

# Ásany

Krok za krokem se seznamujte s těmi nejdůležitějšími ásanami a jejich variacemi. Objevujte, kterých skupin svalů a kloubů se každá ásana týká a jak působí na jejich zdraví. To vše pro vzpřímené držení těla, pohyblivost a více uvolněnosti v každodenním životě.

## Stání a ležení

Vnitřní napřimování a centrování vzniká díky vědomému podélnému napínání páteře, která se v józe považuje za nejvýznamnější energetickou osu. Dáme-li jí volný prostor, tok energie se zintenzivní a její vnímání razí cestu zážitku energie a sounáležitosti. Vnitřní napřimování můžete cvičit vsedě i vleže.

### Napřímení od hlavy až k patě

Na podélném napnutí páteře závisí svalová koordinace, pohyblivost kloubů a celková pružnost všech „váhu nesoucích kloubů“. Toto jemné vnitřní prodlužování můžete snáze vnímat vleže, kdy vám jako orientační bod slouží podlaha. Lehněte si na záda, s pokrčenými dolními končetinami se opřete o nohy a s každým výdechem předávejte do podložky více hmotnosti. Vnímejte nejprve opěrnou plochu zad a hlavy. Uvolněte spodní část zad i šíji, čímž prodloužíte vzdálenost mezi křížovou kostí a záhlavím. Velmi jemně pak stočte pánev a hlavu v protichůdném směru. Sotva viditelný rotační pohyb hlavy, jako byste kývli na znak souhlasu, prodlužuje šíji. Když jemně stočíte pánev, prodloužíte dolní část páteře.

### Podélné napnutí vestoje

Vzpřímeným držením těla cvičíme vědomí vnitřního napřímení, abychom mohli postupovat dál. První výzvou je nalezení stability chodidel na malé opěrné ploše. Ke správnému používání poskytují nohy ideální konstrukci, která nám dovolí pevně stát i v životě. Základní kloub palce a pata tvoří pevné kořeny, přičemž mezi vnější hranou, patou a palcem vzniká diagonální silový oblouk: podélná klenba nohy, skrze niž stoupá síla země do těla. Pata je kolmo, přednoží leží vodorovně. Vnímáme vnější hranu nohy a palec v kontaktu se zemí. Také Achillova šlacha stojí kolmo. Cítíte spirální stočení v noze? Mezi základními klouby palce a malíčku se při odlehčení přednoží klene příčná klenba, viditelná je



◀ Uvolněně protahujeme: Zatímco hlavu i pánev nese podložka, s citem napřimujte svou páteř.



na základních kloubech všech pěti prstů, které tvoří C-oblouk.

Základní klouby 1. a 5. prstu aktivně zatovíme do země, tak abychom mohli mezi nimi pocítit trochu „vzduchu“. Představte si, jak středem mezi základními klouby palců a malíčků teče malý pramínek energie, který kлокotá a má oživující vliv.

Impulz z aktivní klenby nohy pokračuje nahoru do dolní končetiny. Silový oblouk, který probíhá od základního kloubu palce až k vnější straně paty, srovnává vaše kolenní česky rovně dopředu. Máte-li palce pevně zakotveny, vzniká opět spirála: bérec se otáčí mírně dovnitř, stehno směrem ven. Pokud si představíte, že vnitřní strana stehna směřuje dopředu, pocítíte spirálu dolní končetiny ještě intenzivněji. Obě kolena jsou při tom napřímená, ale zůstávají pružná.

Zadní část pánve klesá dozadu dolů, přičemž stydká kost mírně stoupá směrem k pupku; tím vyvážíme orgány v oblasti pánve. Obě sedací kosti se postaví pod pánev jako nohy. Nyní jsou impulzy vycházející z klenby nohou procitovány také v pánevním dnu. Sílu impulzu pánevního dna procitujte skrz vyvěrající pramen pod nohama, impulz postupuje do páteře a přes korunku hlavy ji prodlužuje a dále rozširuje směrem ven.

◀ **Vytrvale stáli:** V souladu s gravitací vyrůstajte nad sebe sama – a začněte od nohou.

Stabilní kmen stromu vytvořený díky spirálnímu principu: Stehno se otáčí směrem ven, bérce směrem dovnitř, zadní část nohy opět ven, přednoží nakonec dovnitř. Bok na straně stojné dolní končetiny je trochu nižší než bok na straně zvednuté dolní končetiny.



## Strom

## Vrkšásana

V pozici *Stromu* si zvnitřněte tři témata: hluboké a bezpečné zakotvení vlastních kořenů v zemi, napřímění a růst vzhůru k nebi. Výsledkem je klidná odevzdanost, s níž zůstanete i ve větru a bouři stabilní a zároveň přizpůsobiví.

### Průběh cvičení

- Začněte ve stoji na šířku kyčelních kloubů, mezi vašimi nohama zůstává místo pro míč velikosti pěsti.
- Při nádechu nadzdvihněte příčné klenby obou nohou. Mezi základními klouby palců a patami, které jako přísavky udržují spojení s podložkou, vznikají klenby. Zevní strana nohou je pevně ukotvena k zemi.
- Napřimování klenby nohou vám citelně postupuje dál do dolních končetin. Obě kolena směřují rovně a stojí nad druhým prstem.
- Představte si, jak se vnitřní strana stehů vytáčí ven a třísla se napřimují. Obě kolena směřují rovně dopředu.
- Přeneste váhu na levou nohu. Levá strana pánve klesá dozadu a dolů, přičemž se stabilně zajistí kyčelní kloub.
- Zvedněte pokrčenou pravou dolní končetinu a oběma rukama obejměte koleno.
- Nyní vytočte dolní končetinu v kyčelním kloubu ven a pravé chodidlo přiložte k vnitřní straně levého stehna.
- Při nádechu vytočte ramena směrem ven a zvedněte ruce ve velkém oblouku po stranách nahoru. Tam si prsty obou rukou vzájemně propleťte, jen ukazováčky vztyčte a připojte k sobě, čímž se vytvoří *sampurna-mudra*.

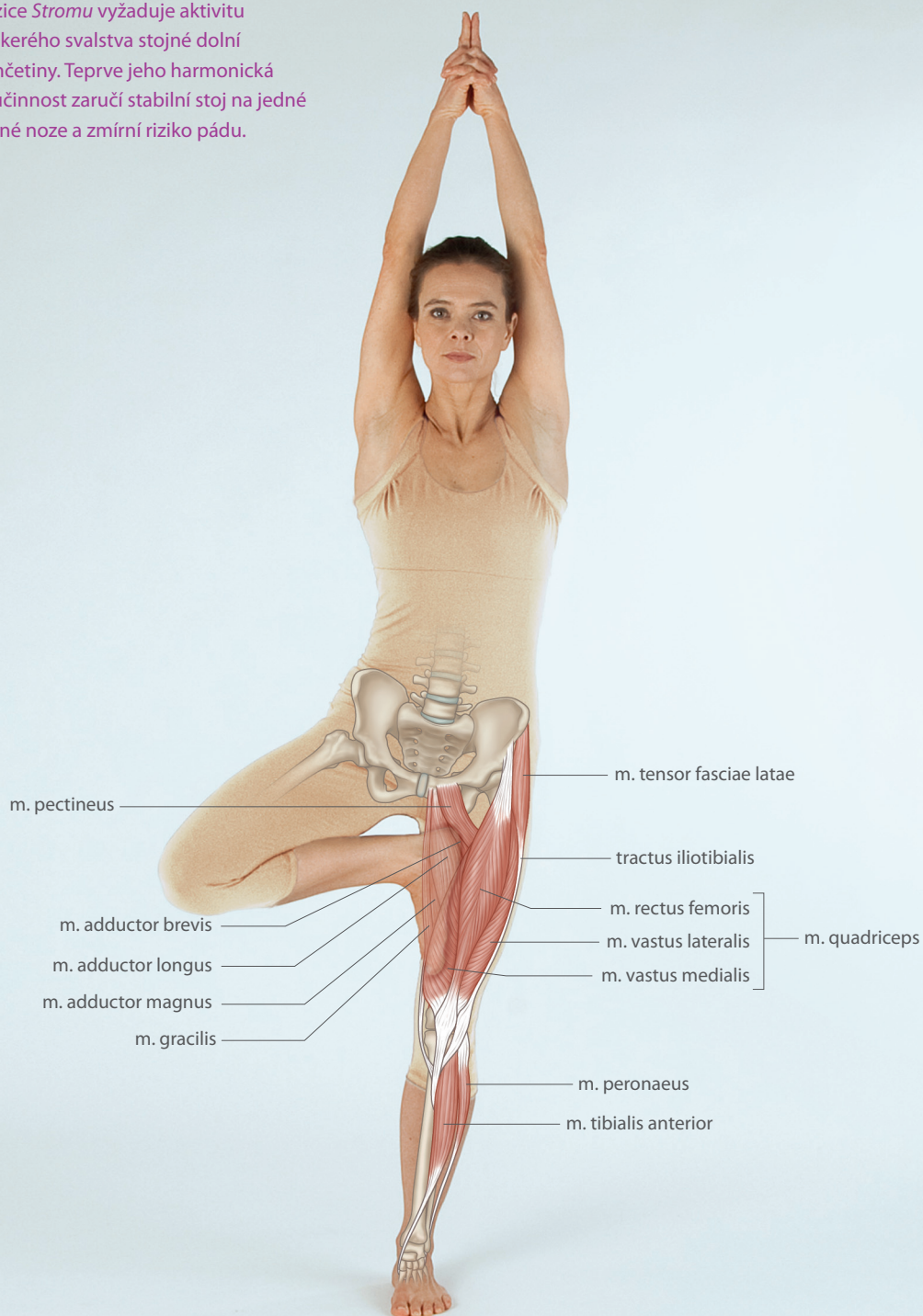
1. Nejprve vyrovnejte stojnou dolní končetinu: aktivní klenba nohy, natažené třísla, vnitřní strana stehna se otáčí směrem ven. Když pak vsunete koleno do rukou, napřimíte se zevnitř.

2. Nechejte klesat obě lopatky dozadu, dolů a směrem ven. Obě ruce stoupají ve tvaru velkého V nahoru jako koruna stromu.





Pozice *Stromu* vyžaduje aktivitu veškerého svalstva stojné dolní končetiny. Teprve jeho harmonická součinnost zaručí stabilní stoj na jedné noze a zmírní riziko pádu.



## Evoluce: Dvojnožec na jedné noze

Asi před čtyřmi miliony let došlo k napřímení čtvernožce – kvantovému skoku v dějinách evoluce. Těžiště čtvernožce stabilně „visí“ mezi čtyřmi oporami, těžiště člověka labilně „stojí“ na dolních končetinách. Z fyzikálního hlediska je rozdíl mezi stabilním stojem čtvernožce a labilním stojem dvojnožce asi tak velký jako u kyvadla, které buď visí v „stabilním závěsu“, nebo stojí v „labilní rovnováze“. Jogíni však definovali evoluci stoje ještě jednou, v okamžiku, kdy ve cvičení učinili dvojnožce jednonožcem. Ten, kdo dokáže stabilně a klidně stát na jedné noze – dole pevně zakořeněný jako strom, jehož koruna se však nahoře ve vzduchu poddajně houpe – je v evoluci takříkajíc o krok dál.

### Dýchání a vědomí

#### Venku i uvnitř ve středu

Přimějte svůj nádech stoupat po vnitřní straně páteře, tak jako strom využívá sílu země, aby rostl ke světlu. Tak podpoříte vnitřní napřímení. A při každém výdechu můžete poslat přebytečné napětí z těla ven. Rovnovážné polohy podporují koncentraci. Pokud myšlenky víří jako na kolotoči, i tělo kolísá. Soustředování ducha je podobné rozšiřování kořenů v zemi. Vnitřní zaměření pohledu na střed čela a spočinutí na tomto místě – *bhrumádja driští* – představuje možnost soustředit ducha do jednoho bodu. Z vnitřního soustředování citelně vyrůstá síla a soudržnost. Pevnost stromu i jeho schopnost přizpůsobit se větru a počasí budou odměněny košatou korunou, jež na jaře kvete a na podzim nese plody. Ovládání ducha propůjčuje vnitřní i vnější rovnováhu.

### Běžný život

#### Vteřinové stání na jedné noze

Mimo cvičení zkoušejte stát na jedné noze – v hotelovém baru, při čekání ve frontě,

při čištění zubů nebo na zastávce autobusu. Vydržte stát na jedné noze pár sekund nebo pomalu střídáte levou a pravou nohu. Časté opakování zaručí větší tréninkový efekt, aktivuje svalstvo a odlehčuje cévní soustavu. Rytmické stání na levé a pravé noze je osvědčeným prostředkem proti únavě dolních končetin. Kreativně se nekladou žádné meze: můžeme stoupat po schodech ve zpomaleném tempu, což podporuje sílu a koordinaci ve stoje na jedné noze; ve výtahu odlehčujeme jednu nohu nebo ji nepatrně postavíme na prsty; stání na jedné noze ve vlaku nebo tramvaji představuje reflexní trénink pro pokročilé – avšak prosím vždy v dosahu tyče nebo držadla!

### Medicína

#### Pevně stát na jedné noze

Rizikovým faktorem číslo jedna pro náhlou ztrátu samostatnosti ve stáří je zlomenina krčku stehenní kosti. Statistika je hrozná: stane se to každé třetí ženě nad šedesát let. Prevence pádu se jeví jako nutnost: lékařský průmysl se snaží člověka přemluvit k všemožným pomůckám „pro případ pádu“ – od všitých kyčelních chráničů až po automatické tísňové volání. Při tom je přehlíženo to, co je nejvíce nasnadě: trénink rovnováhy, stability, síly a pohyblivosti. Ve *Stromu* je skryto vše – rovnováha i síla, pružnost i stabilita. Konkrétně podporuje koordinaci a pevnost stojné dolní končetiny a současně trojrozměrně stimuluje pohyblivost kyčelních kloubů. Chcete-li efekt zesílit, můžete pozici *Stromu* kreativně obměňovat – jednou ohnout koleno stojné dolní končetiny, podruhé pohupovat horní částí těla sem a tam, jednou s rukama nahoře, jindy zase v připažení. Je to ideální trénink pro osu dolní končetiny.



### Variace 1

#### Stabilní i pohybliví

Pro dodatečnou stimulaci a podporu stability dolních končetin, a tím i své rovnováhy, se naklánějte jako palma ve větru.

#### Průběh cvičení

- Srovnejte dolní končetiny v souladu s osou, jak bylo popsáno výše. Křížová kost klesne vahou dozadu dolů, stydká kost stoupá. Břišní stěnu vtáhněte mírně dovnitř, pánev se stane klidným polem.
- S následným nádechem se zevnitř protáhněte a zvedejte po straně levou paži.
- S výdechem přiložte pravou ruku k pánvi a nakloňte se v dlouhém oblouku doprava.
- S nádechem se narovnejte. Zvedněte pravou ruku, levou ruku spusťte k pánvi.
- S výdechem se nakloňte v dlouhém oblouku doleva.
- Několikrát v rytmu vlastního dechu strany vystřídejte.



### Variace 2

#### Zakořeněný, ale rád se otáčí

Vnitřní napřímení vám umožní zhluboka dýchat a vytvoří vám prostor pro ohebné otáčení. Protichůdný tah hlavy a pánve natahují struktury hrudního koše.

#### Průběh cvičení

- Uvolněte pravé chodidlo z levého stehna a položte je k vnější hraně levého chodidla.
- Připravte se s nádechem k otáčení. Zvedejte při tom obě ruce do stran do široké pozice V.
- S výdechem se otáčejte doprava. Začněte od oblasti pupku. Žebro po žebro klouže v rotaci dál a dál. Horní stoupají dopředu nahoru, dolní uvolněně klesají dozadu dolů. Boční linie trupu zůstávají otevřené.
- Následuje ramenní pletenec, doširoka rozvěřený a narovnaný.
- Nakonec zapojte hlavu.





### Variace 3

#### Uvolnění ve stabilitě

- Umění rovnováhy vyžaduje jemnocit. Stažené svaly a přehnaná ctižádost jsou stejnou překážkou jako nedostatek struktury a chybějící napětí.

#### Průběh cvičení

- Zaujměte pozici *Stromu*.
- Obě ruce visí volně a klidně.
- S výdechem se začněte od hlavy obratel za obratlem stáčet, až bude horní polovina těla uvolněně viset.
- Při točení nechejte s výdechem klesat kostřič směrem k zemi. Pánev napřimte.
- Pánevní dno aktivujte jen tím, že se soustředíte na hráz. Sílu a energii pánevního dna pak vedte nahoru.
- Vaše vnitřní osa se obratel po obratli napřimuje. Obě ramena jsou srovnána svisle s pánví. Potom vybalancujte hlavu.



### Variace 4

#### Otevírání třísel

*Nataradžásana (Tanečník)* si rovnováhu natolik zvnitřnil, že svým tělem vypráví příběhy, které lidi obveselují a dojímají.

#### Průběh cvičení

- Ve stoji na levé noze se vcíťte do vzestupné spirály své dolní končetiny. Ta vede od palce přes vnitřní stranu bérce k vnější straně stehna.
- Levé koleno mějte aktivně napřímené a pružné.
- Ohněte pravé koleno a uchopte pravou rukou nohu za „špičku“. Levou ruku zvedněte kolmo nahoru.
- Zatímco pánev zůstává napřímená, obě stehna srovnejte vůči sobě paralelně.
- Více a více prodlužujte pravé stehno a natahujte tříslo.