JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023 Lelie DE KERFOVÁ

Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Možnosti využití jógové terapie pro odstranění bolesti zad

Vypracoval: Lelie De Kerfová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Pedagogická fakulta
Faculty of Education

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor

Yoga therapy as a possible way of the reduction of back pain

Author: Lelie De Kerfová

Supervisor: doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Možnosti využití jógové terapie pro odstranění bolesti zad

Jméno a příjmení autora: Lelie De Kerfová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce shrnuje problematiku bolesti zad, dále prezentuje vybrané principy a techniky jógy a hodnotí jejich využití v rámci terapie bolesti zad. Práce poskytuje kvalitní rešerši na základě studia odborné české i cizojazyčné literatury a navrhuje soubor jógových cvičení, doplněný, hodnými relaxačními cviky.

Klíčová slova: jóga, bolest zad, ásany, pohyb

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: **Yoga therapy as the possible way of reduction of back pain**

Author's first name and surname: Lelie De Kerfová

Field of study: Physical education and sports

Department: Department of Sports Studies

Supervisor: doc. PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

The year of presentation: 2023

Abstract:

The bachelor thesis summarizes the issue of back pain, will also present selected principles and techniques of yoga, and evaluate their use in the treatment of back pain. The essence of the work is to process quality research based on the study of professional Czech and foreign language literature and to design a set of yoga exercises, which appropriate relaxation exercises will supplement.

Keywords: yoga, back pain, asana, excercise

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Renatě Malátové, Ph.D. za vedení a cenné připomínky, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům, kteří mě při psaní této práce podpořili.

Obsah

1 Úvod 6

2 Analytická část práce 7

2.1 Definice jógy a jógové terapie 7
2.1.1 Definice jógy 7
2.1.2 Jógová terapie 8
2.2 Jóga a její historický vývoj 10
2.2.1 Druhy jógy 10
2.3 Patanžaliho 8 stupňů jógy 13
2.4 Význam dechu 17
2.4.1 Dech a mysl v ásaně 21
2.4.2 Plný jógový dech 21
2.4.3 Nádech 22
2.4.4 Výdech 22
2.5 Propojení dechu a jógy 23
2.5.1 Technika dechu – pránájáma 23
2.6 Principy jógy a sestavování jógových sestav 24
2.7 Indikace a kontraindikace jógových ásan 27
2.8 Bolest zad 27
3 Metodika 33

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce 33
3.1.1 Cíl práce 33
3.1.2 Úkoly práce 33
3.1.3 Předmět práce 33
3.2 Použité metody práce 34
4 Syntetická část práce 35

4.1 Obecně o doporučených jógových pozicích 35
4.2 Ásany protahovací 35
4.2.1 Pohodlný sed (sukhásana) 35
4.2.2 Kočka (márdžárjásana) 37
4.2.3 Zlomená květina (anáhatásana) 39
4.2.4 Sfinga (salamba bhudžangásana) 40
4.2.5 Kobra (bhudžangásana) 41
4.2.6 Kobylka (šalabhásana) 42
4.3 Pozdrav slunci 44
4.3.1 Hora (tadásana) 44
4.3.2 Hluboký a rovný předklon (uttanásana A, B) 45
4.3.3 Prkno (čaturanga dandásana) 48
4.3.4 Pes hlavou nahoru (úrdhva mukha švánásana) 50
4.3.5 Pes hlavou dolů (adhó mukha švánásana) 51
4.4 Stojné ásany 53
4.4.1 Židle (utkatásana) 53
4.4.2 Bojovník 3 (vírabhadrásana 3) 55
4.4.3 Bojovník 2 (vírabhadrásana 2) 56
4.4.4 Poloviční trojúhelník (utthita pářšvakónásana) 58

4.4.5 Půlměsíc (ardha čandrásana) 60
4.4.6 Rovnovážný bojovník (vírabhadrásana 3) 61
4.4.7 Přednožení ve stoji (utthita hasta padangušthásana) 62
4.4.8 Strom (vrkšásana) 64
4.5 Ásany vsedě a vkleče 65
4.5.1 Holubí král (éka páda rádžakapótásana) 65
4.5.2 Dítě (bálásana) 68
4.5.3 Hůl (dandásana) 69
4.5.4 Kleště (paščimottánásana) 70
4.5.5 Stůl (ardha púrvóttánásana) 71
4.5.6 Motýlek (baddha kónásana) 72
4.5.7 Poloviční loďka (návásana) 74
4.6 Ásany vleže a relaxace 75
4.6.1 Poloviční most (sétu bandhásana) 75
4.6.2 Spinální (krokodýlí) cviky 76
4.6.3 Šťastné dítě (ánanda balásana) 77
4.6.4 Blaženost (supta baddha kónásana) 79
4.6.5 Mrtvola (šavásana) 80
5 Závěr 82
Referenční seznam literatury 85

1 Úvod

Z literatury vyplývá, že v dnešní době je bolest zad považována za generační problém: V současnosti má víc než osmdesát procent populace zaměstnání, které vyžaduje dlouhodobé sezení a většinu svého života tráví vsedě před monitorem v kanceláři, televizí doma nebo v autě. Nároky na tělo jsou ve statické poloze pro svalstvo mnohem více zatěžující, než dynamicko-rytmická práce v pohybu (Larsen et al., 2013).

Bolest zad je často logickým důsledkem našeho jednotvárného (sedavého) životního stylu. Druhou velkou kategorii tvoří bolesti způsobené posturální chybou. Postura je základní podmínkou pohybu. Je to schopnost těla držet jeho jednotlivé části, respektive klouby, proti působení zevních sil, z kterých má v běžném životě největší význam gravitace, která je součástí každého pohybu. V takovém případě jakékoli narušení rovnováhy tohoto systému (například celodenní nošení břemene na jednom rameni) může vést k bolestem zad (Kolář et al., 2009).

Bolest, nejen zad, má velký vliv na kvalitu našich životů. Jóga představuje soubor cvičení, které jsou všeobecně uznávány jako účinné prostředky k nápravě bolestí zad, ale také jako kompenzace pro organismus, který je jednostranně zatížen. Nicméně její hlavní význam spočívá v prevenci těchto bolestí. Jak je všeobecně známo, prevence je mnohem jednodušší než náprava (Laresen et al., 2013).

Jógové ásany mají mnoho benefitů pro celé tělo. Posilují oslabené svalstvo, zlepšují postavení těla (posturu), mají pozitivní vliv na kvalitu dýchání, působí na vnitřní orgány a zlepšují metabolismus. Jóga navíc pracuje i s myslí, koncentrací a pomáhá uvolnit psychické napětí. Učí pozorovat signály, které tělo vydává a přistupovat k tělu s respektem a úctou (Laresen et al., 2013).

Ve své práci se věnuji popisu bolesti zad a možným příčinám jejího vzniku. Součástí práce je zhodnocení přínosů jógy jakožto možného nápravného prostředku, s detailním zaměřením na vybrané pozice, jejich správnou techniku a benefity (Laresen et al., 2013).

Cílem práce je prozkoumání oblasti bolestivých zad jakožto generačního problému a navržení sestavy jógových cviků vhodných k nápravě (či prevenci) špatné postury (Laresen et al., 2013).

2 Analytická část práce

2.1 Definice jógy a jógové terapie

2.1.1 Definice jógy

Jóga může být vnímána jako věda, umění, filozofie, náboženství, móda či fanatismus. Je tím vším a zároveň ničím z toho všeho. Každý student si na základě své vědomé a racionální mysli volí svůj vlastní smysl (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Svámí Gítánanda ve své knize Jóga krok za krokem nabádá k přijmutí jógy jako způsobu života. Jógový způsob života vyjadřuje integraci celé naší povahy, kdy všechny aspekty našeho života začnou pracovat v harmonii jeden s druhým (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Slovo jóga pochází z jednoho z nejstarších jazyků světa, ze sanskrtu. Kořen slova je ,,judž" a znamená spojit, sjednotit, spřáhnout, stát se jedním. Naprosté splynutí bez odlišení, to jógu vystihuje nejvíce. Základem je, že jóga znamená jednotu (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Život se nám mnohdy může zdát jako jeden kruh. I jóga spadá do tohoto konceptu nekonečnosti. Tento kruh neboli život si můžeme představit jako spirálu, po které stoupáme výš a výš (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

V józe se můžeme setkat s nejrůznějšími druhy, metodami a postupy, v některých případech mohou být i značně odlišné, ale cíle mají shodné. Cílem všech druhů jógy je poznání sebe sama. Lidská bytost a její lidský život se potýká s velmi složitými životními záležitostmi. K dosažení stanoveného cíle lze použít různé cesty, metody i pomůcky (Mihulová & Svoboda, 2000).

V oblasti tělesného sebepoznání jde zejména o navázání hlubšího kontaktu s vlastním organismem. Pomocí jógy probouzíme vnímavost a schopnost prociťování dějů ve vlastním organismu. Dnešní člověk směřuje svou pozornost hlavně navenek. Výjimkou je prožívání nějaké bolesti nebo zdravotní problém. Ačkoli soustředěnou pozornost svému tělu nevěnujeme téměř vůbec. Zdravotní kúry, kosmetické postupy či sportovní tréninky jsou sice zaměřené na zkvalitňování tělesné schránky, většinou ale ovlivňují převážně vnější charakter (Mihulová & Svoboda, 2000).

Metodou jógy rozvíjíme tělo, mysl a vědomí. Cvičením posilujeme naše zdraví a zvyšujeme odolnost proti nemocem a škodlivým vlivům prostředí. Jóga má na nás výrazný psychosomatický účinek a pozitivně ovlivňuje všechny stránky osobnosti. Jóga

se neřídí žádným světovým názorem nebo kulturou. Jedná se spíše o obsáhlý vědecký systém pocházející z prastarých tradic (Mahéšvaránanda, 2016).

Jógou podstupujeme poznání práce s vlastním tělem, dechem, až k práci s vědomou pozorností. Je cestou k víře v sebe sama (Krejčík, 2017).

Západní svět pohlíží na jógu především analyticky. Kde k dispozici máme detailní návody na provádění pozic, technik hathajógy a meditace. Podle zakoupené knížky hned víme, jak přesně položit nohu, když například tělo vstupuje do pozice bojovníka. Přitom zapomínáme na důležitější aspekt jako je prožít a procítit ásanu, uvolnit se v ní a mysl nasměrovat jedním směrem, do prázdna. Zapojením funkcí pozornosti dochází k omezení myslící schopnosti mysli (Krejčík, 2017).

2.1.2 Jógová terapie

Na jógovou terapii se každý z nás může dívat jinak. Pro někoho to bude znamenat jemné cvičení, pro jiného rehabilitace a z širšího hlediska se jedná o fyzický přístup k obnově bolavého těla. Tím hlavním smyslem je však holistický pohled na člověka, kde fyzické tělo současně řídí mysl a podvědomí. Z pohledu jógy se jedná o jednotu těla, mysli a ducha. Descart původní rozdělení člověka stanovil tak, že tělo je stroj a patří do rukou mechaniků, lékařů a naopak mysl, myšlenky, duch a duše jsou součástí nehmotného, a tím patří do rukou nynějších psychologů. V západním a východním vnímání člověka nastává rozpor, protože je zcela odlišný. Lidské tělo funguje díky centrální nervové soustavě a tělo bez mozku nemůže pracovat. Lze tedy tělo a mysl oddělit a dát do rukou odborníků? Je opravdu možné něco ve svém těle opravit bez řídící složky? (Krejčík, 2017).

Jógová terapie se zaměřuje na celek a cvičení je pouze jednou složkou z daného procesu. Různé techniky jógy přispívají k zastavení změn v mysli, a tím plní původní význam jógy. Práce s psychickou stránkou je v jógové terapii chápána jako rozplétání tajných zákoutí mysli a v této souvislosti nastává i uvolnění fyzického těla (Krejčík, 2017).

Elementy, které přímo ovlivňují tělo, spolu vzájemně souvisí na úrovni fyzického, mentálního a emocionálního těla. Prováděním těchto technik docílíme harmonizace těla a pročištění mysli. Právě ono pročišťování mysli plní hlavní význam slova terapie, jelikož právě zbavením se stresu a napětí nebo skrytých a potlačených emocí dochází k uvolnění. Energie začne proudit a ovlivňovat téměř všechny aspekty našeho těla: buňky, vnitřní orgány, vitalitu, imunitu, větší odolnost vůči vnějším vlivům. Tělo je

chrám, který chrání vše uvnitř a jeho klíčem je dech. Řídit dech znamená nasměrovat pozornost smyslových orgánů z vnějšího prostředí směrem dovnitř. Mít pravidelný režim, fyzickou i mentální hygienu. Umět se zastavit. Uvědomit si, jak mocné bytosti jsme a co všechno ovlivnit můžeme. Stačí být si vědom a řídit svůj dech (Krejčík, 2017).

K funkčnímu tělu dojdeme cestou jógy. Střídání tlaku v organismu může ovlivnit endokrinní a imunitní systém a vést k pocitu dobré nálady. Najednou si uvědomíme, že spolu s dechem se spouští i jiné síly uvnitř nás. Cítíme, jak v nás něco plyne, proudí, vibruje, tlačí, směřuje. Docházíme k poznání, že ten hluboký klid vede ke štěstí (Krejčík, 2017).

Vlastním rozhodnutím lze vstoupit do hloubky sebe sama. Objevením našeho vlastního vesmíru v hloubi duše nalézáme místo svého klidu a míru, kam se kdykoli můžeme obrátit bez vyrušování (Krejčík, 2017).

Postojem jógové terapie je otevřenost, poznání a vědomá práce přenastavení mysli. Také ovládnutí těla na základě hluboké systematické moudrosti, kterou ve svém základu máme všichni (Krejčík, 2017).

Ásany jsou z jednou forem jógy. Singh ve své knize Koruna života její přínosy dělí do tří oblastí. V rámci fyzických přínosů uvádíme do pořádku svalový a oběhový systém. V praxi ásan dosahuje tělo zdraví, síly a vitality. Práce s dechem vede k pravidelnému a rytmickému chodu organismu. Získáváme vládu nad svým tělem a dochází ke snížení až úplnému vymizení únavy a depresí. S tím souvisí nárůst pocitu radosti a lehkosti (Singh, 1991).

Mezi psychické přínosy patří posílení zvyku pracovat se zaměřenou pozorností. Člověk je stále bdělý. Chápání je rychlé a jasné. Rozvíjí se soustředěné uvažování v těžko pochopitelných duchovních problémech (Singh, 1991).

Duchovní přínosy nejvíce vystihuje kázání od Buddhy: Smyslnost je vysilující; sebeuspokojující člověk je otrokem svých vášní a vyhledávání požitků je degradující a nízké (Singh, 1991).

Pravidelné cvičení jógy ve formě přesných tělesných pozic zdokonaluje sílu, pružnost a pohyblivost. Asi nejhojněji praktikovanou formou jógy u nás je hathajóga. Jedná se o tělesná cvičení (ásany), dechové techniky a metody k hlubokému uvolnění. Pojmem hatha můžeme rozumět intenzivní snažení, sílu a vytrvalost. Úsilí je nutností k dosažení vysokého cíle jógy, sjednocení těla, ducha a dechu (Larsen et al., 2013).

Podle Andrého Van Lysebetha jóga pomáhá člověku získat zdraví a dlouhověkost díky svým ásanám, které zlepšují pružnost páteře, uklidňují nervy, uvolňují svaly a oživují orgány a nervová centra. Dechová cvičení pránájámy přinášejí kyslík a energii do každé buňky, pročišťují organismus a uvolňují tělo, což pomáhá zachovat celistvost nervového systému, pomáhá v boji proti neurózám a přináší úlevu při nespavosti. Z hlediska jógy je nemoc tělesným hříchem a nemocný je zodpovědný za své nedobré zdraví stejně jako nedobré činy (Van Lysebeth, 1972).

2.2 Jóga a její historický vývoj

Na pojem ,,jóga“ se lidé mohou dívat ze dvou pohledů. Jeden představuje spojení s Bohem a druhý pomalý strečink. Právě popis všeho, co lidé v daných dobách za jógu považovali a považují, by mělo být cílem (Steiner, 2010).

Nejčastěji se jóga interpretuje jako nástroj spojení podstaty vlastního vědomí (átman) s podstatou vědomí absolutního (brahma). Zjednodušeně to můžeme chápat jako spojení těla s duchem. Nepostradatelnou součástí jógy je meditace, její základní technikou je jednosměrnost a jednobodovost mysli, což platí i u jógy (Steiner, 2010).

Pokud se na jógu díváme z obecného hlediska, je považována za techniku, činnost, názor či duchovní hodnotu vycházející z indických tradic, které vedou člověka na cestě k přesahu (transcendenci) sama sebe a k osvobození (mókša) od pout utrpení (duhkha) a koloběhu života a smrti (samsára), (Steiner, 2010).

2.2.1 Druhy jógy

Rádža-jóga a hatha-jóga (tělesná, dechová, koncentrační a meditační cvičení) anebo třeba **mantra-jóga** (opakování manter často vedoucí k vyšším stavům vědomí) jsou příkladem **techniky** jógy.

Karma-jóga, tedy nesobecká a nezištná služba společnosti – poctivá práce, je příkladem **činnosti** jógy.

Džňána-jóga, kdy jogín nejprve získává informace o svém ,,Já“ i o celém vesmíru (vlastní praxí, od učitelů či četbou) a poté se snaží porozumět pravé podstatě svého Já a skutečné pravdě.

Bhakti-jógu můžeme chápat jako nejvyšší **duchovní hodnotu**, kterou je nesobecká láska a oddanost (Steiner, 2010).

Filozofické tázání a uvažování: Kdo jsem já, kdo je člověk s okolním světem, předcházelo józe jako takové (Krejčík, 2017).

V dějinách Indie se za nejvýznamnější považuje védské období. Toto období bylo odrazem několika etnik: Árjové, Drávidové, Mundové a další, které již nejsou známé. Společnost byla hierarchicky rozdělena do tzv. varen, oproti kastovnímu rozdělení zde bylo možné stavy měnit a přecházet mezi nimi. Vývoj společnosti Indie s sebou nesl přirozené změny náboženství a mytologie. V panteonu indických bohů nejdříve panovala volnost a neexistovala žádná hierarchie. Postupem času Indové ztvárnili svou představu boha – Pradžapatího a zvolili ho v hierarchii za nejvýše postaveného (Krejčík, 2017).

V oblasti jógy se objevují tři podstatné filozofické směry, jsou to védanta, sánkhja a jóga. Obsah Védanty je založený na totožnosti a jednotě univerzální síly brahma s individuální duší átman (Krejčík, 2017).

Dalším filozofickým směrem je již zmíněná sánkhja, význam slova znamená, jak vše postupně vznikalo. Začátek tvoří dvě entity (dualismus): puruša (neměnný, neprojevený duch) a prakrti (hmota, matérie). Mezi tyto dva filozofické základy (dharšany) patří i třetí dharšan – jóga. To jsou přístupy a metody k odhalování cesty člověka a zjišťování, kdo je a v jakém vztahu je se svým okolím (Krejčík, 2017).

Od počátků se jóga vyvíjela v lesních školách a ášrámech. Jóga nás vede k tomu, jak opustit světský způsob života a nalézt cestu posvátného (duchovního) života (Krejčík, 2017).

Cesta moderní jógy začala vystoupením Svámí Vivékánandy v Americe na Parlamentu náboženství v Chicagu v roce 1893. Svámí Vivékanda byl významný indický filozof a duchovní vůdce, který se snažil spojovat východní a západní myšlení a propagovat duchovní osvícení jako cestu k osobní svobodě a společenskému pokroku. Na tomto setkání vyzdvihl spojení meditace, jógy a duchovního vnímání v Indii. Další osobností, která společně se Svámím Vivékandou ovlivnila Ameriku byla Hana Petrovna Blavatská. Významná ruská spisovatelka, filozofka, okultistka a zakladatelka teosofického hnutí. Její vliv v Americe spočíval v rozvoji zájmu o spiritualitu, mystiku a okultismus, což ovlivnilo mnoho lidí, včetně významných osobností jako Thomas Edison, William Butler Yeats a Mahátma Gándhí. Oba velice přispěli k vnímání Indie a jejího spiritualismu na Západě. Za spojení fyziologických účinků jógových cvičení a technik na zdraví člověka se významně zasloužil Svámí Kuvalayananda, který toto zkoumání začal. V jeho stopě ho následovali Šivananda i Krišnamačarja (Krejčík, 2017).

Švéd P. H. Ling přišel s novým systémem, který začal být známý jako Muscular Christianity. Právě pod jeho vlivem Britové reformovali, s heslem ,,Mens sana in corpore sano" (Ve zdravém těle zdravý duch), výuku tělesné výchovy ve školách a upravili vojenský trénink britské armády. Lingův trénink byl založen na rovnováze mezi tělem a myslí. Lingovy terapeutické pozice daly základ ásanám (Krejčík, 2017).

Masy Indů začali zabudovávat do západních cviků bojové sporty, které byly indického původu. To mělo za následek vznik indické jógy začátkem 20. století (Krejčík, 2017).

Zakladatelem moderní jógy je Bráhman Tirumalai Krišnamačarja. V Mysorském paláci provozoval lekce pro veřejnost a pečoval o tělesnu schránku mladých mužů. Vymyslel většinu cviků, které následně praktikoval ve vlastním pořadí (Krejčík, 2017).

Slovo jóga můžeme chápat jako jednotu, metodu, ale také disciplínu, to vše je s jógou nerozlučitelně spojeno. Praxe jógy nás vede cestou osvobození, sebepozorování, zdraví, plného vědomí, propojení těla, mysli a ducha k jednotě. Jóga pochází z velice starých časů, datovaných více než 5000 let zpět. Etapy rozvoje jógy na sebe navazují, proto je lze rozdělit do šesti obecných období (Patiño Coll, 2020).

Starověká jóga, předvédská

Předvédská jóga předcházela ještě době datované dávné Indie, proto se přesné datum nedá určit, neboť neexistují žádné písemné prameny, které by ji popisovaly. Původ jógy je zřejmě v kultuře tohoto období, kde se objevovala spiritualita mysticismu. V oblastech, kde působila tato kultura, byly nalezené i terakotové sochy v různých pozicích. Některé připomínající jógové meditace (Patiño Coll, 2020).

Předklasické období

První zmínka o józe se objevuje jako cesta ke spáse a vědomí (Švétášvatara upanišada). Bhagavadgtýho dílo (5.-2. století př. n. l.) výslovně definuje tři cesty ke svobodě: džňánajógu (cestu poznání), karmajógu (cestu nesobeckých skutků) a bhaktijógu (cestu duchovní odolnosti), (Patiño Coll, 2020).

Klasické období

Hinduistická filozofie má klasické systémy (3. - 6. století), kterými jsou daršány, tj. šest filozofických systémů, které se snaží uchopit vizi nebo koncepci našeho světa. Systémy jsou: vaišéšika, njája, sánkhja, jóga, mímánsa a védanta. Nejstarším systémem je sánkhja, který se s jógou dříve spojoval. Jóga představovala disciplínu, která souvisela

se systémem sánkhja. Jógová praxe vyžaduje disciplínu těla a mysli, až poté se dostaví svoboda. V Patandžaliho Jógasútře je stanovená klasická jóga, která rekapituluje a uspořádává starodávné alkálie této disciplíny a její praxe (Patiño Coll, 2020).

Poklasické období

Během období mezi 500 př. n. l. a 800 n.l. probíhalo poklasické období jógy, které je shodné se středověkem západní civilizace. V této době vznikla významná duchovní škola Šankar (9. století). Klasická jóga se nyní přiklání k dualistické metafyzice, tím je míněn rozdíl mezi materiálním a duchovním. Avšak poklasické jógové systémy uznávají spíše nedualistickou filozofii. V tomto období přichází Šrí Čaitanja Maháprabhu (16. století) a dochází k plnému rozvoji bhaktijógy. Přibližně v 15. století přichází na svět nejstarší příručka, známá jako Hathajóga, kterou napsal Svámí Svátmaráma (Patiño Coll, 2020).

Moderní období

Jóga v moderní době zahrnuje období od 19. století až po současnost. Některými autory je tato epocha považována za ,,období temna", důvodem je omezení praxe hathajógy na určité kasty. Rozdílem je, že v předchozích období byla hathajóga otevřená všem. V tomto období vznikly dva eminentní texty hathajógy, Ghéranda samhitá (17. století) a Šiva samhitá (18. století), které se dodnes považují za základy jógy (Patiño Coll, 2020).

Současné období

Současnou dobu lze nazvat poměrně vysokou expanzí, kdy se jóga šíří na Západ. Mnoho mistrů přichází z Indie do západního světa a učením pronikají do mnoha zemí, kde se zakládají různé školy jógy. Těmito mistry jsou například: Šrí Rámakršna (1836 - 1886), Svámí Šivánanda (1887 - 1963). Hlavními představiteli 20. století jsou: Iyengar, Desikacher a mnoho dalších (Patiño Coll, 2020).

2.3 Patanžaliho 8 stupňů jógy

Přibližně před 200 - 300 lety před naším letopočtem napsal indický mnich jménem Pataňdžali slavnou knihu nazvanou ‘‘Jógasútra‘‘. Tato kniha je považována za jednu z nejvýznamnějších knih ze starověké Indie a nabízí průvodce pro dosažení celkové rovnováhy (Benda, 1993).

Tato nová jóga se zakládá na ověřených a uznávaných jógových metodách. Základní poznatky převzaté z těchto starších systémů jsou rovněž součástí nového přístupu, který se však soustředí na nosné myšlenky a opomíjí méně důležité prvky (Benda, 1993).

K dosažení celkového stavu rovnováhy je nutné, aby daná disciplína zahrnovala jak aspekty tělesného, tak mentálního charakteru. V Pataňdžaliho systému jsou tyto prvky rozděleny do osmi stupňů, známých jako aštangajóga. První dva stupně, jama a nijama, se zaměřují na dosažení rovnováhy vůči vnějšímu a vnitřnímu světu. Obě zahrnují pět stupňů, které postupně vedou od hrubších forem závislosti k naprosté duchovní transcendenci. Dalšími stupni jsou ásany, které zlepšují tělesné schopnosti pro další náročná cvičení, a pránájáma, která pomáhá s kontrolou dechu. Zbylé čtyři stupně se soustředí na jemné složky lidské mysli a psychiky. Mnoho lidí se zastavuje u péče o vlastní tělo, které přináší pozoruhodné výsledky. Další stupně, prátjáhara a tři poslední stupně sánjáma, které zahrnují koncentraci, meditaci a kontemplaci, se zaměřují na zpracování vlastních myšlenek (Benda, 1993).

V průběhu svého života se člověk rozvíjí a dochází k vnitřní stabilitě. V prvních dvou stupních Patanžaliho systému (jama, nijama) vybízí k práci mysli a zvědomění jejího obsahu. Jóga je stav mysli a lze ho dosáhnout pouze prací s myslí. Upevňuje vědomí, že každý člověk má možnost rozhodovat se sám za sebe, je nezávislý a podle toho koná. ,,Etická doporučení nejsou příkazy, co si má člověk myslet a co dělat “(Krejčík, 2017, str. 59).

Jsou to jen malé části, které se ukládají do naší mysli a podvědomě se dotýkají úrovně lidského vědomí. Jóga v mysli způsobuje transformaci. Na přicházející situace působíme pudově, je to přirozeností každého z nás. Pozorováním a ukládáním etických a morálních doporučení dochází k vědomému analyzování vzniklých emocí, jako porovnávání a vyhodnocování. Vědomá úroveň jamy a nijamy nám dává dar pozornosti do prostoru mysli a s pudovou reakcí mezi sebou tyto dvě hodnoty rezonují. Kvalita mysli a intelektu člověka určuje, jaký bude výsledek. Cesta jamy a nijamy se všemi osmi stupni systému vedou jogína k sebeobjevování, poznání a svobody bez limitů a omezení (Krejčík, 2017).

V Západním světě člověk začíná jógu fyzickým cvičením, tedy ásanami, sestavami pozic a krijemi. Pokud se někdo nerozhodne jít vlastní cestou, tak naše kultura příliš

neumožňuje být několik let v přítomnosti svého učitele a pracovat s jamou a nijamou. K cvičení a praxi jógy se tak dostáváme nejrychlejší cestou, a to přes pozice. Praxe jógy je propojení toho, co se člověk naučí, na podložce nebo objeví na satsangu (rozpravy o józe s učitelem), do běžného života, jedná se tak o vědomou činnost zapojení všeho (Krejčík, 2017).

Jama (etická doporučení směřovaná k sobě sama)

Jama přímo znamená zákazy, ale v mírnější formě ji lze chápat jako varování. Výrazem jama je mířeno proti násilí (ahinsa), lži (satja), kradení (astéja), necudnosti (brahmačárja) a hrabivosti (aparigraha). Za nejdůležitější jamu je považováno neubližování. Předznamenává všechna další rozhodnutí a chování. Nelhaní probíhá dvěma směry, směrem ven v šíření polopravd, kterých lze zneužít. Směrem dovnitř znamená neobelhávat sám sebe, a tak posuzovat každou situaci s největší dávkou objektivity (Benda, 1993).

Nekradení znamená neobklopování se cizím majetkem. Brahmačárja se nemusí stát nutně celibátem. Pokud chce jóga pomoci lidem dosáhnout psychosomatické rovnováhy, musí být schopna přinést harmonii i do jejich sexuálního života. Proto je neuvážené odříkání stejně neprospěšné jako nadměrná náruživost (Benda, 1993).

Nehrabivost vyjadřuje nelpění na majetku a jeho hromadění. Dochází k uvědomění skromnosti a toho, co člověk nutně potřebuje ke svému životu (Mazánek, 2014).

Tak jako přistupujeme k netrénovanému tělu pomalu, trpělivě a postupně zvyšujeme požadavky, stejně vedeme i naši mysl k jednotlivým úrovním jamy. Myšlení i jednání se snažíme stále kontrolovat a usměrňovat podle předepsaných zásad. Již jen částečné dodržování těchto pravidel v každodenním životě přináší výraznou změnu kvality. Důležité je dodržovat tyto zásady bez ohledu na postavení, místo, čas a okolnosti (Benda, 1993).

Nijama (morální doporučení směřovaná k okolí)

Výraz nijama lze chápat jako doporučení, kterými jsou čistota těla i mysli, spokojenost, sebekázeň, studium a odevzdanost vnitřnímu božství. Snažíme se dosáhnout čistoty těla i mysli tím, že se zbavujeme nežádoucích nánosů, které se během dne často nepříjemně přichytí na těle i mysli. Pokud jsme spokojeni za jakýchkoli okolností, nebudeme vnitřně polemizovat v krizových situacích a pomůže to udržet náš vnitřní klid (Benda, 1993).

Ásana (pozice)

Účel ásany je zejména to, aby bylo držení těla pevné a příjemné. Během pohybu se lze koncentrovat také, ale pozornost už se tříští i do problémů související s pohybem. Meditovat lze jedině v klidu bez přítomnosti pohybu, aby nedocházelo k odvádění pozornosti. Hathajóga rozvinula různá tělesná cvičení, která se se svými pozitivními zdravotními důsledky stala oblíbenou i lidmi, kteří jinak o celkovou jógu zájem nemají (Benda, 1993).

Pránájáma (práce s řízením energie pomocí dechových technik, muder a bandh)

Dechovou technikou pránájámou se učíme vědomé regulaci dechu. Ovládnutí prány probíhá tak, že vzniká určitý poměr mezi nádechem, výdechem a zadržením dechu. Dýchání v těchto poměrech ovlivňuje naše vnitřní orgány, jejich pročišťování a léčení. Dech se postupně prodlužuje, zpomaluje, až se přirozeně zastavuje. Při dechových cvičeních je klíčové mít přirozený dech a vyhnout se přetížení nádechem, výdechem nebo zadržováním dechu. Vše provádíme bez napětí a úsilí. Nejvíce času vyžaduje právě uvědomování si dechu, ale to je předpoklad pro skutečnou pránájámu (Mazánek, 2014).

Prátjáhara (práce se smysly)

Prátjáhara plní úděl dokonalé vlády nad smysly. Mysl nemůže být nikdy zklidněna, pokud smysly nejsou ovládnuty a zadrženy ve svém šíleném chvatu do oblasti požitků a radostí. Smysly člověka si rádi libují v nezdravé a nehodnotné stravě, s poznáním pravých životních hodnot začne člověk tuto stravu přehlížet, a to přivádí mysl pod kontrolu. S praxí pratjáháry se mysl očišťuje, posiluje a je schopna vést život přísné kázně a prostoty (Singh, 1998).

Dhárana (koncentrace)

Koncentraci podporuje mír mysli, správně zvolená a zaujatá tělesná poloha, zvládnutí dechu a omezení činnosti smyslů. Mysl si dokáže uvědomovat sama sebe a kontrolovat vlastní činnost. Během tohoto procesu zjistíte, že i když se soustředíte na jeden bod, vaše mysl generuje různé myšlenky, představy atd. Je třeba včas tento proces zastavit a začít znovu od začátku. Svou pozornost můžeme upřít na vnější předmět jako trátaku (namalovaný bod na zdi) a vnitřní předmět jako například pozorování nádechu a výdechu (Mazánek, 2014).

Dhjána (meditace)

Meditace je pokračování koncentrace a její nepřerušovaný tok. Pohledem do vlastního nitra se mohou objevit až dosud dřímající, potlačené mentální stavy. Meditace tak může být cesta k sebeanalýze, za kterou se skrývá pochopení okolního světa a sama sebe. Smyslem meditace není přemítat nad sebou, tím akorát necháváme pracovat svoje ego, které nám vysvětluje, co se mu hodí a jen potvrzuje všechna svoje přání a činy. Tím nepoznáváme, nýbrž se noříme ještě více do své nevědomosti (Benda, 1993).

Samádhi (poznání, pravda)

Samádhi je stav hluboké meditace a soustředění, který má původ v hinduistické a buddhistické tradici. Tento stav umožňuje meditujícímu dosáhnout vnitřního klidu a jednoty s vlastním bytím, ale i s celou realitou. Samadhi lze popsat jako stav, kdy se meditující stává jedním s objektem své meditace a ztrácí pocit oddělenosti od okolního světa. V této fázi se postupně vytrácí vnímání času a prostoru a meditující se ponořuje do hlubších vrstev vlastní mysli (Bhagavadghíta, 1991).

2.4 Význam dechu

Jedním ze základních životních procesů je dýchání, které nám zajišťují plíce a kůže. Krevní oběh přenáší živiny po celém těle. Současně s tím probíhá vdechování kyslíku a výdech oxidu uhličitého, což umožňuje tělu přijímat nezbytný kyslík a zbavovat se odpadního oxidu uhličitého (Kolář et al., 2009).

Dýchání je ukázkou třípatrového řízení centrálním nervovým systémem. V prvním patře (nevědomí) závisí na střídání nádechu a výdechu, na souhře několika skupin buněk na úrovni prodloužené míchy. Byly zde nalezeny dvě skupiny nervových buněk. Aktivní nervové buňky během nádechu jsou v jedné skupině a v další jsou nervové buňky aktivní během výdechu (Kolář et al., 2009).

V druhém patře (podvědomí) v důsledku různých podnětových situací (způsobu cvičení, estetických vlivů, kulturních vlivů, psychického vypětí, emocí atd.) u každého z nás vzniká zafixování typického způsobu dýchání. Dýchání je zcela zautomatizovaná, zafixovaní funkce, které říkáme dechový stereotyp. Aniž bychom na to mysleli a uvědomovali si to, každý z nás ho má jiný. Dechový stereotyp nám toho o člověku hodně prozradí, je z něj možné vyčíst emoce, stres, počínající onemocnění apod. (Brown, 2009).

Třetí patro (vědomí), místo mozkové kůry, člověku umožňuje ovlivňovat stereotyp také svou volní aktivitou a korigovat ho. Vědomě se tak můžeme nadechnout do břicha, zadržet dech, dýchání zrychlit, zpomalit, prohloubit, cílit do určitých částí těla apod. (Kolář et al., 2009).

Patologické stavy mají na dýchání výrazný vliv. Způsob dýchání je odrazem naší psychiky, dýcháním lze přeladit a korigovat možné emoční stavy a nálady. Zásadní podmínkou pro navození relaxace je způsob dýchání (Kolář et al., 2009).

Při léčbě řady onemocnění má ovlivňování dýchání velký význam. Bránice má funkci posturální a další interní funkce, tím je dechová rehabilitace důležitá nejen pro léčení plicních onemocnění, ale i jiných onemocnění (Kolář et al., 2009).

Cesta ke správnému dýchání začíná u aktivace dechových svalů. A to v jejich správné koordinaci. Hlavním dechovým svalem je bránice, která za normálních podmínek pracuje jako píst. V okamžiku nádechu stahuje vnitřní orgány směrem dolů, plíce se tak mohou roztáhnout na maximum. Po srdci je bránice, svým hlavním podílem na dýchání, chápána jako nejdůležitější sval. Hippokratem byla bránice považována za centrum duševní činnosti (Kolář et al., 2009).

Dříve byla bránice z daných důvodů nazývána phrenes (duše). Kromě hlavní funkce proudění vzduchu v dýchacích cestách ovlivňuje bránice také děje ochranné, které jsou odvozeny od prostého dýchání. Jedná se o podmíněné reflexy jako je kašel či kýchání. Základem fonetiky a cíleného učení ovládání funkce bránice je sladění motoriky bránice (Kolář et al., 2009).

Vedle dechové funkce se bránice účastní na držení a zpevnění těla pomocí nitrobřišního tlaku. Předvídat úmysl pohybu a nastavit automaticky držení těla k uskutečnění záměru musí CNS (centrální nervová soustava). S každým pohybem těla a končetin dochází ke zpevnění prostřednictvím brániční funkce. Jedná se o pohyb, ke kterému potřebujeme i jen trochu síly – zvednutí a držení břemene, odrazy, působení končetin proti odporu. Při běžném cvičení, jako např. sedy lehy, posilujeme nejen svaly, které provádějí vlastní pohyb, ale posilujeme také nádechové, a dokonce i výdechové svaly, což se projevuje nárůstem svalové hmoty bránice (Kolář et al., 2009).

Nedostatečná a chybně koordinovaná aktivace bránice vede během pohybové zátěže k přetížení páteřních segmentů vlivem nadměrné aktivity zádových svalů, které

danou nedostatečnou aktivitu musí nahradit. Jedná se tak o podstatnou příčinu bolestí zad (Kolář et al., 2009).

Bránice má mimo respirační a posturální efekt i jiné nezanedbatelné účinky. Spoluprací bránice a ostatních svalů stěny břišní dochází k růstu nitrobřišního tlaku, tzv. břišního lisu. Bez vynaložení téměř žádné síly vykonáváme jak nádech, tak výdech.

Z dlouhodobého hlediska má chybný dechový stereotyp negativní dopady na náš skelet, měkké tkáně a upevňuje vadné držení těla (Kolář et al., 2009).

Povrchní dýchání špatnou technikou, neschopnost ovládat dechový stereotyp a regulovat dech volním způsobem je u většiny z nás běžnou praxí. Nádech a výdech tedy neumíme v různých variantách zapojení svalů, a tím si ulevit od jednostranné namáhavé práce. Zásadní vliv na pohybovou aktivitu má chybný stereotyp dýchání. V jeho důsledku vzniká pocit dušnosti, jehož příčinou je únava dýchacích svalů (Kolář et al., 2009).

Existují různé techniky trénování dýchání a lze ho provádět různými způsoby. Důležité je nadechnout se s minimálními nároky na svalovou sílu. Při relaxačních technikách je to zejména důležité. Sáhneme-li si vzadu pod žebra, musí dojít k vyklenutí. Pomůžeme tomu řízenou relaxací všech svalů upínajících se na hrudníku a všech svalů břišní i pánevní dutiny. Následně se břišní dutina rozšiřuje ve formu kompaktního válce (Kolář et al., 2009).

V nejrůznějších formách meditace se setkáváme s dechovými cvičeními. Od nepaměti byly různé dechové techniky využívány k léčení a spirituálním účelům. Od pradávna je dýchání považováno jako klíčové spojení mezi přírodou, lidským tělem, psychikou a duchem. V dnešní době považujeme dýchání pouze za automatický nástroj pro životní nutnost výměny plynů mezi plícemi a vnějším prostředím (Govindaraj, 2016).

V rituálních obřadech se můžeme setkat s holotropním dýcháním. Ikonou této metody je český psychiatr a psychoterapeut Stanislav Grof a jeho žena Christina Grof. Jejich metoda využívá prohloubené a zrychlené dýchání, evokativní hudbu a práci s tělem k navození transu. Vyvolání navozených stavů vědomí chápali jako aktivování prostředků vlastní léčby. V psychoterapeutické práci se holotropní stavy vědomí osvědčily k poznání kořenů a neproduktivního chování člověka, které jsou v tomto procesu uvolňovány a transformovány (Kolář et al., 2009).

Metoda holotropního dýchání má úskalí ve formě možného nebezpečí. Mimořádný stav vědomí může způsobit změnu v pH a změny distribuce krve v mozku

jako jsou křeče, zvracení, nevolnost apod. Větší nebezpečí však spočívá v důsledku mozkové vasokonstrikce při hyperventilaci (Kolář et al., 2009).

S určitou modifikací holotropního dýchání přišel Nizozemec Wim Hof, přezdívaný Ledový muž. Základem pro jeho metodu je působení chladu, trénování mysli, a právě řízené dýchání. Techniku začínáme hlubokými nádechy, s třiceti až čtyřiceti opakováními. U procesu je velmi důležité, aby se maximálně zapojila bránice, proto je zapotřebí se nadechovat plně i do dutiny břišní. U posledního výdechu se provádí zadržení dechu až do doby potřeby dalšího nádechu. Následuje plný nádech a opět se zadrží dech na 10 až 15 sekund. Tímto způsobem dochází k podobnému stavu jako během snového cyklu REM spánku (Kolář et al., 2009).

André Van Lysebeth píše o důležitosti dýchání pro zdraví a celkovou pohodu.

Popisuje, jak správné dýchání může pomoci odstranit stres a úzkost, uvolnit svaly a zlepšit koncentraci. Van Lysebeth vysvětluje, jak dýchání ovlivňuje celý organismus a jak může být dýchání využíváno k léčbě různých zdravotních problémů (Van Lysebeth, 1972).

Van Lysebeth podrobně popisuje různé typy dechových cvičení v józe, jako je například ujjayi pranayama nebo nádechová prynayama, a vysvětluje jejich výhody a účinky. Dále zdůrazňuje, že správné dýchání je důležité nejen při praktikování jógy, ale mělo by být součástí každodenního života (Van Lysebeth, 1972).

Existuje několik tipů na správné dýchání v běžných situacích, jako je například relaxace, zvládání stresu, a dokonce i při jídle. Každý z nás by se měl věnovat svému dýchání a učit se ho správně používat a využívat jeho pozitivní účinky na tělo i mysl (Van Lysebeth, 1972).

2.4.1 Dech a mysl v ásaně

Nejde jen o ,,cvičení" pozice, ale o její pochopení a ztotožnění se s ní, a především zastavení nutkavosti mysli být lepší a dokonalejší, než jak to jde. Důležité je zaujmout pozici bez vynaložení úsilí a také se naučit být spokojený s dokonalostí okamžiku, který právě prožíváme. Je to respekt k tomu být jen tak, kde v danou chvíli člověk je. Následně tak v naší mysli přestanou vznikat myšlenky, touhy, přání, strachy a v pozici nastane meditace – stav bez úsilí (Krejčík, 2017).

Při pohybu, kde potřebujeme stabilitu, dech značně ovlivňuje správné držení těla. Během nádechu se nám kromě kyslíku dostává i pocitu síly. Nádech má zpevňující účinky a je nutné procítit ho v celém těle, nejenom v břiše (Krejčík, 2017).

2.4.2 Plný jógový dech

Dech je složený ze tří druhů dechů. Probíhá přes břicho do hrudního koše až směrem k ramenům. Tímto se naplní všechny tři části plic a pohybem bránice vzniká přirozený pohyb v celém těle. U plného jógového dechu je nejvhodnější začít tréninkem vleže na zádech. Vnímáme, jak se bedra při nádechu zvedají a s výdechem klesají. Výdech je cesta k celkovému uvolnění (Krejčík, 2017).

Když se člověk naučí vědomě dýchat a pracovat s intenzitou, rytmem a polaritou dechu, tak ideálním způsobem dýchání je tzv. dech udždžají. V praxi se provádí tak, že opřete jazyk o horní patro a posunete ho vzad. V oblasti hrdla se objeví zúžený prostor

a vytvoří se šumící zvuk. Tento způsob dechu se doporučuje při dynamické józe (Krejčík, 2017).

Úplné jógové dýchání je jednou z nejdůležitějších technik jógy, která umožňuje člověku využít plný potenciál svého dýchání. Tento druh dýchání se skládá ze tří základních složek: nádechu, výdechu a zadržení dechu. Při úplném jógovém dýchání se nádech provádí pomocí bránice, která se spouští dolů, což umožňuje větší prostor pro plíce a naplnění plic vzduchem. Poté následuje výdech, při kterém bránice stoupá a tlačí vzduch z plic ven. Poslední složkou je zadržení dechu, což je krátká pauza mezi nádechem a výdechem, nebo mezi výdechem a nádechem (Van Lysebeth, 1972).

Úplné jógové dýchání má mnoho pozitivních účinků na tělo i mysl. Pomáhá uklidit mysl, uvolnit napětí a zlepšit krevní oběh. Také pomáhá detoxikovat tělo a zlepšuje imunitní systém. Pravidelné cvičení úplného jógového dýchání může přinést významné změny ve zdraví a celkovém blahobytu jednotlivce (Van Lysebeth, 1972). (Khandekar, 2021, Effect of Yoga on Blood Pressure in Prehypertension).

2.4.3 Nádech

Díky dechu, jsme-li v něm vědomou pozorností, nastává moment ,,teď a tady". Je to spojovatel všech úrovní člověka. Pokud pracujeme s dechem, můžeme vstoupit dovnitř nás samých. Pozitivní dopad má na nás z hlediska získávání odstupu od všeho okolo nás, stáváme se více vědomými a pozornými. Síla dechu je daleko větší, než si představujeme a uvědomujeme. Změnou intenzity dechu můžeme překročit mysl a zbavit se nežádoucích emocí (Krejčík, 2017).

2.4.4 Výdech

Hlubokým výdechem můžeme dosáhnout uvolnění celého těla a hlubokým nádechem nárůstu energie. S každým výdechem se zbavujeme únavy a napětí. Otevírá se nám prostor pro nový příjem a sílu. Pokud se ocitnete v napětí, ohrožení, budete mít strach, pocit nemoci, negativní emoce nebo máte učinit velké rozhodnutí, najděte si čas, několikrát se nadechněte a energicky vydechněte. Tím pročistíte mysl, odstraníte nechtěné emoce a podpoří to Vaši sílu dělat vše naplno a beze strachu (Krejčík, 2017).

Součástí plného jógového dechu jsou určité typy dechů, břišní, hrudní a podklíčkový. Při cvičení tzv. dechové vlny, při které ležíme na břiše a vnímáme v zadní části těla, se při nádechu naplňuje prostor břicha, hrudníku a podklíčkové oblasti do prostoru celého trupu. V této souvislosti lze dýchání vnímat trojrozměrně:

Břišní dech – ocitá se v jemnohmotném těle s instinkty,

Hrudní dech – propojen s emocemi a limbickým systémem,

Podklíčkový dech – propojen s mentální činností a lze ho trénovat pouze vědomě (Krejčík, 2017).

Zaměřením se na rytmizaci dechu pracujeme na vyvažování energie. Působením na rytmus dechu ovlivníme další aspekty, které ovlivnit neumíme, ale jsou s ním provázány – činnost mozku a srdce. Dvě fáze dechového cyklu, nádech a výdech, souvisejí s principem přijmu a výdeje (Krejčík, 2017).

Snažíme se dosáhnout rovnováhy mezi příjmem a výdejem, zaměřujeme se na dech skrz obě nosní dírky a ovlivňujeme obě hemisféry našeho mozku tak, aby byly vyvážené. Tím modifikujeme naše vědomí, což se dá přirovnat k božskému aspektu. Abychom dosáhli stavů meditace a samádhi, musíme být připraveni. Úpravou celého systému se posouváme od zvířecího způsobu existence k tomu humánnímu (Krejčík, 2017).

2.5 Propojení dechu a jógy

Dech a vedení dechu v průběhu praktikování je naprosto zásadní. Pokud dojde při józe k nějakým zraněním, zpravidla se to stane kvůli nevhodné zádrži dechu - dech je potřeba udržet plynulý a klidný. Kromě plynulého dechu během výdrží v pozici je potřeba, aby byl dech správně spojen i se samotným pohybem a přechodem mezi pozicemi. Obecně platí, že pohyb směrem nahoru je doprovázen nádechem, směrem dolů výdechem. Do rotací vstupujeme zpravidla s výdechem. Pro bolavá záda zde však platí výjimka - rotace provádíme vždy s nádechem. Chráníme tím své tělo před možným úrazem (Krejčík, 2017).

Hatha jógový přístup doporučuje výdrž v pozicích po dobu minimálně pěti dechových cyklů. Nicméně každé tělo je originální a je potřeba naslouchat jeho signálům. Setrvání v každé pozici se tedy doporučuje po dobu, která je nám příjemná. V žádném případě by nemělo dojít k ignorování nebo přehlížení bolesti, neboť to může vést ke zhoršení zdravotního stavu a vzniku komplikací (Stephens, 2017).

2.5.1 Technika dechu – pránájáma

V knize Jóga od Andrého Van Lysebetha se píše o důležitosti dechu. Autor zdůrazňuje, že dech je nezbytným prvkem pro praktikování jógy a říká, že jóga se vlastně skládá ze dvou slov – ‘‘jóga‘‘ a ‘‘pránájáma‘‘, což znamená dechová cvičení. Van Lysebeth

uvádí, že dechová cvičení nás učí, jak správně dýchat, což může mít pozitivní vliv na naše tělo i mysl. Kromě toho zdůrazňuje, že dýchání by mělo být přirozené a neměli bychom se snažit kontrolovat dech příliš silně, aby nedošlo ke škodlivému napětí. Van Lysebeth uvádí, že pravidelný trénink dechu může vést ke zlepšení vitality a harmonizaci našeho těla a mysli (Van Lysebeth, 1972).

Van Lysebeth podrobně popisuje různé techniky dýchání, jako je například uvolněné dýchání, břišní dýchání (kapalábháti) a další. Tyto techniky pomáhají zlepšit průtok kyslíku v těle, uvolnit napětí a posílit imunitní systém. Autor také zdůrazňuje, že dýchání má velký vliv na náš nervový systém a může nám pomoci zvládnout stres a emocionální nestabilitu (Van Lysebeth, 2018).

Mnoho lidí dýchá neúplně a plytkým dechem, což může vést k mnoha zdravotním problémům. Proto je důležité se naučit správně dýchat a pravidelně trénovat dýchací cvičení. Tyto techniky lze snadno integrovat do každodenního života a pomohou nám dosáhnout lepšího zdraví a většího pocitu pohody (Van Lysebeth, 2018).

Jóga pránájáma je praxe ovládání dechu, která má pozitivní vliv na tělo i mysl. Techniky pránájámy pomáhají zlepšovat krevní oběh, dýchání a trávení. Pranájáma také zvyšuje schopnost koncentrace a uvolňuje napětí v těle (Van Lysebeth, 2018).

V knize jsou popsány různé techniky pranájámy, včetně nácviku základních dýchacích cvičení, jako je nádech a výdech nosem, bránění průchodu vzduchu jednou nosní dírkou a výdech z druhé (anuloma viloma). Dále jsou popsány techniky pro pročištění nosních cest a uvolnění blokád v dýchacím systému (Van Lysebeth, 2018).

Kniha také poskytuje informace o tom, jak správně dýchat a jakým způsobem dýchání ovlivňuje naše tělo a mysl. Podrobně jsou popsány jednotlivé pranájáma techniky a vysvětleno, jaké jsou jejich účinky na tělo a mysl (Van Lysebeth, 2018).

Autor také zdůrazňuje důležitost správného držení těla a jeho postavení při praktikování pránájámy. Knihu doplňují ilustrace a fotografie, které ukazují správnou pozici těla při jednotlivých cvicích (Van Lysebeth, 2018).

2.6 Principy jógy a sestavování jógových sestav

Ásany lze rozdělit do skupin následovně: předklony, záklony, úklony, rotace a inverze. Pro potíže se zády je vhodné věnovat se především předklonům, záklonům a úklonům (natahování páteře). Rotace jsou nevhodné např. při problémech

s ploténkami, inverze Krejčík ve své knize nedoporučuje vůbec. Jsou fyzicky velmi náročné a v některých pozicích je vyvíjen velký tlak na krční páteř (Krejčík, 2017).

Předklony jsou pro nás nejpřirozenější skupinou, protože nás uklidňují. Vycházejí z našeho přirozeného zakřivení páteře, které je patrné už v prenatálním věku. Předklánět se a zvedat zpět můžeme buď s rovnými zády nebo ,,kulatě", obratel po obratli, záda rolovat. Správně provedený předklon vychází vždy z pánve, ne ze zad samotných. Důležité je mít pružná kolena (neprolomená) a použít je jako aktivní oporu, aby se na ně přesunula část opory z beder (Krejčík, 2017).

Záklonové pozice kompenzují ty předklonové (toto pravidlo platí samozřejmě i opačně). Rovnají záda, k jejichž kulacení máme v průběhu dne přirozený sklon. Zahřívají organismus, dodávají energii a rozhodnost, posilují naše sebevědomí. Z anatomického hlediska je potřeba dbát na bezpečné provedení, záklon se odehrává zejména v hrudní části páteře, nikoli v bedrech nebo v oblasti krční páteře. Hlava je pokračováním krku a nepadá nám nekontrolovaně dozadu (Krejčík, 2017).

Úklony jsou pro nás nejméně přirozeným pohybem a je potřeba je provádět s plnou pozorností. Dochází k protažení jedné strany trupu, je tedy vhodné zahrnout úklony symetricky – výdrž vyrovnat stejně na pravou i levou stranu (Krejčík, 2017).

Rotace jsou při bolestivých zádech choulostivé téma. Vždy do nich je potřeba vstupovat s nádechem a s pokorou, citlivě vnímat signály těla a nezapojovat pákové rotace. Jak již bylo řečeno hlava je pokračováním páteře a pohled tak směřuje ve směru rotace. Rotační pohyby mají mimo jiné i pozitivní vliv na náš metabolismus, zažívání a detoxikaci. Z důvodu směru peristaltiky zahajujeme rotace vždy na pravou stranu a opět se snažíme vyrovnat výdrž v pozici i na levou stranu (Krejčík, 2017).

Dále bychom pozice mohli rozdělit na posilující a protahovací. Ideální sestava by měla obsahovat pozice z obou skupin. V případě, že je bolest zad způsobena oslabeným břišním svalstvem, je vhodné, aby v sestavě byly více zastoupené ásany posilující střed těla (Krejčík, 2017).

Principy jógy můžeme popsat podle Stephense takto:

1. Od jednoduchého ke komplexnímu - pohybujeme se vědomě, krok za krokem. Postupujeme ve své praxi od jednoduchých ásan ke složitějším. Tímto postupem se tělo bezpečně a snadněji otevírá hlubším možnostem.

2. Od dynamického ke statickému – člověk je dynamický tvor a ani jógová praxe by neměla tento fakt potlačovat. Namísto považování ásan za statickou a nehybnou pozici bychom se měli soustředit na plynulost pohybu a dechu a snažit se dosáhnout hlubších pozic.

3. Kultivace energetické rovnováhy - jóga by měla kultivovat udržitelnou rovnováhu energie, probouzet naše tělo a zároveň zklidňovat naši mysl.

4. Integrace efektů akcí - zjednodušeně řečeno se jedná o kompenzaci jednotlivých poloh, např. po záklonové pozici následuje předklon. Tímto chceme dosáhnout uvolnění napětí, integrování, zjemnění a prohloubení ásan.

5. Kultivace udržitelné sebetransformace – spočívá ve vědomém záměru praktikovat s inteligencí a vnitřní citlivostí. Pro integraci celé praxe je zásadní nevynechávat závěrečnou pozici mrtvoly (šávásanu), (Stephens, 2017).

Sestavování jógových sestav vyžaduje určitou znalost anatomie a fyziologie těla, aby se mohly vhodně kombinovat ásany a další techniky jógy. Je důležité mít na paměti zdravotní stav a individuální potřeby cvičícího. Při sestavování jógové sestavy by měly být zohledněny různé faktory, jako například:

Cíle cvičení: Sestava by měla být navržena tak, aby pomohla cvičícímu dosáhnout požadovaných výsledků, jako posílení svalů, zlepšení flexibility nebo uvolnění stresu (Van Lysebeth, 1972).

Postavení těla: Sestava by měla zahrnovat ásany a techniky, které pomáhají udržovat správné postavení těla a prevenci bolesti zad a dalších problémů s pohybovým aparátem (Van Lysebeth, 1972).

Dýchání: Dýchání je klíčovým prvkem jógy. Sestava by měla zahrnovat ásany a techniky, které jsou koordinovány s dechem a pomáhají uvolňovat napětí v těla.

Zátěž: Sestava by měla zahrnovat ásány a techniky, které jsou pro cvičícího fyzicky dostupné a nezatěžují příliš jeho tělo (Van Lysebeth, 1972).

Pořadí: Sestava by měla být sestavena tak, aby ásany a techniky byly prováděny v logickém a plynulém pořadí, které umožní cvičícímu přecházet z jedné pozice do druhé bez násilí na těle (Van Lysebeth, 1972).

Relaxace: Sestava by měla zahrnovat relaxační techniky, které pomáhají cvičícímu uvolnit napětí a obnovit energii.

Při sestavování jógové sestavy je třeba být obezřetný, pečlivý a postupovat podle individuálních potřeb cvičícího (Van Lysebeth, 1972).

2.7 Indikace a kontraindikace jógových ásan

Při konkrétních obtížích se zády jsou některé ásany velice přínosné, zatímco jiné pro ně mohou být přímo kritické. Obecně jsou velice vhodné např. pozice psa hlavou dolů, prkno, kobra, rotace vsedě, hluboký a rovný předklon. Opatrně musíme přistupovat k pozicím s větším záklonem jako je velbloud, luk, tanečník nebo holubí král a zcela nevhodné jsou pákové rotace a inverzní pozice (Larsen et al., 2013).

V dnešní době je již mnoho jógových studií, která nabízejí styly zaměřené přímo na bolavá záda, jako je například jógová terapie, Jóga pro zdravá záda nebo Iyengar jóga. Ať už si člověk vybere jakýkoli styl, rozhodně je vhodné při cvičení využívat pomůcky, jako jsou bolstery, bločky nebo pásky. Zkušený lektor pomůže vysvětlit správný způsob jejich využití (Larsen et al., 2013).

Van Lysebeth v deseti bodech shrnuje obecné podmínky pro praxi jógy. Cvičení jógy není založeno na síle, ale na přirozeném působení ásan. Klíčovým faktorem pro efektivitu jógy je pomalost pohybů. Při cvičení jógy je důležité dodržovat předepsanou polohu po dobu doporučenou instruktorem. Pro správné provedení ásany je nutné stáhnout jen ty svaly, které jsou potřebné pro danou polohu, a uvolnit všechny ostatní. Během cvičení jógy by měla být pozornost zaměřena na oblasti těla, na které je daná jógová poloha zaměřena. Při návratu do výchozí polohy je třeba postupovat pomalu a mezi jednotlivými polohami si odpočinout na několik vteřin a uvolnit co největší počet svalů, včetně svalů obličejových. V případě nedostatku času lze snížit počet ásan, ale nikdy se nesmí cvičit rychleji. Ásany by měly být vždy cvičeny ve stejném pořadí. Po cvičení jógy je nutné zakončit šávásanou, a to minimálně po dobu jedné minuty (Van Lysebeth, 1972).

2.8 Bolest zad

Bolest nám přináší informace o vnitřním a vnějším světě, a proto ji zařazujeme mezi smysly. Příčinou jsou neadekvátní podněty a patří k nejvýznamnějším duševním stresorům. Schopnost ji správně analyzovat má zásadní dopad na kvalitu našeho života (Kolář et al., 2009).

Málo lidí na bolest umírá, avšak mnoho lidí umírá v bolesti. Nejvíce lidí s bolestí žije. Otázka řešení bolesti se odvíjí od přání, schopnosti a vůle pacienta ji zmenšit. Bolest nás doprovází v každodenním životě a naší primární ambicí je, aby nás nepoškozovala, proto je pro nás důležité, aby se nestala onemocněním. Bolest je neoddělitelnou součástí psychologické a sociální stránky. Reakce na bolest se pojí s naší myslí a vždy ji doprovází afektivní stavy: úzkosti, zlosti nebo až deprese. Pokud nás naše mysl dlouhodobě vede k hodnocení v podobě ohrožení, dochází k hlubší psychické patologické fixaci bolestivého stavu. Následně se bolest stává právě samostatnou nemocí (Kolář et al., 2009).

Bolest vyvolává pocity nepříjemnosti až krutosti, ale je možné rozpoznat také její prospěšnost. Úkolem bolesti je podat signál o tom, že něco s naším organismem není v pořádku. Ať už jde o jakékoli nebezpečí či probíhající chorobný proces (Kolář, 2018).

Původní teorie bolesti vysvětluje, že náš periferní nervový systém zjistí bolestivé poškození tkáně, která pak vysílá ,,signály bolesti“ do centrální nervové soustavy (CNS), (Kolář et al., 2009).

V praxi ale pozorujeme i případy, že za určitých situací poškození tkáně jedinci nepociťují bolest vůbec. Není neobvyklé, že pacienti se silnou bolestí přicházejí k lékaři, aniž by bylo nalezeno odpovídající poškození. Bolest tedy není plně vysvětlitelná jednoduchým objektivním odrazem stupně tělesného poškození. Poškození tkáně v našem mozku je dáno i mnoha jinými faktory než jednoduchým odrazem stupně tělesného poškození tkáně. Mezi vlivy bolesti také patří naše předchozí zkušenost. Tím, jak dobře si bolest pamatujeme, podmínkami, ve kterých jsme vyrůstali, kulturní zázemí, naše typologie a také to, jak chápeme její příčiny a důsledky (Knotek et al., 2001).

Stupeň snášenlivosti bolesti také závisí na kulturním zázemí, a tím se u různých etnik liší. Například Italové vnímají takový stupeň bolesti, který u Severoevropanů vyvolává pouze pocit tepla (Kolář et al., 2009).

Každý z nás má jiný práh bolesti. Vyšší práh bolesti vypovídá o větší snášenlivosti bolesti. Emoční prožitek vede buď k nejzazšímu snížení prahu bolesti nebo naopak k nevnímání bolestivé stimulace. Člověk může mít také afektivní složku bolesti, tzv. suffering pain, která vzniká na základě negativní emoce, na naše tělo však působí stejně jako bolest tělesná (Kolář et al., 2009).

Na proces hojení má vliv míra emočního prožitku a jeho spojení s úzkostí a strachem. Nastavení naší mysli je zcela zásadní. Uzdravení pozitivně ovlivňuje meditace, bylinkové čaje, rehabilitace a pevná vůle i víra. Tímto přístupem je možné se bolesti zbavit (Kolář et al., 2009).

Z poznatků vyplývá, že bolest není objektivním nýbrž subjektivním odrazem rozsahu poškozené tkáně. Mezi bolestí, naším emočním mozkem a kognitivními procesy dochází k propojení. Tyto spojitosti mají vliv jak na vnímání intenzity bolesti, tak na aktivaci vegetativních nervů, hormonální systém, a to má silný dopad na naši imunitu. Pokud dojde k vyvolání bolesti stresovou reakcí, procesy jako emoce strachu, úzkosti, nevůle, až deprese způsobují blokaci léčby a chronické bolesti či nemoci. Z toho vyplývá, že vnímání bolesti je možné velmi silně regulovat vlastní myslí (Holtzman, 2013).

K nejběžnějším bolestem zad patří tzv. ,,nespecifické“, mezi jejich příčiny se řadí posturální přetížení (chybné držení těla), metabolické vlivy (zvýšení kyseliny močové), imunologické vlivy (různé viry, bakterie a autoimunitní důvody), hormonální (poruchy štítné žlázy...), ale také poruchy psychosociální (rozvod, deprese...), (Wieland, 2017).

Mezi jednotlivé složky bolesti patří:

Složka senzorická – Podílí se na zaznamenávání bolesti v místě poškození.

Složka emocionální – Bolestivé podněty způsobují vyvolání emocí a vlastní emoce může vyvolat bolest, a to nezávisle na poškození tkáně.

Složka kognitivní – Má schopnost potlačovat bolest vlivem motivačních struktur.

Složka motorická – Tato složka nás automaticky ochraňuje způsobem pohybové reakce.

Složka behaviorální – Jde o způsob našeho chování, jak k bolesti přistupujeme.

Uvědomění si bolesti – Míra koncentrace zaměřené na bolestivou oblast, může vést k jejímu nárůstu a chronickému stavu (Kolář et al., 2009).

K vyřešení bolesti můžeme přistupovat dvěma způsoby: kdy ovlivním vstupy jako bolí mě zub, nechám si dát injekci. Také ale prací s mozkem, a to působením na jeho jednotlivé složky. Prací na emoci kognitivních funkcí, motivací a vnímání bolesti (Kolář et al., 2009).

V případě dlouhotrvající bolesti se stále klesající vidinou vyřešení se zvyšuje emoční doprovod. V tomto případě již neřešíme danou lokalitu, ale snahou je snížit chronický ,,emoční poplach“ (Kolář et al., 2009).

Zcela zásadní je v příčinách i důsledcích bolesti rozlišovat mezi bolestí akutní a chronickou. Stane-li se nám něco akutního (spálíme se o kamna), cílem je ochrana našeho organismu. Naproti tomu chronická bolest zůstává zatím neodhalenou záhadou, proto je vnímána jako syndrom – onemocnění samo o sobě. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se jedná o 10 – 20 % dospělé populace, která trpí určitým druhem chronické bolesti. Pro člověka je chronický stav bolestivá komplexní životní situace, která ovlivňuje stránky biologické, psychologické, sociální, ekonomické a transcendentální. Psychologické aspekty u chronických bolestí patří k těm nejdůležitějším. U akutní bolesti převládá úzkost, strach a úlek, u chronické bolesti se setkáváme s depresí a nevůlí. Lidé se stávají ,,citlivější“ v souvislosti se změnou psychického stavu a chronickou zátěží. Vlivem poklesu imunity jsou náchylnější pro řadu infekčních onemocnění a vnímavější na minimální bolestivé podněty. Pacientovo vnímání bolesti je podstatné z hlediska zpracování chronické bolesti, a to ve výkladu toho, co bolest je a co pro něj znamená (Goode, 2016).

Mnoho dětí má problémy s držením těla, což může být způsobeno například špatným zařazením židlí, neergonomickým nábytkem, nadměrným používáním mobilních zařízení nebo nedostatkem pohybu. Tyto faktory mohou vést ke špatnému držení těla, což může později vyvolat bolesti zad (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Špatné držení těla v dětství může ovlivnit vývoj páteře a svalové soustavy a vést k narušení rovnováhy těla. To může vést k přetížení určitých svalových skupin a způsobit bolesti zad v dospělosti (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Autoři nabízejí několik doporučení, jak předejít vzniku bolesti zad v důsledku špatného držení těla v dětství. Mezi ně patří například správné nastavení výšky židlí a stolů, ergonomické uspořádání pracovního místa, dostatek pohybu a správné držení těla. Pokud se bolesti zad již objevily, autoři nabízejí různé léčebné postupy, jako jsou fyzioterapie, cvičení nebo chiropraktika, které mohou pomoci zmírnit bolesti a posílit svalovou soustavu a páteř (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Bolest není samotnou nemocí, ale spíše signálem těla, že něco není v pořádku. Autoři uvádějí, že bolest je fyziologickou reakcí těla na různé druhy podnětů, jako jsou například zranění, nadměrné zatížení nebo psychický stres. Bolest může být akutní nebo chronická a může mít různé příčiny, jako jsou problémy s páteří, klouby, svaly nebo nervy (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Bolest by neměla být ignorována, ale spíše vnímána jako signál těla, že něco není v pořádku. Ignorování bolesti může vést k zhoršení stavu a dalším problémům. Správné pochopení a zvládání bolesti je klíčové pro její úspěšné léčení. Pacienti by měli být vedeni k přijetí své bolesti a naučit se s ní žít, namísto toho, aby se snažili ji potlačovat nebo ignorovat (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Dále jsou také popsány různé způsoby, jak léčit bolest, včetně fyzioterapie, cvičení, léků a alternativních metod, jako jsou akupunktura nebo chiropraktika. Autoři zdůrazňují, že každý pacient je individuální a léčba by měla být přizpůsobena jeho konkrétním potřebám a příčinám bolesti (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Chronická bolest dolní části zad (CLBP) označuje bolest dolní části zad v lumbosakrální a sakroiliakální oblasti trvající déle než 3 měsíce, která je někdy doprovázena vyzařující bolestí dolních končetin, a nespecifická bolest dolní části zad je bolest, kterou nelze připsat rozpoznatelné patologii. Chronická bolest dolní části zad často způsobuje bolest a funkční postižení, což má negativní vliv na kvalitu života jedince. Obsedantní bolestí a omezenou funkčností způsobenou bolestí dolní části zad trpí 7,3 % světové populace přibližně 10 % dospělých ve Spojených státech. Přesto obecně platí, že mnoho pacientů není s léčbou CLBP spokojeno a je nepříjemná pro ortopedy, fyzioterapeuty i pacienty (Anheyer, 2023).

Obvyklou léčbou bolestí zad je běžná rehabilitační péče a fyzioterapeutická cvičení. Jóga je cvičení mysli a těla, které se při nespecifických bolestech dolní části zad používají. Pro odborníky a pacienty, kteří se zabývají CLBP, je potřeba vědět, zda jsou účinné postupy jógy ve srovnání s jinými způsoby léčby, jako je běžná lékařská péče, cvičení, tradiční fyzikální terapie (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Posadzki a Ernst definovali LBP (Low Back Pain) jako bolest lokalizovanou mezi 12. žebrem a dolními gluteálními záhyby, s nebo bez bolesti nohou. LBP lze klasifikovat podle délky trvání jako akutní bolest (bolest trvající méně než 6 týdnů), subchronická (6 až 12 týdnů) nebo chronická (více než 12 týdnů). Diagnostický proces je zaměřen především na třídění pacientů se specifickým nebo nespecifickým LBP. Specifická LBP je bolest, jejíž příznaky jsou způsobeny patofyziologickým procesem, jako je infekce, artritida, zlomenina a hernia nuclei pulposi. Nespecifická LBP je definována jako bolest bez jakékoli jasné příčiny nebo blíže nespecifikovaného důvodu, jako je natažení svalů nebo kostí. LBP není specifické onemocnění, ale spíše stížnost, která může být

způsobena velkým počtem základních problémů různé úrovně závažnosti. Některé z příčin LBP jsou nesprávné držení těla při práci, sezení, stání nebo spánku, nedostatečná flexibilita svalů a šlach, poranění nebo nadměrné zatížení svalů, vazů, kyčelních kloubů a páteře, nesprávná kombinace potravin, úzkost a deprese, stres a nízká kvalita životního stylu, tlak na nervové kořeny v páteřním kanálu v důsledku výhřezu ploténky, osteoartróza, subluxace obratle, nádory páteře, kompresivní zlomeniny v důsledku osteoporózy, zvedání těžkých břemen, změny držení těla a těžiště u některých těhotných žen způsobující natažení svalů a vazů (Sharma, 2023).

3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Tato práce se zabývá problematikou bolesti zad a cílem je posouzení vlivu jógy jako terapeutického přístupu na bolesti dolní části zad. Jógová terapie se zaměřuje na ovlivnění této příčiny pomocí souboru jógových cviků a správné techniky a metodiky cvičení.

3.1.2 Úkoly práce

- Obsahová analýza relevantní literatury.
- Analyzovat a vybrat vhodné jógové cviky, které jsou efektivní při léčbě zad.
- Vytvoření didaktického materiálu pro výuku jógy a jógové terapie pro odstranění bolesti zad, který obsahuje:
- Teoretickou část, která vysvětluje základní principy jógy, jógové terapie a jak je možné je aplikovat v léčbě bolesti zad.
- Praktickou část, která obsahuje popis a postup provádění konkrétních cviků, které jsou doplněny obrázky a popisy, aby byly pro výuku srozumitelné.
- Shrnutí a vytvoření závěru práce na základě provedení obsahové analýzy odborných publikačních zdrojů.

3.1.3 Předmět práce

Předmětem práce je vytvoření přehledu jógových cviků pro odstranění bolesti zad. V minimálním rozsahu třiceti cviků s přesným názvoslovným popisem, jak výchozí polohy daného cviku, tak následného provedení s návodem správného dýchání s upozorněním na možné chyby provedení (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Vytvoření didaktického materiálu zaměřeného na jógovou terapii pro odstranění bolesti zad, který bude využitelný pro praktickou výuku jógy a jógové terapie.

Fotografie byly vytvořeny v prostorách ABY Jógovna. Jedná se o malé jógové studio ve městě Příbram. Foceno bylo foťákem Nikon D750 s objektivem Tamron 24 – 70 mm, f2,8. Bylo použito jedno zábleskové světlo Photon Europe Basic Pro 300 Ws. Vytvoření fotografií probíhalo pod dohledem certifikovaného instruktora jógy za účelem dostatečné kontroly při provádění jednotlivých cviků. Figurantkou na fotografiích jsem já, jakožto autorka i této práce.

3.2 Použité metody práce

K rozboru literatury byla převážně použita obsahová analýza. Pomocí této metody byly zpracovány veškeré teoretické poznatky z odborné literatury. V práci jsou analýzou podrobně popsány témata bolesti zad a význam dechu s jógovými cvičeními spojený.

Práce se zaměřuje na posouzení vlivu jógy jako terapeutického přístupu na bolesti dolní části zad. V práci je obsažena didaktická část, která zahrnuje teoretické vysvětlení principů jógy, praktická část s popisem a postupem provádění jógových cviků a analýzy relevantní literatury (Hnízdil & Baluchová, 2020).

V této práci kromě již zmíněné metody analýzy byla použita i metoda syntézy.

Syntetická část, v níž se nachází hlavní úkol práce, obsahuje již zmíněné jógové cvičení, které jsou zaměřeny na bolesti zad. Na základě rozsáhlých a získaných informací z odborných textů a publikací zabývajících se touto problematikou, jsem porovnala a analyzovala dané informace, které byly zmíněny v analytické části. Poté byl vytvořen soubor cviků na toto téma (Zháněl et al., 2014).

4 Syntetická část práce

Výběr jednotlivých cviků byl proveden na základě studie (Objective evidence for chronic back pain relief by Medical Yoga therapy) v kombinaci s knihami Medical yoga 1, Medical yoga 2 (viz zdroje). Řazení cviků bylo diskutováno s několika lektory jógy a vychází z obecných správných pohybových principů a obloukové struktury lekce jógy. Ásany v první části práce (hora, předklon, prkno, jógový klik, pes hlavou nahoru a pes hlavou dolů) odpovídají svým pořadím pozdravu slunci a jsou popsány v provedení s přihlédnutím k bolestivým zádům (Sharma, 2023).

4.1 Obecně o doporučených jógových pozicích

V této kapitole představím 30 jógových pozic (ásan), které jsem vybrala a sestavila tak, aby dávaly smysl z hlediska obecně správných zásad pohybu a zároveň na sebe plynule navazovaly. Pro navádění do jednotlivých ásan tedy jako vstupní pozici používám ásanu předchozí. V sestavě jsou zahrnuty předklony, záklony, úklony a rotace. Postupuji od úvodního protažení vsedě/vkleče (ásany 1 - 6), přes pozdrav slunci (7 - 11), ke stojným ásanám a koordinaci těla (12 - 19). Pokračujeme zpět k pozicím vsedě a vleže (20 - 30), sekvence je zakončena relaxací (31). Popisy ásan jsou jednak obecné a jednak jsou zdůrazněny případné odchylky pro jednotlivé zdravotní potíže se zády (Krejčík, 2017).

Pozdrav slunci (Surya Namaskar) pro zdravá záda je přizpůsoben oproti tomu standardnímu zejména přechody mezi jednotlivými ásanami. Při předklonech a návratech zpět do stoje doporučuji držet pokrčená kolena a pohyb provádět s rovnými zády. Čaturangu (jógový klik) je vhodné provádět s koleny položenými na zem. Pokud je pozice psa hlavou nahoru pro záda příliš namáhavá, lze ji nahradit v pozdravu slunci pozicí kobry (5) nebo sfingy (4), (Krejčík, 2017).

4.2 Ásany protahovací

4.2.1 Pohodlný sed (sukhásana)

Pohodlný sed (viz obrázek č. 1) je jakýkoli sed, ve kterém vydržíme pohodlně sedět s rovnými zády. Pro každého člověka tak bude vypadat trochu jinak. Pro někoho to bude sed na patách, pro někoho turecký nebo zkřížený sed. Pokud se v oblasti spodních zad objevuje ztuhlost, která brání vyrovnání páteře, je vhodné podložit sedací kosti některou z pomůcek. Dojde tím k jejich vyvýšení, naklonění pánve a tlak na bedra

tak bude mnohem menší. Pro tuto ásanu je také velice vhodné použít jako pomůcku zeď – hýždě posadíme co nejblíže ke stěně a záda o ni potom opřeme. Zeď je nám ukazatelem roviny, nepředkláníme se, ani se nezakláníme. V této ásaně můžeme zavřít oči a plně se soustředit na správné dýchání. Postupně stahujeme pozornost do svého těla a začínáme ho plně vnímat. Dech se nám zklidňuje a prohlubuje. Vnímáme, jak se naše páteř za temenem hlavy vytahuje vzhůru a naše záda se bez námahy prodlužují (Krejčík, 2017).

Ásanu můžeme lehce rozpohybovat. Dlaně položíme na kolena, s nádechem vytahujeme hrudní kost dopředu a vzhůru, pohled směřujeme k nebi. S výdechem přitáhneme hlavu k hrudníku, povolíme hrudník a ramena, "vyvěsíme" záda. Tento pohyb několikrát zopakujeme. Až dokončíme předo-zadní protažení zad, srovnáme opět páteř na střed. Pravou (levou) dlaň opřeme o zem, levou ruku vytáhneme vzhůru a s výdechem se začneme celým tělem uklánět do pravé (levé) strany. Opět můžeme využít stěnu, která nám pomůže udržet záda v jedné rovině. Poslední sérií cviků jsou rotace vsedě - pravou (levou) ruku položíme za záda a pomalu se budeme vytáčet za pravým ramenem, obě ramena zůstávají ve stejné výšce. Stále se soustředíme na dlouhou páteř a vytahujeme ji za temenem hlavy vzhůru. Po dokončení všech cviků se posadíme opět rovně a zakroužíme lehce celým tělem do jedné a následně do druhé strany (Larsen et al., 2013).

I když je důležité udržovat vzpřímenou polohu páteře, nemělo by to vést k tomu, aby se sedění stalo nepřirozeně křečovitým nebo nehybným. Pro úspěšné praktikování technik jógy je zásadní uvolněná poloha těla. Je důležité, aby sedění nabízelo pohodlnou a příjemnou pozici, kterou je možné udržet delší dobu bez vzniku nepříjemných pocitů (Mihulová & Svoboda, 2000).

Obrázek 1
Pohodlný sed (sukhásana)

4.2.2 Kočka (márdžárjásana)

Do pozice kočky (viz obrázek č. 2) se přetočíme z pohodlného sedu přes bok. Opřeme dlaně pod rameny, kolena jsou umístěná přímo pod kyčlemi, nárty se dotýkají podlahy. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřuje mezi dlaně (Larsen et al., 2018).

Prsty na dlaních jsou rozevřené do široka, opírají se o zem až po své poslední články, dlaň je lehce vtažená (můžeme si pod dlaní představit malou berušku, kterou nechceme rozmáčknout). Paže jsou propnuté, ale ne prolomené, loketní jamky míří na sebe, ramena oddalujeme od uší (Larsen et al., 2018).

Nohy svírají pravý úhel jak v kyčelních kloubech, tak v kolenních kloubech. Kolena jsou vzdálená na úroveň boků a umístěná přímo pod kyčlemi. Nohy jsou pevné, vytvářejí oporu, ale nevykonávají žádnou aktivitu (Larsen et al., 2018).

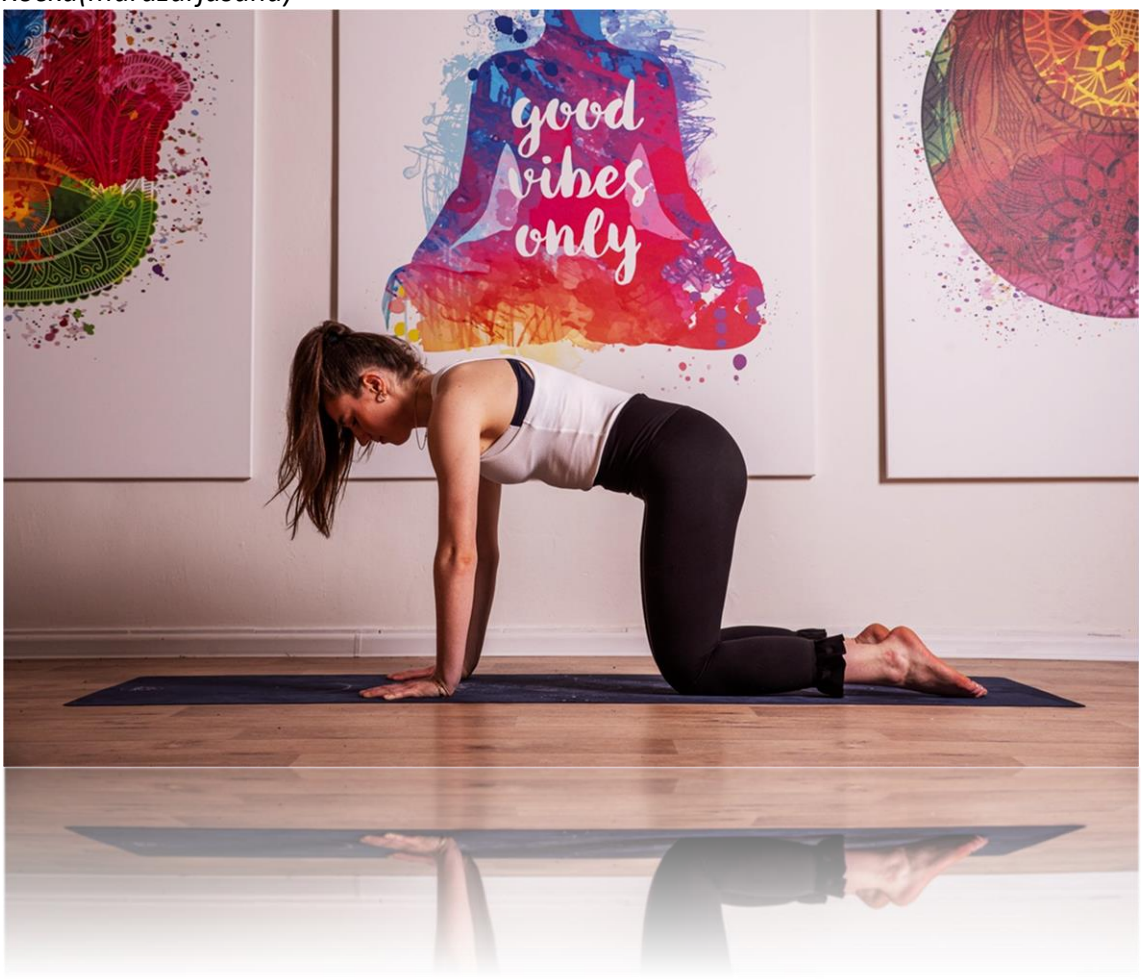
Páteř je vytažená do dálky za temenem hlavy, pánev není podsazená a střed těla je pevný (Larsen et al., 2018).

Pozici je velice vhodné rozhýbat - s nádechem vytahujeme tamenem hlavy a kostrč ke stropu, zatímco trup klesá k zemi a lopatky se "propadají" k sobě. S nádechem zatlačíme do dlaní, lopatky oddalujeme od sebe, hlavu skláníme bradou k hrudníku a pupík vytahujeme k páteři. Jde nám o plynulé střídání maximálního bezbolestného prohnutí a vyhrbení zad spojeného s plynulým dechem. Pozice kočky posiluje svaly ramenního pletence, šíjové i pažní svaly. Pro bolestivá záda je to velmi bezpečná pozice, vhodný rozsah pohybu si snadno můžeme určit sami tím, že nejdeme přes bolest (Larsen et al., 2018).

Výchozí poloha tohoto cviku je na všech čtyřech, s dlaněmi položenými pod rameny a prsty roztaženými. Kolena jsou pod kyčlemi a mohou být podložena dekou nebo polštářkem. Při výdechu se zády co nejvíce vyhrbíte a brada se přitáhne k hrudníku. Při nádechu uvolníte břicho, záda mírně prohnete a hlavu zdvihnete. Snažte se neprohnout záda příliš intenzivně. Tento pohyb opakujte 10krát v každém směru, v souladu s vaším volným dechem (Hnízdil & Baluchová, 2020).

Obrázek 2

Kočka(márdžárjásana)



4.2.3 Zlomená květina (anáhatásana)

V pozici kočky vytáhneme obě dlaně dopředu po podložce, jejich postavení je lehce širší, než je postavení našich ramen. S výdechem pak klesáme čelem nebo bradou k podložce. Zlomená květina je záklonovou pozicí (viz obrázek č. 3), která otevírá hrudník a přirozeně kompenzuje naše celodenní předklonové činnosti jako je třeba sezení u počítače (Stephens, 2017).

Obě ruce leží dlaněmi i předloktím na podložce, ramena jsou uvolněná. Nohy leží na nártech, kolena se opírají o podložku a svírají pravý úhel. Pánev je tak přímo nad koleny (Stephens, 2017).

Hlava se opírá o čelo, případně bradu na podložce, páteř je přirozeně prohnutá do záklonu v hrudní části. Hrudní kost pocitově stahujeme dolů k zemi. Tato ásana intenzivně protahuje hrudní páteř (Stephens, 2017).

Toto cvičení se provádí v klečící pozici. Začneme tím, že se opřeme rukama před tělem a nakloníme se dopředu, dokud nedosáhneme pozice, kdy jednou tváří ležíme na podložce. Ruce jsou položeny blízko ramen. Po chvíli nakloníme opatrně hlavu na druhou stranu. Soustředíme se na oblast břicha nebo hrudníku. Držíme pozici po dobu 20 až 40 sekund na každé straně. Cvičení pomáhá ulevit pánevnímu dnu a je vhodné pro ženy trpící bolestivou menstruací nebo zmírnění dechových potíží. Není vhodné pro osoby s poškozenou krční páteří (Mihulová & Svoboda, 2000).

Obrázek 3

Zlomená květina (anáhatásana)

4.2.4 Sfinga (salamba bhudžangásana)

V pozici zlomené květiny přeneseme váhu na dlaně a položíme se břichem na podložku. Ruce poté srovnáme tak, aby byly lokty přímo pod rameny, předloktí vodorovně a hlavu vytahujeme vzhůru. Sfinga je symetrická záklonová pozice vleže na břiše (viz obrázek č. 4). Hlava je v prodloužení těla, nezakláníme ji. Ramena jsou uvolněná, stahujeme je od uší, abychom nepřetěžovali trapézové svaly (Krejčík, 2017).

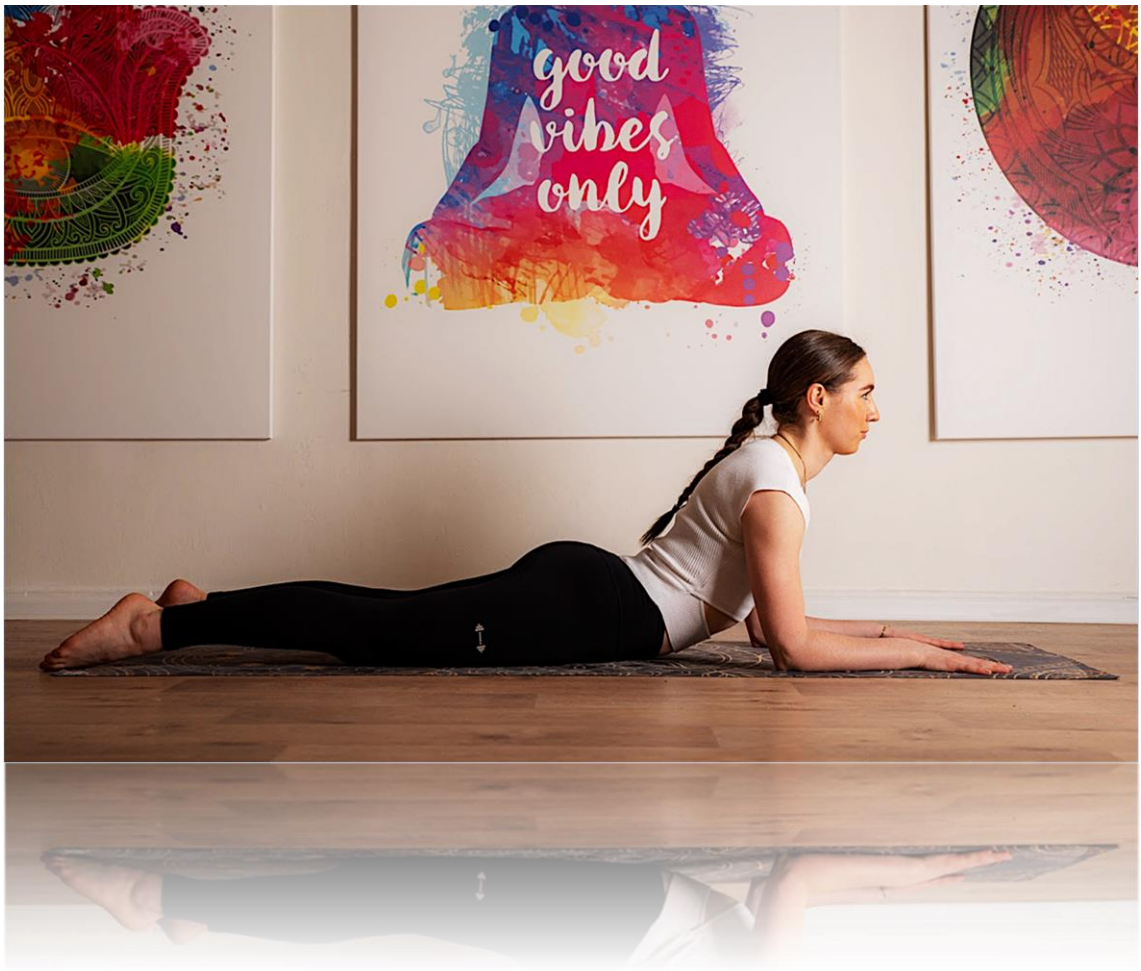
Obě dlaně jsou stejně jako předloktí položené na zemi. Od loktů umístěných přímo pod rameny se aktivně odtlačujeme (Krejčík, 2017).

Nohy leží pasivně na zemi, nezatínáme hýžďové svaly (Krejčík, 2017).

Hlava je v prodloužení páteře a vytahujeme ji za temenem hlavy, pohled směřuje přímo vpřed, soustředíme se na plynulý nádech a výdech a stahování ramen směrem od uší (Krejčík, 2017).

Obrázek 4

Sfinga (salamba bhudžangásana)



4.2.5 Kobra (bhudžangásana)

V pozici sfingy posuneme dlaně tak, aby spočívaly přímo pod rameny, s nádechem se začneme dlaněmi opírat do země a zdvihat tak hrudník. Kobra je symetrická záklonová pozice vleže na břiše na pomezí mezi pozicí sfingy a pozicí psa hlavou nahoru (viz obrázek č. 5). Pokud je pro nás příliš namáhavá, lze ji v sestavě nahradit pozicí sfingy (Mahéšvaránanda, 2006).

Ruce se opírají o dlaně a odtlačují horní polovinu těla od podložky. Nemusejí být napnuté – narovnání paží bude vycházet z aktuálního stavu našich zad (Mahéšvaránanda, 2006).

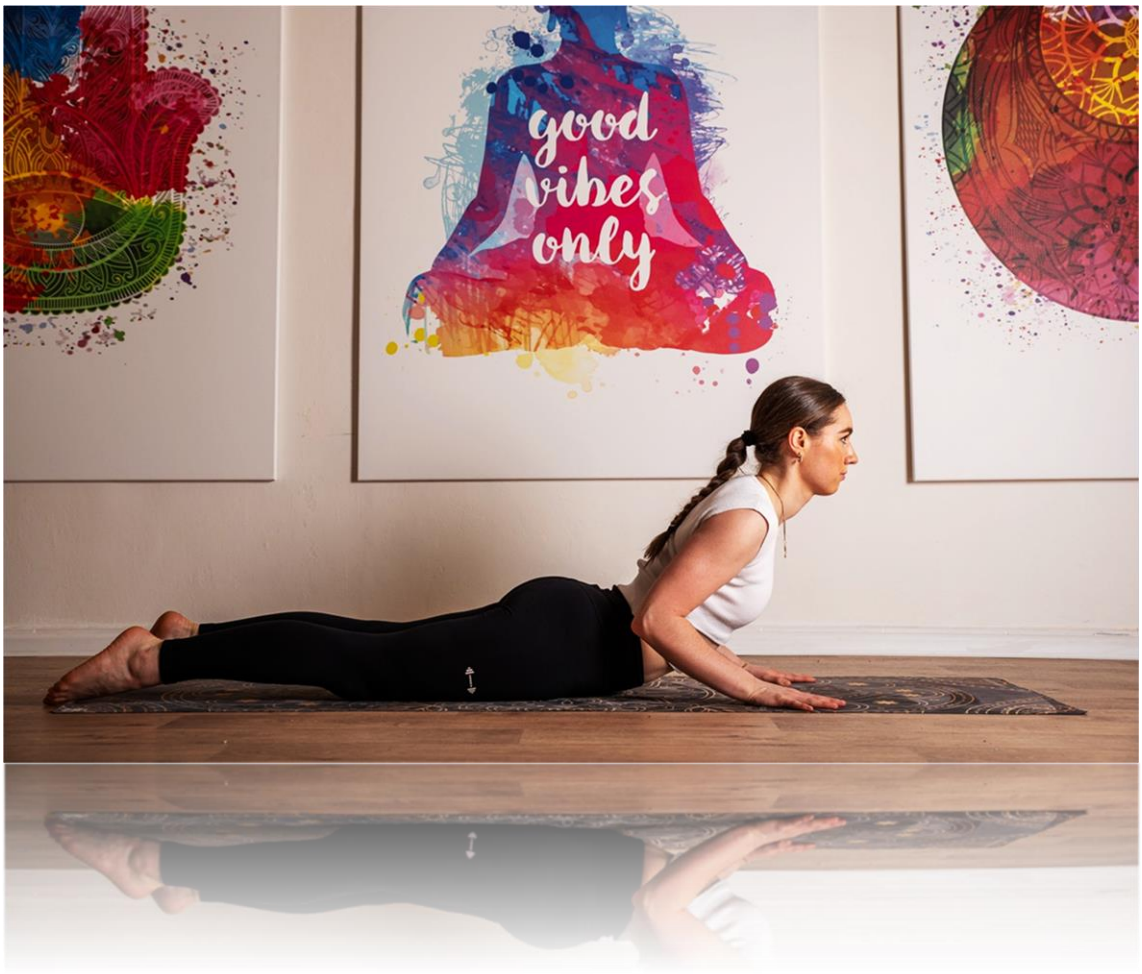
Spodní polovina těla se stále dotýká podlahy. Palce na nohou se dotýkají, nohy jsou propnuté. Stydká kost je přitisknutá k zemi, sedací hrboly směřují k patám. Pohled směřuje šikmo vpřed nebo mírně vzhůru (Krejčík, 2017).

Střed těla je pevný. Hlava je v prodloužení těla, nezakláníme ji. Ramena jsou uvolněná, stahujeme je směrem od uší, abychom nepřetěžovali trapézové svaly (Larsen et al., 2013).

Pozice aktivně posiluje záda a podporuje pružnost páteře. Pokud je delší výdrž v pozici náročná, lze ásanu rozpohybovat – s nádechem zatlačíme do dlaní a zvedáme hrudník nad zem, s výdechem naopak hrudník klesá zpět k podložce (Mahéšvaránanda, 2006).

Obrázek 5

Kobra (bhudžangásana)



4.2.6 Kobylka (šalabhásana)

V pozici kobry se položíme celým tělem na zem, ruce vytáhneme podél těla směrem k patám a přetočíme dlaněmi do podložky. S nádechem začneme nadzvedávat zároveň horní i spodní polovinu těla nad zem. Hlava je v prodloužení páteře. Pozice kobylky je symetrický záklon vleže na břiše (viz obrázek č. 6), jejím smyslem je přiměřená síla a zároveň i uvolněnost při zátěži – posílení bez napětí (Larsen et al., 2018).

Ruce jsou napnuté, aktivní, ale ne křečovité. Vytahují se podél stehen k patám, dlaně míří k podlaze a jsou zvednuté několik centimetrů nad podložku. Ramena oddalujeme od uší (Larsen et al., 2018).

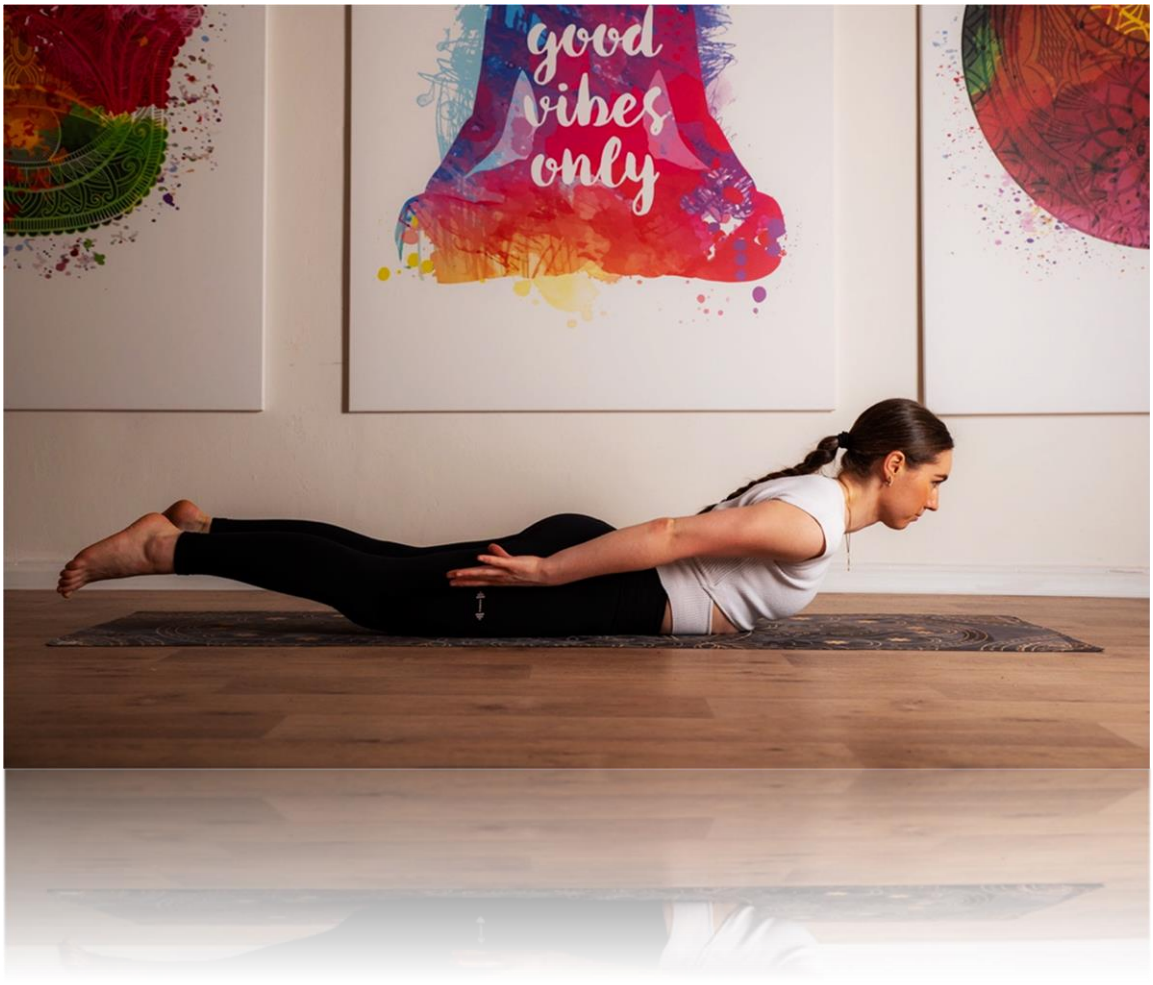
Nohy jsou propnuté, palce na nohou se vzájemně dotýkají a nohy jsou zvednuté několik centimetrů nad podložku. Snažíme se nezapojovat hýžďové svaly (Larsen et al., 2018).

Celá páteř je v přirozeném záklonu, hlava je v prodloužení páteře a nikoli v záklonu. Pohled tak směřuje do podlahy kousek před nás, ne přímo vpřed nebo dokonce do stropu. Brada tvoří pravý úhel s krkem (Larsen et al., 2018).

Jednodušší variantou může být nadzdvihnout pouze horní (dolní) polovinu těla, zatímco zbytek těla necháme ležet na zemi. Ásana posiluje sedací a zádové svaly a hluboký stabilizační systém (Larsen et al., 2013).

Obrázek 6

Kobylka (šalabhásana)



4.3 Pozdrav slunci

4.3.1 Hora (tadásana)

Z předchozí ásany kobylky přejdeme do pozice hory tak, že položíme dlaně pod ramena, zvedneme se na dlaně a kolena (pozice kočky) a vykročíme pravým a následně i levým chodidlem mezi dlaně. Poté se narovnáme do stoje buď rolováním páteře obratel po obratli anebo s rovnými zády a dlaněmi opřenými o stehna (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Hora je symetrická pozice ve stoji (viz obrázek č. 7). Vypadá velmi jednoduše, ale její správné nastavení vyžaduje energii stejně jako preciznost. Je součástí snad každé jógové lekce, je výchozím či konečným bodem mnoha dalších stojných ásan. Je to vzpřímený stoj, jehož osvojení a správné uvolnění váhy do tří kontaktních bodů mezi chodidlem a zemí se pozitivně odráží v našem každodenním životě (Kaminoff, 2013).

Smyslem ásany je aktivní stabilizace středu těla a rovnováha. Paže visí volně podél těla, dlaněmi k tělu, prsty natažené. Ramena rozšiřujeme a odtahujeme od uší, lopatky směřují do široka a dolů. Pánev je v neutrálním postavení, není podsazená ani neubíhá vzad. Kostrč směřuje dolů, pánevní dno je aktivní. Stehna vytahujeme nahoru. Kolena a kotníky jsou u sebe, kolena jsou měkká, neprolamují se, nejsou uzamčená (Patiño Coll, 2020).

Nejdůležitější částí správného provedení ásany jsou chodidla. Všechny prsty jsou roztažené do šířky, tvoří vějíř a spočívají na zemi. Chodidla jsou u sebe, leží celá na zemi, ale klenba zůstává krásně klenutá. Základna tadásany je trojúhelníková a tvoří ji tři body na každém chodidle, na kterých je rovnoměrně rozložena váha těla – bod pod patou, pod palcem a malíkem. Váha je rovnoměrně rozložena na obě nohy. Jakákoli drobná změna postavení chodidel se odrazí na postavení celého těla. Páteř je přirozeně narovnaná a vytahuje se směrem vzhůru, pupík přitahujeme k páteři, hrudní koš otvíráme a zdviháme vzhůru. Hlava je v prodloužení páteře, těžištěm nad chodidly, vytahujeme se za temenem hlavy vzhůru. Pohled směřuje přímo vpřed (Kaminoff, 2013).

V pozici hory můžeme alternativně spojit dlaně pokrčených rukou před hrudníkem nebo je s nádechem natažené zdvihnout nad hlavu. Pro zjednodušení je možné nohy umístit na šířku pánve (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Ásana protahuje zadní strany stehen a horní část zad - působí proti jejich kulacení, uvolňuje ztuhlá ramena, protahuje všechny klouby v těle. Pozitivně působí na soustředění a koncentraci (Krejčík, 2017).

Tato pozice nemá pro člověka s bolestivými zády žádná omezení nebo rizika (Krejčík, 2017).

Obrázek 7
Hora (tadásana)

4.3.2 Hluboký a rovný předklon (uttanásana A, B)

V pozici hory s nádechem vedeme obě ruce do vzpažení, spojíme dlaně a s výdechem přecházíme do hlubokého předklonu opět buď rolováním páteře nebo s rovnými zády a s oporou dlaní o stehna. Pokračujeme s nádechem do rovného předklonu. Předklon začínáme ohnutím kyčelních kloubů a předkloněním trupu. Ohyb vždy začíná v kyčlích, pohyb provádíme nejprve s rovnými zády, teprve poté ohýbáme páteř (Krejčík, 2017).

Uttanásana je symetrická předklonová pozice, ve které se uvolňuje/natahuje páteř, protahují se záda a zadní strana nohou. Zatímco v hlubokém předklonu je horní polovina těla pasivní a visí volně k zemi, v rovném předklonu je aktivní a vytahuje se do dálky. Nohy jsou v obou variantách aktivní, tvoří pevnou oporu (Larsen et al.,2013).

Smyslem ásany jsou protažená záda a pevná opora nohou (Larsen et al.,2013).

Hluboký předklon (viz obrázek č. 8): Ruce jsou uvolněné, dlaně se opírají o podložku vedle chodidel nebo o nohy v kterékoli části. Ramena jdou do široka a odtahují se od uší. Páteř je mírně ohnutá, dochází k jejímu natažení. Břicho pocitově stahujeme na stehna. Sedací kosti směřují kolmo vzhůru. Ohyb trupu vychází z kyčlí. Čím méně jsou ohnuté kyčle, tím více se ohýbá páteř. Váha je více na špičkách než na patách, rovnoměrně rozprostřená mezi oběma chodidly, těžiště je nízko (Larsen et al.,2013).

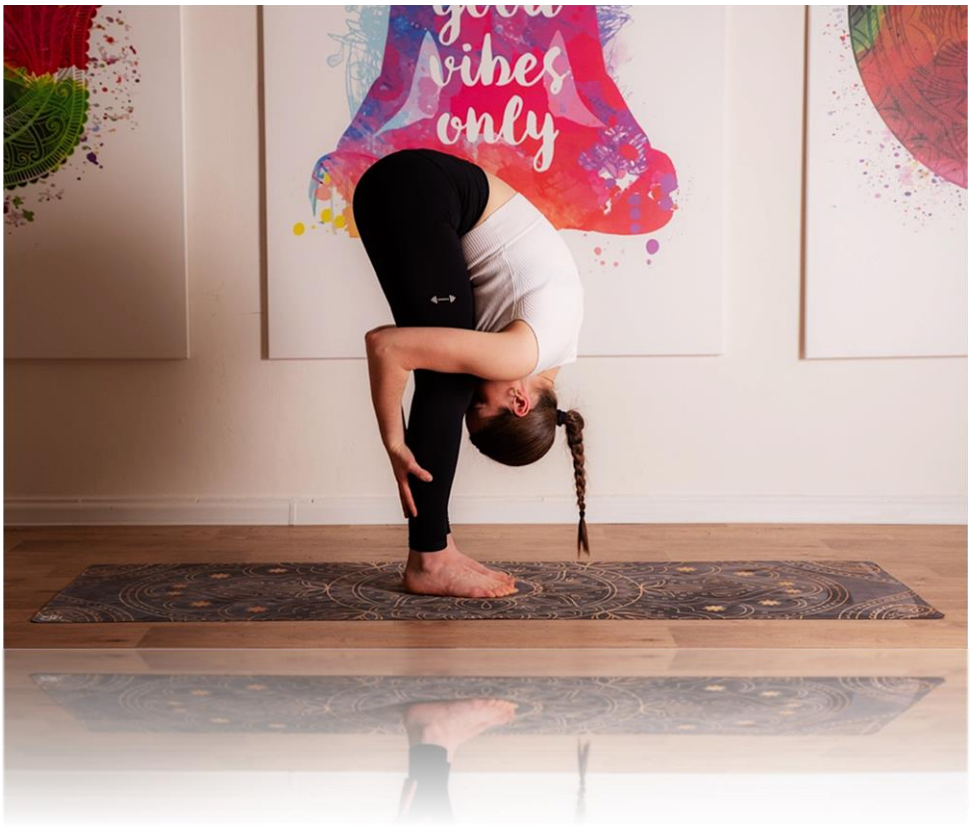
Rovný předklon (viz obrázek č. 9: Páteř je natažená do dálky za temenem hlavy. Hlava je v prodloužení páteře, uvolněná, sedací kosti vytahujeme opačným směrem než temeno hlavy. Jednodušší variantou jsou pokrčená kolena – uleví se tím hamstringům. Při problémech se zády se zpět do stoje vrací hlava jako první (záda jsou rovná, nerolujeme), (Larsen et al.,2013).

Tato ásana intenzivně protahuje zadní stranu těla, uvolňuje a zklidňuje tělo. Je vhodná pro cvičení zkrácených svalů na zadní straně nohou, při nadměrné lordóze a kulatých zádech. Uvolňuje krk a šíji, je vhodná pro kompenzaci dlouhého sezení či stání (Larsen et al.,2013).

Je možné ásanu rozpohybovat, střídat dle dechu hluboký a rovný předklon. S výdechem klesáme do hlubokého předklonu, zatímco s nádechem přecházíme do rovného (Larsen et al.,2013).

Ásana není doporučována při problémech s ploténkami (Larsen et al.,2013).

Obrázek 8
Hluboký a předklon (uttanásana A)



Obrázek 9
Rovný předklon (uttanásana B)

4.3.3 Prkno (čaturanga dandásana)

V pozici rovného předklonu pokrčíme kolena a položíme obě dlaně na zem. S výdechem odkročíme pravou a následně i levou nohou do pozice prkna, pokračujeme úzkým jógovým klikem (Patiño Coll, 2020).

Někdy je tato pozice nazývána pozicí tyče s oporou čtyř končetin. Je to symetrická pozice s oporou paží, která pomáhá budovat sílu a stabilitu. Ásana je náročná pro bránici, dýchací svaly a posiluje střed těla a paže. Buduje pevnost jak fyzickou, tak psychickou. Smyslem ásany jsou rovná záda, pevný střed těla a natažené nohy (Kaminoff, 2013).

Ruce jsou opřené o zem pod rameny, plnou silou se o ně opíráme, aktivně se od dlaní odtlačujeme. Lopatky se odtahují od sebe, jako bychom roztahovali pomyslná křídla, prostor mezi lopatkami je vyplněný, nepropadáme se hrudníkem k zemi. Ramena jdou doširoka a odtahují se od uší. Lokty jsou propnuté, ale ne propadlé (hypermobilita), loketní jamky jsou natočené k sobě. Prsty jsou široce roztažené, prostředníčky směřují přímo dopředu, palce proti sobě. Prsty se opírají i svými posledními články, klenba ruky je pevná (viz obrázek č. 10). Do kliku (viz obrázek č. 11) pokračujeme krčením loktů směrem k tělu a pánvi, hrudník klesá mezi pažemi k zemi (Larsen et al., 2013).

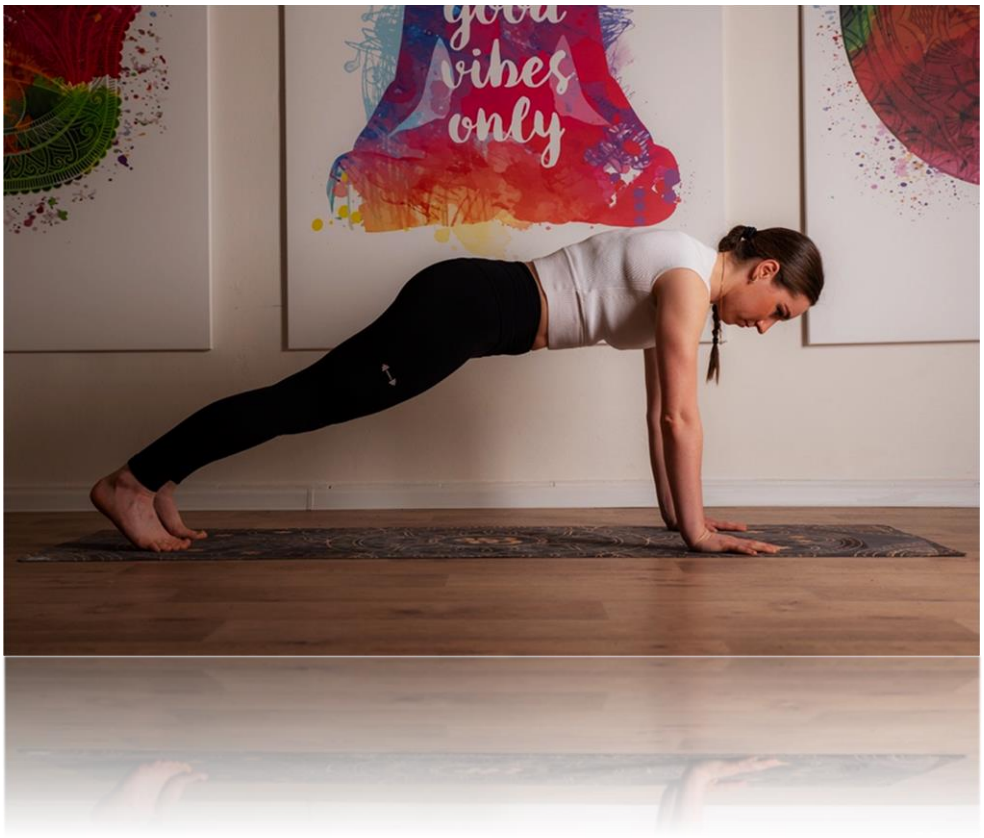
Pánev je v neutrální poloze, sedací kosti směřují k patám. Kolena jsou propnutá, špičky se opírají o zem, paty směřují vzhůru. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu protažení, vyrovnání. Rozevíráme hrudník, spodní žebra vtahujeme dovnitř, břicho je aktivní, pupík přitahujeme k páteři, střed těla je pevný. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřujeme lehce vpřed (Krejčík, 2017).

Jednodušší variantou je odložení kolen na podložku (velice vhodné při bolestivých zádech). Při bolestivých zápěstích je možné položit předloktí na zem (Larsen et al., 2013).

Tato ásana buduje sílu v těle, posiluje paže a střed těla. Pravidelné cvičení zlepšuje držení těla a prohlubuje dech. Příznivě působí proti bolestem zad v důsledku sedavého zaměstnání nebo dlouhého stání (Larsen et al., 2013).

Ásana není doporučována lidem s vysokým krevním tlakem, při problémech se zápěstími, karpálními tunely či s ramenními klouby. Pokud jsou bolestivá záda způsobena ochablým svalstvem hlubokého stabilizačního systému, je vhodnější začínat klik s koleny položenými na podložku (Larsen et al., 2013).

Obrázek 10
Prkno (čaturanga dandásana)



Obrázek 11
Jógový klik

4.3.4 Pes hlavou nahoru (úrdhva mukha švánásana)

V nízkém kliku přetočíme chodidla tak, aby nárty ležely na zemi, odtlačíme se dlaněmi od země a propneme lokty, pánev necháme klesat k podložce a hlavu vytáhneme za temenem hlavy ke stropu (Krejčík, 2017).

Pes hlavou nahoru je symetrický záklon s oporou paží, vhodný k protažení svalů přední strany těla. Otevřený hrudník a ramena působí proti stresu, uvolňuje napětí. Smyslem ásany je aktivní stabilizace bederní páteře a otevřený hrudník. Ruce jsou opřené o zem, na šířku ramen, plnou silou se o ně opíráme, aktivně se od dlaní odtlačujeme. Lopatky se odtahují směrem od sebe, jako bychom roztahovali pomyslná křídla. Ramena jdou doširoka a odtahují se od uší. Lokty jsou propnuté, ale ne propadlé. Prsty jsou roztažené do široka, prostředníčky směřují přímo dopředu, palce proti sobě. Prsty se opírají i svými posledními články, klenba ruky je pevná (Kaminoff, 2013).

Pánev zůstává nízko, sedací kosti směřují k patám. Pánev je v neutrálním postavení. Kolena jsou propnutá a nedotýkají se země, nárty se opírají o zem. Páteř je v mírném záklonu, dochází k jejímu protažení, rozevíráme hrudník, hrudní kost míří dopředu, břicho je aktivní, pupík přitahujeme k páteři, střed těla je pevný. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřujeme přímo před sebe (Krejčík, 2017), (viz obrázek č. 12).

Ásana je velmi vhodná pro protažení přední strany těla - při potížích se zkrácenými svaly přední strany nohou a břišních svalů. Pozice posiluje paže a svaly na zadní straně těla. Prospěšná je dále pro narovnání zad – proti kulacení zad, bolestem v kříži a přetížení zádových svalů zejména v důsledku sedavého zaměstnání (Kaminoff, 2013).

Ásana není doporučována lidem s vysokým krevním tlakem nebo zvýšeným nitroočním tlakem. Dále není vhodná při problémech se zápěstími, bederní páteří a ploténkami. Ásana nemá modifikaci, při problémech s bederní páteří je vhodné ji nahradit pozicí kobry nebo sfingy (Krejčík, 2017).

Obrázek 12

Pes hlavou nahoru (úrdhva mukha švánásana)

4.3.5 Pes hlavou dolů (adhó mukha švánásana)

V pozici psa hlavou nahoru začneme vtahovat pupík k páteři a vytahovat sedací kosti ke stropu. Pes hlavou dolů je jemná symetrická obrácená pozice s oporou paží, vhodná pro uvolnění ztuhlých nohou, po dlouhé chůzi, běhu nebo stání. Obnovuje energii, ulevuje srdci, protahuje svaly na zadní straně těla. Smyslem ásany jsou rovná záda a natažené nohy (Larsen et al., 2013).

Ruce jsou opřené o zem, na šířku ramen, plnou silou se o ně opíráme, aktivně se od dlaní odtlačujeme. Lopatky rotují směrem vzhůru a od sebe, jako bychom roztahovali pomyslná křídla. Ramena jdou doširoka a odtahují se od uší, podpažní jamky směřují k zemi. Lokty jsou propnuté, ale ne propadlé (hypermobilita), loketní jamky směřují na sebe. Prsty jsou široce roztažené, prostředníčky směřují přímo dopředu, palce proti sobě. Prsty se opírají i svými posledními články, klenba ruky je pevná (Larsen et al., 2013).

Pánev zvedáme co nejvýš je možné, sedací kosti směřují ke stropu a jsou nejvyšším bodem našeho těla. Kolena jsou propnutá, paty směřují k zemi a dotýkají se jí, pokud je to možné. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu protažení, vyrovnání, rozevíráme hrudník, spodní žebra vtahujeme dovnitř, břicho je aktivní, pupík přitahujeme k páteři, střed těla je pevný. Hlava visí volně, pohled směřujeme do oblasti kolen nebo stehen (viz obrázek č. 13), (Larsen et al., 2013).

Ásana je prospěšná pro narovnání zad - proti kulacení zad, bolestem v kříži a přetížení zádových svalů zejména v důsledku sedavého zaměstnání. Díky uvolnění šíje může ásana pomoci s bolestmi hlavy (Larsen et al., 2013).

Ásana není doporučována lidem s vysokým krevním tlakem, zvýšeným nitroočním tlakem a při bolestech hlavy. Dále není vhodná při problémech se zápěstími, ramenními klouby a ploténkami (Mahéšvaránanda, 2016).

Jednodušší modifikací jsou pokrčená kolena, také je možné podložit paty vhodnou pomůckou (bločky), (Krejčík, 2017).

Obrázek 13

Pes hlavou dolů (adhó mukha švánásana)

4.4 Stojné ásany

4.4.1 Židle (utkatásana)

Z pozice psa hlavou dolů vykročíme pravým a levým chodidlem mezi dlaně, lehce napřímíme trup a obě natažené paže vytáhneme šikmo vzhůru. Nohy jsou lehce pokrčené. Pozice židle je symetrická pozice ve stoji, smyslem ásany je podélné natažení páteře a posílení končetin. Židle vyžaduje hodně síly, vytrvalosti a pozornosti (Larsen et al., 2018).

Paže se vytahují do dálky šikmo vpřed (viz obrázek č. 14), dlaně směřují na sebe stejně jako loketní jamky, ramena jsou uvolněná (Larsen et al., 2018).

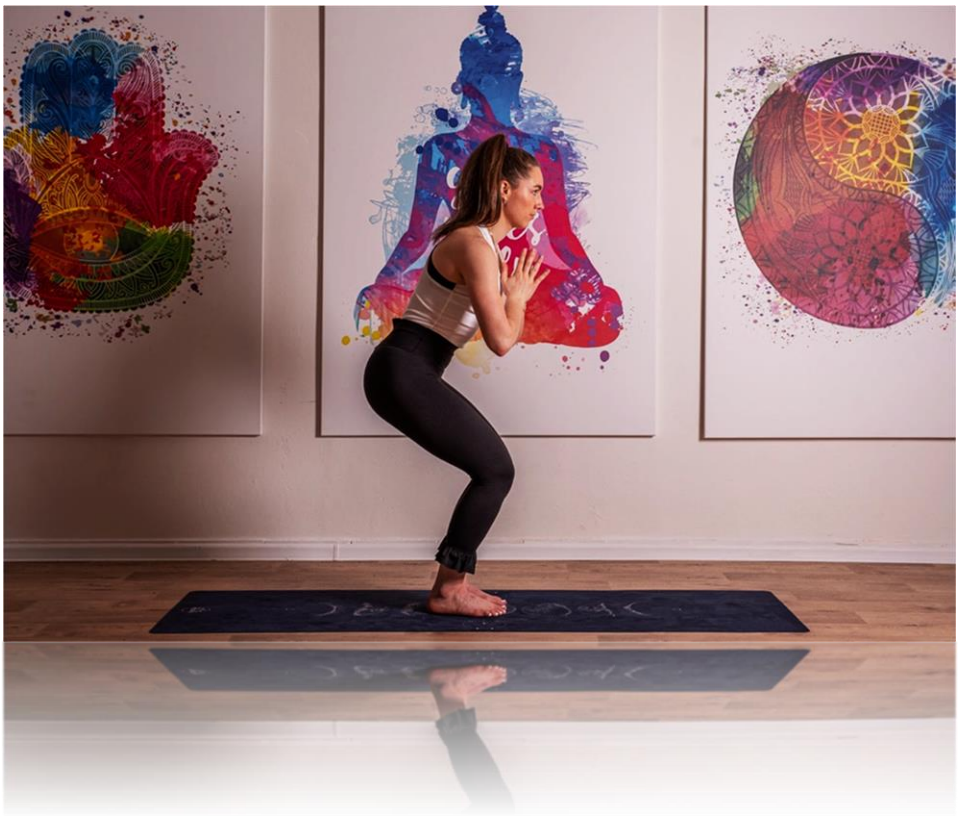
Nohy jsou silné. Chodidla jsou u sebe, kolena se dotýkají, směřují přímo vpřed a nepředcházejí kotníky, abychom nepřetěžovali vazy v kolenou (Larsen et al., 2018).

Páteř je napřímená, trup lehce předkloněný, pánev není podsazená, kyčle se mírně ohýbají. Pupík přitahujeme k páteři a volně dýcháme (Larsen et al., 2018).

Pokud by byl tah v oblasti bederní páteře příliš velký (při potížích s ploténkami nebo s ramenními klouby), je možné spojit dlaně k sobě před hrudníkem (viz obrázek č. 15) nebo je položit na stehna (Larsen et al., 2018).

Obrázek 14
Židle (utkatásana)

Obrázek 15
Židle (utkatásana)



4.4.2 Bojovník 3 (vírabhadrásana 3)

V pozici židle přeneseme váhu na pravou (levou) nohu a levou (pravou) nohou zakročíme vzad, trup napřímíme a ruce vytahujeme vzhůru stejně jako celou páteř za temenem hlavy. Bojovník 3 je intenzivní asymetrická rovnovážná pozice, která posiluje nohy a záda, procvičuje stabilní rovnováhu, buduje životní sílu a odolnost, zapojuje hluboký stabilizační systém. Smyslem ásany jsou rovná záda, pružné paže a pevná opora nohou - "stabilní dole, aktivní nahoře" (Krejčík, 2017).

Ruce jsou vytažené ke stropu, dlaně míří na sebe. Ramena jdou doširoka a odtahují se od uší, lokty jsou propnuté, napětí jde až do konečků prstů (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Přední noha je pokrčená v koleni do pravého úhlu, stehno je rovnoběžné s podložkou. Koleno je nad kotníkem a směřuje přímo vpřed, zakrývá nám pohled na špičku nohy. Zadní noha je propnutá, opírá se o prsty, pata je zdvižená, vytahujeme se za ní dozadu a nahoru (Larsen et al., 2018).

Pánev je zavřená a je v neutrálním postavení, nepodsazujeme ji. Váha je rovnoměrně rozprostřená mezi oběma chodidly, těžiště je nízko. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu protažení, vyrovnání. Ramena a hrudník rozevíráme, spodní žebra vtahujeme dovnitř. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřujeme vpřed. Boky jsou natočené oba vpřed, aby zůstala pánev uzavřená (viz obrázek č. 16). Tato ásana přispívá k posílení fyzického těla, zlepšení síly končetin a paží a navíc dodává energii (Larsen et al., 2018).

Ásana není doporučována lidem s vysokým krevním tlakem a při problémech se srdcem. Při bolestech zad je možné zadní nohu pokrčit nebo položit koleno na zem (Larsen et al., 2018).

Obrázek 16
Bojovník 3 (vírabhadrásana 3)

4.4.3 Bojovník 2 (vírabhadrásana 2)

V pozici bojovníka 3 přetočíme zadní chodidlo do pravého úhlu, otevřeme pánev a ruce vytáhneme do dálky ve směru obou stehen. Bojovník 2 je intenzivní asymetrická pozice, která posiluje nohy a záda, procvičuje stabilní rovnováhu, buduje životní sílu a odolnost, zapojuje hluboký stabilizační systém. Smyslem ásany jsou rovná záda, pružné paže a pevná opora nohou - “stabilní dole, aktivní nahoře” (Larsen et al., 2013).

Ruce jsou uvolněné, ale udržujeme v nich napětí, jsou rovnoběžné s podložkou a vytahujeme je do dálky - pravou ruku nad pravou nohou, levou ruku nad levou nohou. Dlaně jsou otočené k podložce. Ramena jdou doširoka a odtahují se od uší, lokty jsou propnuté, napětí jde až do konečků prstů (Krejčík, 2017).

Přední noha je pokrčená v koleni do pravého úhlu, stehno je rovnoběžné s podložkou. Koleno je nad kotníkem a směřuje přímo vpřed, pozor na vtáčení kolene

na vnitřní stranu. Zadní noha se opírá o celé chodidlo, je vytočená v devadesátistupňovém úhlu k přední noze a je propnutá. Obě paty jsou v zákrytu (Krejčík, 2017).

Pánev se otevírá a je v neutrálním postavení, nepodsazujeme ji. Váha je rovnoměrně rozprostřená mezi oběma chodidly, těžiště je nízko. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu protažení, vyrovnání. Ramena a hrudník rozevíráme a mírně rotujeme na stranu, spodní žebra vtahujeme dovnitř. Hlava je v prodloužení páteře, otočená k přední noze, pohled směřujeme vpřed, přes prsty přední ruky. Ramena a boky jsou v jedné rovině a tvoří obdélník. Hrudník nepadá do žádné strany a stejně tak ani pánev neuhýbá z osy páteře (viz obrázek č. 17), (Krejčík, 2017).

Tato ásana buduje sílu v těle, posiluje paže a nohy, zvyšuje mobilitu kyčelních kloubů. Je vhodné ji praktikovat při valgózních nohách, začínající artróze kyčelních kloubů, problémech s kolenními klouby (bez blokací), nadměrné lordóze, nepohyblivosti hrudního koše nebo ztuhlost ramen (Larsen et al., 2013).

Ásana není doporučována lidem s vysokým krevním tlakem a při problémech se srdcem (Larsen et al., 2013).

Obrázek 17
Bojovník 2 (vírabhadrásana 2)

4.4.4 Poloviční trojúhelník (utthita páršvakónásana)

Do pozice polovičního trojúhelníku vstoupíme z pozice bojovníka 2 úklonem k přední noze a opřením dlaně o zem nebo pomůcku (bloček). Je to asymetrická pozice, úklon do strany s natažením. Ásana zlepšuje pohyblivost kyčlí, stabilitu kolen, posiluje stehenní svaly, procvičuje stabilní rovnováhu. Smyslem ásany jsou rovná záda, čistý úklon stranou a především správné nastavení předního kolene (Krejčík, 2017).

Spodní paže (stejná strana jako je přední noha) se opírá z vnější strany předního chodidla o celou dlaň, pokud nám to tělo umožňuje (jinak ji můžeme podložit bločkem). Paže je propnutá, všechny tři klouby jsou v lince nad sebou. Horní paže je protažená přes hlavu do dálky, propnutá, otočená dlaní k zemi (Larsen et al., 2013).

Přední noha je pokrčená v koleni do pravého úhlu, stehno je rovnoběžné s podložkou. Koleno je přímo nad kotníkem a směřuje vpřed, pozor na vtáčení kolene dovnitř. Zadní noha se opírá o celé chodidlo až po malíkovou hranu, je vytočená

v devadesátistupňovém úhlu k přední noze a je propnutá. Přední pata směřuje do středu zadního chodidla (Knížetová & Tillich, 1993).

Pánev se otevírá a je v neutrálním postavení, nepodsazujeme ji. Váha je oproti bojovníkovi 2 přenášena více na přední nohu. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu protažení. Ramena a hrudník rozevíráme a rotujeme za horní paží. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřujeme ke stropu (viz obrázek č. 18), (Larsen et al., 2013).

Ásana buduje sílu stehenních svalů. Je vhodné ji praktikovat při chybných pozicích nohou, začínající kolenní artróze a při přetížených svalových úkonech v oblasti kolen. Ásana není doporučována lidem s vysokým krevním tlakem. Při problémech se zády je potřeba použít vhodnou pomůcku – bloček nebo židli (Larsen et al., 2013).

Obrázek 18

Poloviční trojúhelník (utthita párśvakónásana)

4.4.5 Půlměsíc (ardha čandrásana)

Z pozice polovičního trojúhelníku přeneseme váhu na přední nohu a stejnou ruku posuneme přesně pod rameno a opřeme ji o zem nebo bloček. Opačnou nohu zdvihneme nad zem a špičku vytočíme v pravém úhlu. Půlměsíc je asymetrická rovnovážná pozice (viz obrázek č. 19). Ásana zlepšuje pohyblivost kyčlí, procvičuje rovnováhu. Smyslem ásany jsou rovná záda, rovnováha (Larsen et al., 2018).

Spodní paže (stejná strana jako je přední noha) se opírá prsty o zem před chodidlem stojné nohy. Horní paže je protažená ke stropu, dlaň je vytočená dopředu (Larsen et al., 2018).

Stojná noha je natažená, všechny tři klouby jsou v ose nad sebou. Zdvižená noha je ve flexi, vytočená v devadesátistupňovém úhlu ke stojné noze a je propnutá. Vytahujeme ji za malíkovou hranou ke stropu (Larsen et al., 2018).

Pánev se otevírá a je v neutrálním postavení, nepodsazujeme ji. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu protažení. Ramena a hrudník rozevíráme a rotujeme za horní paží. Hlava je v prodloužení páteře, pohled směřujeme do dlaně horní paže, případně k opěrné ruce (Larsen et al., 2018).

Ásana buduje rovnováhu a posiluje svaly v oblasti kyčlí. Je vhodná jako rehabilitace po endoprotéze. Při potížích s rovnováhou je možné pozici provádět u stěny. Ásana není doporučována lidem s artrózou kyčelních kloubů (Larsen et al., 2018).

Obrázek 19
Půlměsíc (ardha čandrásana)

4.4.6 Rovnovážný bojovník (vírabhadrásana 3)

V pozici půlměsíce nejprve zavřeme kyčle – přetočíme špičku zdvižené nohy dolů k podlaze, obě dlaně spojíme před hrudníkem a postupně srovnáme zdviženou nohu a trup tak, aby byly rovnoběžně se zemí. Rovnovážný (dynamický) bojovník je asymetrická balanční stojná pozice (viz obrázek č. 20), která pro své provedení vyžaduje sílu a koncentraci. Smyslem ásany jsou rovná záda a dynamická rovnováha (Krejčík, 2017).

Dlaně se vzájemně dotýkají, držíme je spojené před hrudní kostí, ramena jsou uvolněná. Alternativně můžeme dlaně opřít o stehno stojné nohy nebo je obě opřít o bločky položené na zemi přímo pod rameny (Krejčík, 2017).

Stojná noha může být lehce pokrčená, koleno je pružné, chodidlo je celé položené na zemi a váhu na něj rozkládáme rovnoměrně. Všechny tři klouby jsou přímo nad sebou. Zdvižená noha je propnutá, zdvižená tak, aby byla rovnoběžná se zemí, špička směřuje dolů. Pánev je zavřená, oba boky jsou stočené k zemi, páteř vytahujeme do dálky za temenem hlavy, trup je vodorovný se zemí a pohled směřuje přímo dolů.

Patu zdvižené nohy a temeno hlavy se snažíme co nejvíce vzájemně oddálit (Krejčík, 2017).

Ásana posiluje zádové a hýžďové svaly, pracuje s rovnováhou, a tím funguje jako výborný princip prevence pádu. Při problémech s ploténkami je vhodné využít k opoře dlaní bločky (Krejčík, 2017).

Obrázek 20
Rovnovážný bojovník (vírabhadrásana 3)

4.4.7 Přednožení ve stoji (utthita hasta padangušthásana)

Pozvolna se na stojné noze v pozici rovnovážného bojovníka narovnáváme do stoje a volnou nohu přitáhneme kolenem nahoru, následně koleno propneme. Přednožení ve stoji je asymetrická pozice (viz obrázek č. 21), smyslem ásany je aktivní stabilizace středu těla a rovnováha (Krejčík, 2017).

Paže nad stojnou nohou je opřená v bok, druhá ruka drží v háčku palec nohy. Pokud je tato alternativa příliš náročná pro bederní páteř, je možné nechat zdviženou

nohu pokrčenou a držet ji za koleno. Ramena rozšiřujeme a odtahujeme od uší, lopatky směřují doširoka a dolů (Krejčík, 2017).

Stojná noha je pevná, propnutá, ale ne prolomená v koleni, její prsty směřují přímo vpřed. Zdvižená noha je také pokud možno propnutá, ve flexi a směřuje prsty ke stropu. V přednožení je vytažená přímo vpřed, v unožení je vytočená do strany, do pravého úhlu k pozici v přednožení (Krejčík, 2017).

Páteř je přirozeně narovnaná a vytahuje se směrem vzhůru, hrudník je otevřený, ramena jdou do šířky a od uší. Hlava je v prodloužení páteře, těžištěm nad chodidly, vytahujeme se za temenem hlavy vzhůru. Pohled směřuje přímo vpřed (Krejčík, 2017).

Přednoženou/unoženou nohu můžeme opřít patou o pomůcku, například o židli. Pokud nedosáhneme na špičku nohy, může nám pomoci pásek (Krejčík, 2017).

Obrázek 21

Přednožení ve stoji (utthita hasta padangušthásana)

4.4.8 Strom (vrkšásana)

V pozici stoje na jedné noze, kdy se druhá noha pokrčená v koleni vytahuje vzhůru, vytočíme zdviženou nohu kolenem do strany a chodidlo opřeme o stojnou nohu v libovolné výšce (viz obrázek č. 22). Strom je asymetrická stojná balanční pozice, která buduje soustředění, stabilitu a sílu. Jako všechny balanční pozice i pozice stromu posiluje koncentraci naší mysli - pokud je naše mysl nesoustředěná, celá pozice pro nás bude obtížně udržitelná. Zatímco chodidlo zakotvuje naše tělo kořeny do podložky, napřímeni se vytahujeme temenem k nebi (Larsen et al., 2013).

Ruce jsou spojené dlaněmi k sobě v úrovni hrudníku nebo je alternativně můžeme vytáhnout vzhůru. Tím dochází k posunutí těžiště výš a ásana je tím pádem náročnější na udržení rovnováhy. Ramena jsou uvolněná (Patiño Coll, 2020).

Stojná noha je propnutá. Koleno míří přímo vpřed, je propnuté, ale ne prolomené. Pokrčenou nohu vytáčíme kolenem do strany, otevíráme kyčel. Chodidlem ji opřeme v libovolné výšce o stehno, lýtko, nepokládáme ji ale na kolenní kloub, abychom nezatěžovali kolenní vazy. Je možné opřít chodidlo v úrovni kotníku, špičku položit na zem (Larsen et al., 2013).

Páteř je napřímená, vytahujeme se za temenem hlavy vzhůru, nepropadáme se do boku stojné nohy. Pozici je možné ztížit tím, že zavřeme oči (Krejčík, 2017).

Obrázek 22
Strom (vrkšásana)

4.5 Ásany vsedě a vkleče

4.5.1 Holubí král (éka páda rádžakapótásana)

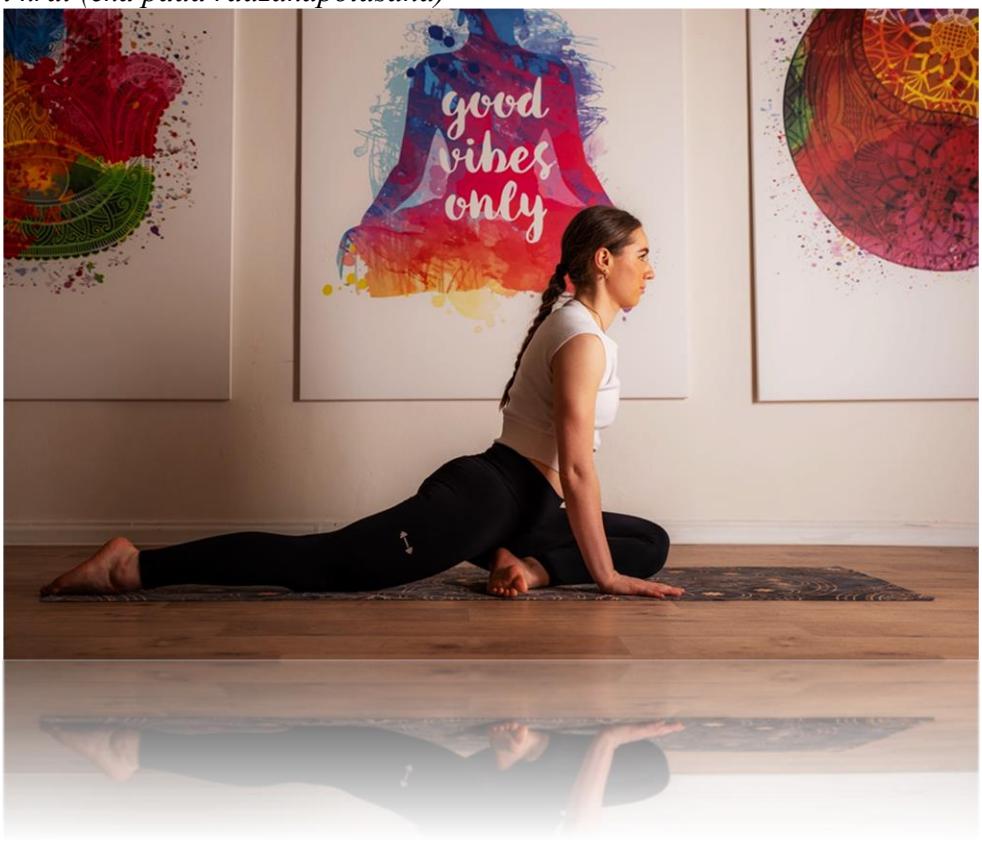
V pozici stromu se předkloníme, položíme dlaně na podložku a pravé (levé) koleno položíme mezi dlaně. Levou (pravou) nohu vytáhneme po podložce do dálky a položíme na zem (viz obrázek č. 23). Holubí král je intenzivní asymetrická pozice v záklonu, která hluboce protahuje kyčelní svaly, uvolňuje a otvírá kyčle, působí na sedací nerv a hýžďové svaly. Smyslem ásany je držet rovná záda a udržet obě kyčle natočené vpřed a vyrovnané. (Larsen et al., 2013).

Ve finální poloze jsou obě paže nad hlavou a drží zadní pokrčenou nohu, kterou vytahují směrem vzhůru. Tato varianta ale není vhodná pro bolavá záda. Vhodnou variantou je položit se hrudníkem na stehno a ruce buď vytáhnout po podložce do dálky nebo je složit pod čelo. Vhodnou pomůckou při bolestech zad v této pozici je také bolster (viz obrázek č. 24). Ramena jdou doširoka a odtahují se od uší, paže jsou uvolněné (Larsen et al., 2013).

Přední noha je pokrčená v koleni, koleno je umístěno přímo před kyčlí. Zadní noha je natažená a volně leží na podložce. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu protažení, vyrovnání. Hlava je v prodloužení páteře (Larsen et al., 2013).

Tato ásana buduje sílu v těle, posiluje paže a nohy, zvyšuje mobilitu kyčelních kloubů. Je vhodná zejména pro běžce. Je vhodné ji praktikovat při valgózních nohách, začínající artróze kyčelních kloubů, problémech s kolenními klouby (bez blokací), nadměrné lordóze, omezené mobilitě hrudního koše nebo ztuhlosti ramen. Ásana není vhodná při problémech s klouby dolních a horních končetin (Larsen et al., 2013).

Obrázek 23
Holubí král (éka páda rádžakapótásana)



Obrázek 24
Holubí král (éka páda rádžakapótásana)

4.5.2 Dítě (bálásana)

V pozici holubího krále opřeme dlaně vedle předního kolene a koleno posuneme po podložce dozadu, dosedneme na paty a hlavu skloníme k podložce. Dítě je symetrická pozice vkleče s předklonem. Smyslem ásany je posadit se sedacími kostmi na paty, uvolnit páteř v předklonu a zároveň odložit čelo na podložku (Patiño Coll, 2020).

Ruce jsou natažené před tělem do dálky, položené na dlaních nebo je necháváme ležet na hřbetech rukou podél nohou (viz obrázek č. 25), podle toho, co je nám příjemnější. Každá z těchto variant má odlišné působení na tělo (Hnízdil & Balouchová, 2020).

Nohy jsou pokrčené v kolenou. Kolena mohou být u sebe a trup leží na nich – tato varianta masíruje vnitřní orgány. Alternativně můžeme kolena oddálit od sebe a nechat trup klesnout mezi ně. Tím dosáhneme ještě většího uvolnění zad a páteře (Mahéšvaranda, 2006).

Páteř je povolená, předkloněná – hrudník leží na stehnech a záda se tak přirozeně ohýbají. Hlava se čelem opírá o podlahu (Mahéšvaranda, 2016).

Pozice je považována za úlevovou a je možné ji zaujmout kdykoli v průběhu cvičení, pokud si potřebujeme odpočinout, a setrvat v ní po libovolně dlouhou dobu (Dr. svámí Gítánanda Giri, 1999).

Obrázek 25
Dítě (bálásana)

4.5.3 Hůl (dandásana)

V pozici dítěte se napřímíme, dosedneme na bok a přetočíme obě nohy před sebe. Vytáhneme je do dálky a špičky prstů natočíme vzhůru. Záda máme napřímená a vytahujeme se za temenem hlavy (viz obrázek č. 26). Pokud jsou zkrácené zadní strany stehen nebo máme ztuhlá spodní záda, je vhodné podložit sedací kosti některou z pomůcek. Pánev tak bude výš, záda budou se stehny svírat mírnější úhel, tlak na spodní část zad bude menší a bude snazší udržet páteř napřímenou (Patiño Coll, 2020).

Ruce visí volně podél těla, dlaně se opírají o podložku přímo pod rameny. Nohy jsou natažené nebo pokrčené v kolenou, špičky směřují vzhůru. Páteř je rovná - velmi vhodné je provedení u zdi. Posadíme se hýžděmi co nejblíže ke stěně a zády a hlavou se následně opřeme. Stěna nám pomůže určit sed s rovnými zády. Hůl je opět jednou

z velice jednoduše vypadajících ásan, které jsou však při správném technickém provedení velice fyzicky náročné (Laresen et al., 2013).

Obrázek 26
Hůl (dandásana)

4.5.4 Kleště (paščimottánásana)

V pozici hole s nádechem vytáhneme obě paže vzhůru a s výdechem se začneme předklánět (předklon vychází z kyčelních kloubů), hlava visí volně, snažíme se přibližovat hrudníkem ke stehnům (viz obrázek č. 27), (Larsen et al., 2013).

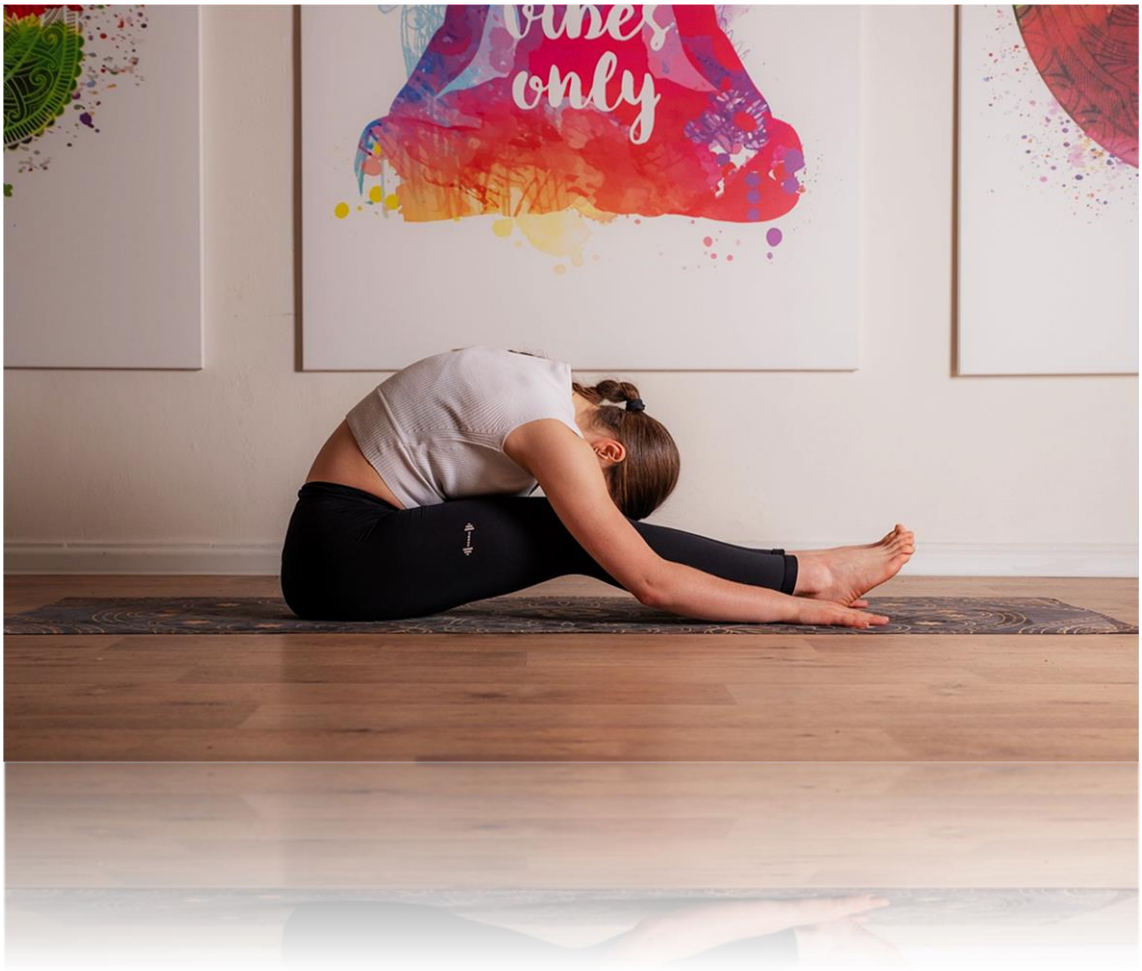
Ruce volně spočívají kdekoli po stranách nohou - je to velmi individuální s ohledem na zdravotní stav zad. Ramena jsou uvolněná, hlava i krční páteř jsou bez napětí. Dolní končetiny mohou být pokrčené, špičky směřují ke stropu. Hlavním smyslem ásany je bezpečný předklon zad, nikoli propnutí kolen (Larsen et al., 2013).

Střed těla je pevný, pupík přitahujeme k páteři (Larsen et al., 2013).

Obecně se jógová praxe při provádění předklonů přiklání ”kulaté” variantě, kdy je páteř zakřivena ve tvaru písmene C. Pokud je bolest zad způsobena akutním

problémem s ploténkami, je vhodné předklánět se raději s rovnými zády (Larsen et al., 2013).

Obrázek 27
Kleště (paščimottánásana)



4.5.5 Stůl (ardha púrvóttánásana)

V pozici kleští se opět narovnáme, dlaně opřeme za tělem tak, aby prsty směřovaly k tělu. Obě nohy pokrčíme a chodidla opřeme o zem. S nádechem vytáhneme pánev nahoru ke stropu (viz obrázek č. 28), (Krejčík, 2017).

Váha je rovnoměrně rozložena na dlaních a chodidlech, páteř se vytahuje od kostrče po temeno hlavy. Hlava může být skloněna bradou k hrudníku nebo může volně viset v záklonu podle toho, která varianta je nám příjemnější (Krejčík, 2017).

Pozice posiluje střed těla, ramenní svaly a svaly dolních končetin. Je to jedna z ásan, při kterých je klíčové soustředit se na správný dech a nezadržovat ho (Larsen et al., 2018).

Obrázek 28
Stůl (ardha púrvóttánásana)

4.5.6 Motýlek (baddha kónásana)

V pozici stolu položíme pánev zpátky na podlahu, kolena vytočíme do stran a chodidla spojíme k sobě. Rukama chytíme spojená chodidla a napřímíme páteř (viz obrázek č. 29). S výdechem skloníme hlavu ke krční jamce a začneme rolovat páteř obratel po obratli do předklonu (viz obrázek č. 30), jako bychom chtěli temenem hlavy dojít až na zem (Stephens, 2017).

Ruce jsou volné, zejména trapézové svaly je potřeba uvolnit a ramena nechat klesat přirozeně dolů, nevytahovat je k uším. Do hlubšího předklonu si nepomáháme přitahováním pažemi, ale zapojením středu těla a vtažením pupíku k páteři (Stephens, 2017).

Obrázek 29
Motýlek (baddha kónásana)

Obrázek 30
Motýlek (baddha kónásana)

4.5.7 Poloviční loďka (návásana)

V pozici motýlka se opět narovnáme a kolena natočíme opět vzhůru. Chodidla zdvihneme do úrovně obličeje, ruce vytáhneme podél holení a balancujeme na sedacích kostech. Hrudní kost vytahujeme vzhůru - tím zabráníme kulacení zad a přetížení jejich spodní části. Pozice posiluje střed těla, zlepšuje metabolismus. Loďka je symetrická rovnovážná pozice s předklonem (viz obrázek 31). Jejím smyslem je natažená páteř a pevný střed těla (Krejčík, 2017).

Obě ruce jsou propnuté, vytahujeme je podél holení vpřed, rovnoběžně se zemí, dlaně míří na sebe a malíkové hrany k zemi. Ramena jsou uvolněná (Krejčík, 2017).

Nohy jsou pokrčené v kolenou, holeně vodorovně se zemí, chodidla jsou zdvižená do úrovně obličeje a špičky jsou přirozeně – ani propnuté, ani ve flexi (Krejčík, 2017).

Páteř se vytahuje do dálky, hlava je v jejím prodloužení, balancujeme mezi sedacími kostmi a kostrčí (Krejčík, 2017).

V této pozici máme tendenci zadržovat dech, zejména pokud je oslabený střed těla a HSS. V tom případě je vhodné přejít do méně náročné varianty ásany - je možné opřít se dlaněmi za zády nebo se jimi držet pod koleny. Důležité je kontrolovat, aby nedošlo k prohnutí v bederní páteři. Pravidelné cvičení loďky posiluje střed těla, hluboký stabilizační systém a přímo tak působí na opěrný systém naší páteře. Je tak ve správné variantě velmi vhodná pro redukci nadměrné lordózy, bolesti v kříži svalového původu. Opatrně musíme postupovat při akutních problémech s ploténkami (Larsen et al., 2018).

Po dokončení výdrže položíme chodidla zpět na podložku, kolena si chytneme dlaněmi a několikrát zopakujeme pohyb, při kterém se s nádechem vytahujeme za temenem hlavy ke stropu a s výdechem skloníme hlavu k hrudníku a záda povolíme do předklonu (Krejčík, 2017).

Obrázek 31
Poloviční loďka (návásana)

4.6 Ásany vleže a relaxace

4.6.1 Poloviční most (sétu bandhásana)

V pozici loďky položíme obě chodidla zpět na zem, obratel po obratli položíme celou páteř na podložku. Pohyb zad přitom brzdíme tím, že se přidržujeme rukama nohou. Jakmile dojdou celá záda na podložku, přiblížíme obě chodidla k hýždím tak, abychom na ně dosáhli špičkami prstů u rukou. Poté s nádechem vytáhneme pánev vzhůru. Kolena stahujeme k sobě, udržujeme je ve vzdálenosti šířky boků. Hrudník přitahujeme k bradě. Poloviční most je symetrický záklon vleže na zádech (viz obrázek č. 32), (Krejčík, 2017).

Paže jsou napnuté, můžeme je pod tělem spojit, proplést prsty a stahovat předloktím k podlaze. Nohy stojí pevně celou plochou chodidel na zemi, a dávají pocit pevné opěrné základny. Hrudník vytahujeme vzhůru a směrem k bradě (Krejčík, 2017).

Pozice protahuje šíji, rozevírá ramena, posiluje svaly dolních končetin (Larsen et al., 2018).

Obrázek 32

Poloviční most (sétu bandhásana)

4.6.2 Spinální (krokodýlí) cviky

Pánev položíme zpět na podložku, obě nohy natáhneme na zem. Spinální cviky jsou jednoduché rotační polohy, které mají tři stupně provedení. Každý stupeň provádíme nejprve na pravou, poté i na levou stranu. Pohyby přispívají k aktivaci páteře, zvyšují její mobilitu, a přestože se jedná o rotace, jsou k páteři velice šetrné a jejich provádění je vhodné i pro člověka s bolavými zády (Larsen et al., 2018).

Lopatky jsou po celou dobu cvičení položené na zemi, páteř protahujeme do délky a hlavu přetáčíme vždy opačným směrem než nohy a pánev (viz obrázek č. 33), rotace probíhá vždy s nádechem (Larsen et al., 2018).

1. Natažené nohy položíme na sebe - pata jedné nohy je opřená o špičku druhé nohy, obě chodidla jsou ve flexi.

2. Jedna noha je natažená, druhá pokrčená v koleni spočívá chodidlem na koleni natažené nohy. Opět obě chodidla jsou ve flexi.

3. Obě nohy jsou pokrčené v kolenou, chodidla jsou opřená na zemi v úrovni boků (Larsen et al., 2018).

Postupně provedeme rotaci na pravou a poté i levou stranu, ve variantě 1 až 3 (Larsen et al., 2018).

Obrázek 33
Spinální (krokodýlí) cviky

4.6.3 Šťastné dítě (ánanda balásana)

Vleže na zádech přitáhneme obě kolena k hrudníku, chytíme dlaněmi malíkové hrany chodidel a začneme stahovat kolena kolem trupu dolů k podlaze. Hlava, ramena i bedra jsou stále položena na podlaze. Pozice mobilizuje kyčelní klouby (Larsen et al., 2013).

Obě ruce jsou vytažené podél vnitřní strany holení a dlaněmi držíme chodidla za malíkové hrany. Ramena zůstávají uvolněná a široká (Larsen et al., 2013).

Nohy jsou pokrčené v kolenou, chodidla směřují ke stropu a kolena stahujeme naopak k podložce. Kolena i kotníky svírají pravý úhel (Larsen et al., 2013).

Páteř je dlouhá, hlava je v jejím prodloužení, bedra jsou přilepená k podlaze a celá hlava i záda přiléhají na podlahu (viz obrázek č. 34). V pozici se můžeme lehce pohoupat ze strany na stranu, promasírovat tak bederní páteř (Larsen et al., 2013).

Pokud by byl tento cvik příliš náročný, je možné ho rozdělit a praktikovat nejprve na pravou a pak na levou stranu. Levé (pravé) chodidlo necháme ležet na zemi, zatímco pravou (levou) nohu přitahujeme dle popisu výše. Poté zopakujeme na druhou stranu (Larsen et al., 2013).

Pozice uvolňuje pánev, protahuje třísla a prodlužuje se dolní část zad (Larsen et al., 2013).

Obrázek 34

Šťastné dítě (ánanda balásana)

4.6.4 Blaženost (supta baddha kónásana)

Z pozice šťastného dítěte položíme obě chodidla na zem, spojíme je k sobě a kolena necháme klesnout do stran. Ásana se také někdy nazývá pozicí spojených úhlů a jejím smyslem na rozdíl od většiny předchozích není vytvoření napětí, ale uvolnění těla. Je vhodné při bolestech zad použít pomůcky - např. podložit záda bolsterem (Larsen et al., 2018).

Ruce spočívají volně podél těla a dlaně směřují ke stropu. Nohy jsou spojené chodidly, jejich malíkové hrany leží na podložce a kolena volně padají do stran. Záda, krk i hlava leží uvolněně na podložce (viz obrázek č. 35). Svou pozornost směřujeme k dechu a vnímáme jeho uklidnění po provedeném cvičení, připravujeme se na závěrečnou relaxaci (Larsen et al., 2018).

Obrázek 35

Blaženost (supta baddha kónásana)

4.6.5 Mrtvola (šavásana)

V pozici blaženosti nasměrujeme kolena ke stropu, natáhneme na podložku pravou i levou nohu, necháme špičky klesnout do stran a ruce natáhneme podél těla, dlaněmi vzhůru (viz obrázek č. 36). Můžeme zavřít oči. Mrtvola je symetrická pozice vleže na zádech. Na rozdíl od většiny předchozích pozic není pozice mrtvoly založena na zpevnění těla a svalovém napětí. Zcela opačně je jejím smyslem dokonalé uvolnění a duševní klid. Někdy bývá zařazována na začátek jógové praxe pro celkové zklidnění a uvědomění si vlastního dechu. Vždy je však na jejím konci, je součástí relaxace a nechává prostor tělu pro doznění a vstřebání účinků předchozích ásan a sekvencí. V mrtvole regenerujeme, nabíráme nové síly (Krejčík, 2017).

Pro správné provedení je v této ásaně klíčový dech. Koncentrací na dech jsme schopni fyzického i psychického uvolnění, které je pro pozici mrtvoly nezbytné. Na dech se soustředíme, ale neovládáme ho. Necháváme ho volně plynout, stejně tak jako naše myšlenky (Krejčík, 2017).

Výdrž v pozici je mnohem delší než u jiných ásan - můžeme v ní vydržet 5 až 15 minut. Tělo se v mrtvole uklidňuje, chladne, je proto vhodné přikrýt se dekou (Krejčík, 2017).

Ruce jsou položené podél těla, mírně od těla, uvolněné, otočené dlaněmi vzhůru. Ramena a lopatky jsou široké. Nohy jsou uvolněné, špičky směřují přirozeně do stran. Páteř je v neutrální poloze, dochází k jejímu narovnání, hrudník i pánev jsou uvolněné. Hlava je v prodloužení páteře, brada mírně skloněná do krční jamky. Obličejové svaly jsou uvolněné, čelisti povolené, jazyk volně leží ve spodní čelisti. Oči jsou zavřené, pozornost je zcela obrácena dovnitř nás samých (Mahéšvaránanda, 2006).

Jednodušší modifikací je pokrčení kolen nebo jejich podložení vhodnou pomůckou (bolsterem), tím ulevíme bederní páteři. Je možné podložit i hlavu (např. dekou) pro úlevu krční páteři. Tělo se uvolňuje, relaxuje, regeneruje, účinek předchozích ásan se tím umocňuje, nabíráme nové síly (Krejčík, 2017).

Obrázek 36
Mrtvola (šavásana)

5 Závěr

Bolest zad je v dnešní době jednou z nejčastějších poruch, kterou přinejmenším jednou za život zažije každý člověk. Za bolest je zodpovědná řada příčin, jako je nesprávné držení těla, stres, nadměrné zatížení nebo zranění dolních zádových svalů, vazů nebo páteře. Bolestivá záda se pak stávají hlavní příčinou omezení aktivity a jejich léčba může být velmi nákladná. Cvičení, chirurgické zákroky a nefarmakologické metody léčby jsou omezené v účinnosti, jelikož nezahrnují pluralitní přístup (Kolář et al., 2009).

Jóga poskytuje holistický přístup, protože nabízí nejen výhody plynoucí ze samotného cvičení, ale i kombinaci fyzického cvičení s mentálním zaměřením, dechovými technikami, meditacemi a pacienti se tak učí správnému držení těla, sebeuvědomění a péči o sebe spolu s relaxací. Protože jóga zvyšuje flexibilitu a poskytuje relaxaci, může působit jako potenciální léčba LBP (Low Back Pain). Jógu lze využít

při poruchách souvisejících se stresem, jako je hypertenze, diabetes II. typu, bolesti zad a další funkční poruchy. Jógové praktiky jako ásana a pránájáma korigují zakřivení obratlů s příslušnými úhly a posilují hrudní a břišní dutinu, stejně jako dýchací svaly, což pomáhá udržovat správné držení těla. Jóga z hlediska zdravotního snižuje stres, zlepšuje posturální problémy, zvyšuje flexibilitu a léčebnou kapacitu těla, blahodárně působí na vnitřní orgány a organismus. Můžeme také říci, že jóga je dostupná pro každého v každém věku, protože se jedná o cvičení, které může být upraveno a přizpůsobeno různým úrovním fyzické kondice a věku (Krejčík, 2017).

Základním pilířem je fyzické cvičení doporučených ásan. Na základě metaanalýzy *Development of an integrated Yoga module for Low Back Pain (LBP) in adults through research reviews* (viz zdroj) jsme získali důkaz, že jóga byla schopna zmírnit bolest v krátkém až střednědobém horizontu. Výsledek tohoto přehledu a metaanalýzy byl v souladu s předpokládaným závěrem, že jóga zmírňuje bolest a zlepšuje zdravotní postižení lépe než necvičení nebo žádná léčba. Této metaanalýze bylo také potvrzeno, že jóga hrála stejnou roli při zlepšování postižení souvisejících se zády jako cvičební programy fyzioterapie od krátkodobého po střednědobé (Sharma, 2023).

Bohužel žádné studie nezkoumaly dlouhodobé účinky jógy ve srovnání s fyzioterapeutickým cvičením. Potenciální mechanismy pro tyto změny zahrnují

zlepšenou flexibilitu, pohyblivost a stabilitu ve svalech a kloubech, vyrovnání páteře a držení těla odvozené z praktikování kontroly držení těla při józe, zvýšenou duševní a fyzickou relaxaci odvozenou od praktikování meditace a kontroly dechu a lepší uvědomění si těla získané prostřednictvím obou (Laresen et al., 2013).

Pránájáma neboli práce s dechem je druhým důležitým bodem. Ukazuje se, že pravidelné cvičení dobrovolně řízeného dýchání ovlivňuje dechové centrum mozkového kmene, což vede k trvalé modifikaci mimovolní, spontánní regulace dýchání. Pravidelné cvičení pránájámy může snížit bolesti zad a posílit svaly v oblasti páteře. Také zlepšuje držení těla, zvyšuje flexibilitu a svalovou sílu, což může pomoci prevenci bolesti zad (Van Lysebeth, 2018).

Meditace snižuje hladinu kortizolu, stresového hormonu, který také poskytuje relaxaci a snižuje nepříznivé účinky stresu. Meditace tedy může být použita k prevenci psychických a psychosomatických poruch, jako jsou deprese, úzkost, hypertenze a artritida. Pravidelné praktikování meditace posiluje nervový systém a účinněji zmírňuje stres snížením steroidních hormonů, volných mastných kyselin, kyseliny močové a cholesterolu. Pravidelné praktikování meditace kteroukoli z různých technik rozvíjí vlastní obranný mechanismus pro boj s vnějšími fyzickými, mentálními, emocionálními a environmentálními faktory, které způsobují nemoci. Meditace poskytuje fyzickou a duševní relaxaci, obnovuje a oživuje tělesné orgány pro jejich normální fungování Krejčík, 2017).

Opatření jako změna životního stylu, správná relaxace, dieta a správné držení těla při práci a odpočinku mohou pomoci snížit LBP (Low Back Pain). Lze tedy konstatovat, že jógová cvičení v kombinaci s meditací, správným životním stylem, dechovými cviky jsou efektivním nástrojem pro léčbu a prevenci bolesti zad (Hnízdil & Baluchová, 2020).

„The mind is responsible for the feelings of pleasure and pain. Control of the mind is the highest Yoga.“

- (Sivananda, 2017, str. 205)

Referenční seznam literatury

Benda, F. (1993). *Patanžaliho jógasútra.* Santal.

Gítananda Giri, S. (1999). *Jóga krok za krokem.* Fontána.

Hnízdil J., & Baluchová, Z. (2020). *O bolesti zad*. NLN, s.r.o.

Kaminoff, L., & Matthews A. (2013). *Jóga anatomie.* Computer Press, a.s.

Kolář, P., Anděl, R., Džbánková, H., Kobesová, A., Pánek, M., & Vacek, Z. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi.* Galén.

Krejčík, V. (2017). *Žijte jógu.* Power Yoga Akademie s.r.o.

Larsen, Ch., Wolff Ch., & Hager-Forstenlechner, E. (2013). *Medical Yoga*. Poznání.

Larsen, Ch., Wolff Ch., & Hager-Forstenlechner, E. (2018). *Medical Yoga 2*. Poznání.

Mahéšvaránanda, P. (2006). *Jóga v denním životě*. Mladá fronta.

Mahéšvaránanda, P. (2016). *Jóga proti bolestem zad*. Vishwaguruji Publishing House.

Mazánek, J. (2014). *Rozpravy o józe.* Grada Publishing, a.s.

Mihulová, M., & Svoboda, M. (2000). *Seznámení s jógou*. Santal.

Patiño Coll, M. (2020). *Jóga na anatomických základech.* Grada Publishing, a.s.

Prabhupada, A. C. Bhaktivedanta. (1991). *Bhavadgíta.* The Bhaktivedanta Book Trust.

Knížetová, V., & Tillich, J. (1993). *Jóga.* Olympia.

Sivananda, S. (2017). *Bliss Divine*. Divine Life Society.

Steiner, V. (2010). *Dějiny jógy.* Portál.

Stephens, M. (2017). *Jóga sestavování lekcí, příručka pro instruktory*. Computer Press, a.s.

Van Lysebeth, A. (1968). *Jóga.* Olympia.

Van Lysebeth, A. (2018). *Jóga pránajáma technika dechu.* Argo.

Zháněl, J., Hellebrandt, V. & Sebera, M. (2014). *Metologie výzkumné práce*. Brno: Masarykova univerzita.

Internetové zdroje

Anheyer, D., Haller, H., Lauche, R., Dobos, G., & Cramer, H. (2022). Yoga for treating low back pain: A systematic review and meta-analysis. Pain, 163(4), e504-e517. https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002416

Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise – a review and comparison. International Review of Psychiatry, 28(3), 242-253. https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878

Holtzman, S., & Beggs, R. T. (2013). Yoga for Chronic Low Back Pain: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Pain Research and Management, 18(5), 267-272. https://doi.org/10.1155/2013/105919

Khandekar, J. S., Vasavi, V. L., Singh, V. P., Samuel, S. R., Sudhan, S. G., Khandelwal, B., & Cheng, J. T. (2021). Effect of Yoga on Blood Pressure in Prehypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. The Scientific World Journal, 2021, 1-10. https://doi.org/10.1155/2021/4039364

Knotek, P., Williams, D. A., Blahuš, P., & Žalský, M. (2016). Pain beliefs and perception inventory [online]. 16. Retrieved April 10, 2023, from https://www.researchgate.net/publication/290040010_Pain_beliefs_and_perception_inventory_Czech_version

Sharma, T., & Singh, S. (2023). Development of an integrated Yoga module for Low Back Pain (LBP) in adults through research reviews. International Journal of Yogic,

Human Movement and Sports Sciences, 8(1), 31-35. https://doi.org/10.22271/yogic.2023.v8.i1a.1372

Wieland, L. S., Skoetz, N., Pilkington, K., Vempati, R., D'Adamo, C. R., & Berman, B. M. (2017). Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1). https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2