

Význam dechu

Je známo, že dýchat musíme hlavně kvůli zásobování organismu kyslíkem, který je nezbytný nejen ke spalování živin přijatých z potravy, ale napomáhá i při mnoha dalších procesech. Z toho důvodu je nutné věnovat dostatečnou pozornost **správnému a úplnému dýchání**.

Nejprve si popíšeme základní tři **dechové fáze**:

- 1/ **Výdech**, jenž symbolizuje předávání či navenek orientovanou aktivitu.
- 2/ **Pauza**, tzn. chvíle klidu, kdy máme procítit připravenost k přijetí a očekávání nového.
- 3/ **Nádech**, jenž znamená otevření se a *přijetí* daru, který je předpokladem pro naše přežití. Z něho by bez zjevného přerušení měl vyplýnout další výdech.

Takto by měly v určitém rytmu, závislém na daném člověku i na momentálně prožívané situaci, *harmonicky plynout* dechové fáze. Často však mnozí neúměrně zkracují některé fáze, z čehož mohou vyplýnout různé poruchy.

Například *nedostatečný výdech* má za následek, že v těle zůstává přebytečný oxid uhličitý, jehož vysoké koncentrace vedou u člověka ke zkracování dechu, ochrnutí dechového centra v mozku, jakož i ke zvýšení krevního tlaku či dalším problémům.

Pohyb, ať tělesný, při práci nebo cvičení, jakož i ten, který přirozeně doprovází náš dech, je důležitý nejen z hlediska normálního chodu organismu, ale napomáhá též k lepšímu proudění tělních tekutin i energií.

Jak správně dýchat

V prvé řadě je potřeba začít si dechu všimnout a uvědomovat si jeho průběh a rytmus. Tím můžeme sami zjistit, kde děláme chyby. Mnohé školy doporučují při dýchání počítat, sledovat hodinky apod. To může mnohým napomoci právě k uvědomění si chyb dechu a jejich nápravě.

Uvedené postupy však vyplývají z činnosti rozumu, majícím sídlo v předním mozku. Dýchací centrum je však umístěno v zadním mozku (prodloužené míše), odkud jsou řízeny nejdůležitější život udržující procesy. Dýchání je sice možné přechodně ovlivňovat rozumem, ale po většinu času je podvědomě kontrolováno právě mechanismem tohoto dýchacího centra.

Proto je třeba „probudit“ tento přirozený mechanismus regulace dechu, tzn. nalézt odpovídající rytmus dechu. Přitom není nutné dodržovat stejně dlouhé doby jednotlivých fází. I z hudby je známo, že rytmus neznamená jen opakování předchozího, ale živoucí a za sebou řazený pohyb na stejném základě a dle určitého druhu. Dech je až do nejmenších podrobností výrazem individuality, kterou nemáme potlačovat, ale naopak je třeba ji rozvíjet.

Chceme-li zlepšit své dýchání, měli bychom se v prvé řadě zaměřit na **dokonalý výdech**, který by *neměl být kratší, než je nádech*. Dokonalý výdech totiž napomáhá k tomu, abychom se mohli z plných plic nadechnout! Není rozhodující, zda dýcháme ústy či nosem, neboť to se musí podřídít momentálním možnostem i požadavkům těla, například na zvýšené množství potřebného vzduchu při cvičení.

Nadechování nosem je však důležité při nízké okolní teplotě a hlavně tehdy, je-li okolní vzduch *znečištěný*. V nose se na přítomných chloupkách, zvlhčeném povrchu a hleny nosní dutiny zachycují různé škodliviny, jako jsou třeba kouřové zplodiny. Z toho vyplývá i pravidlo, že *výraznější pohybovou aktivitu* je vhodné provádět pouze na *čistém vzduchu*!

Vraťme se však k fázím dechu. Po **pauze** má zčerstva následovat další **nádech**. Při dýchání je třeba využívat celou kapacitu plic, tzn. jak spodní část, tak i oblast pod klíčními kostmi. O tom, zda se do dechu zapojují všechny potřebné partie, se můžeme přesvědčit přiložením dlaní na různá místa a vnímáním pohybu těla. Důležité je věnovat pozornost i oblasti břicha, obzvláště tzv. „středu“ mezi pupkem a prsní kostí.

Dechová cvičení

Ke zlepšení dechu i celkovému rozpohybování těla může výrazně napomoci následně uvedené *cvičení*, které je třeba nejprve prakticky vyzkoušet, přičemž je důležité vnímat i své vnitřní prožitky. Pouze vnější provedení, jako je třeba gymnastické cvičení, zůstává pouze vnější a povrchní. Skutečná změna nastane teprve tehdy, když se plně odevzdáte tomu, co právě děláte.

Na cvičení si vyhrad'te čas, kdy máte klid. Pak již potřebujete jen trochu místa, abyste se mohli volně pohybovat. Pokud cvičíte v místnosti, je vhodné ji předem vyvětrat. Také je třeba pevná stolička odpovídající výšky s tvrdším povrchem.

Mělo by se začínat protahováním a poté pokračovat cviky od spodních partií (nohou) k vrchním. Zvýšenou pozornost je třeba věnovat cvikům, vztahující se k místům, v nichž cítíte bolest nebo tam máte určité zdravotní problémy. Vždy by se měly procvičit nohy, kolena a pánev, aby se utvořil solidní základ, na který se lze spolehnout. Teprve pak může napětí odtéci odshora dolů (při zablokovaných spodních partiích to není možné). Z toho důvodu je třeba procvičit i střední oblast trupu a záda, chcete-li uvolnit ramena a šíji.

Praktické provedení cviků

Následně uvedená dechová cvičení i další poznatky vychází z knihy „Atmen: ein lebendiges Geschehen“ od Susanne Barkowitz.

I. Uvolňující protahování

Provedení: Začněte buď vsedě na stoličce, nebo ve stoje. Měkce a poddajně se protahujte jako kočka (od zvířat lze mnohé odkoukat). Například upažte ruce nad hlavu a natahujte je do té míry, jak cítíte, že to vaše tělo vyžaduje. Zaměřte se hlavně na místa, kde pociťujete napětí, zatuhnutí atd. Pokud právě vstáváte, je možné se protáhnout i v posteli (ráno je rozhýbání velmi důležité). Pohyby by měly být spontánní a přirozené, bez velkého přemýšlení. Nádech by měl přitom přicházet sám od sebe, hlavně se soustřed'te na dokonalý výdech, na počátku jej též alespoň jedenkrát proved'te ústy.

II. Cvičení na povzbuzení dechu a krevního oběhu

1. Pérování

Provedení: Stůjte tak, aby nohy byly postaveny vedle sebe (v šířce kyčlí) s povolenými koleny. Nyní začněte lehce pérovat, vycházejte přitom od spodních kloubů nohou, přičemž se paty lehce nadzvedávají a opět dosedají na podložku. Lze si to představit i jako částečné poskoky, aniž by ztrácely špičky kontakt se zemí. Důležité přitom je, aby při dosedání pat na zem byla dostatečně uvolněná kolena i ostatní klouby. Jsou-li např. pevná záda, narážíme při pérování příliš na páteř.

Nakolik intenzívně budete tento cvik provádět, závisí na tom, jak budete vnímat, že vám dělá dobře. Jelikož všechny tři úvodní cviky mají rozproudit krevní oběh, měly by se provádět dost razantně, aby se zrychlil dech. Během pérování nechte pohyby postupně proudit všemi klouby. Pokuste se uvolnit a protřepat kolena, kyčle, páteř, ramena, šíji a nakonec i spodní čelist.

2. Předklánění těla

Provedení: Postavte se tak, aby nohy byly v šířce kyčlí, kolena mějte povolena a trup předklánějte dopředu (přibližně do pravého úhlu), přičemž se zčerstva nadechnete. Narovnávejte se s výdechem, aniž byste se zakláněli v kříži. Hned nechte trup volně klesnout, ruce, hlava a šíje mají přitom viset k zemi (není třeba se snažit dlaněmi dotýkat země).

Vydechujete-li dokonale, nádech by měl při následujícím předklonu přijít sám od sebe. S narovnáváním opět vydechněte. Postupně by měl vzniknout pravidelný kývavý pohyb. Opět se snažte o rychlejší provedení, neboť i při tomto cviku máte rozproudit tělní tekutiny a rozpohybovat *bránici*. K podpoření jejího pohybu je při tomto cviku doporučován úmyslně opačný systém dýchání, než jaký je běžný při běžném (školském) předklonu.

3. Kývavé „mávání“

Provedení: Stůjte s povolenými koleny, nohy mějte poněkud rozkročené a ruce nechte viset uvolněné dále od ramen. Nyní začněte rotovat trupem z jedné strany na druhou a mávejte přitom pažemi kolem dokola, až vznikne uvolněný kývavý pohyb celé horní poloviny těla. Paže by přitom neměly být tuhé a neohebné. Při otočení dozadu se máte podívat za sebe, paže přitom mohou dosedat na tělo. Při každé otočce uvolněte dobře kolena, lze přitom nadzvedávat i patu.

Snažte se vydechovat hlasitě a razantně ústy při každé otočce dozadu. Nádech by měl přijít sám od sebe v mezičase, než se otočíte na druhou stranu (měl by proto být dostatečně rychlý). Výdech je vyvolán postranním výkyvem, paže to téměř vynucují. Dech by měl samovolně odpovídat průběhu pohybu, z čehož vyplývá i jeho zrychlení a prohloubení.

III. Cvičení pro dobré držení a postavení těla

1. Správné držení těla při sezení

Provedení: Sedněte si na stoličku úplně dopředu, aby stehna zůstala pokud možno volná. Nohy mají být od sebe vzdálené v šíři kyčlí. Chodidla by měla pociťovat zemi, spočívají na ní. Stehna a lýtka mají mezi sebou svírat pravý úhel. K tomu, aby bylo možné dostatečně vnímat sedací kosti, je třeba stolička s tvrdým povrchem. Můžete se na sedacích kostech trochu zakývat, abyste našli co nejpříznivější pozici, ve které je pánev skutečně napřímená. Sezení má vycházet právě ze sedacích kostí, přes které má být hmotnost odevzdávána stoličce.

Mnozí mají sklon při napřímení se vytahovat z pánve ven, což není správné, neboť aby mohla pánev tvořit základ pro sezení, je třeba v ní spočinout a takto odpočívat. To se podaří teprve tehdy, až vědomě prožijete, že stolička skutečně vytváří pevnou oporu.

Na tomto základně můžete vztyčit páteř, jež by se měla vyrovnat sama o sobě odspoda až po lebku. Můžete přitom pozorovat dvě síly, jež zde působí: přitažlivosti - váha usiluje dolů a impuls k napřímení - ten usiluje vzhůru.

Ramena odpočívají na hrudníku, pokud sedíte, nemusíte je povytahovat. Neměly by ale být svěšené dopředu, neboť to způsobuje kulatá záda. Ruce spočívají uvolněně na vrchní straně stehna. Při sezení, stejně tak jako při stání, je důležité, aby tělo bylo vystavěno svisle jedna část na druhé a tím se pro dechové pohyby vytvořil dostatečně volný prostor.

Důležité upozornění: Především mají mnozí sklon sesouvat se sami do sebe, což má za následek, že bránice se téměř nemůže pohybovat a dechové pohyby jsou poté nepostačující, čímž je samozřejmě omezen přívod kyslíku. Jiní se zase přespříliš narovnávají, trup opírají hlavně dozadu, čímž vzniká napětí v kříži, břichu a stehnech. V tomto případě je celá oblast bránice napjatá a dechové pohyby jsou pak omezené.

2. Správné držení těla při stání

Provedení: Nohy stojí paralelně vedle sebe v širší kyčlí, kolena jsou povolena. Chodidla jsou pevně zakotvena na zemi, tělesnou hmotnost odevzdejte podlaze (země nás nese). Tělesná hmotnost se nemá přesouvat na paty ani na přední části chodidla, ale je třeba ji rozdělit podél celé klenby chodidla.

Nad chodidly se má celé tělo svisle narovnat až po lebku. K tomuto dochází samo o sobě, aniž bychom ho museli sami vytahovat. Chodidla je třeba pevně „zakotvit“ na zemi. Čím lepší je „uzemnění“, tím lépe se lze narovnat. Představte si nějaký strom, jež se svými kořeny drží pevně půdy a je tím pohyblivější, o co více se vypíná do výše.

Důležité upozornění: Snadno se stává, že pánev se vysune dopředu, stojí „na kříži“, či je posunuta dozadu. Povolení kolen působí především proti tomu, aby se nemuselo dávat pozor na to, aby tělo nebylo jako „odlitek“. Pouze při uvolněných kloubech vzniká dostatečný vnitřní prostor a je možno odevzdat svoji hmotnost zemi. V napjatých a ztuhlých místech, např. v zádech, či v kolenech, je zadržována hmotnost a dochází k přetěžování těchto míst.

3. Ohýbání se v obratlích

Provedení: Stůjte, jak je výše uvedeno. Pomalu se ohýbejte dopředu směrem k zemi, nejprve nechte klesat hlavu, přitom se postupně napíná krční páteř. Dolů visící hlava a ruce stahují trup k zemi, obratel za obratlem se má postupně rolovat podél celých zad. Při postupném ohýbání byste měli pociťovat, kde se nachází tah.

Záda se při ohýbání měly zakulacovat a kolena by měla být povolena. Až se ohnete dolů, zůstaňte chvíli viset a poté se pomalu narovnávejte nahoru. Teprve na závěr narovnejte krční páteř a hlavu. Hmotnost by měla být po celou dobu na přední části chodidel. Cvičení lze opakovat vícekrát, nedoporučuje se však provádět hned po vstávání.

Důležité upozornění: Dejte pozor, abyste se přitom nezakláněli dozadu, ani příliš dopředu, neboť byste mohli ztratit rovnováhu. Není nutné se rovněž přepínat a chtít se třeba za každou cenu předpaženými rukama dotknout země.

IV. Cvičení pro chodidla, nohy a pánev

1. Cvičení s míčkem

Provedení: K tomuto cvičení je potřeba vhodný míček (nejlépe kožený nebo dřevěný) či jiný tvrdší kulatý předmět. Můžete se postavit tak, abyste se případně mohli jednou rukou něčeho přidržovat. Míček leží na podlaze a vy s ním začnete pohybovat po celém chodidle zepředu dozadu a naopak. Přitom na něj vyvíjejte lehký tlak. V místech, kde na chodidle vnímáte bolestivější místa, trochu přitlačte a prodlužte zde dobu masáže. Měli byste postupně promasírovat pokud možno celé chodidlo. Až procvičíte první chodidlo, porovnejte mezi sebou obě nohy a proveďte dříve uvedené ohýbání se v obratlích. Přitom mezi sebou porovnejte i obě půlky těla, začněte vnímáním chodidel, nohou, pánve, pokračujte přes záda, ramena, až po paže a dlaně. Poté vhodným předmětem opracujte i druhé chodidlo a proveďte týž ohyb v obratlích. Tomuto cvičení věnujte dostatek času, neboť na principu akupresury výrazně působí na uvolnění celého těla.

2. Bříško palce u nohy – pata

Provedení: Sedíte na stoličce a svou pozornost věnujte nejprve své pravé noze. Pomalu nadzdvihujete patu, až noha stojí pouze na bříšku palce u nohy. Stejně tak pomalu nohu opět snižujete, přičemž vnímate, jak chodidlo nachází jistotu v opoře podlahy. Teprve až nohu dokonale postavíte na zem, přesuňte svou pozornost na druhou nohu. Cvik provádějte střídavě z jedné nohy na druhou. Kotníky i kolena by se měly při pohybu postupně dokonale uvolnit. Po určité době cvičení změňte pohyb tak, že nohu postavíte na patu a poté pomalu snižujete chodidlo i špičku nohy nazpět k podlaze. Teprve až bude noha dokonale postavená na zemi, obraťte opět svou pozornost na druhou nohu. Můžete pozorovat, že se nyní napínají zcela jiné svaly než před tím. Je zajímavé pozorovat, že dech reaguje odlišně, pokud se tlak uskutečňuje na patu či na špičku nohy. Tlak na bříška palců vyvolává nádechový impuls především v oblasti prsní kosti, zatímco tlak na patu nechává nádech padnout až do pánve.

3. Hlazení boků a nohou

Provedení: Usadíte se dobře na stoličku a začnete se hladit směrem dopředu celými dlaněmi (nejen prsty) směrem od křížové kosti a svaly spodní části zad, přes kyčle a dále po stranách stehů a holení směrem dolů až ke kotníkům. Trup se přitom předklání daleko dopředu, přičemž by se měl uvolňovat až po šiji. U kotníků přesuňte ruce na přední stranu nohou a navracejte se pomalu zpět nahoru, přes břicho a opět ke křížové kosti. Odtud pokračujte znovu dolů, jak bylo popsáno. Pokračujte tak dlouho, až vznikne plynulý hladivý pohyb. Můžete vnímat, jak přitom proudí energie z nohou směrem k zemi (lze se snažit vypouštět nepotřebné energie do země) a nazpět nahoru (můžete si představit načerpání nové síly ze země).

4. Kroužení klouby při stání

Provedení: Stůjte v šířce kyčlí, kotníky, kolena a kyčle by měly být pokud možno povolená. Nejprve se zaměřte na kotníky a začnete s nimi ve stejném směru kroužit. Chodidla zůstávají na zemi, z čehož vyplývá, že tento kruh není moc velký, ale odpovídá možnostem těchto kloubů. Při tom budete pociťovat, že oblast pohybu je větší směrem dopředu, než dozadu. Současně se pohybují kolena i kyčle. Pokud zpozorujete, že kotníky jsou uvolněnější, nasměrujte svojí pozornost na kolena a provádějte kruh, jehož pohyb vychází právě z kolen. Domníváte-li se, že jsou dostatečně uvolněná, nasměrujte svojí pozornost na kyčle, z nichž by nyní měl vycházet pohyb. Dosud byly kruhy prováděny pouze v jednom směru. Následně můžete zvolit opačný směr otáčení, ale pozornost přitom směřujte od shora dolů, tzn. nejprve na kyčle, poté na kolena a nakonec na kotníky.

5. Kroužení pánví

Provedení: Sedněte si opět na stoličku, přičemž nohy nechte odpočívat celými chodidly na zemi. Nyní přeneste váhu na jednu sedací kost a odtud dozadu na kostrč; při tom se otáčí i bederní páteř. Dále pokračuje přes druhou sedací kost dopředu a takto v popsaném pořadí stále dokola, až přenášením váhy vznikne pravidelné kroužení pánví. Důležité je, aby pohyb vycházel skutečně z pánve, trup přitom má být uvolněný. Až vznikne harmonický a plynulý pohyb, pociťte, jak se uvolňuje břišní svalstvo i nohy. Zvolte též opačný směr.

6. „Noha visící ve smyčce paží“

Provedení: Vsedě založte obě ruce pod pravé koleno tak, aby noha visela jakoby ve smyčce, ruce by měly být napnuté. Nyní se nahýbejte dozadu, přičemž hmotnost přesunujte na zadní části sedacích kostí, téměř až na křížové kosti. Záda přitom mají tvořit protiváhu noze visící na pažích. Lýtka nechte volně viset a svojí pozornost přeneste na visící nohu a představte si, jak se na ní přesouvá váha. Poté se nechte pomalu hmotností nohy táhnout dolů, až dosedne měkce na zem. Povolte ruce, pokud budou příliš napjaté (také je můžete i protřepat). Opakujte tento postup ještě několikrát s pravou nohou. Pak nejprve porovnejte obě strany mezi sebou a přejděte na levou nohu. Následné vnímání pocitů ukáže výrazné působení tohoto cviku.

7. Houpání pánví

Provedení: Sedíte v klidu na židli a naslouchejte rytmu svého dechu a procitujte, jak sám od sebe přichází i odchází, aniž byste do toho museli zasahovat. Pak lehce natočte sedací kosti dozadu, páteř se tím trochu zakulatí, břicho zůstává volné a hlavu nechte svěšenou dolů. Během této fáze přichází nádech, jenž vteče do pánve jako do nádoby. Při výdechu se opět narovnávejte nahoru, hlavu teprve až nakonec. Výdech přitom pomáhá k lepšímu narovnání. Cvičení můžete provádět tak dlouho, dokud se přitom budete cítit dobře. Důležité je, aby pohyb zcela odpovídal rytmu dechu a ne naopak. Dech a pohyb by měly tvořit dokonalou jednotu. To se nemusí podařit hned, ale při plném vcítění se do pohybu se podaří docílit harmonie.

V. Cvičení pro bránici a střed těla

1. Střední kruh

Provedení: K prožití středního prostoru se vztahuje následující cvičení: Posadíte se na židli, aby střední prostor (nacházející se ve výšce mezi pupkem a prsní kostí) byl pokud možno co nejvolnější. Tedy žádná kulatá záda, neboť tehdy je „střed“ zatažen. Ani není dobré se příliš narovnávat, neboť poté je „střed“ vzadu nepohyblivý a ztuhlý. Nyní začněte hladit oběma dlaněmi celou střední oblast kolem dokola, také po stranách i zezadu. Na zádech můžete prohnístit ztuhlé svalstvo. Nakonec se snažte zcela procítit celou masírovanou oblast. Zde se též nachází bránice, která je nejdůležitějším dýchacím svalem. Pak začněte touto oblastí podélně kroužit, abyste vnímali každý centimetr jejího pohybu. Na pomoc si lze vzít následující obraz: představte si světelnou kuličku, jež krouží zevnitř až k okraji těla. Můžete též položit jednu ruku na „střed“ zepředu a druhou naproti ní zezadu a vnímat prostor mezi dlaněmi. V tomto „středu“ se nachází též sluneční pletěň, skrze níž lze nalézt nejsilnějšímu spojení se sebou samým.

2. Hlasová cvičení se „š“

Provedení: Vsedě položte své ruce zepředu na žeberní oblouky. Poté nechte proudit mezi zuby měkké „š“. Přitom vnímejte, jak se žeberní oblouky vtahují dovnitř. Netlačte na ně a vydechujte pouze tak dlouho, jak proudí dech sám o sobě. Po krátkém vyčkání u výdechové přestávky se budou žeberní oblouky při nádechu opět zvolna oddalovat, aniž byste tomu museli pomáhat. To samé můžete pocítit, jestliže následně přiložíte dlaně na žeberní oblouky ze strany a zezadu vedle páteře. Také tam se projeví zřetelný pohyb, podpořený „š“. Při výdechu je potřeba se zcela uvolnit. Zvuk „š“ se snažte vypouštět lehce jako vánek, není třeba vyvíjet větší tlak.

3. Hlasová cvičení s „p, t, k“

Provedení: Vsedě či ve stoje ze sebe hlasitě vydávejte vícekrát rychle za sebou krátké ostré „p“, přitom pociťujte krátký náraz na rty i na další vnitřní prostor. Mezi každým „p“ se má uskutečnit rychlý a téměř nezpozorovatelný nádech. Obdobné cvičení provedte vícekrát s „t“ a poté též s „k“. Nakonec změňte tato písmena postupně jedno po druhém ihned za sebou. Pokud tento cvik vnitřně procítíte, budete vnímat, že každé písmeno vychází z rozdílné výšky hrudníku: „P“ naráží nejvýše, „t“ ve středu a „k“ téměř ve výšce bránice.

4. Provázení pohybu dechu dlaněmi

Provedení: Toto cvičení je vhodné provádět následně po předchozích cvicích. Posadte se tak, aby se bránice mohla pohybovat volně a položte obě dlaně částečně přes sebe do středu mezi pupek a prsní kost. Nacházejte se zcela pod svými dlaněmi a pouze naslouchejte dechu. Postupně se mu pokuste zcela oddat. Máte-li pocit, že jste sami se sebou zcela spojeni, uvolněte svůj kontakt s kůží na břicho a oddalujte postupně ruce od povrchu těla tak, aby vznikl určitý odstup, přičemž udržujte stále stejnou výšku nad středem. Neměli byste přitom ztratit spojení s pohybem dechu. Na pomoc si lze vzít následující obraz: představte si, že ruce jsou spojeny se středem těla neviditelnými vlákny, jež je při nádechu odstrkují a při výdechu přitahují. V souladu s tím, jak se žeberní oblouky pohybují při nádechu směrem ven, měly by se vzdalovat dále od těla i ruce (jako kruh, který se otevírá). Při výdechu se žeberní oblouky vtahují dovnitř a tento pohyb by měly následovat i ruce (aniž by se přímo dotýkaly fyzického těla). Na uvedeném základě opakujte cvičení v plném souznění s pohybem dechu. Pokuste se, aby pohyb rukou nebyl stereotypní, ani tělo není nepohyblivé. Jestliže potřebujete zastavit, klidně to udělejte; dejte pohybu více svobody a hravosti. Pouze téma zůstává stejné: ruce se mají oddalovat a přibližovat k tělu v závislosti na pohybu dechu.

VI. Cvičení pro ramena, ruce a hlavu

1. Kroužení ramenem

Provedení: Přesuňte nyní svou pozornost do oblasti ramen. Vsedě začněte nejprve prohmatávat jedno rameno, přičemž pociťujte jeho kontury i vlastnosti. Mnohdy získáte zcela jiný obraz, než jste o něm měli ve svých představách. Poté, co jste rukou promasírovali i druhé rameno a okolí, začněte jedním ramenem pomalu kroužit zepředu nahoru, dozadu, dolů, opět dopředu a opakujte stále dokola. Vcíťujte se do pohybu a pokuste se o naprosté uvolnění ramenního kloubu. Kroužení by se postupně mělo stát harmonické. Než změníte strany, porovnejte obě ramena mezi sebou navzájem. Následně provedte cvik stejným způsobem i druhým ramenem.

2. Okruh ramen

Provedení: Cvičení můžete provádět vsedě i ve stoje. Ruce nechte viset volně podle těla. Pás ramen i hlavu nakloňte nejprve na jednu stranu, přičemž jedno rameno se tím snižuje a na stejnou stranu se naklání i hlava. Pak opisujte směrem dopředu hlavou i trupem půlkruh, přičemž obě ramena posuňte dopředu. Poté začněte níže visící rameno vyzdvihovat tak, aby bylo výše než druhé, které současně má klesat dolů. Následně pás ramen vodorovně vyrovnejte, aby byla ramena stejně vysoko a hlava narovnaná. Pohyb má vycházet z ramen, hlavou a šíjí povolně následujte směr pohybu přes jednu stranu, pak dopředu, na druhou stranu až po narovnání. Můžete udělat více okruhů, ale raději častěji měňte směr otáčení, aby se vám nezamotala hlava. Ruce mají následovat pohyb pásu ramen a neměly by být strnulé, ale naopak uvolněné.

3. „Váhy“ ramen

Provedení: Toto cvičení můžete provádět vsedě i ve stoje, přičemž ruce nechte viset volně podél těla. Pro zjednodušení si můžete představit váhy. Ramena vytváří vahadla, na pažích se nacházejí misky, hlava a šíje tvoří jazýček na vahách. Pohyb se proto odehrává pouze směrem zezdola nahoru, aniž byste se předkláněli.

Při tomto cviku snižujte jedno rameno dolů a současně uklánějte hlavu (opačným směrem), aby se přibližovala k ramenu, které se pohybuje nahoru. Tím se protahuje i postranní svalstvo krku. Pak začněte horní rameno stlačovat dolů, přičemž hlava jde opačným směrem k druhému ramenu, které jde naopak nahoru. Při klesání ramena se nadechujete, při výdechu navracejte hlavu zpět ke středu a vyrovnejte ramena do stejné výšky. Zpočátku můžete nechat dech samovolně plynout nezávisle na pohybu a teprve až dokonale zvládnete provedení cviku, soustřeďte se i na správné provádění dechu.

4. Rozhýbání různých kloubů horních končetin

Provedení: Cvičení provádějte vsedě. Nejprve se dobře usadíte, abyste mohli dostatečně uvolnit vrchní oblast. Tentokrát začněte levou rukou. Paži nechte volně viset, předloktí má svírat k nadloktí pravý úhel. Nejprve začněte pohybovat jednotlivými klouby prstů; můžete měkce a hravě zkoušet různé způsoby pohybu. Snažte se vyzkoušet oblasti jejich pohybových možností. Přitom by se měly uvolnit všechny klouby prstů a dlaně. Obdobně rozhýbejte zápěstí, poté loket a nakonec ramenní kloub. Přecházíte-li od jednoho kloubu k druhému, ostatní by měly být rovněž v pohybu, aby již neztuhly. Ani u ramenního kloubu neustávejte s jejich pohybem. Pokud jste dostatečně uvolnění, tak budete vnímat, že se přitom pohybuje i lopatka a zádové svaly. V podstatě není v těle žádný oddělený pohyb, což platí zvláště pro klouby. Než přejdete ke druhé straně, porovnejte opět obě strany mezi sebou navzájem. Při tomto cvičení se mohou rozpouštět uložené nečistoty a toxické látky. Z tohoto důvodu je velmi důležité se následně dostatečně napít! Tím se po cvičení obecně podpoří jejich vylučování.

5. Úklony hlavy na stranu

Provedení: Vsedě vnímejte postavení páteře odspoda až ke hlavě. Velmi pomalu začněte obracet hlavu na pravou stranu, až pocítíte určitý odpor. Tam zastavte a skloňte hlavu dozadu tak, aby na protilehlé straně vzniklo lehké napětí postranních krčních svalů. Natahování do strany má doprovázet hluboký nádech - až do úplného naplnění kapacity plic. Poté začněte pomalu otáčet hlavu dopředu, přičemž pomalu vydechujte. Po vyrovnání (s pohledem dopředu) chvíli posečkejte a pak začněte provádět to samé nalevo. Hlava by se měla obracet při tomto cviku pomalu, tzn. i dech má být klidnější. Toto cvičení se doporučuje provádět pouze dvakrát na obě strany, ale zato pečlivě a pomalu s velkým soustředěním na krční oblast.

6. Úklony hlavy dopředu a zpět nahoru

Provedení: Dobře se posadte a nechte pomalu klesat hlavu, až bude viset zcela dopředu, přičemž trup zůstává rovný. Stejně tak pomalu hlavu narovnávejte nazpět nahoru, až bude dokonale vztyčená. Dech má probíhat zcela volně, a nemusí odpovídat pohybu. Obdobně, jako u ostatních cviků, se pokuste ho vnitřně prožít. Tím se vám postupně ozřejmí hluboký duševní význam. Při poklesu hlavy si užívejte proměny, jako je odloučenost od vnějšku a bezpečnost. Při narovnání zase osvícení a setkání s vnějším světem.

Zájemci o doplňující informace či praktickou ukázkou provedení sestavy se mi mohou ozvat.