

## Sed na patách • Vadžrásana se zaměřením na chodidlo III

Sanskrtské slovo *vadžra* znamená „mocný“. Podle buddhistické nauky *vadžra* symbolizuje krále kamenů. Spojuje v sobě nerozbitnost a vynikající kvality diamantu s nezničitelnou silou hromoklínu. To jsou vlastnosti, které neodmyslitelně patří k Buddhovu duchu.

- Začněte v pozici na čtyřech, obě ruce jsou kolmo pod rameny. Kolena jsou mírně od sebe.
- Opřete chodidla o prsty, vnitřní strany nohou můžete dát k sobě, nebo je nechat od sebe na šířku boků.
- Protáhněte páteř a obě ramena roztáhněte do stran.
- Zachovejte vnitřní nastavení a opatrně přenášejte váhu vzad.
- Kolena se pružně ohýbají, zatímco pánev se posouvá k patám.
- Spusťte pánev na paty.
- Všechny prsty se ohýbají a rovnoměrně roztahují.
- Srovnejte ramena do osy s kyčlemi a jemně vyvažujte hlavu.
- Chodidla tvoří stabilní základ těla.
- Ve vzpřímeném sedu na patách nechte plynout dech.



Zevnitř se rozprostřete do prostoru. Stabilita i tok energie podle modelu tenzegrity vznikají v důsledku tahu do všech směrů.



Pozorně a rovnoměrně rozložte váhu na všechny prsty a všechny body dotýkající se země. Paty stojí svisle a způsobují tak napnutí plantárních fascií.



Pevná opora v zemi a vyrovnaná pozice bez úsilí v sedu na patách otevírají bránu k vnitřnímu klidu, abychom se mohli ušbrat a načerpat energii. Tato pozice bývá často výchozí pro různé pohyby nebo slouží jako pauza k jejich následnému procitování, zaostření koncentrace nebo stažení smyslů (*pratjáhára*).

## Medical yoga

### Udržet si pružná chodidla

Jak prosím? Sed na patách s opřenými prsty? Přesně tak! Seznam pozitivních účinků je dlouhý: díky bráničnímu dýchání se rytmicky aktivuje pánevní svalstvo, protahují se svaly přední strany stehna, kořenové klouby prstů se mobilizují do extenze a plně natahují plantární fascie. Sed na patách s opřenými prsty je určitým druhem pružně-pohyblivého sezení na zemi. Pro srovnání: Kdo sedí na zemi v tureckém nebo lotosovém sedu, je v něm většinou „dobře zaparkovaný“, což je ideální pro meditaci.

Abychom se „pozvedli“, musíme si dolní končetiny nejprve vždy nově uspořádat. Se sedem na patách je však tomu zcela jinak! Člověk se z něho může postavit bleskově a do všech směrů. V aikidu nebo při čajovém obřadu se lidé ze sedu na patách pohybují elegantně a zdá se, jako by se vznášeli nad zemí. Pro Evropany představuje sed na patách opravdovou výzvu nebo je dokonce nemožný. Navzdory obtížnosti bychom vás rádi pobídli k postupnému vpravování se do této ásany. V neposlední řadě i proto, abychom zabránili velmi rozšířenému problému chodidel: patní ostruže.

### Zaměření z hlediska jógy

#### Ploska nohy: lehké našlapování

Asi žádné jiné cvičení nedokáže protáhnout plosky nohou tak efektivně jako sed na patách s opřenými prsty. Všechny struktury, které vycházejí z patní kosti a probíhají podélně po plosce dopředu k prstům, se radikálně protahují. Důležitým detailem je, abychom

prsty aktivně tiskli k zemi, nikoli pasivně nechávali padat! Plantární fascie tak zůstanou po celý život pružné. Pro pružnost svalů a fascií je rozhodující kombinace prodloužení svalu a napětí, jako například při pozici *Židle* (s. 20). Naproti tomu kombinace prodloužení svalu a uvolnění není nijak užitečná. Kombinace napětí a protažení je jako při chůzi naboso po přírodním podkladu: odvíjení chodidla na nerovné zemi podporuje svalovou aktivitu, zatímco prsty se procesem odvíjení uvádějí do extenze a svaly a šlachy se maximálně roztahují.

### Zaměření z hlediska terapie

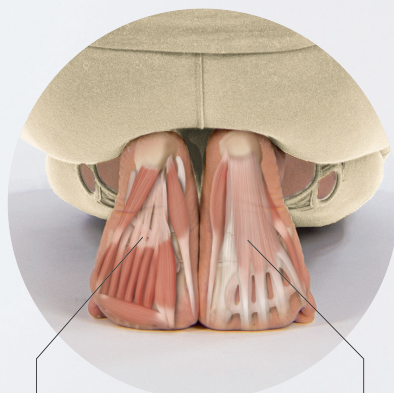
#### Protahování plosek proti vzniku patní ostruhy

**Vhodné!** Sed na patách chrání před vznikem patní ostruhy a přidružených problémů. Plantární fascie v důsledku stárnutí, dispozie a chůze po plochých podkladech ztrácí svou přirozenou pružnost. Dochází k bolestivým zánětům (fasciitis plantaris). Trvá-li zánět déle, na úponu šlachy se usazuje vápník a vzniká patní ostruha, která jako taková již většinou nebolí.

**Opatrně!** Při artróze základního kloubu palce (hallux rigidus) je sed na patách kontraproduktivní. V případě hallux valgus existuje riziko, že palec bude zalomený do strany. Při problémech s meniskem, artróze kolena nebo vůbec otocích kolenního kloubu znamená silná kolenní flexe většinou stres pro kloub. Dlouhé sezení na patách může také způsobit poruchy prokrvení nebo nervů. Proto jakmile se citlivost v nohách změní, měli bychom vstát.



Anatomie pro jógu: Plantární fascie – široký šlašitý pruh v hloubce plosky chodidla – začíná vzadu na patě, táhne se nožní klenbou po celé délce a pěti snopci dosahuje až k jednotlivým prstům. Hyperextenze základních prstních kloubů maximálně napíná plantární fascii jako lanový naviják a tělesná hmotnost ji současně namáhá v tahu – to ji udržuje pružnou.



hluboké (intrinsické)  
svaly chodidla

plantární  
fascie

m. gastrocnemius



## Zdravotní cvičení zaměřená na chodidlo III

### Přenášení váhy

- Začněte znovu v pozici *Kočka*.
- Při posouvání pánve směrem k patám přeneste váhu na vnější stranu prstů.
- V sedu na patách vnímejte odlehčení kloubů palců a napínání vnějších prstů.

Toto cvičení je někdy namáhavé, protože fascie plosky nohy se napíná a natahuje se všechny prsty. Postupujte opatrně. Váhu nejprve držte stehny. Můžete si vzít na pomoc i jóga-blok.

### Extra-stretch

- Ve zkříženém sedu si pod jeden bérec podložte meditační polštářek nebo si bérec položte na stehno druhé nohy.
- Chodidlo je uvolněné a ohnuté do pravého úhlu.
- Nyní se věnujte každému jednotlivému prstu a citlivě ho natahujte směrem k nártu.
- Po dobu dvou až tří dechových fází udrzte napětí plantární fascie.
- Opakujte s druhou nohou.



### Účinné odlehčení

- V pozici *Kočka* si mezi stehna umístěte srolovanou podložku nebo jeden až dva jóga-bloky.
- Pánev přesuňte dozadu a usaďte ji na podložení.
- Zatížení rovnoměrně rozprostřete na všechny prsty a vědomě je protahujte.
- Hmotnost horní části těla spočívá na podložení, čímž se snižuje zátěž chodidel.

### Dynamické protahování

- V pozici *Kočka* protáhněte pravou dolní končetinu po podložce do zanožení.
- Prsty a bříska přednoží si podložte měkkým míčem.
- Nyní pozorně, ale rytmicky pohybujte patou vpřed a vzad. Cvičení obměňujte tahem do různých směrů. Plantární fascii si představujte jako elastickou a poddajnou – ale také jako pružně pérující.
- Fascie mají rády tanec, dynamické natahování, aby mohly vydávat energii a znovu odhalit svou přirozenou pružnost.