

Fasciální trénink v power-józe

Power-jóga je dynamická a aktivní forma jógy. Soustřeďuje se na svalstvo, ale i v jejím rámci se trénují a protahují fascie. Pomocí síly dosáhněte vědomého vnímání těla, poskakujte a buďte pružní jako dříve, když jste byli dětmi.

Jak jsme viděli, v jin-józe se fascie harmonizují zejména pasivním uvolňováním (fascial release) a strečinkem.

K tréninkovým principům, které představuje pružné pérování a katapultový efekt (rebound elasticity), švihové pohyby (fascial swing) a vnímání těla (sensory refinement), lze dojít především pomocí jang-jógy. Samozřejmě i zde protahujeme, ale záměr a působnost jsou úplně jiné. V power-józe jde o to, abychom umožnili volný průchod pocitu z těla.

V zásadě je každá pozice power-jógy vhodná k tomu, abychom aktivovali všech pět tréninkových principů v různých variantách provedení. V následujících kapitolách vám ukážeme typické ásany power-jógy s variantami PLUS pro trénink fascií. Vybrali jsme pro vás ty nejvýznamnější, které se k procvičování těchto pěti principů nejlépe hodí. Nicméně následující varianty si nedělají nárok na úplnost. Jsou to příklady a možnosti, které vás mají povzbudit ve cvičení a dát vám podnět k tomu, abyste vyzkoušeli něco nového. Nikdy se však nenuťte do pozice, která je vám

nepříjemná. Postupujte pouze tak daleko, dokud vám to dělá dobře.

Zpočátku můžete tyto principy tréninku fascií cvičit i zvlášť. Bezpodmínečně nutné je pomalé seznamování se s novými a často nezvyklými pohyby. Začněte s jednou variantou a dopřejte si čas na vcházení do pozice a vycházení z ní. Chraňte se před zraněním tím, že budete se sebou a svým tělem zacházet s respektem. Jóga by vám nikdy neměla způsobit bolest, nýbrž spíše vykouzlit radostný úsměv na tváři. Než začnete dělat skoky a švihy, začněte nejprve houpáním a máváním.

Celé roky jsme svému tělu upírali tyto svoidobné pohybové vzorce, které nám jako dětem dělaly takovou radost. Naše fascie, tkáň, svaly a klouby si jim už mnohdy odvykly. Dopřejte sobě i svému tělu dostatek času, abyste mohli znovu objevit staré a možná to dokonce i doplnit nebo pozměnit.

Vnímání těla (sensory refinement): Před každým cvičením si najděte pár minut, abyste si zcela uvědomili sama sebe a vcítili se do těla. Cvičte vždy pozorně.

Pružné pérování a katapultový efekt (rebound elasticity) znamená lehké poskakování a pérování, co možná nejmírněji a s nepatrným vynaložením síly. Nejprve jenom zvedejte a spouštějte paty a ohýbejte při tom kolena.

Švihové pohyby (fascial swing): Poté připojte švihové pohyby paží a rukou. Švihové pohyby můžete výborně cvičit s taktilní pomůckou (například s láhví s vodou). Vezměte si ji do ruky, vzpažte a poté prostě uvolňujte napětí z paže.

Pasivní protahování fascií (fascial release): Pomocí míče a válce (rolleru) můžete vyrolovat fasciální řetězce v každé ásaně.

Fasciální strečink (fascial stretching): Fasciální řetězce mohou být procvičovány různými technikami. Zde byste měli cvičit pokud možno s dlouhými řetězci, od hlavy až k patám, až do rukou a chodidel.

Zcela obecně můžete v každé pozici dosáhnout dodatečného tréninku fascií těmito variacemi:

- kladení nohou dále nebo blíže k sobě
- vtáčení nebo vytáčení chodidel
- zaměřování pohledu/hlavy dolů nebo nahoru
- otáčení hlavy doprava a doleva
- spouštění se do mírného nebo hlubokého dřepu
- změny pozice paží a rukou
- naklánění trupu do stran

Strany střidejte, nakolik můžete. Fasciální tkáň je pozoruhodná svou obrovskou přízpůsobivostí. Reaguje na trvalé namáhání a pravidelné opakující se podněty. To znamená, že fascie lze trénovat, nicméně to také znamená, že trénujeme pouze tu část tkáně, která se neustále pohybuje. Nevyužívaná tkáň se zmenšuje anebo zacuchává. Příklad: Hýbeme-li neustále chodidlem nahoru a dolů, tkáň si trénuje tento pohybový vzorec a zde pak nedochází ke zraněním. Avšak pokud nedopatřením vybočíme a opustíme obvyklý pohyb, tkáň, u níž tento pohyb netrénujeme, je náchylná ke zranění. Totéž platí pro naše záda. Trénujeme-li neustále pohyb v jednom směru, může to být zpočátku užitečné, nicméně uděláte-li někdy nesprávný pohyb, záda vás rozbolí. „Nesprávný“ tedy znamená nezvyklý a nenatrénovaný.

Proto trénujte myofasciální řetězce ve všech směrech. Nejde o to, abyste cvičili víc, nýbrž jinak.

Na následujících stránkách uvádíme pouze fasciální řetězce, které lze pomocí daných variant nejvýrazněji trénovat.



Hora

Tadāsana

Postavte se na začátek podložky, napřimte celé tělo, přičemž paže směřují dolů podél boků a ruce se vytahují za konečky prstů k zemi. Uvolněte ramena a vytáhněte páteř za temenem hlavy, abyste se dívali přímo před sebe. Stydkou kost táhněte mírně vpřed a vzhůru.

PRINCIPY TRÉNINKU

fasciální strečink, pružné pérování

FASCIÁLNÍ ŘETĚZCE

přední povrchová linie (varianta D), zadní povrchová linie (základní ásana, varianty C, E), spirální linie (varianty A, B)

Varianty spojené s tréninkem PLUS pro fascie

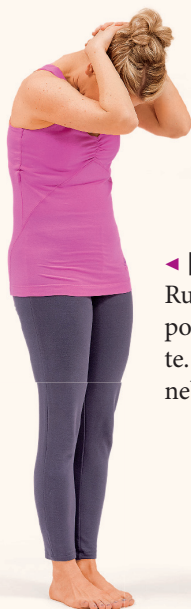
75



◀ [A] ■■■○○○
Spojte ruce za zády a horní částí těla se pohybujte doprava a doleva. Pánev pohyb vyrovnává.



◀ [B] ■○○○○○
Paže nechte volně viset a horní částí těla pohybujte sem a tam; paže se při tom uvolněně houpají.



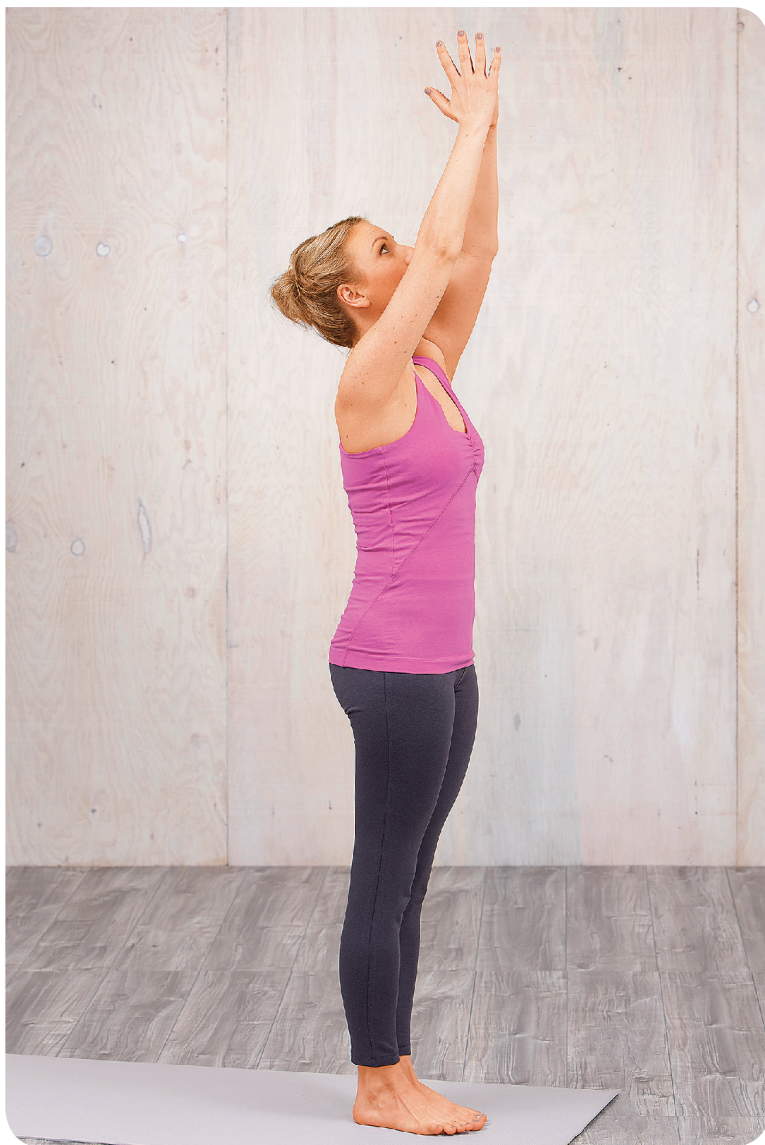
◀ [C] ■■■■○○
Ruce s propletenými prsty si položte v týl a pánev podsadíte. Dívejte se na stehna, pupek nebo kolena.



◀ [D] ■■■■○○
Ohněte ruce v zápěstí, prsty směřují vzad. Pažemi pak pěrujte dozadu.



◀ [E] ■■■○○○
Pěrujte nebo poskakujte na přednoží.



Hora se vzpažením

Tadásana urdhva hastásana

Postavte se s chodidly u sebe a přes upažení nebo mírné zapažení vzpažte. Ramena při tom mějte uvolněná. Dlaně se navzájem dotýkají. Není-li to možné, držte paže od sebe na šířku ramen. Pohled směřuje k rukám.

PRINCIPY TRÉNINKU

fasciální strečink, pružné pérování

FASCIÁLNÍ ŘETĚZCE

přední povrchová linie (základní ásana, varianta C), spirální linie (varianta B), laterální linie (varianta A), hluboká přední linie (varianta D), zadní povrchová linie (varianta E)

Varianty spojené s tréninkem PLUS pro fascie



◀ [A] ■■■■■
Vzpažte jednu horní končetinu, uchopte ji za zápěstí druhou rukou a zesilujte tah.

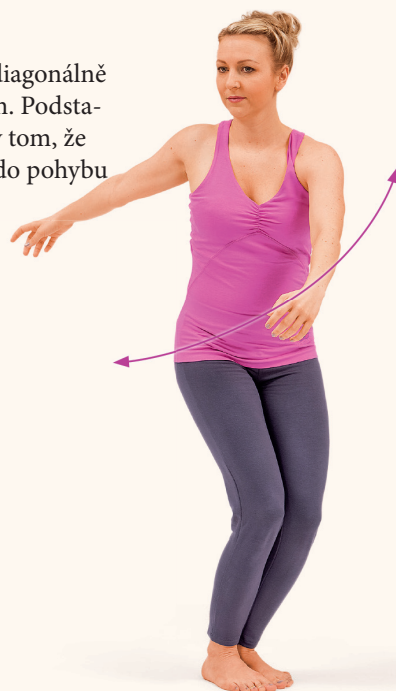
▶ [C] ■■■■
Vzpažte do tvaru písmene „V“ s dlaněmi vzhůru, vytáhněte hrudník vpřed a nahoru a hmytejte pažemi.



▶ [D] ■■■■
Zvedejte a spouštějte paty na místě a do stran.



▶ [B] ■■■■
Střídatě pažemi diagonálně švihejte sem a tam. Podstatou cviku spočívá v tom, že paže necháváme do pohybu „padat“.



▶ [E] ■■■■
Vzpažte a nechte paže prošvihnout do zapažení a trup do předklonu. Stejným švihem se pak vraťte zpátky.

