
Psoas na Islandu, voda a oheň



Michaela Cusanová

25. 11. 2015

Island je nádherná ryzí země, černá s obrovským vnitřním teplem. Na každém kroku cítíte tu živoucí matku Zem, její horko a vášeň vyvěrající zespoda skrze páru a horké prameny, ochlazující se studeným oceánem a chladným větrem. Nádhera. Jedete a nikde nic, pak malý domek a v něm příjemná restaurace, pak zase nikde nic. Nádhera.

V právě zde jsem měla možnost zúčastnit se kurzu práce s bederním svalem, aplikačního kurzu pro profesionály s Liz Koch, a završit s ní mé několikaleté studium, ovšem nikoliv ukončit. Tyto svaly podle taoistické tradice, pokud jsou uvolněny, spojují v těle energii vody a ohně, ledvin a srdce, jin a jang v nás. Jak příhodné místo je na Islandu! Voda a oheň jsou tam tak fyzicky hmatatelné, že hned po příjezdu se mi opravdu tyto orgány zaktivovaly.



Autor:

Michaela Cusanová

Ve vodě Modré laguny intuitivně

Kurz se konal v krásném prostoru známé Blue Lagoon Clinic s horkými termálními prameny s vysokým obsahem silicey, která je proslulá svými hydratačními a zpevňujícími účinky na naše tkáně. Část kurzu se totiž měla odehrávat ve vodě, neboť práce s bederním svalem v nás zahajuje léčivý proces, který, ovlivněn vodou, násobí a urychluje náš vývoj. Vše v přírodě bylo dotčeno vodou...

Filozofií učitelky Liz Koch není trénovat v dovednostech či dokonalostech technik, ale nalézt vlastní kontakt se sebou tak, abychom si našli vlastní vedení, kdy hlubina našeho těla se stává učitelem, kdy vlastní zkušenost nás učí a vytváří. Je to vlastně jakýsi druh intuitivního pohybu, který, třeba ve vodě, tělem hýbe a uvolňuje, zvědomuje oblasti, které se chtějí uvolnit a my neděláme, ale stáváme se pohybem při naslouchání sama sobě. Mohou se tak uvolnit i témata v nás schovaná, která vyjdou na povrch a zpracují se přirozeným procesem. Není zde žádné úsilí, žádný cíl... Liz mluví o tělu jako procesu, ne objektu. Sama jsem si odnesla hlubokou důvěru ve vlastní tělo a jeho sílu a přirozenost, prožitek, který není snadné popsat.



Autor:

Michaela Cusanová

Psoas anatomicky

Svaly bederní jsou skupinou svalů, které jsou uloženy hluboko v břišní dutině. Jsou napojeny z 12. hrudního obratle, u někoho z 5. bederního obratle, a vedou přes dutinu břišní k pánvi a ke stehenní kosti. Již tato poloha naznačuje funkci a působení tohoto nejhlubšího svalu v těle - těžko bychom v těle našli hlubší místo, než jsou naše útroby. Také proto může přinést porozumění tomu, co nám leží v našich útrobách a na našich bedrech.

Svaly bederní se skládají z **velkého svalu bederního** (psoas major), který obepíná kyčelní kloub a končí na zadní straně kosti stehenní, a **malého svalu bederního** (psoas minor), který tvoří jakýsi tenký ocásek a končí spíše na pánevní kosti. Součástí těchto svalů bývá v anatomické terminologii také iliacus (iliopsoas), tedy **sval kyčelní** - vějířovitý sval na lopatě kosti pánevní. Samotné rozdělení na malý a velký bederní sval nemá tak významnou roli ve funkci svalu jako spíše pravá a levá strana nebo horní a dolní část psoatu.



Autor:

Michaela Cusanová

Z hlediska naší kostry je to sval, který spojuje dolní část těla s horní částí jako jediný sval, a proto je důležitý pro stabilizaci trupu. Jeho stažení má velký vliv na všechny ostatní skupiny svalů nebo kostry s ním sousedící – pánev, kyčelní klouby, které se posouvají dovnitř pánve a tím ovlivňují kolena, ale i třeba krční páteř. Sval je také v kontaktu s bránicí. Navíc se mluví o zrcadlení bederního svalu v kývači hlavy, který spojuje krk s trupem a je podobného vzhledu. Zkrátka, napětí uvnitř těla se odrazí na mnoha i zdánlivě vzdálených místech.

Pokud bychom měli vyjmenovat 3 body, které jsou důležité pro správný postoj, jsou to vycentrované klouby, stabilní pánev a uvolněný sval bederní. Sval totiž spojuje horní s dolním, a navíc je velice důležitý pro naši nejen fyzickou stabilitu, ale také emoční. Jeho uvolnění je uvolněním síly a stability uvnitř nás, neboť sval je spojen s naší páteří a tím také kosterním vnímáním. Jeho uvolnění a probuzení jeho dynamiky (nikoliv posílení) je důvěrou v něco mnohem hlubšího, které se pak nemusí nahrazovat usilovným zpevňováním vnějších svalových struktur.

Anatomicky se psoas navíc dotýká ledvin (je ve velice těsném kontaktu) a je v útrokách – blízko velké nervové ganglie, v břiše, které je i naším druhým mozkem. Sval tedy leží nejen v emočně velice vnímavé oblasti – ledviny a nadledvinky vylučují stresové hormony (adrenalin), ale také v oblasti břicha, které jako první reaguje na různé podněty našich emocí, radosti či strachu. Strach je emocí ledvin a i proto je tato emoce velice blízká tomuto svalu.

Bederní sval totiž patří do skupiny nejhlubších struktur, je tímto součástí naší instinktivní povahy. Je to instinktivní sval, který se při nebezpečí stahuje. Patří k naší pudové výbavě - stáhne se, když se necítí bezpečně. A to je to klíčové a je jen otázkou, kdy my se necítíme bezpečně. Jak to poznáme, jaký

máme vztah k tělu, jak dalece jsme vnímaví, jak dokážeme rozeznat situaci, kdy něco vevnitř se necítí bezpečně. Kdy tento sval přetahujeme, fyzicky či emočně, kdy on se stahuje... Rozhodně dnešní způsob života není příliš přátelský k tomuto našemu instinktivnímu vnímání, kdy jsme často ztratili kontakt se svými zdravými instinkty.

Naslouchat poselství svého těla

Ztracený kontakt bychom měli najít, měli bychom si vyslechnout jeho poselství, uvolnit se a porozumět tomu, jak uvnitř naše tělo funguje. A to je vlastně velice jógový přístup. Nejen fyzicky, ale i energeticky, kdy psoas je významným energetickým mostem mezi nohama a trupem, je důležitým pro uzemnění a také vedení energie od nohou nahoru, on vyživuje nejen dolní část těla, ale jeho uvolnění probouzí dynamiku středu.

Sama jsem si například vyzkoušela energetické napájení chodidel ze svalů, které překonalo všechny možné techniky, které jsem dosud dělala, i když tentokrát jsem ve cvičení o chodidla ani trochu "nezavadila". Šlo o úplně jednoduchý pohyb rukou (opravdu rukou, nikoliv chodidel!) vleže na zádech s pokrčenými nohama s vědomím středu a dechem a vnímáním, co se ve mně děje. Nepopírám, že je také možné, že k tomuto vnímání mi pomohla i má dlouholetá praxe práce s energií.

Kurz na Islandu byl tak hluboký jako je tamní energie. Sáhla jsem si v sobě doslova do své černé díry, ale všichni víme, kolik energie v takových místech bývá. Na svém těle poznávám, co znamená vnímat a cítit hluboké struktury, a že opravdu platí to, že síla se uvolňuje. Síla je v nás, stačí ji uvolnit.

Island, tamní voda a oheň vytváří dokonalou kompozici. Z kohoutku teče pramenitá voda, neupravovaná, ta nejlepší, jakou jsem kdy pila (Islandané jsou na svou vodu velice hrdí). A teplá z kohoutku? Jak jinak, než termální... 100% tamější energie pochází z přírodních zdrojů. Scenérii na ostrově dotváří tamní energetické továrny transformující teplo ze země v energii. Jak příhodné!



[1]

Michaela Cusanová [1]

Míša se téměř 20 let zabývá východními naukami, její první učitelkou byla Ernestina Velechovská, do srdce se jí také vepsala Maitreyi Piontek se svým ženským Tao. Míša je cvičitelkou jógy, jógové terapie a Školy pánevního dna. Dnes zkoumá možnosti minimálního terapeutického a fluidního pohybu a pracuje s hlubokými strukturami v těle, jejich promítnutím do intuitivního pohybu.

[2]

[3]

[4]

[5]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejich partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

URL zdroje: <https://www.jogoviny.cz/clanky/zkusenosti/psoas-na-islandu-voda-ohen>

Odkazy

[1] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/435>

[2] <http://www.sensingbody.cz/>

[3] <https://www.facebook.com/jogovaterapieprozeny>

[4] <https://www.jogoviny.cz/./../clanky-autora/435>

[5] https://www.jogoviny.cz/profile-lektor_jogy/435