

## FOTOČLÁNEK: Z kočky do střechy. Nebo raději do psa?



Michaela Klímová

15. 05. 2014

„Paní učí jógu“, popisovala nedávno jedna moje známá mou práci své dvacetileté dceři. „Na józe jsem jednou byla,“ řekla na to dcera. „Ze slova střecha se mi do dneška dělá špatně.“

Střecha je v západním světě nejčastěji praktikovaná jógová ásana. Zpočátku možná spíše nemilovaná než milovaná, nakonec v ní však všichni skončíme a dokonce ji používáme jako relaxaci při pokročilé, fyzicky náročnější jógové praxi. Zpočátku může být tato poloha náročná. Často mnozí prožívají bolesti zápěstí, loktů, paží, ramen, beder, páteře, kyčlí nebo jsou jejich zadní strany nohou zkrácené a „táhnou“. Zkrácené hamstringy ovlivňují způsob provedení této ásany. Způsobují bolesti v zádech nebo kyčlích, protože se snažíme vyvažovat bolest úlevou a díky tomu se kroutíme jako paragraf a prožíváme stres. Ze vzniklého stresu v těle začne váznout volné proudění energie a člověk se nakonec „zoufale hrouť“ s myšlenkou „zatracená střecha“, nebo ještě hůř s pocitem, že „na to nemá“ a má chuť jógu vzdát, když „je celá vlastně jen o střeše“. Což samozřejmě vůbec není pravda. A je to škoda, protože jde většinou jen o nedostatek informací...

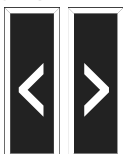
Pro mnoho jógových ásan našli jogíni inspiraci v živé i neživé přírodě. V józe například najdete pozici vrány, orla, lva, želvy, zajíce, kobry, hory, stolu, židle a mnohé další. Jednou z takových ásan je i naše střecha, i když - vlastně je to pes. Přesně řečeno pes s tváří směrem dolů, Adho Mukha Svanasana. Je velká škoda, že se této pozici v češtině říká střecha. Člověk, který nezná sanskrtské názvy ásan, potom nemá představu o významu polohy, kterou se snaží cvičit a to může být i důvod, proč v ní zažívá nepříjemné stavy. Snaží se totiž identifikovat s nesprávným objektem. Ne nadarmo se totiž pes jmenuje pes a ne střecha. Kdybych se měla vžít do střechy, asi bych se snažila být statická, silná, široká, rovná a pevná. Oproti tomu protahující se pes je měkký, pružný a je v pohybu. Vystřkuje zadek, staví se spíš na zadní, prohýbá a hlavně uvolňuje tělo od pasu vzhůru. Jeho přední tlapky se spíš jen opírají o podlahu. Střecha (asi si také všichni představujete tu, která je ve tvaru obráceného V) se opírá o nějaké zdivo nebo trámy na obou stranách a její váha se rozkládá do obou stran stejně.

K provedení ideální střechy by mohla přispět naše schopnost vžít se do protahujícího se psa. Je to přece naše přirozená schopnost, být empatictí a umět se vcítit do druhých. Není to však až tak jednoduché. Nejsme totiž psi. Máme lidská těla, která jsou jiná než psi a proto existuje několik bodů, na které je potřeba si dát pozor a které je fajn pochopit, než se do protahujícího se psa pustíme. Poloha psa s tváří dolů má mnoho přínosů pro naše zdraví a byla by škoda na ni zanevřít příliš brzy.

# Kočka a 3 dechy pro lepšíh psa

Během celého cvičení si uvědomujte vliv dechu na tělo a vliv těla na dech. Tímto cvičením vybudujete pevný, ale pružný střed těla. Posílíte páteř, uvolníte kyčle, umožníte lepší proudění energie ve vašem těle, promasírujete všechny vnitřní orgány a tím podpoříte látkovou výměnu. Tělo zároveň přijímá mnohem více kyslíku a je mu tak umožněno vyživovat všechny buňky. Díky pořádnému výdechu se vytlačuje všechen oxid uhličitý z těla a tím se významně snižuje překyselení organismu.

Dbejte na to, abyste ruce a nohy vždy položili na správné místo. Začněte v poloze kočky (Marjariasana). Naučte se vždy pokládat ruce přesně na úroveň ramen, na šířku ramen od sebe, přímo pod ramena. Položte kolena na úroveň boků a chodidla položte na šířku boků od sebe. Tohle je pro začátek nejjednodušší a nejlepší výchozí poloha pro psa. Nebudete tak nikdy pochybovat o tom, jestli je pozice vašich chodidel a dlaní správná.



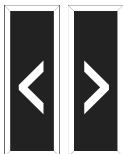
Hrudník máme často sevřený. Lidé, kteří trpí nízkým sebevědomím, se hrbí a mají ramena schoulená a slabá. Mají také ale málo prostoru pro srdce. Lidé, kteří jsou do všeho moc hr, zase trpí ztuhými lopatkami a bolestmi ramen, mají „srdce pro všechny“, ale bohužel nesou všechny starosti na vlastním „hrbu“. Lidé, kteří trpí strachem a stresem mají často zablokované lopatky, bolavou šíji a trpí bolestmi hlavy. Všechny tyto emoční trable ovlivňují naši „střechnu“. Správná práce s dechem spojená se správným pohybem těla by ze střechy mohla udělat psa.

A ještě poznámka k podklíčkovému dechu, abyste věděli, proč ho vlastně praktikovat. Pomáhá totiž prodloužit páteř - uvolňuje šíji a často pomáhá proti bolestem hlavy. Zvyšuje kapacitu plic a je proto užitečný nejen astmatikům. Pro příjemný prožitek v poloze protahujícího se psa potřebujeme pružnou a uvolněnou páteř a silné a pružné meziobratlové svaly. Svaly mezi obratli mají tendenci ochabovat se ztrátou pohybu při sedavém zaměstnání, ale také pod vahou těžkých myšlenek. Člověk, který moc přemýšlí má také tendence se hrbít, protože je jeho hlava těžká a srdce nemá moc prostoru se projevit. Hrudník proto ochabuje a hlava ohýbá páteř. Tuhnou ramena a lopatky. Páteř má tendenci vychylovat se do strany při jednostranném pohybu, ale také jednosměrným způsobu myšlení nebo při neochotě měnit názory. Přikláníme se stále na stejnou stranu. Většinou na tu svou nebo tu silnou, záleží na tom, co je pro nás z nějakého důvodu výhodné a poskytuje nám to určitý druh ochrany. Pružnou páteř mají lidé, kteří se umí přizpůsobit. Jednou jdou tam a podruhé onam. Nikdy nevědí, kam to bude a tak musejí být připraveni. Vyžaduje to určitý druh síly, a proto je jejich páteř většinou i celkem pevná.

## Dechová vlna pro zdravou páteř

Krásné je spojit všechny tři typy dechu v jednu dechovou vlnu a užít si pohyb spojený s dechem. Toto cvičení dovolí energii proudit centrálním kanálem. Uvolňuje páteř, meziobratlové svaly, bedra a všechny klouby. Posiluje střed těla a tím odstraňuje bolesti zad. Posiluje ramena a zápěstí a připravuje nás tak na psa. V neposlední řadě posiluje plíce a pomáhá obnovit přirozený dech.

Zvládnutí této sestavy velmi přispívá k uvolnění v pozici psa. Cvičte sestavu denně a nebudete mít se psem, ani se zády žádný problém.



Při delší praxi a zvládnutí dechu můžete zařadit zádrž dechu po výdechu i po nádechu. Schopnost vašeho těla zhluboka dýchat se bude postupem času zlepšovat a tělo si samo řekne o zádrž dechu. Časem si budete chtít polohu vychutnat a zároveň tím přidáte vaší praxi větší hloubku. Nejdůležitější fáze dechu jsou právě jeho zádrže. V zádrži po nádechu tělo získává příležitost rozvést kyslík po těle. V zádrži po výdechu má tělo možnost uvědomit si pocit dostatku a naprostého klidu.

Výbornou relaxační polohou je dřep. Uvolnění v této poloze protáhne kyčle, uvolní pánev a páteř, uleví obratlům, lopatkám, ramenům, krku a šíji.



**Autor:**

Michaela Klímová

Z kočky přejděte na špičky chodidel a pomalu přejděte do dřepu. Vytočte špičky od sebe a paty k sobě a vytočte kolena do stran. Nechte pánev klesnout co není a páteř obratel po obratli pomalu přejít do předklonu.

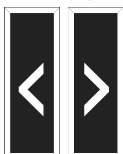
Hlavu nechte volně viset a uvědomte si její váhu. Ramena jsou v této poloze úplně uvolněná a lopatky také.

Nadechněte se zhluboka a vydechněte všechny vzduch. Zapojte do nádechu a výdechu celé tělo. Nechte ho rozšiřovat do všech směrů s nádechem a s výdechem vymačkejte z těla všechny vzduch.

Pro hlubší relaxaci zapojte udžají dech. Zpomalte nádech a výdech tím, že zúžíte hrdlo a vytvoříte v krku úzký průduch, který dech zbrzdí. Váš dech začne vydávat zvuk podobný například šumění moře. Nechte se chvíli unést zvukem vašeho dechu.

## Z kočky konečně do psa

Přípravná cvičení už máme téměř za sebou, takže jste na dobré cestě k provádění té „správné střechy“. Blížíme se tedy do cíle. Anebo spíše na start?



Co je však nejdůležitější, užívejte si pohyb a každou polohu. Jóga je o radosti z pohybu, není o bolesti. Je o uvolňování a prožívání volného proudění energie v těle. Sami znáte své tělo nejlépe. Každé tělo je jiné. To vaše je úplně jiné než tělo kohokoli jiného na celém světě. Každé tělo má úplně jiné vzpomínky, je jinak vyvinuté, má jiné kvality a přednosti, má svou vlastní jedinečnost. Nesnažte se vyrovnat nikomu jinému. Buďte sami svou vlastní jedinečností a nebojte se ji prožít.

## Zdravotní účinky a kontraindikace pozice psa

Pozice psa zlepšuje proudění krve i lymfy, tedy tekutin, které vyživují a revitalizují buňky v celém těle. Rozšiřuje hrudník a posiluje plíce, čímž vylepšuje dýchání a detoxikační schopnost těla. Lépe řečeno navrácí tělo k jeho přirozené schopnosti zbavovat se nepotřebného či nežádoucího. Tato poloha také protahuje svaly na zadních stranách nohou a tím odstraňuje tlak na sedací nerv. Může tedy ulevit od bolesti v kříži či bedrech.

Pozice psa jemně buduje svaly ramen, paží, břicha, zad, stehen a lýtek. Protahuje a uvolňuje páteř, nejdůležitější energetický kanál v těle. Je to životně důležitá funkce, která podporuje volný tok informací mezi tělem a mozkiem. V některých případech může poloha psa poskytnout úlevu od bolesti hlavy. Tato poloha také uklidňuje rozbouranou mysl. Převrácené polohy nám umožňují změnu úhlu pohledu na svět a někdy převracejí i tok myšlenek.

Lidé trpící neléčeným vysokým krevním tlakem, ti, kteří mají slabé kapiláry v očích, oddělenou sítnici, nebo jakékoli jiné infekce nebo záněty očí a uší by se měli cvičení psa vyhnout. Také ti s nedávným nebo chronickým zánětem nebo poraněním na rukách, zápěstí, ramenech, zádech, bocích, kolenech, nohách nebo kotnících by měli počkat až do úplného uzdravení.



[1]

**Michaela Klímová** [1]

Michaela je učitelka jógy s více než tisícovkou odučených hodin. Jógu se učí od r. 2000 pod vedením Lorraine Grocott, Jenny Beeken, Ivany a Jana Kneislových a dalších. Je zakladatelkou online studia jógy Mishayoga.cz, Master neurolingvistického programování, Mistr mentální léčby a praktikující buddhistka. Jógu vyučuje od roku 2008.

[2]  
[3]  
[4]  
[5]  
[6]  
[7]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích 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/jogova-praxe/fotoclanek-z-kocky-do-strechy-nebo-radeji-do-psa>

**Odkazy**

[1] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/325>

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

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

[4] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogini-sobe/na-jogu-me-vylakala-kamaradka-dnes-je-muj-zivot>

[5] <https://www.jogoviny.cz/.../clanky-autora/325>

[6] [https://www.jogoviny.cz/profile-lektor\\_jogy/325](https://www.jogoviny.cz/profile-lektor_jogy/325)

[7] [http://www.youtube.com/channel/UChLJ4ArCbfdMVCAJf1\\_sMkg](http://www.youtube.com/channel/UChLJ4ArCbfdMVCAJf1_sMkg)