

V metodické části Zpravodaje vám nabízíme autorkou upravený záznam přednášky z Krajského semináře Unie jógy konaného 4. listopadu 2006 v Praze. Poděkování patří cvičitelkám z Karlových Varů (zejména Marice Otcovské), které záznam vytvořily.

MUDr. Věra Doležalová CVIČENÍ SE SENIORY

Moje cvičení jógy je zaměřeno na **praxi se seniory**. Všichni zestárneme a myslím si, že právě ve stáří může tělesné cvičení dát životu velké bohatství. Avšak při cvičení jsou určitá omezení. Musí se respektovat, že někdy zlobí srdce, že bolí více záda, že jsou klouby artrotické, že někdo začne cvičit, až když mu je šedesát. V mé skupině cvičí cvičenka, které je 85 let a která cvičí jógu od mládí. Naopak jiní začali cvičit až teď.

To, o čem teď budu hovořit, je i moje osobní zkušenost, kdy jsem se sama na sobě učila rozšiřovat své cvičení. To, co budeme teď cvičit, není ukázka průběhu jógové hodiny. Ale uvedu určité principy, které v hodině používám.

Především platí, že když člověk stárne, tělo zlobí a lidé nemají k tělu nejlepší vztah. A k tělu máme mít velice dobrý vztah, protože jediné co nám skutečně patří je naše tělo a mysl. Máme se naučit s ním zacházet co nejlépe. Jeden z mých principů cvičení je: procítit, co se v těle děje a tomu napomáhají různé typy dýchání při jednotlivých pozicích.

Prvním příkladem je **pozdrav slunci**, který necvičím dynamicky, ale jako jednotlivé ásan.

Postavíme se na přední část podložky. Chodidla jsou pod kyčlemi. Narovnáme se, abychom si uvědomili své tělo. Nejprve si uvědomíme chodidla (jako bychom tam měli čtyři kola), zatlačíme na chvíli do země a povolíme, jen abychom cítili ten rozdíl. Takto ve stoji chvíli pracujeme. Nakonec je necháme zatlačená. Uvědomíme si lýtka a zpevníme je. Propneme kolena, vytáhneme kolenní jablka, uvědomíme si stehna a vnitřní stranu stehen přitáhneme k stehenní kosti. A teď přijde to nejdůležitější: podsadíme pánev. Kostrč dopředu, podbřišek dozadu a nahoru. S podsazenou pánví stojíme pevně. Chodidla musí být skutečně pod kyčlemi. Tlačíme je do země a uvědomujeme si pánev. Když pánev podsadíme, srovnáme si zvýrazněnou bederní lordózu. (Pokud vás někdy bolí v zádech, můžete s podsazenou pánví i chodit a bolest může ustoupit.) V této pozici setrváme déle. Pokračujeme tím, že narovnáme hrudník, otevřeme a rozšíříme ho (vedoucí bod je hrudní kost). Uvolníme ramena, povolíme je, otočíme dlaně dopředu a znovu si uvědomíme celé tělo – od chodidel, které jsou jako vrostlé do země, přes lýtka, podkolenní, stehna, podsazenou pánev, otevřený hrudník, uvolněná ramena a nakonec hlava. Nevystrukujeme bradu dopředu, ale mírně hlavou zakroužíme, hezky si ji nasadíme. Uvědomíme si nádherný pocit, že tady takhle stojíme. To je základní postavení, které můžeme cvičit (bez těch rukou, samozřejmě) kdykoliv, když někde stojíme nebo čekáme.

Ve stoji s otevřenými dlaněmi si představujeme, že nám slunce do nich předává svou energii. Avšak energii můžeme nabrat všude. Takže i tady v tělocvičně cítíme, jak nám do dlaní vstupuje určitá energie a máme krásný pocit: tady stojím a všechno dobré ke mně přichází. To je první pozice pozdravu slunci spojená s nácvikem správně podsazené pánve a dobrého, pevného stoje.

Jdeme do druhé pozice. Spojíme dlaně před hrudníkem tak, aby lokty neklesaly.

Uvědomujeme si, že držíme dlaně v místě jakéhosi centra našeho já. Toto je psychologická složka. Fyziologická složka spočívá v tom, že když ruce přitlačíme k sobě, tak cítíme pohyb v prsních svalech. Využijeme toho, že stojíme v této ásaně a při nádechu zatlačíme do dlaní a s výdechem je uvolníme. Opakujeme několikrát. I když není nic vidět, cítíme jak pracují prsní svaly. Takto to není jen poloha sepjatých rukou.

V další pozici vzpažíme, stále tlačíme chodidla do země, stále máme podsazenou pánev. Dbáme na to, aby při vzpažení se ramena nezvedala a mezi uchem a rameny byl odstup. Paže zvedáme paralelně. Všimáme si zda máme držení prstů obou rukou stejné. Snažíme se být v pravolevé rovnováze. Stojíme stále s podsazenou pánev a vzpínáme se, jako když plamen šlehá vzhůru. Pohyb vzhůru cítíme v celém těle, klidně a zhluboka dýcháme, stejně dlouhý nádech jako výdech. V této pozici chvíli setrváme stále s podsazenou pávní.

Při přechodu do další pozice, předklonu, spouštíme ruce podél těla, obratel po obratli se předkláníme, kolik tělo dovolí. Nohy jsou stále pevné, propnuté v kolenou, ale od pasu dolů hlava a ruce visí volně. Necháme je volně viset a dýcháme zhluboka do břicha, do pánve až ke kostrči, dechem se pohybuje i páteř. Musíme cítit, že nádech nadzvedává záda až ke kostrči. Visíme volně, nepérujeme a mentálně se uvolníme. Můžeme se i usmát, udělat si vnitřní úsměv. Tato poloha je jednak velice prospěšná pro břišní orgány, ale taky prokrvuje hlavu, oči, uši, pleť atd..

Nyní pokrčíme kolena a položíme dlaně vedle chodidel. Pravá noha udělá krok vzad a klekne. Levá tlačí na hrudník. Je to první poloha, kdy už vnímáme tělo rozdílně. Stále zhluboka dýcháme, stejně hluboký nádech a výdech. Ale cítíme, že jinak dýchá pravá a jinak levá polovina hrudníku. To bychom si měli uvědomit. Zavřeme oči a dýcháme. Mají obě půlky stejné exkurze? Uvědomíme si polovinu, na kterou tlačí koleno a porovnáme s druhou stranou. Co cítíme vpředu a co vzadu. Porovnáme dýchání vpravo, dýchání vlevo, pocity pravolevé. Měli bychom cítit rozdíl. To je velice hrubá diferenciace. Ještě zkusíme vnímat, jestli cítíme, když nadechujeme a proud vzduchu teče do plic, přes průdušky do pravé a do levé plíce, jestli máme ve stlačené plíci jiný pocit než v té druhé. Můžeme to cítit a nemusíme. Ale zkusme si to uvědomit. K pocitům vnitřního dýchání se budeme ještě vracet.

Další poloha. Řada z nás je zvyklá udělat horu. My nebudeme cvičit horu, ale zůstávám opření o ruce, natáhneme celé tělo dozadu, nohy v prodloužení páteře, opřeme se o prsty u nohou. Tělo je jako prkno. Tohle je silový prvek, kdy moji cvičenci mají dovoleno v tom zůstat, ale mohou také velice rychle přejít do další polohy „pídalky“. Čili uděláme si teď to prkno. Obě nohy dozadu. Zpevníme tělo, zpevníme boky, břicho, hýždě. Držíme ruce tak, aby váhu nesly kosti, abychom měli ruce pod rameny.

Přecházíme do „pídalky“. Opřeme se o kolena, hrudník mezi ruce a opřeme se o bradu. Máme oporu v osmi bodech. Nezvedáme příliš zadek. Můžeme se také položit všichni na břicho, ruce a hrudník držíme stejně, pak se opřeme o kolena a zvedneme břicho. Jen mírně zvednout břicho. Toto je důležitá poloha. Můžeme se v ní během pozdravu slunci uvolnit a odpočinout na osmi bodech bezpečí. Všimáme si dechu mezi lopatkami. To je místo, kde se normálně hrbíme, které teď máme prohnuté opačně. Opět zhluboka dýcháme, stejný nádech a výdech a chvíli procitujeme dech mezi lopatkami.

Jdeme do další polohy. Položíme břicho na zem a zvedneme horní polovinu těla na natažených pažích. Používám termín „zavěšená kobra“. Uvědomíme si, jak se nám dýchá opět s otevřeným hrudníkem. V této pozici dochází k masáži dechem v oblasti pasu (žaludek, tračník, žlučník, slinivka.). Zhluboka dýcháme tak, abychom dech cítili až v břiše.

Přejdeme do trochu modifikované pozice hory. Opřeme se o kolena a zvedneme hýždě. Změna je v tom, že se vzpíráme o dlaně a boky tlačíme dozadu a nahoru a snažíme se dostat

paty na zem. Kolena jsou propnutá, kolenní jablka a klouby se tím procvičují a my nádherně protahujeme záda. Je to velice příjemná poloha, která krásně protahuje záda.

Pokračujeme tím, že pravá noha, která šla předtím dozadu, udělá krok dopředu mezi ruce. Klekneme na levou a opět si uvědomujeme rozdílné pocity při dýchání vpravo a vlevo.

Do další pozice, do předklonu, se postavíme tím, že přidáme levou nohu, postavíme se a vyvšáme. Zase propnutá kolena, hlava visí, ruce visí, dýcháme do pánve. Stejně nádech jako výdech. Uvědomujeme si a vychutnáváme pocity v břiše, v zádech, v hlavě, v očích atd. Paže klidně visí a zhluboka dýcháme.

Už velice pomalu, obratel po obratli, jdeme do vzpažení. Krásně si procítíme, jak se tělo narovná, jak se obratle uvolňují. Nakonec vzpažíme, krásně se vypneme, ramena nejsou u uší. Je to skutečný výpon. Paže jsou protažené v loktech, prsty proti sobě, na obou rukou stejně. Pánev je podsazená, chodidla tlačíme do podložky, zhluboka dýcháme. Stejně nádech, stejně výdech.

Další pozici zaujmeme spojením dlaní před hrudníkem. Opět si uvědomíme své bytí, teď a tady. Dýcháme zhluboka, nádechem tlačíme dlaně proti sobě, výdechem povolujeme.

Končíme přechodem do výchozí pozice – paže podél těla, dlaně dopředu.

Pokračování pozdravu slunci na druhou nohu můžeme také dělat rychleji. Poté se položíme na podložku a uvolníme se.

V učebnicích anatomie můžeme vidět obrázek človíčka, říká se mu **homunculus**, což je obraz člověka v motorické a senzorické části mozku tak, jak je v mozku zaregistrován. Čekali bychom symetrický obraz člověka. Není tomu tak. Homunculus má velký obličej, obrovský jazyk, maličké tělíčko, větší prsty a velký palec. V mozku je zaregistrováno to, co ovládáme a zbytek těla tam přijde velice zkrátka. Např. homunculus klavíristy má obrovské prsty na rukou. Když tedy cvičíme s větším uvědoměním, tak vlastně toho človíčka v mozku korigujeme a dostaneme i psychicky jiný pocit ovládnutí těla.

V další části se budeme zabývat tzv. **mentálním cvičením**, které budeme provádět po cvičení fyzickém. Ležíme na zádech a budeme přibližovat koleno k hlavě ve čtyřech fázích. Napřed provedeme cvik dynamicky a pak jako ásánu. Začneme dynamicky na čtyři fáze: s nádechem zvedneme pravou nohu, pokrčíme a obejmeme, s výdechem přiblížíme hlavu ke koleni, s nádechem dáme hlavu zpátky, s výdechem nohu a ruku zpátky. Čili klasické koleno k nosu, ale rozděleno do čtyř vědomých fází. Začne pravá noha, pak levá strana, udělejme každou nohou 5x. Uvědomme si, co děláme. Ležíme pohodlně, procítíme účinek cviku a přejdeme k tomu, že zůstaneme ležet a mentálně si představujeme, že cvičíme dál. Tělo se nehýbe a my mentálně cvičíme tento jednoduchý cvik, který jsem proto zvolila na začátek a jako ukázkou. Všimáme si např. dechu, jestli se nám při mentálním cvičení mění. Asi ano. Cvičme mentálně dál a uvědomme si nakolik jsme byli schopni si to přesně představit.

Nyní tento cvik uděláme jako ásánu: zvedněte pravou nohu, ohněte, obejměte, hlava se přiblíží ke koleni. Zůstaňte v této pozici jako v ásáně. Zhluboka dýchejte. Tlačte, prosím, stehnem proti tělu a dýchejte stejně silně nádech a výdech. Dech působí jako masáž na oblast jater, žlučníku, pravé poloviny tračnicku. Zhluboka dýchejte a tlačte tou nohou, abyste tam vyvinuli skutečně určité úsilí, dýchejte proti tlaku a vydržte to. Buďte pořád v jednotě s tělem, ale ještě chvíli zhluboka dýchejte, ještě chvíli vydržte, ještě nějakou dobu, aby následovalo to, co bude následovat. Teď vraťte nohu zpátky, položte se na záda, a ruce zvednou ti, kteří jinak cítí levou a jinak pravou polovinu těla. O to jde. Totéž provedeme na druhou stranu těla.

To je další ukázkou toho, že jsme schopni vnímat i účinek určitého cvičení a že

rozšiřujeme vědomí těla.

Ještě k mentálnímu cvičení. Začali jsme s mentálním cvičením po provedení tělesném. Když se to naučíme, můžeme přejít k vyššímu stupni. Mentálně si představit cvičení ať se jedná o ásánu či dynamiku. Je to užitečné zvláště u cvičení, které se nám jeví obtížné. Po mentální předešle se nám bude cvičit mnohem lépe.

Teď uděláme další cvik, zase na **procítění účinku po skončení pohybu a na správně vedeném dechu**. Otočte se na pravý bok. Předpažte, dlaň na dlaň, za sebou máte prostor. Teď pokrčte horní, tj. levou nohu a položte ji na podložku tak vysoko před hrudník jak to jde. Tu druhou nechte protaženou, kotník v pravém úhlu. Dolní tj. pravou ruku položte na pokrčené koleno tak, abyste ho udrželi celou dobu u podložky. Horní ruku začnete zvedat a otáčet hlavu a hrudník na druhou stranu do torze, v které zůstanete. Nepáčíte rameno, ale rozvíráte hrudník. Je důležité držet koleno u země a rozvírat hrudník, tj. vzdálit ramena co nejvíc od sebe. Teď k dýchání. Dýchejte zhluboka nejen do břicha, ale až k pánevnímu dnu, až ke kostrči a procitujte jak se vám páteř s dechem pohybuje. Učíme se vnímat, že dechem můžeme pohybovat páteří. V této poloze je to snadné. Pomalu se otočte na záda. Procitujte rozdíly mezi pravou a levou polovinou těla. Budete mít velice zvláštní pocit v té polovině těla, která měla pokrčenou nohu, tedy v levé, kde energie (prána) více pracovala. Ale i v druhé polovině můžete vnímat jiné pocity než v klidové poloze.

Teď si uděláme totéž na druhou stranu. Položte se na levý bok, ruce před sebe, nohy srovnat, dolní noha je natažená, kotník v pravém úhlu, horní pokrčená, dolní rukou přichytit koleno k podložce, horní ruka je před obličejem, ustálit se, klidně dýchat dlouhým dechem. Daleko lépe než v předchozím provedení si můžete uvědomit výchozí polohu. Znovu proveďte torzi s výdrží jako předtím s hlubokým dechem tak, abyste cítili pohyb páteře hlavně v bedrech. Po výdrži se opět otočte na záda a uvědomte si znovu pocity v obou polovinách těla. Každý může mít úplně jiné vjemy. Někdo cítí, že jedna noha nebo celá polovina těla je delší, někdo, že je větší, někdo, že je lehčí, někdo, jako by ji vůbec necítil, jako by najednou ta půlka byla mimo, vůbec o ní neví.

V dalším cvičení pokračujeme v práci s dechem. Jedná se o známou **pozici „rohličku“** nebo měsíčku. Položte se na záda, dejte si ruce do týlu, propleťte si prsty a široce roznožte. Uvolněte se a zklidněte se. V tomto držení ukloňte hlavu i s hrudníkem doprava, třeba nadvakrát a zafixujte. Přisuňte levou nohu k pravé a držte nohy u sebe. Procitujte na jedné straně těla velký tah a na druhé tlak. Lokty se buď dotýkají podložky, nebo je jeden loket mírně nad podložkou. Kdo se dotkne oběma, má krásně uvolněná ramena. Prohlubte dech a uvědomte si jak dýchá stlačená a jak dýchá protažená půlka hrudníku. Jak se pohybují žebra. Dýchejte zhluboka, stejně dlouhý nádech jako výdech. Zkuste si uvědomit kde leží páteř a zda cítíte její pohyb s dechem. Dýchejte zhluboka až ke kostrči a vnímejte stále jak hrudník, tak páteř. To může být zpočátku pro někoho velice obtížné.

Pokračujeme dále s vnímáním dechu v pozici rohličku. Učíme se **vnímat jak nám proudí vzduch do plic**. Procitujte dech v nose, v hrdle a zkuste si představit jak vzduch proudí do pravé a levé plíce. Uvědomte si, že jedna plíce je protažená a druhá stlačená. Cítíte nějaký rozdíl? Klidně a uvolněně se soustředte na tyto pocity. Pak se pomalu vraťte do střední pozice s rukama stále v týle. Ještě chvíli zhluboka dýchejte. Cítíte teď nějaký rozdíl dechu v pravé a levé polovině těla? Dýchá se vám lehčeji? Je také vnitřní pocit při dýchání do plic jiný? Vychutnejte volný dech.

Provedeme rohliček i na druhou stranu a vše s vnímáním dechu opakujeme.

V hodinách jógy se učí **břišní dech**. Když se naučíte břišní dech, zjistíte, že se vám dech zpomalí. V učebnicích fyziologie se píše, že máme kolem 15 dechů za minutu, což je 22-24

000 dechů za 24 hodin. Jakmile nasadíte břišní dech, tak máte jen 8-10 dechů za min tedy 12-14 000 echů za 24 hod., takže tím ušetříte hodně energie. Staří jogíni říkali, že když se narodíme, tak dostaneme určitý počet dechů, a když je vydýcháme, tak odcházíme. Tedy břišním dechem si vlastně prodlužujeme život.

Na jedné konferenci jógy v Brně jistý italský rehabilitační pracovník upozorňoval na význam toho, naučit se dýchat tak, aby se nám s dechem pohybovala i páteř jak to umí kočky, psy i novorozenci. My dospělí jsme to však už zapomněli. Přece, kdyby se nám každým dechem pohybovala páteř, umíte si představit, jaká by to mohla být prevence proti bolestem v zádech.

Teď se zkusíme naučit, aby se i nám páteř dechem pohybovala. Technika má dva postupy. Ležíte na zádech, ruce volně podle těla, nohy mírně roznoženy. Zapomeňte na chvíli na břišní dech. Uvědomte si žebra a každým nádechem přitlačte žebra vzadu k podložce. Dejte si ruce do podpaží a musíte cítit, když nádechem tlačíte žebra k podložce, že to cítíte i v podpaží. Nedýcháme jen tak povrchně, ale dýcháme zhluboka. Podaří-li se vám opravdu dýchat tak, abyste nádechem přitlačili žebra k podložce možná ucítíte, že se pohne celá páteř. Páteř totiž funguje vždy jako celek.

V další technice ležíte stále na zádech, ruce podél těla a snažíte se dýchat nejen do břicha, ale **nadechovat až do pánve**, k pánevnímu dnu, ke kostrči. Celé pánevní dno musí cítit, že teď nadechujete a teď vydechujete. Dýchejte stejně dlouhý nádech jako výdech. Položte jednu ruku naplocho na břicho a druhou ruku zasuňte v pasu, aby prsty byly u páteře. Dýchejte zhluboka a představujte si, že nadechujete až dolů do pánve. Když dýcháte správně, tak budete cítit, že nejen máte dobrý břišní dech, že ruka na břicho se zvedá a klesá, ale současně, že ruka, která je pod tělem je nádechem přitlačována páteří k podložce, že páteř se dechem pohybuje. Dýchejte teď chvíli tak, aby tomu tak skutečně bylo. Představte si, když se naučíte dýchat i „vzadu“, že provádíte celý den cvičení páteře. To chce, abyste cvičili tak často až se toto cvičení stane zvykem a pohyb páteře s dechem automatickým. Měla jsem kolegyni lékařku, která to poctivě dělala, a naučila se a dýchala tak i v ambulanci, prostě dýchala a víc se o to nestarala, dýchaly ji záda a přestaly ji bolet.

Chtěla bych ještě podotknout, že mimo tohoto nácviku dechu, po většinu své cvičební hodiny nutím své cvičence dýchat zhluboka. Hluboký dech během této doby je prospěšný i pro prokrvení a lepší výživu mozku.

Teď se zase uvolněte, zůstaňte chvíli ležet, a odpočiňte si od všech myšlenek, ode všeho. Při uvolnění doporučuji svým cvičencům zpočátku prodlužovat výdech, aby tím navodili relaxaci svalů, protože je známo, že nádech stimuluje svalová vlákna, kdežto výdech je uvolňuje, relaxuje. Tedy zkuste teď chvíli dýchat v prodlužovaném výdechu a pozorujte, jestli celé tělo těžkne i nohy a ruce. Informace o tom, že jsme skutečně uvolnění je pocit, že nám tělo znehýbní a ztěžkne a dýchá samo.

Další cvičení práce s dechem je v **pozici „koček“**, také nazývané „tygr“. Je to jednoduché cvičení, ale pro páteř nezbytné. Postavte se na všechny čtyři a protože váhu mají nést kosti, položte dlaně přesně pod ramena a kolena pod kyčle. Začneme klasickou kočku. Učíme se souhru dechu a pohybu. Nádechem se prohněte a pohleďte ke stropu a prociťte jak se naplňujete břicho. Výdechem se vyhrbte a podívejte se na pupek. Napřed se učíte, aby pohyb byl plynulý, obratel po obratli. Uvědomujte si, že nezanedbáváte žádnou část zad. Potom to spojte s dechem tak, že na konci každého nádechu a výdechu uděláte vteřinovou pauzu (řekněte v duchu jednadvacet), kde ani nedýcháte, ani se nehýbete a pak zase pokračujete v pohybu sladěném s dechem. Toto je základní technika.

Pokračujeme tím, že prohodíme dech. Vyhrbte se s nádechem a prohněte se s výdechem.

Chvíli si na to musíte zvykat. Při výdechu se prohněte a pohlédněte na strop. S nádechem se snažte co nejvíc zakulatit záda. Hodně, hodně se nádechem vyhrbit. Teď ještě na konci nádechu přitlačte hýždě k sobě. Tím ještě trochu posilujete bederní oblast a pánevní dno. Prociťujte to.

Dále se opřete o předloktí. Napřed vyhrbte s výdechem a prohněte s nádechem. Sledujte, aby žádná část zad nebyla plochá. Opět prohod'te dech. S nádechem se vyhrbujte, dejte do toho sílu, stáhněte hýždě a pokračujte prohnutím s výdechem.

Pomalu ukončete položte se třeba na břicho a uvolněte se.

Cvičení koček s přehozeným dechem aktivujete zlenivělou zadní část bránice. Doporučuje se zejména astmatikům. Bránici si můžeme představit jako poklop mezi hrudníkem a břichem a my máme přední část vytrénovanou břišním dechem, ale zadní část bývá neprocvičená.

Vzpomínám na dobu zhruba před dvaceti lety kdy tady byl doktor Bhole a vedl hodiny jógy s mými cvičenci. Velice na nás tehdy naléhal, abychom dýchali do všech čtyř kvadrantů břicha tj. dýchat vpředu i vzadu. A my jsme prostě nevěděli jak. My jsme chtěli dýchat dozadu, ale vůbec nám to nešlo. On se zlobil, my jsme se také tiše zlobili, že nám to nejde, a že po nás chce něco, co se neumíme naučit, bedra se nám dechem nehýbala. On nám tehdy nedal metodiku. Dnes vím, že se musíme naučit pracovat s žebry vzadu a prodlužovat dech až do pánve. Tím máme krásný břišní dech, ale pohybuje se nám i páteř. Jeho přání je splněno, všechny 4 kvadranty dýchají.

U seniorů je důležité pracovat také s **klouby**. Je třeba rozlišit zánět kloubu, artritidu, u kterého se pohyb nedoporučuje a artrózu, kde jsou poškozené chrupavky nebo schází vůbec, kdy kosti o sebe narážejí a pohyb bolí. Přesto zde se pohyb doporučuje, protože... Je třeba si uvědomit, že ve zdravých kloubech je kloubní maz. Ten vytvářejí pohybem prokrvené kloubní pouzdro a struktury kolem kloubu. U různých stupňů artrózy musíme očekávat různé poškození kloubních struktur a nedostatečnou tvorbu mazu. Abychom docílili obnovení tvorby mazu, musíme tedy klouby pohybem prokrvovat. Zde nejvíc pomáhá ne pohyb řízený, typický pro jógu, ale pohyb rychlý, dynamický a je nutno cvičit trvale až do smrti. Všichni známe doporučený rotoped. Jistě pomáhá. Já si ale myslím, že při cvičení vleže na podložce mohu udělat mnohem více a rozmanitějších pohybů v kloubech - kroužit a pohybovat ve více směrech: v kyčli, kolenem, v kotníku. Kromě toho se můžeme různě zaměřit na jednotlivé klouby.

Ráda bych zde sdělila svou osobní zkušenost. Celá léta jsem cvičila poctivě jógu, a přesto se mi po úrazu kolena, kdy jsem musela koleno pohybově chránit a brát trvale léky, po určité době objevila artróza v kyčli. Cvičila jsem jógu jak se dalo dále až mne jednou napadlo změnit styl – pohybovat klouby dynamicky. Kroužila jsem v kyčlích, kolenech, kotnících do stran a ještě jiné varianty na bříše a na boku asi 30 minut každý den. Jeden měsíc, druhý a najednou v třetím měsíci jsem si uvědomila, že chodím a nemusím brát léky proti bolesti. Z toho vyvozuji, že je nutné cvičit vytrvale tímto způsobem delší dobu, 2-3 měsíce, než se pravděpodobně chorobně změněné struktury kolem kloubů ožíví a začnou normálně produkovat maz. Nelze čekat okamžitý efekt.

Takže budeme nyní cvičit nikoliv řízeným jógovým pohybem, ale dynamicky. Začneme od toho nejjednoduššího. Položíme se na záda a chvíli budeme kroužit nohama jako při jízdě na kole. Profesor Lewit ve své učebnici upozorňuje, že při tomto cvičení se dělá chyba v tom, že se lidé prohnu v bederní páteři a tím oslabují účinek. Čili je důležité udržet při tomto cvičení bederní páteř na podložce. Naučíme se to tím, že zprvu budeme kroužit jen jednou nohou a druhou nohu držet pokrčenou na bříše a tlačit bedro k zemi. Můžeme vyzkoušet i

malou variantu, udělejme tzv. fajfku a uvědomme si jak se změní pocity při kroužení. Když mne bolelo při kroužení koleno, touto změnou se mi ulevilo. Upozorňuji, aby se cvičila velká kola, tak aby se paty přibližovaly k zemi. Pokračujeme obráceným směrem.

Po krátkém uvolnění provedeme cvičení i s druhou nohou.

Opět se uvolníme a přejdeme na další variantu s kroužením do stran. Stále držíme bederní páteř u podložky tím, že objímáme pokrčenou nohu. Druhou nohu pokrčíme a vyklopíme do strany a kroužíme jako při plavání. Použijeme všechny předchozí varianty (fajfka, zpátečka a totéž druhou nohou). Účinek cvičení procitíme v poloze na zádech s protaženými nohama.

Ověříme si zda udržíme bedra na zemi i když nyní budeme cvičit „jízdu na kole“ střídavě oběma nohama a posléze snožmo.

Uděláme si další dynamické cviky – kroužení v kolenech. Pokrčené nohy zvedneme nad podložku a chytíme se za kolena a kroužíme nohama od kolen dolů všemi směry. Opakuji, že nejde o řízený jógový pohyb, ale dynamický, takže v daném čase uděláme mnohem více pohybů. Dynamický pohyb neznamena nešetrný. V žádném případě neděláme nic násilně. Musíme být k sobě šetrní. Pokud při cvičení máme potíže, obrátíme se na odborníky

V dalším cvičení spojíme dynamiku s protažením. Posadíme se. Jednu nohu položíme chodidlem ke stehnu druhé, natažené nohy. Lehce pėrujeme kolenem pokrčené nohy, abychom prokrvili kyčel a pėrujeme až 100x. Dále prokrvenou kyčel a svařtělė struktury protáhneme. Noha zůstane pokrčená, zvedneme ruce a položíme se na nataženou nohu. Chytíme se oběma rukama kam až dosáhneme, nejlépe až za prsty. Setrváme v poloze. Někdo cítí v kyčli a kříži jen protažení, ale často je přítomna bolest (pokud jsou zkrácené vazy). Zhluboka dýcháme a směrujeme nádech do kyčle a kříže. Přidáme úsměv. Představme si malé roztomilé dítě a máme chuť se ně usmát. Tento vnitřní úsměv posíláme s každým nádechem do kyčle, kde to táhne nebo bolí. Většinou tím úsměvem se něco změní k lepšímu. Úsměvem a nádechem vytahujeme,co je ztuhlė. Mysleme na to, že prokrvujeme kyčel a že ji tím léčíme. Pozitivní myšlenky při cvičení jsou velmi důležité.

Po provedení na druhou stranu zůstaneme chvíli v relaxaci. Prodlužujeme výdech. Naše kondice je dána tím, jak rychle se po nějakém cvičení zrychlení dechu a srdce vrátí do normálu. Prodlužováním výdechu zkracujeme dobu potřebnou k návratu do normy a lépe se uvolníme.

Další oblast, která je důležitá pro cvičení se seniory je oblast **pánevního dna**. Ve vyšším věku často dochází k úniku moči v důsledku ochabnutí konce močové trubice hormonálními změnami. Někteří s tím mají velké problémy. Dr.Bhole jednou uváděl, že měl v Itálii skupinu žen s únikem moči, kterou učil a cvičil stahovat pánevní dno. Po půl roce je srovnával účinek s analogickou skupinou žen, které byly léčeny operativně. Cvičící ženy byly bez potíží, kdežto u některých operovaných se potíže opět objevily.

Cvičit pánevní dno se musíme učit postupně. V poloze na zádech pokrčíme nohy, chodidla v úrovni boků a uvědomíme si pánevní dno i konečník. Začneme ašvini mudrou tj. vtáhnout konečník dovnitř a nahoru. Pokračujme tím, že stahujeme celé pánevní dno až k podbřišku. Představujeme si, že děláme mističku, která dnem směruje do břicha. Nyní to spojíme s dechem. Stažení děláme během výdechu, při nádechu povolíme. Cvičíme každý ve svém rytmu dechu.

Anatomická vsuvka: v pánevním dnu nacházíme tři vrstvy svalů. Jeden je osmičkový, který obkružuje konečník a genitálie, druhý se rozpíná mezi stydkými kostmi a třetí dosahuje až k stehenním kostem. Naše cvičení má působit na všechny tři skupiny. Stažení cvičíme s výdechem, protože s výdechem se svaly normálně povolují (při zakašlání nebo kýchnutí,

což je prudký výdech, nejčastěji dochází k úniku moči). Proto si zvykáme cvičit pánevní dno s výdechem.

Dr.Bhole cvičí stažení pánevního dna prudkým výdechem při kapalabháti. Sama si netroufám cvičit se seniory kapalabháti a proto je učím stahovat pánevní dno s výdechem, případně na jeden přerušovaný výdech udělat 2 - 4 stahy. Nestačí cvičit pouze v tělocvičně. Požadují, aby cvičili i během dne, ve stoje, vsedě i vleže před usnutím. Aby se projevil efekt je nutno provádět až 100 stahů za den. Vtahování konečníku s výdechem navíc pomáhá při prevenci a léčbě hemeroidů. Před mnoha lety jsem četla odborný článek jednoho izraelského lékaře, který radil pacientům s hemeroidy opakovaně a mnohokrát vtahovat a stahovat konečník např. kdykoli sedí na židli.

Ve cvičení pokračujeme modifikací **khandarásány**, Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy pokrčíme, chodidla v úrovni boků na podložce. S nádechem zvedneme pánev, kolena stále od sebe, s výdechem přitahujeme kolena k sobě a současně stahujeme konečník a pánevní dno. S nádechem povolíme a dáme kolena od sebe. Opakujeme 5x a uvolníme se vleže na zádech. Po chvíli možno znovu celé toto cvičení opakovat.

Další důležité cvičení pro seniory jsou tzv. „**koncovky**“, to znamená cvičení prstů u rukou a u nohou. Zvláštní důraz kladu na prsty u nohou, kterým se nevěnuje pozornost, v botě jsou často stlačeny, takže je neumíme roztahovat. Ležíme na zádech a nejdříve cvičíme stažení. Na rukou mačkáme palec a prsty do pěsti a na nohou se snažíme stlačit prsty k sobě, přiblížit malíček k palci, jakoby podélně svinout chodidlo do kornoutu. Poté prsty na rukou i nohou roztahujeme do širokého vějíře.

Uvádí se, že na chodidle máme mikrosystém všech orgánů. Když správně přibližujeme malíček k palci, cítíme to až k patě, cvičíme tedy celé chodidlo a tyto mikrosystémy stimulujeme. Kromě toho tím cvičíme i klenbu chodidla. Tyto cviky provádíme s různou rychlostí. Od pomalého a důkladného stlačení a protažení přecházíme k rychlejšímu. Pravidelným cvičením se někdy podaří i během tří měsíců při roztahování dostat všechny prsty u nohou od sebe.

Ve cvičení „**koncovek**“ pokračujeme kroužením v zápěstí i kotnících oběma směry. Dále přitahujeme a oddalujeme nohy v kotnících, „**máváme**“ (nohy jsou natažené a cítíme i pohyb v kolenou). Nakonec držíme chodidla a dlaně v pravém úhlu a vytáčíme je palci a malíky k sobě a od sebe. Při tomto cvičení působíme i na ramenní a kyčelní klouby. Jakmile toto cvičení zvládneme, ruce a nohy zvedneme a všechny čtyři cviky opakujeme v této poloze. Tato poloha současně znamená určitou autotransfúzi.

Poznámka: „**autotranfúze**“ mimo jiné zejména dobře prokrvuje svaly kolem páteře. Provádím ji v průběhu svých hodin několikrát. Vleže na zádech zvedneme nohy a roznožené uchopíme za palce, klidně dýcháme a snažíme se v této poloze uvolnit. Výdrž přizpůsobuji kondici cvičenců. Vždy u všech cvičení, nejen tady, zdůrazňuji, že každý sám musí posoudit co je pro něj ještě únosné a přestat i dříve, být sám sobě cvičitelem.

U dalšího cvičení spojuji cvičení páteře s určitou **automasáží zad**. Lidé chodí na masáž, aby nemuseli cvičit, tak jim svaly oživují maséři. Pro další cvičení je výhodné ležet na tvrdší podložce. Zahrnuje celé tělo, nejenom páteř, na kterou jsme zacílení. První postup spočívá v tom, že se uchopíme za lokty (tzv. „**rámeček**“). Nejdříve rytmicky klademe předloktí obloukem za hlavu a na břicho. Je to prospěšné nejen pro ramenní klouby, ale i pro svaly u páteře. Po určité chvíli pokračujeme opisováním osmiček lokty v různých úrovních – nad hlavou, nad hrudníkem i nad břichem. Cvičíme tak, abychom současně cítili masáž na odpovídajících místech na zádech. Cvičíme oběma směry. Pokračujeme kroužením spojených loktů nad tělem. Kroužky provádíme menší i veliké, tak jak chceme promasírovat záda. Po

určité době změním směr kroužení. Pokračujeme tzv. „vyklepáváním“. Změníme polohu rukou, spojíme dlaně před tělem s pokrčenými lokty a dlaněmi kreslím nad tělem od hlavy k břichu a zpět klikatou čáru. Vnímáme proklepávání zad. Chvilí relaxujeme na zádech.

V druhém postupu zvedneme a pokrčíme nohy, kolena co nejbližší k břichu. Spojenými kolena opisujeme osmičky nejdřív jedním a pak druhým směrem. Uvědomujeme si masáž hýždí a pohyb pánve. Po určité době přejdeme na kroužení spojenými kolena, cíleně na masáž svalů od hýždí až k pasu. Uvolníme se v poloze na zádech.

Ve třetím postupu spojíme kroužení rukama a nohama. V první variantě začínáme tím, že ruce v „rámečku“ držíme za hlavou a spojená kolena nad břichem. Kroužit začneme tak, že ruce jdou vlevo dolů a nohy dolů pravou stranou. Kroužíme dál těmito směry. Po chvíli směr kroužení změním. Při tomto cvičení páteř vykonává hadovitý pohyb, který je zaměřen na hluboké svaly zad a současně masírujeme i horní vrstvu svalů.

V druhé variantě ruce v „rámečku“ držíme nad břichem co nejbližší u spojených kolen pokrčených nohou. Kroužit budeme od sebe. Spojené ruce budou kroužit vpravo nahoru a nohy vlevo dolů. Při kroužení se budou nad břichem setkávat. V této variantě je hadovitý pohyb výrazněji cítit v pase a celkové působení je doplňkem varianty první.

Tempo si určujeme sami tak, abychom se příliš nezadýchali a rozsah pohybu, abychom necítili bolest. Návčik třetího postupu můžeme zahájit prováděním mentálním.

Další cvičení, které považuji za důležité pro seniory je **trénink rovnováhy**. V běžném životě v udržení rovnováhy hrají významnou roli oči, přestože máme v těle i další mechanismy rovnováhy (např. v uších, v páteři...). Naše cvičení posiluje právě tyto mechanismy a proto cvičíme ve stoje se zavřenými očima. Nejdříve se uvolníme ve stoje kývavými pohyby přešlapováním z levé nohy na pravou a oči, ještě otevřené, volně sledují pohyb těla. Zastavíme se, oči zavřeme a necháme je již po celou další dobu cvičení zavřené. Přeneseme váhu na jednu nohu a uvědomíme si těžiště, druhou nohu začneme odlehčovat tím, že zvedáme patu a se soustředěním na těžiště se pokoušíme zvednout i špičku a stát co nejdéle jen na jedné noze. Můžeme si pomáhat různými pohyby těla, zejména rukama, můžeme občas i vrátit nohu, ale nesmíme otevřít oči. Pokoušíme se pozvolna prodlužovat čistý stoj na jedné noze se zavřenými očima. Nohy střídáme. Podle mých zkušeností toto cvičení rovnováhy má trvat aspoň 5 minut. Největší důraz kladu a stále opakují, aby neotevírali oči. Kromě tréninku rovnováhy toto cvičení pomáhá i zklidnit mysl.

Před lety jsem četla v Lysebethově časopisu o tzv. **dynamické relaxaci**, s kterou se seznámil v jednom z indických ášrámů. Moji senioři nesnášeli delší závěrečné relaxace (pohybovali se nebo usínali). Proto jsem přešla na způsob oné dynamické relaxace. Provádíme třikrát. Dvakrát po sobě s nádechem silně napneme celé tělo a s výdechem úplně uvolníme. Prociťujeme kontrastní pocity v těle. Potřetí necháme tělo po nádechu v trvalém napětí a přitom zhluboka dýcháme. Já zároveň zdůrazňuji udržování napětí v různých částech těla např. v obličeji a stále připomínám hluboký dech. Napětí držíme zhruba po osm, deset dechů a pak se hluboce uvolníme s výdechem a zůstaneme ležet.

Hodinu jógy uzavíráme malou **pránájámou** vleže na zádech. Pět minut provádíme **střídavý dech**, variantu kdy nosní dírkou střídáme po nádechu, takže každou nosní dírkou vydechneme a pak nadechneme a střídáme. Dírkou uzavíráme prsty, pravou palcem a levou prsteníkem. Uvědomujeme si dotek vzduchu v nose, chladný při nádechu, teplý při výdechu a pomyslně prodlužujeme nádech do příslušné poloviny hlavy. Uvádí se, že střídavý dech harmonizuje mozkové hemisféry. Zároveň se pokoušíme i o trénink koncentrace tím, že opakovaně zdůrazňují soustředit se pouze na pocity spojené s dechem v nose a v hlavě. Všechny ostatní myšlenky posílat pryč. Není to snadné, protože se nám běžně v hlavě rojí

hodně myšlenek. Principiálně je každý trénink koncentrace užitečný i v běžném životě, při jakékoli činnosti a zároveň se zlepšuje i paměť. Po ukončení střídavého dechu zůstaneme chvíli ležet.

Přejdeme k závěrečné variantě pránájámy k **brahmáří**: při výdechu vydáváme hluboký, bzučivý tón jako bzukot čmeláka. Přitom by se mělo jemně zachvívat měkké patro. Vnímáme jemné vibrace v celé hlavě i zvuk v místnosti. Nádech je bez zvuku. Provádíme 1 až 2 minuty. Ukončení je náhlé, na povel. Vynikne tím kontrast pocitu ticha v hlavě a klidu v těle.

I krátká relaxace po brahmáří bývá hodně hluboká, takže obvykle vyzvu své seniory, aby si zopakovali svou **sankalpu** a běžným způsobem ukončím hodinu.