

Ohebná jako liána

„Každý den bychom měli protáhnout páteř ve všech směrech pohybu.“



Odešla jsem s pětiměsíční Ellinkou a rok a tři čtvrtě starým Matyasem. Díky kamarádce. Vystěhovala mě. Prostě přijela a řekla: „Teď hned. Balíme.“

A já si to vyčítala. Měla jsem být silnější. Měla jsem to zvládnout sama. Jenže když jsem si spočítala, kolik bych musela vydělat na bydlení, děti a lékaře, bylo jasné, že to prostě nevyjde.

A tak jsem pochopila, že někdy to není síla, co potřebujeme. Někdy je to flexibilita. Umět se přizpůsobit. Umět přijmout pomoc. A když skočíš z útesu, neleknout se hloubky, ale plavat zpátky ke světlu.

A tak jsem plavala.

Bylo to těžké. Tělo vyčerpané, mysl otupělá, úspory žádné. A pak zlomený kotník. Jediný špatný pohyb. Křupnutí. Konec.

Měsíc v sádře. S dvěma malými dětmi. Žádný byt. A nakonec návrat zpět – k bývalému, k napětí, k alkoholu.

A tehdy mi došlo, že nestačí být jen pružná. Nestačí jen přežít. Je potřeba být stabilní.

Co nám říká věda?

Studie (Johannson et al., 2022) potvrzují, že ženská hypermobilita zvyšuje riziko zranění o 37 %, pokud chybí dostatečná síla a stabilita.

A výzkum z Journal of Personality and Social Psychology (Martinez et al., 2023) ukazuje, že psychická flexibilita – schopnost přizpůsobit se a zároveň si udržet vlastní hodnoty – je klíčem k duševní odolnosti.

Jinými slovy: pružnost tě zachrání, ale stabilita tě udrží.

Dnes už vím, že síla není jen vydržet. Taký je potřeba umět říct dost. Umět najít pevnou půdu pod nohama a znovu se postavit.

Protože se můžeme ohnout.

Ale nezlomíme se.

Záklonové pozice

Záklony protahují přední část těla a pomáhají nám zůstat v napřímění i ve vyšším věku. Napomáhají kvalitě dechu a funkci všech tělních systémů včetně hormonálního.

Ryba

(matsjásana)

Oblast zaměření

- Otevření hrudníku a zlepšení kapacity plic
- Protahání přední části těla a uvolnění ramen
- Aktivace horní části zad a krční páteře

Úroveň obtížnosti

- Začátečník / Mírně pokročilý / Pokročilý

Pomůcky

- Podložka / Blok (volitelně pro podporu)

Postup provedení

1. Základní poloha
 - Lehněte si na záda, kolena pokrčená, chodidla na šířku boků, paže podél těla s dlaněmi dolů.
 - Chyťte se za lokty, přesuňte paže nad hlavu a pak dozadu a jemně se vytáhněte do délky.
2. Otevření hrudníku
 - Pokud necítíte napětí v krční páteři, můžete přejít do intenzivnější varianty.
 - S mírným tlakem do loktů zdvihnete hrudník vzhůru a lopatky stáhněte k sobě.
3. Prohloubení pozice
 - Jemně se zakloňte, krk nechte volně vytažený.
 - Udržujte pozici alespoň 5 dechových cyklů.
4. Pokročilá varianta
 - Pro větší intenzitu zvedněte nohy ze země nebo posuňte tělo blíže k temeni hlavy.
 - V této variantě vydržte 5-10 dechů.



5. Návrat do výchozí polohy

- Pomalu uvolněte hlavu, pokrčte kolena a opatrně opusťte pozici.

Dýchání

- Nádech: Otevření hrudníku, rozšíření dechu do plic
- Výdech: Uvolnění napětí, stabilizace pozice

Počet opakování

- Doporučený počet: 5–10 dechů v základní i pokročilé variantě

Benefity

Fyzické

- Posiluje svaly horní části zad, ramen a krku.
- Prohlubuje dech a rozvíjí pružnost hrudníku.
- Protahuje přední stranu těla a zlepšuje držení těla.

Mentální

- Napomáhá pocitu otevřenosti a uvolnění.
- Snižuje stres a podporuje energetickou rovnováhu.
- Podporuje stav bdělé relaxace a vnímání dechu.

Specifické (energetika a ženskost)

- Aktivace anáhata čakry (srdeční centrum) – pomáhá otevírat emoce, uvolňuje napětí v oblasti hrudníku.
- Harmonizace višuddha čakry (krční centrum) – podporuje schopnost vyjádření a komunikace.
- Vyvážení energie v horní části těla – umožňuje hlubší dech a vnitřní pocit prostoru.
- Uvolnění stagnace v oblasti srdce a hrudníku – podporuje citovou otevřenost a vnitřní klid.
- Napojení na jemnou ženskou energii – pomáhá plynout s dechem, vnímat tělo bez tlaku a posiluje intuitivní vnímání.

Kdy necvičit

- Akutní poranění v oblasti krku, ramen nebo zad
- Závažné strukturální změny páteře (např. skolióza – konzultujte s odborníkem)
- Neléčený vysoký nebo extrémně nízký krevní tlak – pozice může ovlivnit tlak v oblasti hrudníku a krku

Běžné chyby

- Nadměrné zatížení krční páteře místo aktivace hrudníku
- Pasivní držení těla bez aktivního zapojení svalů
- Nedostatečná stabilita ramen a nesprávné dýchání

Tip

„Stejně jako voda podepře rybu, nechte svůj dech podepřít vaše tělo. Nemusíte se snažit zaujmout dokonalou formu – stačí, když v ní budete volně plout a najdete svou vlastní rovnováhu.“

Velbloud

(uštrásana)

Oblast zaměření

- Protahení přední strany těla a otevření hrudníku
- Posílení zádových svalů a hlubokého stabilizačního systému
- Zlepšení flexibility páteře a koncentrace

Úroveň obtížnosti

- Začátečník / Mírně pokročilý / Pokročilý

Pomůcky

- Podložka / Deky pod kolena / Blok pro podporu rukou

Postup provedení

1. Základní poloha
 - Posadíte se do kleku, kolena na šířku kyčlí, nártý položené na zemi.
 - Pomalu přesuňte pánev dopředu do vysokého kleku, holeně zůstávají v kontaktu s podložkou.
2. Napřímení a příprava na záklon
 - S nádechem vzpažte, chyťte se za lokty a jemně se protáhněte do délky.
 - Pokud nejste na záklony zvyklí, setrvejte v této poloze několik dechů.
3. Postupné otevření hrudníku
 - S výdechem překřižte prsty, položte dlaně do týla a jemně roztáhněte lokty do stran.
 - Pokud cítíte stabilitu, můžete se mírně zaklonit, stále s aktivním středem těla.



Můžete vyzkoušet
i další varianty, které
naleznete na odkazu:



Dýchání

- Nádech: Prodloužení páteře, otevření hrudníku
- Výdech: Prohloubení záklonu, aktivace středu těla