

AJURVEDA

1.ROČNÍK 2007-08
ROČNÍKOVÁ PRÁCE

PASIVNÍ cvičení

Zpracovala
Stanislava Kaisrová



Ayurveda

PASIVNÍ Cvičení

Pasivní cvičení se nabízí těm kteří chtějí svou aktivitou i SAMI se zapojit K procesu ozdravení a uvolnění těla. Klouby , šlachy , vazy mají velkou tendenci Pružnost ztáčet a pomocí cvičení se pomáhá k tomu aby se tyto opětně mohly Pružnějšími.

Podle ajurvédy pasivní cvičení neznamena , že sahan jenom nečinně leží. Musí cvičit tak jak mu jeho tělo dovolí a vidhu při tom pomáhá zvýšit uvolněnost a rozpětí procvičovaných částí těla. Nejdůležitějším prvkem u tohoto cvičení je DECH sladěný s pohybem. Když toto není tak místo dobrého pocitu a pomoci je z celého dobře miněného cvičení jenom obyčejná nedobře provedená gymnastika. Pomoc u cvičení a cvičení samotné je potřebné uzpůsobit pohybovým možnostem Sahana. Zcela jinak se bude pasivní cvičení provádět s někým kdo má svuje tělo Fyzicky trénovano a jinak s někým kdo má vysokou hmotnost. Cvičení samotné není jednoduchá záležitost. Odhanout jak hodně sahana zatlačit Do předklonu nebo mu vytáhnout ramena vyžaduje velkou soustředěnost a cit.

Je zcela na vidhuovi aby sahanovi ukázal pomocí příkazu co dech vůbec obnáší. U celého cvičení je potřeba aby se kontrola výdechu/nádechu

OBZVLÁŠTĚ

u cvičení které zasahuje hrudní páteř a celý hrudní koš je přímo nutné aby se spojení pohybu a dechu dodržovala co nejvíce. Jinak se může stát , že se pomoc a celé cvičení projeví zhoršením celkového stavu.

Na začátku cvičení je velmi vhodné aby sahan zvládl dle svých schopností techniku jogového dechu neboť již tímto se jeho tělo více uvolní. A když se ještě přidá pomalé fyzické cvičení tak je úspěch velmi blízko.

Vidhú sám musí pozorně sledovat nádech/výdech hlavně délku uvolnění/výdechu Tak aby i on svůj pohyb/dodání pasivní energie vidhuovi mohl také regulovat.

Vidhu musí bedlivě pozorovat nádech a svalový tonus sahana neboť jeho část práce spočívá v tom, že při nádechu/protažení musí být o krátkou časovou skulinu za sahanem a obráceně

u uvolnění/výdechu musí být s uvolněním o krátkou časovou skulinu před sahanem. Celou dobu OPAKUJEME čarovné slovo.. VYDECHNOUT/UVOLNIT a NADECHNOUT

Když tato souhra není tak se s pasivním cvičení nestrefíme do úkolu pomoci.

DURAZ

Pasivní cvičení v hlavní míře vychází z jogového vědomého dechu. Hlídat pomalé provádění cviků. Při rychlém provádění se spíš ublíží.

1 CVIK UVOLNIT HRUDNÍ OBRATLE RAMENE PLETENCE

Sahan leží uvolněně na zádech. Dlaně obrácené k nebesům. Když je má na stole/podložce tak se bojí nebo se drží práce. Po několika jogových nádech - výdechů nádechem protáhne obě ruce nad hlavu a proplete prsty. A opětně jogově dýchá. Necháme jej několikrát Nadechnout a vydechnout. Již toto dýchání velmi pomůže uvolnit tělo. Vidhu stojí nebo sedí za hlavou sahana udává pokyn k natažení celého těla takto

S nádechem vytahujeme horní polovinu těla nahoru a dolní polovinu těla dolu. /alespoň natáhnout špičky u nohou/
Opakuje se tento cvik několikrát za sebou a když jsou oba připraveni tak vidhu v nádechu povytáhne opatrně svými rukami sahana za předloktí/obě ruce najednou a tím mu pomůže k protažení celé páteře.
S výdechem pomalu uvolní své držení.

POZOR

U tohoto cviku se pracuje s dechem tak klademe důraz spojení dechu a pohybu. Lepších výsledků se dostaví tehdy když po naší pomoci necháme sahana samého několikrát nadechnout/vydechnout.

2. CVIK SVALY ZAD A MEZIŽEBERNÍ SVALY.

Sahan leží velmi uvolněně se svými rukami a propletenými prsty položenými nad hlavou. Vidhu stojí u jeho beder nalevo opřen svou pravou rukou o sahanovu bederní kost, kterou mírně přitlačuje k podložce/zemi.
Při nádechu se sahan svým levým ramenem odlepí co nejvíce od podložky a snaží se jakoby přetočit vpravo. Brání mu v tom vidhuovo držení bederní kosti.
Vidhu volnou levou rukou pomáhá zvedajícímu se ramenu k protočení.
Obě sahanovy hýždě zůstávají na podložce.
V poloze maximálního vytočení ramen/trupu sahana necháme alespoň jednou jogový nádech/výdech pro zvětšení účinku.
Tento cvik se dělá i na druhou stranu.
Vůbec to není jednoduché.
Co nejvíce hlídat výdech/nádech aby celkové protažení mezižebních a zádových svalů bylo účinné.

3. CVIK UVOLNĚNÍ HRUDNÍ PÁTEŘE A PŘEDNÍCH STEHENÝCH SVALU

Sahan leží na levém boku ruce má volně nad hlavou kolena má skrčené u hrudi. Opětně joginsky dýchá. Hluboký nádech/a výdech.
Levou rukou si chytne/přidrží pravé koleno a levou nohu narovná tedy obyčejně natahne. Pravou ruku opíše oblouk /to je zvedne do výšky/a S VÝDECHEM/
Ji bude pokládat napravo a zároveň i hrudník se bude automaticky stáčet.
Nevadí když napoprvé pravá ruka nedosáhne na zem. To se poprvé vede málokomu.
V této poloze necháme sahana volně dýchat. Čím déle tím lépe.
Poté co se mu povede maximálního uvolnění mu situace ztížíme tím, že mu pánev odtlačíme. Pravá ruka se opětně bude z podložky nadzvedávat sama.
Ale pomocí dechu se velmi uvolní zkráceně hrudní svaly.
NEOPMENOUT HLUBOCE PRODÝCHAT.
Poté ohne v koleni i levou nohu a pravou rukou se chytne za kotník.
Je to pěkný propletenec.
Neustále kontrolujeme joginsky dech. S výdechem co nejvíce uvolnit.

Vidhu přidržení pánev levou rukou sahanovi pomůže v tomto propletenci pomalu odtlačovat levé koleno. S výdechem uvolnit. Po správně provedeném cvičení se dostavuje velmi příjemný pocit velmi lehkých stehů u chůze.

Pak se celý cvik udělá zrcadlově.

6. CVIK PROTAHOVÁNÍ TRÍSEL

U tohoto cviku tak úplně na dýchání účinnost nezáleží. Ale dýchání u cvičení všeobecně je velmi důležité.

Sahan leží uvolněně na zádech vidhů je u jeho pat obličejem otočen tak aby na něj viděl. Sahan co nejvíce položenou levou nohu ubočí a zcela uvolní. Vidhu pak zafixuje pravou nohu a oběma rukami masíruje/válečkuje. Nejdříve část stehenního svalu a pokračuje směrem ke kolenu poté celé lýtko až k patě. Tuto masáž opakuje několikrát za sebou a neustále se snaží aby se úhel roztažených nohou zvětšoval a třísla společně s kolenými úpony aby se uvolnila.

Tento cvik se dělá i zrcadlově s pravou nohou.

7. CVIK PROTAHOVÁNÍ ZAD V ŽELVĚ

VELKÝ DURAZ NA PRÁCI S DECEM.

Sahan pokrčí nohy v kolena, dá kolena od sebe, paty k sobě a uchopí je oběma rukama. Udělá želvu.

Předkolní se s uvolněnou krční páteří a hrudí až k patám/kam dosáhne/.

Vidhu klečí za zády a začne pomocí dlani/prstů/zápěstí uvolňovat okolí páteřních obratlů nejdříve v oblasti křížové páteře a pomalu postupuje vzhůru k hrudní páteři laskavým tlakem tak až se sahan dotkne čelem svých pat.

Směr tlaku není k zemi a dolu...ale jakoby dopředu a nahoru.

Vždy hlídat nádech a výdech.

Pak se sahan narovná a s výdechem vidhu pak pěstí zatlačí na pravou stranu zad vedle obratlů páteře a zároveň si rameno přitáhne k sobě.

Pak to samé udělá i na pravé straně.

Na hrudníku překříží vidhuovi ruce uchopí je za zápěstí obtočí kolem

Hrudníku a spojí za zády. stejným způsobem takto zkřížené ruce uchopí za lokty a také spojí se snaží je jakoby spojit za zády.

8. CVIK PROTAHOVÁNÍ HRUDNÍ A BEDERNÍ PÁTEŘE/UVOLNĚNÍ TRÍSEL

Sahan leží uvolněně na zádech ruce podél těla. Nohy má pokrčené a opírá se chodidly o podlahu. Vidhu klečí koleno na jeho nártěch aby se chodila fixovala.

S nádechem sahan zvedá pomocí hýžďových svalů celou bederní páteř nahoru.

Vidhu mu pomocí svých silných rukou napomáhá se zvedáním tak aby bedra byla

V oblouku neprolomena a aby se spíše uvolnila třísla. S výdechem pak pomalu pokládá sahanovi bedra na podložku.

/toto je velmi těžký silový cvik pro vidhua/

**9.CVIK PROTAHOVÁNÍ ZAD V KOBŘE
PRÁCE S HRUDNÍM KOŠEM TAKŽE INTENSIVNE
HLÍDÁME NÁDECH A VÝDECH.**

Toto pasivní cvičení má 3 fáze.

a/Sahan leží na břichu a vidhú stojí u jeho nohou obličejem otočen k jeho hlavě.Při nádechu zvedá ze země ramená i s hlavou.Vidhú jej uchopí za ramená a povytáhne jej ještě víc nahoru.

S volným výdechem jej vrátíme pomalu na podlahu.

b/sahan leží na břichu vidhú stojí rozkročen nad ním v úrovni jeho boků a zezadu se drží v zápěstích za ruce.S nádechem sahana zvedá z podložky / s výdechem povolí /a s nádechem opětně zvednout.

c/Vidhu stojí u bokou sahana obličej má otočen k jeho patám.Uchopí jej za kotníky ohne v kolenou a za kotníky jej se sahanovým nádechem povytáhne vzhůru.Až po několika opakováních jej opatrně položí na podložku.