

## Rozcvičení páteře

Jak bychom měli začínat den a začínat i každé cvičení zvláště nemáme-li páteř -hlavně krční- úplně v pořádku.

Serie cviků, které uvedu, již mnohým pomohla od různých bolestí -i některých bolestí hlavy. Ale i lidem bez potíží tento soubor pomůže uvolňovat nejen páteř, ale i hlavní tři energetické dráhy nádí Ida, Pingala a Sušumna, které vedou okolo páteře a v páteři. Cvičení se může začínat ve stoje i v sedě, ráno doporučuji zahájit ještě na posteli v sedě. Pomalu uvolníme hlavu do předklonu a pozorujeme, kam až pocítujeme pocit tahu na zádech. Potom pomalu narovnáme hlavu a spouštíme ji do záklonu. Pozorujeme uvolňování tahu na zádech a stupňování tahu na prsou. Poté začneme nenásilně a v rytmu dechu s výdechem hlavu předklánět a s nádechem zaklánět 5 až 7x s plným soustředěním na pohyb a na pocity. Následuje otáčení hlavou s podmínkou, aby svíslá osa obličeje byla stále svíslá a špička nosu opisovala oblouk stále ve stejné výši. Četnost pohybů se nemění. Následují úklony hlavy. Hlavu jemně vytáhneme jakoby za šošolku (vrcholek hlavy) z ramen a pak přibližujeme ucho k ramenu. Brada zůstává na stejném místě, jako by se otáčela okolo čepu. Pokračujeme spodními oblouky, kdy špička nosu opisuje celý půlkruh, pak následují horní oblouky a nakonec celé kruhy na obě strany. Vždy 5-7x.

Přeložíme ruce, vložíme pod bradu a s nádechem silně mačkáme proti bradě, s výdechem uvolníme -3x. Potom propleteme prsty, ruce dáme do týla, s nádechem táhneme hlavu dopředu a hlavou tlačíme do dlaní. Dáme dlaně z obou stran hlavy a tlačíme proti hlavě napřed pravou, pak levou rukou. Nakonec složíme ruce na čele a tlačíme proti čelu. Vše 3x. Toto je jediná možnost jak lze uvolnit krčnice. Dále s nádechem zvedáme ramena zadním obloukem a s výdechem klesají předním obloukem, uvolněně, bez úsilí a zbytečného pohybu pažemi opakujeme opět

5-7x. Otočíme směr kroužení a nakonec ještě přidáme střídavě kroužení rameny dopředu a potom střídavě dozadu. Až potud jsme mohli při cvičení sedět. Dál pokračujeme již jen ve stoje. Uvolníme se, projdeme si myslí celé tělo nemáme-li někde napětí- zvláště kolena, stehna, hýždě a zkontrolujeme nohy, aby byly šlapky rovnoběžně a začneme s výdechem hrudní předklony, ramena a hlava dopředu a s nádechem hrudní záklony, ramena s hlavou dozadu - v pase jsme nehybní. Pohyby jsou řízeny dechem a dbáme na to, aby byly po celou dobu dechu plynulé, bez zastavení dechu i pohybu. Opět 5-7x.

Postupně, v rytmu dechu pokračujeme do předklonu stále hlouběji, ale bez úsilí. Záklon je stále jen hrudní. V posledním, již hlubokém předklonu setrváme, couvneme do polohy, kde nás nebude nic bolet, ani

pnout a kde dokážeme mít uvolněná kolena i stehna, obličej, paže a celé tělo (i kdybychom měli mít ruce třeba jen u kolen). Prodloužíme výdech nejlépe na dvojnásobnou dobu nádechu. Po každém čtvrtém výdechu se pokusíme uvolnit ještě hlouběji -ale bez úsilí, aniž by se nám napnuly svaly na stehnech a kolena. Neměl by se dostavit jakýkoli nepříjemný pocit. Nakonec se začneme od spodu obratel po obratli narovnávat až do stoje- ramena a hlava se narovnají až naposled, pak si projdeme myšlenkou celé tělo.

To je vše. Zvykneme-li si toto cvičení dělat denně, nejlépe hned ráno po probuzení, ale i před každým jógovým cvičením, nejen, že budete mít víc energie po celý den, ale pomáhá to odstraňovat i bolesti ramen, zad, šíje i hlavy a je to prevence proti blokům v páteři, nejen mechanickým, ale i energetickým.

Namaskára!  
Sri Miracle  
Mirek Čapek