

Svaly, které podporují postavení páteře

Zpět k nohám: nyní se zaměřte na přední část chodidel, vnímejte všechny prsty od palce až po malíček, sledujte oblouk klenby a pozorujte dlouhé svaly, které vedou od paty ke koleni a napojují se na různé svaly přitahovače na vnitřní straně stehen. Vnímejte pocit vzhůru na vnitřní straně stehen až k tříslům a otevření a uvolnění pánve, které odstraní tlak na stehenní kosti. S vědomím těchto spojení po celé délce našich nohou a vzhůru do pánve se můžeme obrátit ke spojení nohou s páteří. Díky uvolnění v nohou je to, jako by pánev nyní mohla plavat a uvolnit se v povázce. *Povázka* je definována jako *vrstva pojivové tkáně kryjící nebo pojící tělesné struktury jako svaly*. Často je vzhledem ke své roli v udržování struktury těla přirovnávána k potravinové folii. Procházíme tedy pávní až k páteři a sledujeme velký sval bederní, který spojuje vnitřní stranu stehna a bránici a napojuje se na každý obratel až ke dvanáctému hrudnímu obratli.

Toto uvědomění má za účinek zapojení hlubokých svalů páteře – multifidů (které jsou nejsilnějšími svaly v těle, 1.21, 1.22) – a obnovení síly velkých bederních obratlů, což jim umožňuje stát vzpřímeně ve své přirozené křivce a zároveň je přivádí blíže ke středové linii těla. Bez jejich aktivace je celá oblast pod stálým tlakem, který je zdrojem bolesti. Tyto hluboké svaly středu pak přirozeně zapojují svaly blíže povrchu, jako je přímý břišní sval (1.24), šikmé a příčné břišní svaly a čtyřhranný sval bederní (1.25), díky čemuž nás ve vzpřímené pozici udržuje přirozený korzet svalů, a nikoli zařatý sixpack (1.23).

Nyní opět jemně zdvihněte paty (stačí milimetr nebo dva) a vnímejte, jak se vám celá horní část těla nad bránicí odvíjí z pánevní kosti a bederní páteře.

Udržujte tento postoj a jemně, ale rychle přesuňte paty dopředu a dolů a došlápněte. Cítíte spojení a uvolnění v horní části páteře a hrudního koše?

Znovu zvedněte paty a pozorujte, jak vzpřímená hrudní kost a horní část zad zvedají hlavu vzhůru a jemně vám ji posouvají dozadu, kde ji lehce položí na horní krční obratle, takže má podporu celé páteře – zejména silné bederní páteře – a kořen páteře je v ose s temenem hlavy.

Zatímco opětovně zvedáte paty, vnímejte vzájemnou návaznost a spojení svalů po celé délce svého těla: od malíčku na noze po vnější straně těla podél stehna a přes boky vzhůru, až možná pocítíte touhu zdvihnout paže. Tentokrát se však zvedají zespodu, netáhne je vzhůru napětí v ramenou.

Toto pozorování je velmi důležité, protože mnoho lidí má napětí v ramenou a krku, které jim působí bolest

a ztuhlá ramena nebo zablokovaný krk.

Toto napětí pochází právě ze zvyku pohybovat pažemi pouze pomocí ramen namísto celého těla.

Přítom máme k dispozici úžasný křídlovitý sval, který začíná těsně pod pažemi a silnou povázkou se napojuje na kořen páteře. Říkáme mu *latissimus dorsi* neboli široký sval zádový. Můžeme pomocí tohoto svalu pohybovat pažemi do stran a vzhůru, jako když pták vzlétá?

Zvedejte paže pouze tak vysoko, kam to jde zcela bez úsilí. Pokud se pohybujete tak, jak jsme si popsali, od nohou až nahoru celým tělem, bude tento pohyb postupně snadnější a přirozenější a uvolní se vám napětí v ramenou a krku. Je ale důležité nevyčerpat se hned na začátku; zvyky je těžké změnit a cvičení bude zapotřebí mnohokrát opakovat.

Tento cvik, který nám otevírá podpaží, může mít dramatický účinek na náš psychický stav. Pokud se cítíme pod tlakem – schoulení dolů a do sebe, případně v depresi – často držíme paže těsně u hrudi. To nám ohýbá horní část zad a omezuje tok lymfy (v podpaží jsou totiž lymfatické uzliny), takže se naše energie zastaví a nahromadí.

Jakmile roztáhnete paže, energie ve vás se dá do pohybu, zjemní vám náladu a uvolní srdce.

Vyzkoušejte tento cvik brzy ráno na rosou pokropené trávě. To vám dokáže změnit celý den!