



NIKOL MAIO

FASCINUJÍCÍ JÓGA



CVIČENÍ PRO ZDRAVÉ FASCIE, VITALITU A PRUŽNÉ TĚLO

Fascinující jóga

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Nikol Netíková Maio
Fascinující jóga – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Každá cvičební aktivita má pro určitou skupinu lidí svá omezení. Doporučujeme proto všem čtenářům, aby aplikovali uvedená doporučení pouze po konzultaci se svým lékařem nebo specialistou. Cvičení je na vlastní nebezpečí, za případné zdravotní újmy nepřebíráme odpovědnost.

Nikol Maio

OBSAH

O NIKOL A JEJÍM JÓGOVÉM PŘÍSTUPU	7
ÚVOD	8
FASCIE	10
<i>Základní struktura tkáně</i>	11
<i>Proč jsou fascie fascinující?</i>	14
JÓGA A SPOJENÍ SE SVĚTEM FASCIÍ	22
<i>Jóga</i>	22
<i>Jóga ve spojení s fasciemi</i>	26
<i>Princip jin a jang</i>	28
<i>Jin jóga</i>	29
V ČEM JE TAJEMSTVÍ JÓGY SE ZAMĚŘENÍM NA FASCIE?	32
a – Variabilita pohybu	32
Dodržování principu napřímení	34
Pánev jako základ(na)	36
Pandikulace	37
b – Tensegrita	37
c – Práce ve fasciálních liniích a propojení s meridiány	38
Fasciální linie – řetězce	38
Meridiány	46
d – Tajemství pružného těla	47
Elastické pružení	48
e – Tajemství doteku	48
f – Hlas a vibrace	49
SESTAVA PRO PŘEDNÍ POVRCHOVOU LINII, TENSEGRITA V JÓZE	54
<i>Tensegrita v józe</i>	70

SESTAVA PRO ZADNÍ POVRCHOVOU LINII, MYOFASCIÁLNÍ AUTOMASÁŽ	72
<i>Myofasciální automasáž</i>	88
SESTAVA PRO SPIRÁLNÍ LINII, MERIDIÁNY	90
<i>Meridiány a kouzlo propojení s liniemi</i>	108
SESTAVA PRO LATERÁLNÍ/BOČNÍ LINII A VARIABILITA POHYBŮ	112
<i>Pružné tělo aneb různé druhy protažení</i>	125
SESTAVA PRO HLUBOKOU PŘEDNÍ LINII	130
<i>Význam mantry</i>	148
<i>Dech a dechové techniky</i>	148
SESTAVA PRO FUNKČNÍ A PAŽNÍ LINIE	150
VÝZNAM RELAXACE, MEDITACE A JEJICH ÚČINKY PRO ŽIVOT	170
<i>Relaxace</i>	172
<i>Meditace</i>	174
<i>Závěr</i>	178
<i>O autorce</i>	179
<i>Poděkování</i>	180
<i>Zdroje a doporučená literatura</i>	183

VĚNOVÁNÍ

Ráda bych tuto knihu věnovala všem lidem, kteří se chtějí dozvědět více o souvislostech v těle, příjemně si doma zacvičit a opečovat své tělo i mysl.

Speciální věnování patří mým dětem a manželovi, kteří jsou mými průvodci životem i velkými učiteli.

O NIKOL A JEJÍM JÓGOVÉM PŘÍSTUPU

Mohu směle tvrdit, že své první setkání s Nikol si pamatuji, zatímco ona ne. Přišla jsem na její polední lekci jemné jógy do pražského vinohradského studia a byla jsem nadšená. Setkala jsem se totiž s lektorkou, jejíž hlas, přístup ke klientům, pojetí celé lekce i volba doprovodné hudby mi prostě skvěle sedly. Byla jsem v období zkoumání a zjišťování, zda je vůbec pro jógu v mém životě prostor, zda na ni mám trpělivost. A protože u mě jóga své mimořádně důležité místo našla, po pár měsících počáteční praxe jsem si vzhledem k vlastním vysokým nárokům vytřídila pouze dvě lektorky, které mi vyhovovaly. Byla to Nikol a její kolegyně ve stejném studiu. Až posléze jsem se dozvěděla, že ona druhá lektorka se učila právě od Nikol. Bylo tedy jasné, že Nikolín přístup je ten, který mě nejvíc oslovil a inspiroval. A to natolik, že jsem cítila, že chci vědět stále víc, a nestačilo mi jen navštěvovat její lekce, kurzy, workshopy či školení. Mimochodem, na jednom z takovýchto kurzů mě Nikol seznámila s pojmem fascie, o kterých jsem do té doby neslyšela, a mě nepřestává fascinovat, jakým způsobem se s nimi dá pracovat, jak je můžeme vnímat a masírovat, ovlivnit pomocí hudby a relaxace. S narůstajícím zájmem o další znalosti a zkušenosti jsem se přihlásila do jógové školy a jógu jsem začala studovat i formou samostudia. Brzy se z nás s Nikol staly kamarádky a já jsem hluboce vděčná, že jsem ji mohla potkat a učit se právě od ní. Jednou za čas navštívím její lekci nebo si nechám poradit při individuálním setkání a pokaždé mě překvapí něčím novým, neotřelým, jemným, a přesto neuvěřitelně funkčním. Díky ní vím, že v jemnosti je síla. Síla poznání, uvědomění a pravdy. A snažím se to předávat dál.

Kristýna Horčicová,
kamarádka a lektorka jógy

ÚVOD

Věřím, že se v životě nic neděje náhodou, a pokud vám v ruce přistála má kniha, jistě má pro vás nějakou zprávu (poselství), kterou stojí za to objevit.

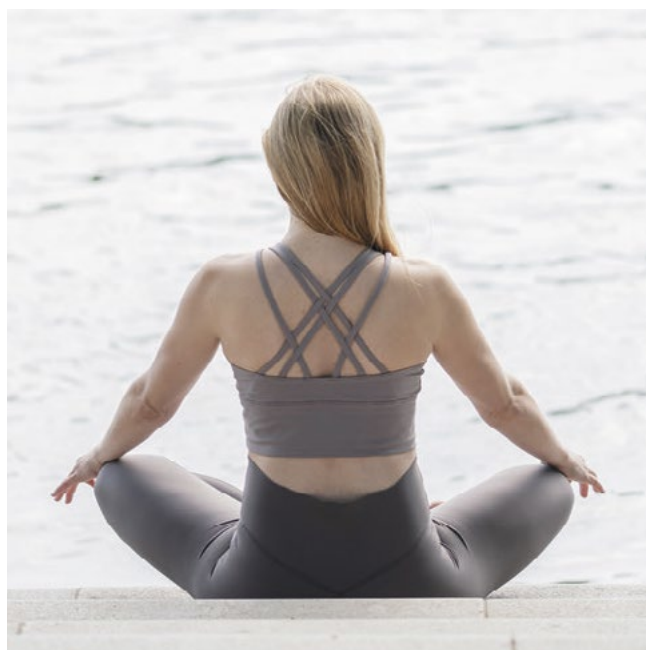
Ráda bych vám zde na dalších stránkách představila koncept cvičení, který mě hodně baví, dává mi smysl a udržuje tělo zdravější. Jedná se o propojení přístupů z funkčního fitness cvičení a tradiční jógy, které se přibližuje dnešní populaci a propojuje Západ s Východem.

S fasciální jógou jsem se poprvé setkala na školení její zakladatelky Daniely Meinel, která školí pro Fascial fitness. Propojuje rádža jógu a bhakti jógu, to znamená, že pomocí fyzických ásan, dechových technik, smyslového vnímání a meditace pracuje na celkové pohodě těla i mysli. V České republice jsem její ambasadorkou a pro studio MoveLab institute mám jednou za čas inspirativní dny, kde se právě tomuto tématu věnujeme.

Propojuji různé styly cvičení a přístupy, díky tomu vzniká má unikátní technika, terapie, pomocí níž s klienty pracuji. Jsem šťastná, když vidím, že si někdo ulevil od bolesti nebo začíná měnit své špatné pohybové stereotypy, které mu způsobovaly nejrůznější blokády v těle. Zároveň naše postavení těla hodně ovlivňují emoce, a tak ať chceme, nebo ne, i přes pohybové terapie se dostáváme k práci na psychice a emocích.

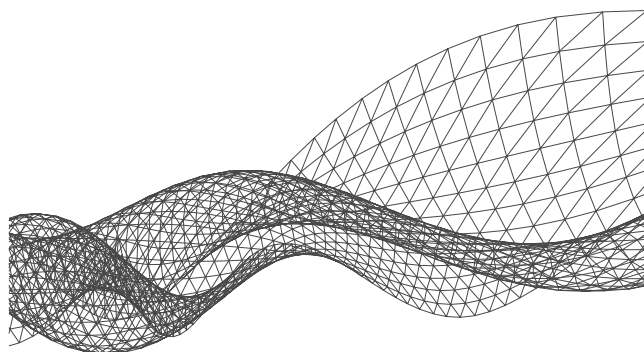
Sama jsem si přes svá pohybová omezení prošla různými přístupy a terapiemi, a i tyto zkušenosti předávám dál. Víím, jak je důležitá komunikace s lidmi, kteří mají chronickou bolest nebo omezení v pohybu. Poznala

jsem od malička mnoho sportů a pohyb mě vždy bavil. Tato kniha by vás měla zavést do nových vrstev vašeho těla, které můžete objevovat, zkoumat a s nimiž můžete i experimentovat. Formát knihy má tu výhodu, že ji můžete použít jako pracovní sešit, inspiraci pro lekci nebo jen příjemné čtení před spaním, dozvíte se přitom nové informace a propojíte si souvislosti, které vás dříve spojovat nenapadlo. Můžete se tak hlouběji ponořit do sebe, objevit nový rozměr pohybu, dechu, relaxace a vnímání těla. Navíc vám tyto techniky mohou prodloužit mládí právě díky kvalitnějšímu dýchání. Přeji vám příjemnou cestu v objevování a zkoumání nových vrstev vašeho těla – i vaší mysli.



FASCIE

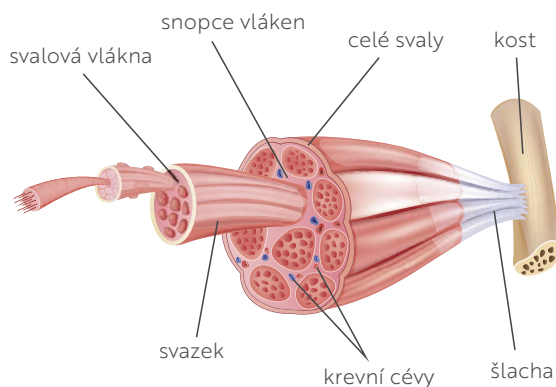
O fasciích se v poslední době hodně mluví, ale jsou tu s námi odjakživa. Dá se říct, že od roku 2007, kdy proběhl první Fascia Research Congress na Harvard Medical School v Bostonu, jsou fascie velmi ožehavé téma. Fascie jsou pojivové tkáně v těle, obaly, které vše oddělují, ale zároveň spojují, patří mezi ně i vazy a šlachy. Pokud jste již někdy opracovávali nějaké maso, jistě jste si všimli bílých obalů, které se mohou někdy jevit jako pavučina, jindy jako hutná pevná tkáň. Fascie totiž umí být velmi různorodé: záleží na tom, na jakých místech v těle se nacházejí, díky tomu pak získávají specifickou funkci i tvar. Fascinující je na nich i to, že i když dokážou být téměř průsvitné nebo naopak hutné a pevné, vždy si zachovávají určitou pružnost. V lidském těle se fascie podílí na každém pohybu a fasciální senzory slouží i jako varovné signály před určitým zraněním či nemocí, například známá bolest zad. Spolupůsobí s autonomním nervovým systémem, velmi reagují na stres, a co se týče vnímání těla, fungují jako jeden velký smyslový orgán. V celém těle je každý sval a orgán potažen vlastním fasciálním obalem. Aktuální výzkumy dokládají, že fascie jsou důležitou základnou tělesného zdraví a výkonnosti u sportovců (a nejen u nich), jelikož nejvíce sportovních zranění se děje ve fasciích. Proto se také fasciální trénink stal



nedílnou součástí vrcholových sportovců. Jednostranným přetěžováním nebo naopak úplnou nečinností si jednoduše zvyšujeme riziko úrazu. Dříve byly fascie lékaři fyzicky odstraňovány, z anatomického pohledu jim lékaři nepřisuzovali žádný zásadní význam, byly to pro ně pouhé výplně a obaly. Dnes však víme, že mají nesmírný význam. Díky fasciím dokážeme držet tělo vzpřímeně, jít či běžet. Fascie drží naše tělo v určitém tvaru a pohromadě. Neustále se však mění a přizpůsobují se, je to živá tkáň. Pokud bychom fascie neměli, naše tělo by nedrželo vcelku a byli bychom hmotou bez tvaru. Podíl fascií v těle u dospělého jedince je 18 až 23 kg. To je hodně materiálu, se kterým můžeme denně pracovat. Často právě jednostranné přetěžování fascií způsobuje bolest.

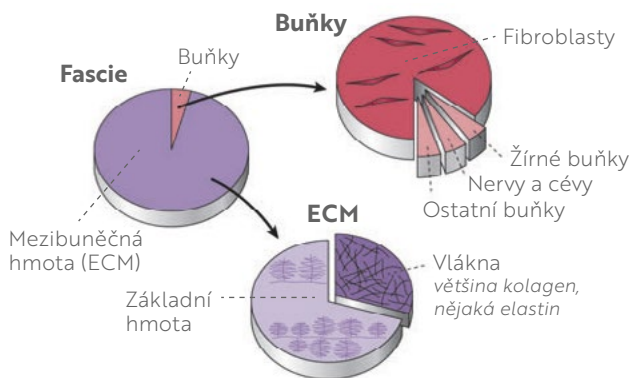
ZÁKLADNÍ STRUKTURA TKÁNĚ

Svalová pojivová tkáň obaluje jednotlivá svalová vlákna (endomysium), snopce vláken (perimysium) a celé svaly (epimysium). Dále pak přechází do šlach a kostí.



Fasciální tkáň se skládá ze základní amorfní (mezibuněčné) hmoty, které se říká extracelulární matrix (ECM), kde je voda a proteiny s navázanými sacharidy, jako jsou vlákna kolagenu a elastinu. Kolagen je nejrozšířenější protein v těle a je ve vodě nerozpustný. Způsobuje, že se fascie může natáhnout, aniž by se roztrhla (ve většině případů). Elastin je elastická tkáň (jak již napovídá název), která přidává dodatečnou poddajnost pojivovým tkáním, také ji můžeme najít ve formě vláken. Vytrácí se postupně s věkem a dlouhými pobyty na slunci. Obě dvě bílkoviny kůže (kolagen a elastin) jsou velmi důležité pro pevnost a pružnost pokožky. Dále se fasciální tkáň skládá z buněk (fibroblastů). Buňky fibroblasty a myofibroblasty jsou správci fasciálních tkání a starají se o výstavbu, odbourání překážek a údržbu. Do mezibuněčné hmoty pak ústí i zakončení cévního, lymfatického a nervového systému. Hraje proto důležitou roli i v metabolických, imunitních a hormonálních procesech.

Stavba pojivové tkáně



Extracelulární matrix je viskózní, tekuté prostředí, kde se odehrávají chemické procesy a molekulární výměny mezi krví, lymfatickým systémem a tkáňovými buňkami. Tato základní látka je čistá a želatínová. Může mít formu od poddajně volné do více pevné až chrupavčité. Vyplnuje prostor mezi vlákny a buňkami. Obklopuje fasciální vlákna,

kterým umožňuje, aby po sobě klouzaly. Neustále mění svůj stav v aktivních oblastech těla, aby vyhověla momentálním požadavkům daného prostředí. Naopak v místech, která jsou nepohyblivá nebo překyselená, bývá amorfnní hmota hustší, aby dokázala zachytit usazeniny a toxiny. Zároveň je také plná vody, kterou potřebujeme právě proto, aby tkáň po sobě klouzaly.

Voda je přibližně ze 70 % obsažená ve fasciální tkáni. Voda vázaná ve fasciální síti se chová jako tekutý krystal. Při laboratorních testech bylo prokázáno, že fibroblasty jsou schopny vnímat pohyb vody v amorfnní hmotě pomocí malých chloupků na svém povrchu podobně jako mořské sasanky v proudech vody. Fibroblasty tak v závislosti na druhu stimulace produkují nebo rozkládají více kolagenu.

TYPY FASCIÍ

1. Volná pojivová tkáň s neuspořádanou strukturou vláken

- je to povrchová fascie,
- kluzné vrstvy mezi fasciemi.

2. Pevná pojivová tkáň

- a) s uspořádanými vlákny
 - vzájemně rovnoběžná (vazy, šlachy, aponeurózy),
 - mřížkovitě uspořádaná (svaly);
- b) s neuspořádanými vlákny
 - hluboké fascie;
- c) elastická (orgánová fascie).

Jsou různé typy pojivových tkání a ty vznikají rozdílností zastoupení fasciálních komponentů a způsobem uspořádání vláken. Čím vyšší hustota kolagenových vláken ve tkáni, tím tvrdší a silnější je. Naopak povrchová fascie je velmi měkká a má podstatně více vody, jelikož má i nižší hustotu vláken.

PROČ JSOU FASCIE FASCINUJÍCÍ?

1. UMÍ SPOJOVAT.

Obklopují každý sval a orgán a tím z nich vytvářejí samostatné jednotky oddělené od okolní tkáně. Jsou schopné klouzat a přizpůsobit se prostředí.

2. JSOU TO SKRYTÍ OCHRÁNCI.

Představují mechanickou bariéru a dokážou tlumit sílu zvenčí. Dále obsahují buňky a protilátky imunitního systému, které odpovídají za obranu před zárodky nemocí a podporují endogenní imunitu těla.

3. SKRÝVAJÍ TAJEMSTVÍ VITALITY – VYŽIVUJÍ.

Slouží k distribuci živin. Je důležité, jakou stravu svému tělu dáváme, stravou můžeme ovlivnit i kvalitu pojivových tkání. Obecně platí, že cukr a stres fasciím ubírají elasticitu.

4. JSOU ELIXÍREM MLÁDÍ – HYDRATUJÍ A DOKÁŽOU DOPLNIT VODU V TĚLE.

Fascie jsou téměř ze 70 % tvořené vodou stejně jako celé tělo, které je z 80 až 50 % složené z vody (záleží na věku). Máme vodu chytře uloženou v kolagenové síti skládající se z několika kapes a pytlíků. Voda tvoří největší podíl objemu tkáně. Díky evoluci dokážeme žít na souši, avšak z části jsme chodící obalená voda. Po 30. roku života již o vodu

přicházíme, a proto celkově ztrácíme pružnost. Kromě toho se v těle během stárnutí objevují krystaly. Je to stejné, jako když necháte dlouho med ve sklenici, začíná pak krystalizovat po stranách. Proto se nám tvoří vrásky, začínáme tělo více vnímat jako ztuhlé nebo dokonce bolavější než jak to bylo za mlada. Zjistíme, že jsme odkázáni na doživotní pravidelný pohyb a péči o tělo jak zevnitř, tak zvenku.

Měli bychom tedy více pít, když v našem těle všechno závisí na vodě? Měli bychom zcela jistě dodržovat určitý pitný režim a své tělo hydratovat přísunem vody, syrové stravy, ovoce nebo polévek. Avšak v krátký časový úsek do sebe nalít co nejvíce vody nebo neustále pít, i když nemáme žízeň, určitě není pro tělo prospěšné. Může to naopak ublížit, jelikož se začnou z těla vyplavovat potřebné minerály. Proto je potřeba řídit se zásadou všeho s mírou. Dobrým tipem na rehydrataci tkáně je například automasáž pomocí pěnového válce, který „vyždímá“ vodu zadrženu ve vazivu, a protože se fasciální tkáň podobá mechu, váže potom vodu ve větším množství. Odborníci zjistili, že po fasciálním uvolnění dojde k určitému efektu houby a tkáně jsou schopny nasát více vody než předtím. Někdy se tedy po fasciálním tréninku můžete cítit i pevnější (nateklejší) než před ním. Proto jsou také v dnešní době tak populární masáže obličeje pomocí různých minerálních kamenů a přírodních olejů, taková masáž má na obličej stejný účinek, takže najednou zjistíme, že vrásky nejsou tak viditelné. Masáže a tření kůže jsou malý zázrak.

Co se týče vrstvení fascií v našem těle, podobá se pomeranči. Fascie jsou tvořeny několika vzájemně působícími vrstvami různé tloušťky, struktury a funkce. Pomeranč ukazuje univerzální princip, který



je v přírodě velmi častý. Můžeme ho ostatně pozorovat i na letokruzích stromů, cibule apod.

5. FASCIE JSOU POMOCNÍCI PŘI UZDRAVOVÁNÍ.

Rány se zacelují právě díky zvýšené tvorbě pojivových tkání. Později se tkáň mění v jizvu. Avšak pozor, jizva ještě nadále pracuje a celkové prostředí jizvy je dobré opečovávat například masážemi až dva roky po úraze. Získáme tím pružnou a funkční tkáň. Pokud se jizvě nevěnujeme, zbytní (zatužne) a táhne k sobě i okolní tkáň, které mohou následně způsobovat velké svalové dysbalance.

6. FASCIE FUNGUJÍ JAKO KOMUNIKÁTOŘI.

Pojivová tkáň je plná vody a ta je v těle významným informátorem. V těchto tkáních často končí mnoho krevních i mízních cév a nervů. Zároveň s buňkami řídicích center centrální nervové soustavy neustále komunikuje a přenáší informace z těchto buněk na periferii a opačně. Dalo by se říci, že fascie jsou naším šestým smyslem a můžeme je považovat za nejvýznamnější smyslový orgán. Právě díky fasciím vnímáme a řídíme naše pohyby, protože vysílají podněty do mozku. Fasciální senzory také hlásí informace o naší poloze, napětí a tlaku nebo případné bolesti ze svalů a orgánů. Zároveň koordinují pohyby kvůli napřímenému postavení těla, a proto musí informovat i o poloze částí těla navzájem vůči sobě a v prostoru. Pokud by tyto senzory nefungovaly správně, nemůžeme již dobře řídit své pohyby. Těmto sensorům se říká proprioceptory.

GOLGIHO RECEPTORY

Golgiho receptory si můžeme procítit ve známém cvičení z jógové terapie vleže na zádech, kdy přednožíme jednu dolní končetinu a protáhneme za patou do maximálního vytažení tak, abychom cítili natažené



hamstringy (svaly zadní strany stehna). Pokud budeme následně pracovat s tlakem proti směru vytažení nohy (odporu), vždy se dostaneme nohou o kousek dál oproti výchozí pozici.

Tyto receptory tedy můžeme aktivovat právě v momentě, kdy se dostáváme do maximálního natažení šlach, reflexně pak Golgiho receptory zabrzdí tuto aktivitu tím, že zrelaxují napětí ve svalech. Děje se to ale pouze při aktivní svalové kontrakci. Používají se proto pro měření a regulaci svalového napětí. Najdeme je na přechodech mezi svalem a šlachou, mezi vazy a kloubními pouzdry.

PACINIHO RECEPTORY

Tyto receptory jsou kulovitá nebo fazolovitá tělíška, která jsou lamelovitě uspořádána mezi svalem, šlachou, na kloubních pouzdrech, ve svalových fasciích a v páteřních vazech. Aktivují se tlakem a tahem a vnímají i vibrace a otřesy. Potřebují stále nové podněty v pohybu, jelikož je jednotvárnost „nudí“. Pokud je pohyb delší dobu stejný, pak přestávají reagovat a jednoduše vypnou. Stimulují je skoky, hnětení, klepání, pleskání, třesení, což budeme využívat v některých pozicích dále v knize. Můžeme je také procítit například při hlubokých zvucích (vibracích), které cítíme až v oblasti břicha, ve střevech.

RUFFINIHO RECEPTORY

Jsou to mechanoreceptory nazývané také Ruffiniho tělíška. Nachází se ve všech druzích fasciální tkáni. V kůži, periferních kloubních pouzdrech, vazech i aponeurózách. Reagují na klidné a pomalé podněty, například pomalé tlakové táhlé pohyby s diagonálně působícími smykovými silami. Můžeme je vnímat nejvíce v momentě, kdy se sami dostáváme do relaxace. Například když si pomalu a tlakem válce masírujeme

PROPRIOCEPCE A BOLEST

Co vnímáme (a co jsme schopni vnímat), má velký význam pro naši realitu. Díky propriocepci vnímáme současný stav i změny vlastního těla. Obecně lze ale říci, že lidé, kteří se pravidelně hýbou, mají zvýšenou propriocepci, která nás také chrání před případnými bolestmi a zraněním. V dnešní době je jednou z příčin bolesti i stres a neustálé napětí. Pokud je tělo ve stresu, je celkově napjaté a fascie taktéž. Pokud je tento stav dlouhodobý, pak se tělo ani fascie nedokážou samovolně uvolnit a je třeba jim pomoci například masáží nebo cvičením a mnohdy nejlépe kombinací těchto dvou technik. Většina dnešní moderní populace je spíše zatuhlá, ztratila svou přirozenou ohebnost a zároveň s tím se také zhoršuje podráždění a mechanická funkčnost těla. Asi všichni víme, jak vypadá člověk, který je přepracovaný a prosedí osm až deset hodin před počítačem. Jóga samozřejmě není lékem na všechno, ale ano, je to jedna z cest, jak se dostat ze začarovaného kruhu bolesti, stresu a dlouhodobého napětí.

Dalšími spouštěči bolesti mohou být nesprávná výživa, nadváha, jednostranná zátěž a nedostatek pohybu: to vše se přenáší do svalů a fascií.

stehna. Dostaví se potom pocit uvolnění, i když masáž v tu chvíli nemusí být úplně příjemná.

7. FASCIE JSOU STRÁŽCI ENERGIE.

Podívejme se na různá zvířata, jak díky určité fasciální tkáni a neustálé praxi v pohybu dokážou ukládat kinetickou energii a formou katapultu ji uvolnit. U dobře trénovaných jedinců proto ubývá práce svalů a přibývá kolagenního pružení díky nahromaděné energii. Pohyb potom není tak namáhavý a může být plynulejší. Můžeme si toho všimnout při běžné chůzi, běhu, ohýbání a skákání.

