

### 3.5.2.5 Krční páteř

Cvičíme ve stoji nebo sedu (samasthiti ásana – obr. 14, vadžrásana – obr. 16, dandásana – obr. 9), dýcháme plným jógovým dechem. Po každém cvičení zastavíme pohyb, zaujmeme původní polohu, vnímáme změny v těle.

Ve výdechu uvolníme hlavu do předklonu, s nádechem ji, obratel po obratli, zvedneme zpět. Přitom si představíme pod bradou kuličku hrachu, kterou koulíme zesponu nahoru.

Ve výdechu uvolníme hlavu do předklonu, s nádechem ji, obratel po obratli, zvedneme zpět.

Ve výdechu uvolníme hlavu do úklonu k pravému rameni, s nádechem ji zvedneme zpět, s výdechem uvolníme hlavu k levému rameni, s nádechem ji zvedneme zpět.

Ve výdechu uvolníme hlavu do předklonu, s nádechem ji odvalujeme k pravému rameni, s výdechem uvolníme hlavu do předklonu, s nádechem ji odvalujeme k levému rameni.

Nadechneme se, ve výdechu mírně zasuneme bradu do krční jamky, pošleme hlavu za temenem dopředu vzhůru.

Pravou ruku položíme na levou stranu brady. Ve výdechu uvolníme svaly krční páteře a pravou rukou otáčíme hlavu vpravo, s nádechem povolíme ruku a necháme hlavu vrátit se do původní polohy. Protahení provedeme na opačnou stranu.

S nádechem pootočíme hlavu nad střed pravé klíční kosti, ve výdechu ji uvolníme do předklonu, s nádechem hlavu zvedneme zpět a otočíme ji bradou nad střed levé klíční kosti, ve výdechu hlavu uvolníme do předklonu. Několikrát zopakujeme. S nádechem vrátíme hlavu do původní polohy.

S nádechem pootočíme hlavu nad střed pravé klíční kosti. Jemně hlavou pohybujeme několikrát „ano“, několikrát „ne“, dýcháme volně. S nádechem dotočíme hlavu vpravo, pokyvujeme několikrát „ano“, několikrát „ne“. S nádechem pootočíme hlavu nad střed levé klíční kosti. Jemně hlavou pohybujeme několikrát „ano“, několikrát „ne“, dýcháme volně. S nádechem dotočíme hlavu vlevo, pohybujeme několikrát „ano“, několikrát „ne“. S nádechem vrátíme hlavu do původní polohy.

Ve výdechu uvolníme hlavu do předklonu, s nádechem ji odvalujeme k pravému rameni, pokračujeme až do zvednutí, s výdechem uvolníme hlavu do předklonu, s nádechem ji odvalujeme k levému rameni až do zvednutí.

Nadechneme se, ve výdechu otáčíme hlavu vpravo a pokyvujeme několikrát „ano“, s nádechem zpět, ve výdechu otáčíme hlavu vlevo a pokyvujeme několikrát „ano“, s nádechem zpět.

S nádechem zvedneme ramena. Ve výdechu uvolníme hlavu do předklonu, s nádechem ji odvalujeme k pravému rameni, pokračujeme do mírného záklonu, s výdechem dokončíme kroužek a uvolníme hlavu do předklonu. Provedeme na opačnou stranu. Uvolníme ramena, s nádechem vrátíme hlavu do původní polohy.

Ve výdechu uvolníme hlavu předním obloukem do předklonu, s nádechem ji, obratel po obratli, zvedneme zpět. V představě kreslíme bradou svislé malé kroužky, které postupně zvětšujeme. Po jednom z nádechů zastavíme pohyb a změním směr otáčení.

Představíme si pod bradou vodorovně umístěný mělký talířek. Kroužíme bradou po talířku proti směru hodinových ručiček. Nejprve tvoříme malé kroužky, které postupně zvětšujeme. S nádechem točíme dopředu, s výdechem dozadu. Na jeden nádech a výdech vytvoříme jeden kroužek. Po jednom z výdechů zastavíme pohyb a změním směr otáčení.

Hlavu mírně zakloníme. S nádechem zvedneme obě ramena, ve výdechu je uvolníme dolů.

S nádechem zvedneme levé rameno nahoru, pravé rameno uvolníme dolů. Ve výdechu uvolníme. S nádechem zvedneme pravé rameno nahoru, levé rameno uvolníme dolů. Ve výdechu uvolníme.

S nádechem protáčíme ramena vzad, čímž rozevřeme hrudník. S výdechem protáčíme ramena vpřed, čímž uzavřeme hrudník. Ve výdechu uvolníme obě ramena.

Skrčíme upažené paže, prsty pravé (levé) ruky položíme na pravé (levé) rameno. S nádechem kroužíme dozadu, nahoru, s výdechem dopředu, dolu. V představě kreslíme lokty co největší kroužky. Změníme směr kroužení.

Skrčíme upažené paže, prsty rukou položíme na ramena. Lokty kreslíme kroužky vpřed, jako při plavání kraulu. Změníme směr kroužení.

Skrčíme upažené paže, prsty propletme za hlavou. S nádechem zatlačíme hlavou proti dlaním, ve výdechu uvolníme hlavu do předklonu a povolíme lokty k sobě, uvolněné paže necháme působit jejich vahou, dýcháme volně a vnímáme protažení. V nádechu uvolníme paže podél těla a hlavu, obratel po obratli, zvedneme zpět.

Vzpažíme pokrčenou pravou paži a prsty položíme na levé ucho. S nádechem zatlačíme hlavou proti ruce, ve výdechu uvolníme hlavu do úklonu k pravému rameni, uvolněnou pravou paži necháme působit její vahou. V nádechu uvolníme pravou paži podél těla a hlavu zvedneme zpět. Protážení provedeme na opačnou stranu.