

ORGÁNOVÁ SESTAVA na aktivaci svalů, orgánů  
a energie v dráhách

Energetické tělo je složeno z bioplasmy, (čtvrtý stav hmoty ve fyzice) kterou můžeme aktivovat ásanami a pranajámou. Dráhy, neboli meridiány prochází orgány a svaly. Vytváří základnu vztahu mezi svalem a orgánem, jelikož sdílejí tutéž energetickou dráhu. Z toho vyplývá vztah: ásana - sval - orgán. Výsledkem je aktivace energie v dráze.

Když je znám průtok energie, můžeme navrhovat sestavu, jak tento průběh zesílit ve směru proudění energie.

Třeba odstranit svalové problémy, které mají velký vztah k orgánům a celkovému zdraví. Špatná funkce svalů = špatná funkce orgánů.

Setrvání v každé ásane je 2 min. Po ásane 1 min. relaxujeme a prodýcháváme příslušný orgán, sval a dráhu, na kterou byla ásana zaměřena.

Po dobu cvičení dýcháme udžďžaji dechem v určitých poměrech - výdech je dvojnásobný vdechu.

ÁSANA                      ORGÁNY, DRÁHY A VZTAH KE SVALŮM

Tadásana



PLÍCE 3 - 5 hod.

dráha plic Lu TAI YIN

od hrudníku horní okraj

2. žebra, laterálně přes

radiálně od nehtu palce

/jinová dráha/ -

Musculus Serratus anterior  
pilovitý sval přední

1 až 9 žebro po zevní ploše

hrudníku dozadu, mediálně

až k lopatce

/spojuje žebra s lopatkou/

Padahastāsana



TLUSTÉ STŘEVO

+ 5 - 7 hod. - max. f-ce

dráha tl. stř. Dd YANG MIN

dráha probíhá vzestupně od ukazováčku

na pale. str. přes dorzální str.

předloktí přes ramenní kloub, krk -

ke křídlu nosu nad horní ret

Hamstring /zadní plocha+

kolenní šlachy stehna/

svaly zádové /paraspinal/

Halāsana



ŽALUDEK

+ 7 - 9 hod.

jang. dráha M YANG MIN

sestupně od hlavy k noze

/pod středem oka zevně od koutku úst

nahoru ke spánku, dolů přes hrudník

břicho přestříslo, pe přední straně

nohy k 2. prstu nohy u nehtu k malíku

Musculus pectoralis major

/část clavicularis + stehno

(costalis) Velký prsní sval

Trikonāsana



SLEZINA Slinivka

jin. - 9 - 11 hod. MP

dráha sleziny TAI YIN

ovlivňuje metabolismus (čistí krev)

vzestupně od nohy k hrudníku. Pod neh-

tem mediál. strany palce, med. str.

báře stehna ke klíční kosti

k 6-žeburu

Latissimus dorsi

široký sval zádový

Slinivka produkuje trávicí

šťávy /insulín/

Hansāsana



SRDCE 11 - 13 hod.

dráha srdce - jin H.

ovlivňuje nervovou soustavu

SHAO YIN

sestupně od hrudníku k ruce

uprostřed podpaží jamky

k dolnímu úhlu nehtu malíku ruky

na palcové straně

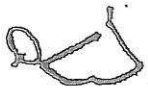
Musculus Subscapularis

podlepatkový sval

Pecroralis major

/velký prsní sval/





+ jang DU TAI YANG 13-15 hod. femoris, čtyřhlavý stehenní  
 vzestupně od ruky k hlavě  
 od dolního úhlu malíčku na malík.  
 straně, ventrálně přes předloktí, přes  
 loket, lopatku  
 2 cm od 7 krčního obratle  
 pod lícní kostí, pod zevním očním kou-  
 tkem, před střed ucha

Musculus abdominus  
 (břišní svaly)

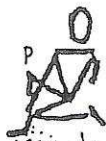
Yoga Mudra

MOČOVÝ MĚCHÝŘ 15-17 hod.  
 + jang B TAI YANG  
 sestupně od hlavy k noze  
 od vnitřního koutku oka přes  
 temeno do týlu, vedle trnu obratli u-  
 prostřed kýhy mezi hýždovým svalem  
 přes zadní stranu stehna, lýtka přes  
 vnější kotník malíčku

Musculus Peroneus  
 Dlouhý lýtkový sval  
 na zevní straně berce



Ardha-matsjéन्द्र  
 ásana



LEDVINY  
 jin. 17 - 19 hod. N SHAO.YIN  
 od šlapky v 1/3 chod. po mediální  
 straně kolem kotníku přes přední  
 ventrální stranu břicha a končí na  
 klíční kosti na sternální straně

Psoas - ohybač kyčle  
 povázka bedrokyčle  
 stehenního sv.  
 tensor fasciae latae

Trikonásana

Bhadraásana  
 Motýlek



DRÁHA OBĚHU osrdečnaku 19 - 21 hod.  
 KS JUE YIN /krevní, lymf./  
 jin. probíhá sestupně od prsní brad.  
 přes ventrální str. předloktí a nadloktí  
 přes střed dlaně k 3 prstu  
 má vliv na cévní, nervový systém, srdce

- sex. cirkulace  
 Adductory  
 přitahovače stehna

Gomukhásana



DRÁHA 3 OHŇU 3 částí těla 3E  
 Trojí OHRÍVAČ 21 - 23 hod. jang  
 vzestupně od dolního okr. nehtu 4 prst  
 na malík. str. po dors. str. ruky přes  
 loket za úponem kyvače hlavy kolem ucha  
 před beltcem nad spánkovou tepnou a kon-  
 čí na zevním konci obočí-spán. kosti

stimulace  
 hrudní, břišní, uro-  
 genitální,  
 vyměšování, trávení  
 triceps  
 musc. teres major  
 teres minor

Uštrásana



ŽLUČNÍK 23 - 1. 00 hod.  
 G SHAO YANG jang  
 sestupně od zevního očního koutku po  
 str. před horním úponem ucha nahoru na  
 spánek dozadu za uchem do zátylku přes  
 rameno a okr. 4 žebra v př. části pedp.  
 jamky přes horní výběžek pánve, přes hor.  
 kvadrant hýžd. svalu, lat. stehno k zev-  
 nímu kotníku mezi 4-5 prst. na noze

Musc.  
 Deltoideus  
 deltový sval  
 /pectoralis/  
 quadriceps femoris

Uštrásana



DRÁHA JATER 1 - 3 hod.  
 LE YIN jin. dráha vzestupná  
 od došního úhlu palce nohy přes  
 nart. nad vnitřním kotníkem na vnitřní  
 a zadní str. kolene na začátku trojhl.  
 svalu přes tříselnou rýhu pod 6 žebro  
 v čáře spuštěné z klíční kosti

Musculus  
 pectoralis major  
 velký prsní sval

Širšásana



DRÁHA PŘEDNÍ A ZADNÍ,  
 řídicí probíhá středem těla,  
 mozek, páteř

Svaly - supraspinalus  
 páteřní