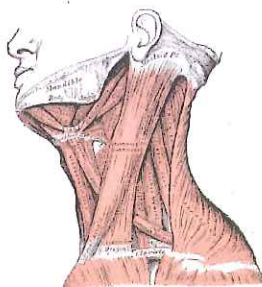


Patro krku

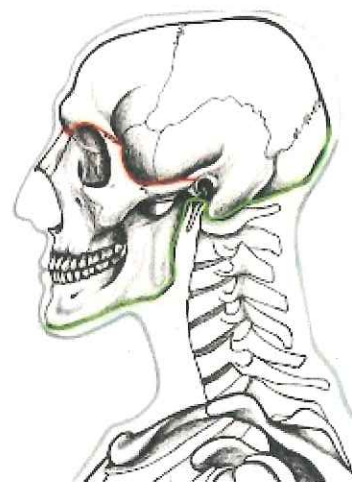
Anatomie a fyziologie



Anatomie

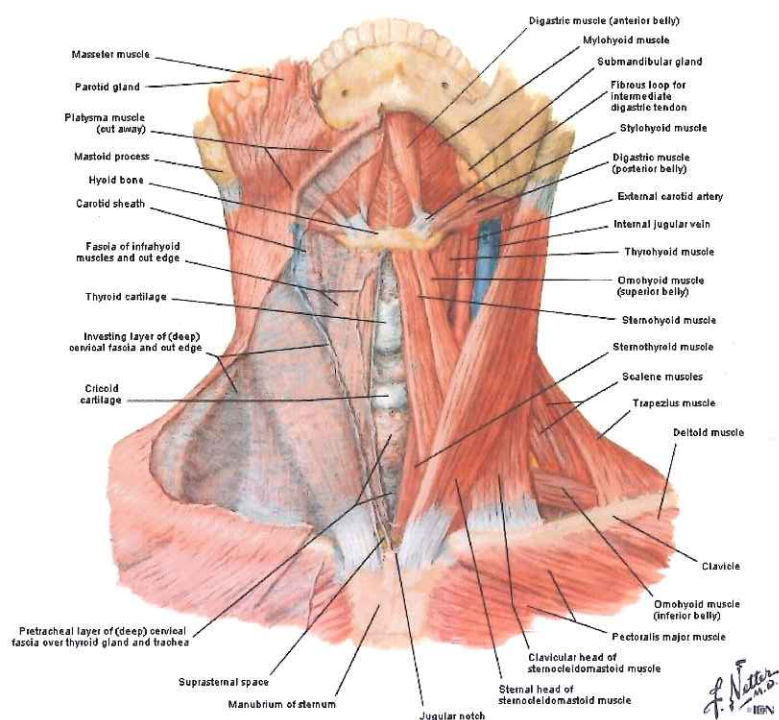
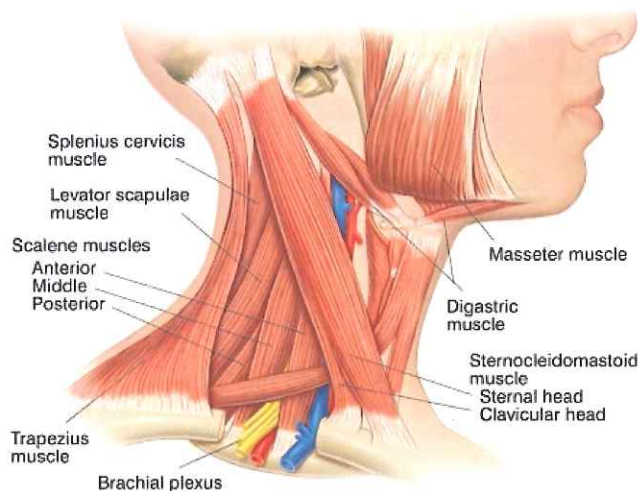
Kosti

- lebka (cranium)
 - obličejová část, vlasová část
 - temporomandibulární kloub
 - spojení dolní a horní čelisti)
- Cp - 7 krčních obratlů C1-C7
 - AO – spojení baze lební a 1. obratle
 - AA – spojení 1. a 2. Krčního obratle
 - C/Th – přechod krční a hrudní páteře
- Jazyk
 - kost podpírající jazyk
 - není v kloubním spojení s jinou kostí, ale i tak blokády

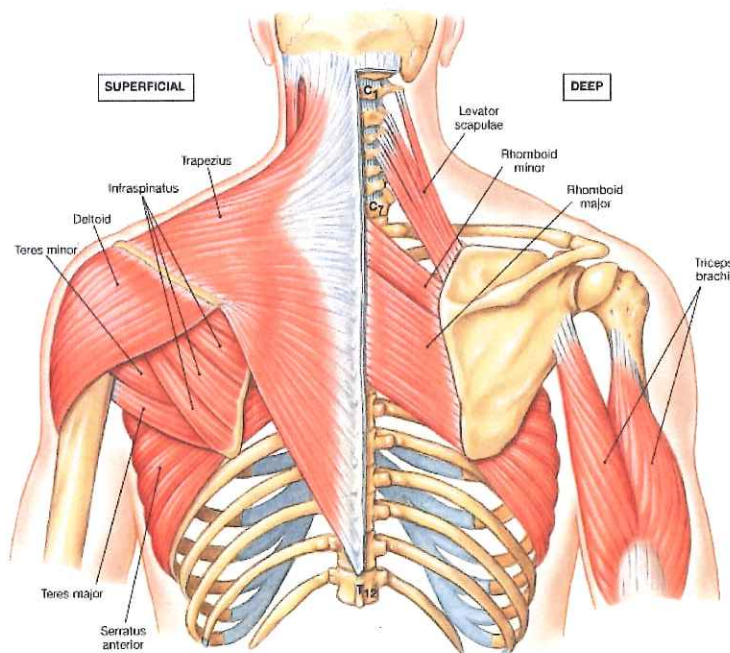


Svaly

- Krku (přední strana)
 - platysma (fční spojení se svaly obličeje)
 - m. sternocleidomastoideus - z hrudní kosti a klíční kosti na lebku
 - mm. suprahyhoidei (nadjazylkové) - úpony na jazylce
 - mm. infrahyhoidei (podjazylkové) - úpony na jazylce
 - mm. scaleni - úpony na horní žebra
 - hluboké svaly krční



- Zad/šíje (zadní strana)
 - m. trapezius (horní část)
 - m. levator scap.
 - vzpřimovače páteře (skupina svalů)
 - hluboké svaly šíjové



*svaly s tendencí k hypertonu a ke zkrácení – m. sternocleidomastoideus, mm. scaleni, m. trapezius (horní část), m. levator scap., hluboké svaly šíjové

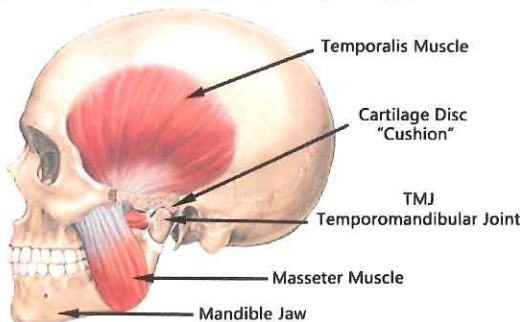
Fascie

- vazivový obal svalu – svalových snopců, jednotlivých svalů i svalových skupin

- na krční páteř není možné pohlížet izolovaně → **funkční spojení s čelistním kloubem, žebry, ram. pletencem (klíční kostí, lopatkou, pažní kostí)**

Temporomandibulární kloub (čelistní kl.)

- spojení dolní čelisti a kost spánková
- žvýkácké svaly (m. temporalis, m. masseter, m. pterygoideus med. et lat.)



Pohyby v patru krku

- Cp
 - předklon, záklon, rotace
- Temporomandibulární kloub
 - pohyb dolů (deprese), pohyb nahoru (elevace), pohyby do stran, přesun

Funkční souvislosti

- Cp – nejpohyblivější část páteře (velký pohyb v AO kl.)
- Lebka těžká a nevyvážená
- v krátkých šíjových svalech velký počet receptorů posílajících informace do mozku
- Cp často ohrožena nestabilitou
 - → učit jen jemné uvolňování - NE hrubé protažení a manipulace
 - → spíše stabilizovat
- velká souvislost s emočním rozpoložením a tématy 5. Čakry
- skrze spojení na páteři a svalové řetězce spojení s oblastí pánve a pánevním dnem (hypertonus v přední části PD)



SKRIPTA PRO LEKTORSKÝ KURZ

TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA II

PODZIM 2017

MUDr. Adriana CHYTILOVÁ

Metodika a praxe patra krku v emoční rovině

krční pancíř, bioenergetické cvičení

Šíje a krk-propojení plynutí mezi hrudi-city a hlavou-myšlení.

Když plyne- mohu žít s emocemi i myšlením.nemusím oddělovat hlavu a srdce.

Krční pancíř- stažení některých svalových skupin v oblasti hrdla a šíje, které zajistí, ze některé emoce z hrudníku a břicha neplynou, člověk je a nevyjadřuje a prakticky si je neuvědomuje.

Pancíř chrání před emocemi a destruktivními následky jejich vyjádření.

-tak jak to člověk zažil v raném dětství.

Blokace se **v těle** projevuje jako:

pocit knedlíku v krku,

pocit, že mne něco skrčí

problémy se šíjovými svaly-bolesti C

páteře, bolesti hlavy

problémy se strukturou a funkcí štítné žlázy

problémy s hlasivkami a hlasem

časté angíny



Jak v dětství vzniká a jak se projeví významná

blokace podle některých reichových charakterových struktur:

Schizoidní-tuhá blokace v oblasti báze lebni až na pohled jako vykloubení odpojení od těla a emocí

Orální-hlava je těžké břemeno obvykle trčí vpřed, život je těžký,

Masochistický- blokace pocitu hněvu, agrese a odporu a jejich vyjádření

Falický-narcistický-blokace pocitu potřeby druhých, něžnosti, jemných příjemných pocitu v těle

Vaše zkušenosti a jak cvičit aktivně bioen. cvičení s klientkami

Kdo cvičil aktivně doma sám bioen. cvičení v rovině krku?

- jaké máte zkušenosti? cvičily jste rady/ s odporem?
- s čím byly potíže a jakou byste uvítaly pomoc?
- proč k těmto cvičením vzniká odpor a jak s ním pracovat
- jak ošetřit to, co "vypadne" z klientek?
- kdy a s kým necvičit ?



Jak lze ještě oživit patro krku a co doporučit ženám, které mají s emocemi a jejich vyjadřováním potíže?

-
-
-

Jak postupovat u klientek, kde vyloženě cítím zablokované emoce

-
-
-





SKRIPTA PRO LEKTORSKÝ KURZ TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA II PODZIM 2017

❖ ENERGETICKÁ ROVINA PATRA KRKU

• TEORIE

Dle východních nauk námi proudí energie, nazývaná jako ČCHI.

Různými technikami s ní pomocí dechu můžeme pracovat na podporu své vitality, čištění orgánů, navyšování své sexuální, tvůrčí energie, navýšení vědomí apod.

Jeden ze způsobů, jak s touto energií pracovat, je použití **LEBEČNÍHO ČERPADLA**.

Co je lebeční čerpadlo?

Jedná se to takový malý, neznatelný pohyb hlavou /spíše bradou/ směrem vzad, který popohání vybuzenou energii z pánve hezky vzhůru.

Podporuje to energetickou peristaltiku (proudění ve vlnách) a je tady záruka, že se nám energie nezasekne v oblasti krku, či hlavy.

Při cvičení s PÁNEVNÍM DNEM(s PC pumpou neboli KŘÍŽOVÝM/SAKRÁLNÍ/ ČERPADLEM) bychom měly také pulzovat v jadeitové bráně (5.čakře).

Cvičení **s PC pumpou(KŘÍŽOVÝM ČERPADLEM)** a **LEBEČNÍM ČERPADLEM je jeden celek** a nejčastější chybou je energetická práce pánevního dna izolovaná.

Lebeční čerpadlo a křížové čerpadlo je pojem z taoistických cvičebních systémů, ale znají jej i tantrici a klasická jóga.

Krční bandha /uzávěr/ je hojně využívána hlavně v kundalini józe. Jako zámek energie jednou vystoupané vzhůru.



5.čakraVishuddha

- **METODIKA**

- LEBEČNÍ ČERPADLO A KŘÍŽOVÉ ČERPADLO (PC PUMPA)
- UDIJÁNA BANDHA
- Práce s krčním uzávěrem a TANTRICKÉ DÝCHÁNÍ
- LEBEČNÍ ČERPADLO A UVOLŇOVÁNÍ HLASU

metodika a praxe patra krku v energetické rovině - lebeční čerpadlo, udijána, nauč jeho použití v praxi /v nějaké tantrické, či tao technice, nebo ásaně/Schválně :). **Vyzkoušejte si tato dvě čerpadla najednou v některé Vaší oblíbené ásaně /jógové poloze/.** Jaké to je oproti pojetí jógy jako strečingu? Můžeme jógovým polohám vrátit jejich původní význam /polohy dopomáhají k cirkulaci energie tělem/. U dynamických ásán je lebeční čerpadlo často obsaženo již v tom pohybu, jak se do a z ásany dostáváme.

- **TECHNIKY**

✓ **LEBEČNÍ ČERPADLO A KŘÍŽOVÉ ČERPADLO (PC PUMPA)**

Ve stoje či sedě držíme rovně páteř.

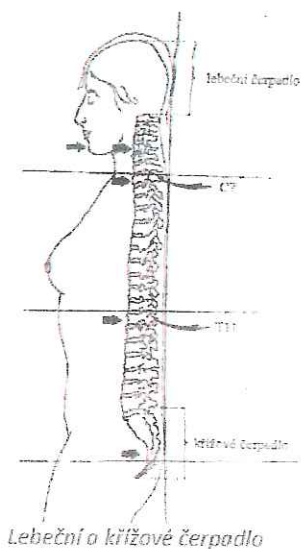
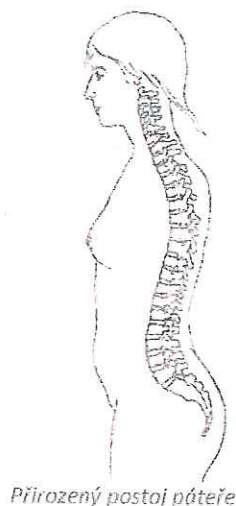
Několika volnými nádechy a výdechy se uvnitřníme a zlidníme.

S hlubokým NÁDECHEM je PC sval uvolněný, relaxovaný a brady mírně vystrčena, S VÝDECHEM se PC sval zatahuje a brada zasouvá dozadu („šuplíček“).

Vnímám, jak vydechuji se zataženým pánevním dnem až do hlavy **PODÉL PÁTEŘE**.

Takto opakuji 3-4X.

Následuje relaxace, vytřepání, úplné uvolnění



✓ **LEBEČNÍ ČERPADLO A UVOLŇOVÁNÍ HLASU**

Provedu lebeční čerpadlo a s VÝDECHEM ÚSTY nechám proudit vzduch tak, aby vyšel ZVUK

Opakování 3-4x, následuje relaxace, pro hlas i možnost e vykašlat, vychrchlat



• **NÁCVIK**