



FITNESS 18. 06. 2020

Fascie: Cesta k pružnému a pevnému tělu

Mnoho let byly fascie odbornou veřejností považovány „jen“ za jakousi blánu, která pokrývá svaly. Jak taková fascie vypadá? Každý určitě někdy...

Na první pohled se může zdát, že náš pohyb ovládají jen svaly, kosti a klouby. Samozřejmě nějaký ten nerv a správné krevní vybavení má také svůj vliv. Nicméně naše tělo zevnitř pokrývá překvapivě ještě jedno tělo. Nazvěme ho faciální. Facie neboli česky povázka jsou jakýmsi obalem svalů, a právě jejich kondice je pro pohyb zásadní. Jak o facie pečovat? A víte, že existuje fasciální jóga?

Jak vypadá fascie?

Mnoho let byly fascie odbornou veřejností považovány „jen“ za jakousi **blánu, která pokrývá svaly**. Jak taková fascie vypadá? Každý určitě někdy připravoval maso. To bílé, které je pokrývá je právě fascie. Liší se nejen u druhu masa (u kuřecího tenčí a pružné, u hovězího naopak tuhé a pevné), ale i

podle místa, kde se sval nachází. A stejně tak je tomu u lidí. **Fascie** nejenže **obklopují svaly**, ony dokonce **pronikají do vaziva, vrůstají různě do šlach, a ovlivňují tak náš pohyb na mnoha úrovních.**

Fascie: Co je jejich cílem?

Hlavním cílem fascií je **zabránit zranění**, tedy přetažení (či utržení) svalu. Fascie dokonce **obalují i vnitřní orgány**. Fascie je tedy při zvětšené pohledu spíše **sít, která prostřednictvím uzlů spojuje jednotlivé části našeho těla**. Monitoruje, co se stane v určité části a podle toho následně nastaví zbytek těla tak, aby bylo dosažení „rovnováhy“. Na tomto principu je založena i řada cvičení, jógových směrů a protahovacích technik. Svým způsobem i hipoterapie počítá s provázaností těla.

Proč je potřeba se o fascie starat

Fascie nám ukazují prostý fakt, že vše v těle má smysl a malá změna v palci u nohy může ovlivnit i bolest hlavy nebo tenisový loket. Správné držení těla s použitím zdravých pohybových mechanismů je základ. **Pakliže je totiž v nějaké části fasciální obal „zablokován“ (zatuhnutý a neohebný), nemůže probíhat „správná“ komunikace a tělo se nám pomalu kroutí.** Mohou následovat různé „zvláštní“ i logické bolesti. Cestou není řešení následků, i když mohou krátkodobě ulevit pomoci nám vydat se hledat příčinu. Právě tu je třeba napravit.



Fascie: Elastické i pevné

Fascie jsou velmi **elastické, ale zároveň pevné tkáně. Regulují náš pohyb** v mnoha úrovních. Jejich úkolem je, aby po sobě svaly tzv. dobře klouzaly. **Čím pružnější tedy fascie jsou, tím bude rozsah pohybu větší.** Cílem však není bezhlavé natahování, ale **cílené posílení a vědomé zvýšení pohyblivosti**. Zde si můžeme vzít na pomoc představu gumového medvídka. Pokud ho postupně natahujeme, je pružný a umí se i vrátit do původního tvaru. Pokud jej zahřejeme, lze protahovat snadněji. Naopak v zimě může dojít k jeho přetržení. Pokud medvídka natáhneme hodně, neumí se do původního tvaru vrátit a plandá. Přesně takto fungují fascie. V tomto principu naleznete i důvod, proč je třeba se před cvičením zahřát a na konci pak protáhnout...

Jak povzbudit fascie

1. **Pitný režim.** Fascie jsou hodně závislé na vodě (jsou složeny hlavně z vody, kolagenu, bílkovin a sacharidů).
2. **Dotýkejte se svého těla.** Během dne zkuste jemně promasírovávat části svého těla - ruka, stehno, koleno, rameno, ale také oblast břicha, třísel nebo prstů na nohou. Tam, kde ucítíte bolest na dotek, chvílku setrvejte a jemnými pohyby místo zkuste oživit.
3. **Objevte fasciální jógu.** Prospěšné jsou zejména její pomůcky jako reflexní míčky (jemné míčky s bodlinkami - vyrazte do zdravotnických potřeb ne do levných prodejen sportovního náčiní) a válce.
4. **Cvičte.** Vedle posilovacích či kardio cviků podpořte ladnost a pružnost svého těla třeba tancem, protahovacími cviky nebo jógou. Právě ty dodávají správné komunikační podněty.

Fasciální jóga

Pokud chcete svému tělu dopřát uvolnění, ale zároveň optimální zapojení svalových skupin, případně podpořit narovnáání špatných pohybových návyků, pak je fasciální jóga určitě jednou z možných cest. Ke cvičení se **využívá běžných ásan** (pozic), které však **rozšíří o řadu nových pohybů**, které podpoří činnost právě fascií. Tím, že začnete **pečovat o tělo jako celek, máte možnost přispět k vyřešení řady i chronických obtíží**. Fasciální jóga není o výkonu, ale o objevování vlastních možností a směrů velmi jemným a příjemným způsobem. A možná toto objevování povede k větší rovnováze fyzické i psychické stránky.

Autor článku: [Markéta Palatin](#)