

# C V I Č Í M E S F I N G U



1. V ľahu na bruchu oprite sa lakt'ami o podložku a dlane položte pred seba. Lakte majú byť presne pod plecami, teda v šírke pliec, ohnuté v pravom uhle a celé paže sú rovnobežné. Pevne pritlačte stehná a podbrušie k podložke a vytiahnite hornú časť chrbtice z pomedzi pliec nahor. Hlavu nezakláňajte, tvár smeruje priamo dopredu.



2. Ohnite nohy v kolenách a päty tlačte smerom k sedacím svalom. Panva sa nemá zdvihnúť z podložky, nevzpierajte sa na kolenách. Ak treba, posuňte trochu kolena do dĺžky a lepšie pritlačte stehná a podbrušie k podložke.

V koncovej polohe môžete ešte ohnúť priehlavky smerom k holenným kostiam a prsty na nohách ohnúť na opačnú stranu, teda smerom k chodidlám.

3. **Dynamická fáza:** Počas nádychu ohnite nohy, nasleduje krátka výdrž, počas výdychu ich položte na podložku a uvoľnite sa. Horná časť tela zostáva v pôvodnej polohe. Opakujte viackrát.  
**Statická fáza:** V polohe s pokrčenými nohami zotrvať počas 15 až 20 hlbokých dychov. Ak by sa objavil krč v nohách, položte ich na chvíľu a znova zaujmite statickú polohu.



**Zameranie pozornosti:** Uvedomujte si stláčanie citlivých miest v oblasti krížov, tiež pravidelné dýchanie a správnosť polohy.

4. Zdvihnite sa do polohy štvornožky, vystrite priehlavky a pomaly spustite zadok na päty. Aby pevne doľahol, kráčajte rukami smerom ku kolenám a tlačte dlane do podložky. Potom natiahnite paže a celý chrbát tak, aby sa dobre pretiahla najmä oblasť krížov. Šiju a



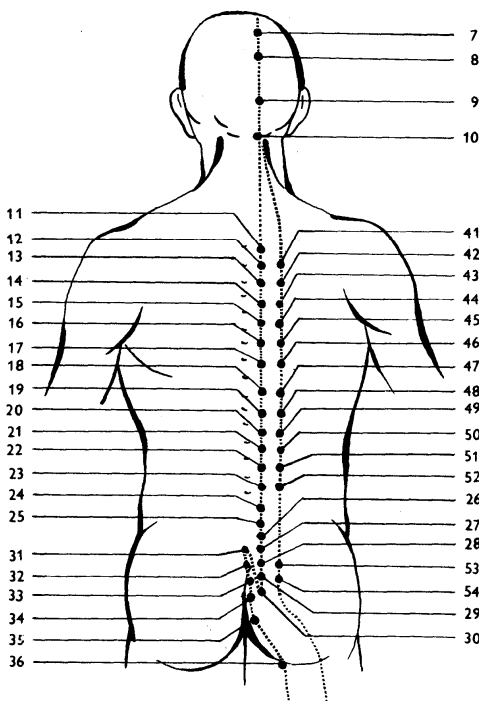
tvár uvoľnite, pravidelne dýchajte a v polohe zostaňte podľa chuti.



záver chvíľu relaxujte v sede alebo v ľahu.

5. Zdvihnite sa do polohy štvornožky, chodidlá postavte na prsty a vzoprite telo do polohy pyramída. Paže a trup sa snažte dostať do jednej línie, hlavu voľne spustíte medzi paže, päty tlačte k podložke. Počas nádychov tlačte pomocou paží zadok smerom nahor a dozadu, počas výdychov úsilie zmiernite. Ako keby ste mali na zadku položené bremeno, ktoré striedavo vzpierate. Ak vládzete, v polohe zotrvať počas 15 až 20 dychov. Na

**Účinky:** Sfinga vytvára účinné tlaky v oblasti krížov, najmä v miestach, kde zrastené stavce prechádzajú panvou. V týchto miestach je množstvo nervov a citlivých bodov, ktoré sa stláčaním ošetrujú. Napríklad na obrázku sú len akupresúrové body močového mechúra na zadnej časti tela, ale vidieť, koľko ich je v oblasti krížov. Tiež tade prebieha aj dôležitá zadná stredná dráha. Podrobnosti si záujemca musí pohľadať v príslušnej literatúre. Značná citlivosť týchto bodov môže signalizovať nejakú poruchu, preto istý čas môže byť cvičenie sfingy trochu



bolestivé. Treba postupovať mierne. Cviky v bodoch 4. a 5. sú protipolohy, aby nedochádzalo k jednostrannému skráteniu svalov.