

## Základná relaxácia

Všetky telesné i duševné jogové cvičenia sú sprevádzané najväčšou možnou uvoľnenosťou. Preto nácvik jednoduchej relaxácie patrí hneď na začiatok jogového výcviku. Najčastejšie sa základná relaxácia nacvičuje v ľahu na chrbte (šavásana), ale možno použiť i ľah na bruchu alebo na boku. Relaxačných postupov je veľa. Tu je jeden z nich:

1. Ľahnite si na chrbát tak, aby nohy a hlava boli v osi chrbtice.
2. Paže položte voľne vedľa tela, dlane otočené nahor.
3. Nohy mierne rozkročte, špičky nechajte klesnúť, rozísť sa do strán.
4. Uvoľnite celé telo, najmä svaly na tvári, zatvorte oči a uvedomte si, že ste zaujali čo najpohodlnejšiu polohu.
5. Ak ste napätí, zacvičte si niektoré z cvikov, pri ktorých sa strieda napätie a uvoľnenie. Môžete použiť aj postupné napínanie a uvoľňovanie jednotlivých častí tela. Postup podľa svámioho Višnudévanandu:

- Zdvihnite vystretú pravú nohu niekoľko centimetrov nad podložku, chvíľu ju tak podržte a uvedomte si napätie v nej. Potom nechajte nohu klesnúť a uvedomte si, že sa uvoľnila. To isté zopakujte ľavou nohou.
- Podobne zacvičte postupne pravou a ľavou pažou.
- Pritlačte kríže k podložke, chvíľu ich tak podržte a potom uvoľnite.
- Pritlačte k podložke plec a lopatky a uvoľnite. - Pritlačte k podložke šiju (bradu priťahujte ku krčnej jamke) a uvoľnite.
- Gúľajte hlavou po podložke od jedného pleca k druhému, celkom voľne, a nechajte, aby vlastnou váhou preťahovala šijové svaly.
- Zmraštite tvár do grimasy a po chvíli ju uvoľnite. - Široko roziahnite ústa, vyplazte jazyk čo najviac a široko otvorte oči. Po chvíli tvár uvoľnite a zatvorte oči.

- Uvedomte si, že telo dýcha, ale nezasahujte do toho, len vnímajte svoj dych. Uvedomte si uvoľnenosť v celom tele.

**Poznámka:** Pohyby, pri ktorých sa vynakladá svalová sila (zdvíhanie nohy atď.), je vhodné vykonávať s nádychom, uvoľňovacie pohyby zasa s výdychom.

**6.** Zamerajte pozornosť na precítenie dotykov tela s podložkou. Neskúmajte telo ani podložku, iba dotykovú plochu medzi telom a podložkou. Postupujte v tomto poradí:

- dotyk pod pravou pätou, lýtkom, stehnom, pod pravým bokom, lopatkou, lakťom a pod prstami pravej ruky
- to isté pod ľavou časťou tela
- dotyk pod krížami, chrbtom a pod hlavou
- dotyk pod celým telom.

Celý postup sa môže viackrát opakovať. Pri každej dotykovej ploche sa zdržte len krátko, aby vám pozornosť nezačala blúdiť inde. Počas uvedomovania si dotykov už ničím nehýbte, aby ste nevnášali do svalov nežiadúcu aktivitu, ktorá vlastne ruší účinnok relaxácie.

**7.** Pozorujte svoj dych, ale nezasahujte doň. Postupujte takto:

- uvedomte si prúdenie vzduchu okolo hornej pery a okolo okrajov nosových dierok
- vnímajte dotyky vzduchu s nosovými sliznicami
- vnímajte pocity pri koreni nosa, kde sa prúd vzduchu otáča smerom do hrdla
- uvedomte si prúdenie vzduchu v hltane a započúvajte sa do zvuku, ktorý toto prúdenie vytvára
- vnímajte celý svoj dýchací systém
- uvedomte si, že pri nádychu stúpa v tele napätie a pri výdychu sa v tele prehľbuje uvoľnenie, ktoré preniká až po končeky prstov na rukách i nohách

- prehlbujte relaxáciu pomocou výdychov, akoby ste vydychovali cez jednotlivé údy

Pri nácviku relaxácie sa treba vyvarovať úsilia, napätého zamerania pozornosti, pretože by nastal práve opačný účinok. Typy relaxácií uvedené v bodoch 5, 6 a 7 možno cvičiť samostatne alebo v plynulom slede za sebou. Relaxácia môže trvať jednu - dve minúty alebo i 10 - 15 minút. Začiatčovníkom sa dlhšie relaxácie neodporúčajú (napríklad 45 - minútové).

Ukončenie relaxácie má prebiehať podobne ako pri prebúdzaní zo spánku. Aj keď ste duševne bdelí, telo je uvoľnené a netreba ho šokovať vyskočením alebo náhlými pohybmi. Najprv prehĺbte dýchanie, potom pohnite prstami na nohách, na rukách, s nádychom sa pretiahnite, s výdychom sa uvoľnite, pretrite si rukami tvár a zvolna otvorte oči.

Jogová relaxácia nie je spánok. Vedomie musí ostať bdelé. Z uvedeného dôvodu je lepšie relaxáciu nacvičovať vtedy, keď človek nie je ospalý, napríklad ráno po prebudení. Na druhej strane relaxačné postupy možno použiť na navodenie zdravého, hlbokého spánku. I keď sa niekomu nepodarí zaspáť ani pomocou relaxácie, určite vstane ráno sviežejší, než keby sa celú noc nepokojne prevaľoval na lôžku.

**Upozornenie:** Pri relaxácii sa rozširujú cievy a mierne klesá telesná teplota. Okrem toho cvičiaci slabšie vníma okolité prostredie. Preto má ležať na teplej podložke a v prípade potreby sa prikryť dekou. Neurotické osoby majú relaxovať kratšie a radšej viackrát denne.

Bez zvládnutia umenia uvoľniť sa nemožno úspešne napredovať v joge. Treba si uvedomiť, že imunitný systém a regenerácia tela i psychiky sa rozbiehajú k plnej činnosti v hlbokom pokojnom spánku, preto je vedomé navodenie podobného stavu veľmi žiadúce. Majstri jogovej relaxácie sú schopní uvoľniť sa ňou dokonalejšie než v spánku a pritom ostávajú bdelí, pri plnom vedomí. Nacvičená schopnosť uvoľniť sa je cenná vlastnosť pre bežný život. Jogista si pri akejkolvek činnosti hneď uvedomí, že mu stúpa napätie v psychike alebo v nie-

ktorej časti tela a vie pomerne rýchlo navodiť uvoľnenie. Chráni si tak nervovú sústavu a srdcovo-cievny systém pred preťažovaním. Zároveň tým umožňuje imunitnému systému, aby pracoval spoľahlivejšie.

Zvládnutie relaxácie má veľký význam aj pri únave, ochabnutosti a v chorobe. Malátny človek siaha po tabletkách, čiernej káve ap. Pritom by v mnohých prípadoch stačilo ľahnúť si na 15 minút do šavásany a obnoviť v organizme správne rozdelenie vnútorných síl. Uvoľnenie, prehĺbenie dýchania, navodenie pravidelného vnútorného rytmu organizmu vedie rýchlo a bezpečne k celkovej telesnej a duševnej regenerácii.

Relaxovať sa dá takmer v každej telesnej polohe s tým, že sa uvoľnia svaly, ktoré nie sú na udržanie polohy potrebné. Vyššie uvedený popis sa týka relaxácie v ľahu na chrbte. Komu to nevyhovuje môže relaxovať aj v ľahu na bruchu alebo na boku. V tom prípade si pokyny k pozornosti na dotyky s podložkou upraví podľa zvolenej relaxačnej polohy.

šavásana (relaxácia v polohe mŕtvoly)



makarásana (relaxácia v polohe krokodíla)



vjagrahásana (relaxácia v polohe tigra)

