

SPINÁLNE CVIČENIA

Väčšina jogových cvikov má výrazné účinky na zdravotný stav chrbtice. Nasledujúce cviky sú len ich časťou. Krútivé (torzné) cvičenia chrbtice, niekedy nazývané aj *spinálne cvičenia* alebo *krokodílie cviky*, si získali značnú obľubu nielen medzi jogistami, ale aj v liečebnej rehabilitácii. Dnes už málokto pozná ich pôvod. Do Európy sa dostali približne v polovici minulého storočia knihou Yoga Praxis, ktorej autorom je indický učiteľ jogy Mahariši Devamurti. Cvičia sa v pohodlnej polohe v ľahu, stavce a platničky sú odľahčené, netlačia na seba a krútivé pohyby, ak sa správne vykonávajú, poskytujú aj príjemné pocity.

Nie je to len regenerácia svalov, väzov a medzistavcových lôžok, ale stimulujú sa aj nervové pletence pozdĺž chrbtice, ktoré majú dôležitú funkciu vzhľadom na činnosť vnútorných orgánov. Zosúladenie pohybov dýchaním, sústredené vnímanie, posilňovaco-relaxačné vložky - to všetko zvyšuje účinnosť prostých nápravných cvikov.

Hodnota týchto cvikov spočíva predovšetkým v tom, že sa nimi dá pôsobiť na hlboko uložené krátke svaly a väzy pozdĺž chrbtice, ktoré majú tendenciu skracovať sa. Skrátene a stuhnuté svaly sú často príčinou bolestí v chrbte.

Tieto bolesti, ak sú uvedeného pôvodu, sa niekedy strácajú už počas prvého cvičenia. Sú to mimoriadne pohodlné a nenáročné cviky vhodné aj pre staré, oslabené, prípadne obézne osoby, ktoré už nemôžu vykonávať náročnejšie cvičenia. Dajú sa cvičiť aj na pevnom, rovnom lôžku.

Pretáčanie do výkrutu s nádychom a návrat s výdychom sa podobá žmýkaniu handry: pri stočení sa z nej vytlačí voda a pri uvoľnení znova do nej nasiakne. Je to teda hĺbková masáž, ktorá zlepšuje cirkuláciu telových tekutín a tým výživu chrbtice.

Cvičenie so zádržami dychu je ešte účinnejšie. Podporuje aj posilnenie svalov. Aby stavce dobre držali spolu, svaly musia byť aj pružné, aj pevné. Veľká ohybnosť a slabé svaly, to je neraz príčinou vyskakovania platničiek a kíbov. Cvičenie je vtedy správne, keď sa svaly s rozvíjaním pružnosti sú-

časne aj posilňujú. Posilňovanie spočíva v zaťažovaní, nie v preťažovaní! Nedostatok pohybu sa nedá vykompenzovať meditáciami, liečením bioenergiou ap. Natrvalo nepomôže ani ezoterická hudba, ani ležanie pod pyramídou, ani aromatické tyčinky. Často je za tým hľadanie pohodlnej cesty.

Pokyny pre spinálne cvičenia:

1. Výkruty sa majú dotahovať len po hranicu bolestivosti.
2. Po každom cviku sa treba na chvíľu uvoľniť.
3. Cvičí sa so zatvorenými očami, pomaly a sústredene.
4. Každý cvik treba spraviť aspoň 3- až 6-krát, i viackrát.
5. Pri vyskakovaní platničky a vážnych poruchách chrbtice sa treba poradiť s lekárom, ktorý má zistenú príčinu poruchy a pozná spinálne cvičenia.
6. Starší a oslabení ľudia by si mali odskúšať celý postup úplne zľahka. Nesiliť sa do náročných variantov.
7. Nesprávne je cvičiť švihom.
8. Odporúčaný postup pre začiatočníkov: s nádychom výkrut, s výdychom návrat a uvoľnenie.
9. Kto má zdravé srdce môže sa zhlboka nadýchnuť už v základnej polohe, vykonať výkrut so zadržaným dychom a vydýchnuť až po návrate do základnej polohy.
10. Ak sa výkrut robí s výdychom, dosahuje sa väčší rozsah pohybu. Vyžaduje to pevné svaly chrbtice, relatívne zdravú chrbticu.

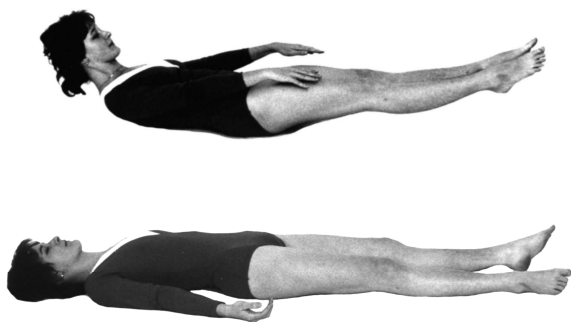
Hľadač pravdy má byť pokornejší než prach zeme. Svet drví prach pod nohami, ale hľadač pravdy by sa mal pokoriť tak, že by ho i prach mohol rozdrviť. Až potom uzrie záblesky pravdy.

(Mahátmá Gándhí)

Výkruty v ľahu na chrbte

Najprv si osvoj tri spôsoby relaxácie, ktoré striedavo vlož za každú sériu výkrutov. Relaxácie spočívajú v tom, že v prvej fáze sa vytvorí silné napätie a v druhej nasleduje uvoľnenie. Všetky tri spôsoby sa navzájom dopĺňajú účinkami.

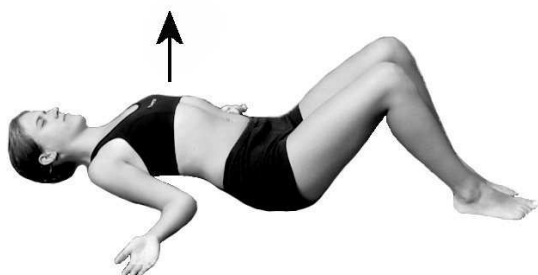
Lodka na zadku



V ľahu na chrbte sa zhlboka nadýchni, zadrž dych a zdvihni nohy aj trup kúsok nad podložku. Chrbtica je vystretá, nohy tiež, hlava je v predĺžení osi chrbtice, paže vystreté vo vodorovnej polohe. V tejto polohe celá váha tela spočíva na zadku. Zotrvaj chvíľu v polohe, podľa svojej kondície. S výdychom nechaj telo zvoľna klesnúť do relaxačnej polohy. Cvik posilňuje brušné svaly a pôsobí proti bedrovej hyperlordóze (nadmerný priehyb bedrovej chrbtice).

Rybia relaxácia

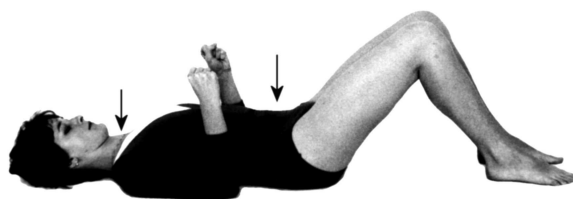
1. S vykľutím chrbtice



Pokrč nohy tak, aby chodidlá ležali na podlahe. Súčasne pokrč ruky v lakťoch tak, aby predlaktia smerovali nahor. Pritlač ruky do strán k podložke, zadrž dych po nádychu a prehni chrbticu nahor. Mocne tlač k sebe lopatky a vypni prsia. Spevni chrbtové svaly. Potom s výdychom nechaj nohy aj ruky uvoľnene klesnúť na zem – voľne spadnúť. Pohyb pri výdychu je pasívny, vy-

volaný len účinkom gravitácie. Spojený je s úplným uvoľnením. Cvik posilňuje chrbtové svaly v oblasti hrudníka.

2. S vystretím chrbtice



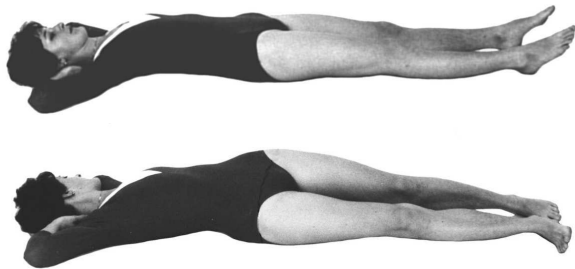
Zaujmi východiskovú polohu ako v predošlom prípade. Zhlboka sa nadýchni, vtiahni brucho, tlakom chodidiel a lakťov na podložku vystri celú chrbticu a snaž sa pritlačiť všetky stavce k podložke, najmä krčnú a krížovú oblasť. Potom s výdychom nechaj nohy aj ruky uvoľnene klesnúť na zem – voľne spadnúť. Pohyb pri výdychu je pasívny. Cvik napráva polohu stavcov.

Polohy paží



Výkruty sa robia s upažením, s rukami pod hlavou alebo so skríženými pažami. Vždy ide o to, aby sa horná časť tela nepretáčala v smere dolnej polovice. Výhodné je polohu paží striedať. Keď sú ruky pod hlavou, spevňujú sa svaly v hornej časti chrbta. Výkruty so skríženými pažami ťažia svaly pľiec a šije. Tiež sa tým stláčajú dôležité miazgové dráhy.

Vystreté nohy rozkročno



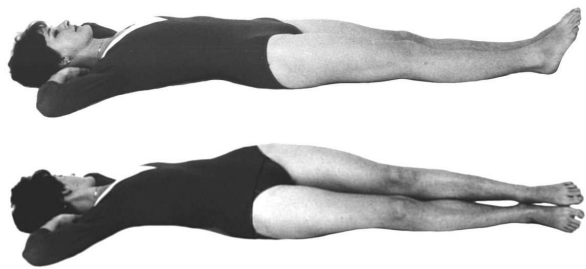
Vystri celé telo. Chodidlá sú tak ďaleko od seba, aby pri výkrutoch na seba nenarážali. S hlbokým nádychom najprv natiahni telo aj do dĺžky a potom pomaly vytoč panvu nabok, hlavu pretoč na opačnú stranu, až sa brada priblíži k plecu. **Treba pretočiť panvu, nestačí sklopiť len chodidlá!**

V koncovej polohe na chvíľu zadrž dych precíť svaly pozdĺž chrbtice. S výdychom sa zvolna vráť do východiskovej polohy. Pohni krížami a poukladaj si chrbticu. **Do-
praj si čas na uvoľnenie.** Uvoľni sa dlhým výdychom a trochu si „utras“ chrbticu. V strednej polohe si zakaždým dobre poukladaj chrbticu a uvoľni sa. Na záver zacvič loďku alebo rybiu relaxáciu.

Najčastejšie chyby pri cvičení:

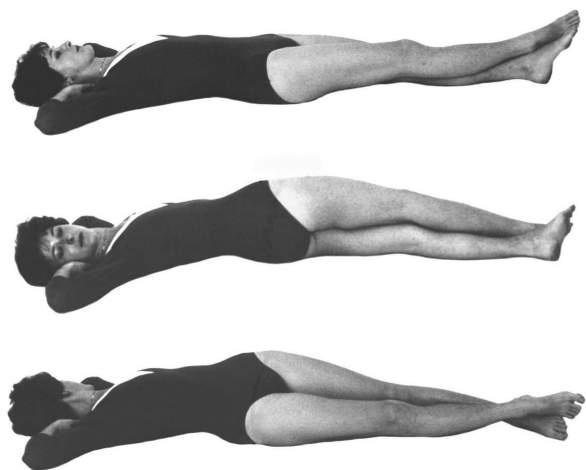
- Pretáčajú sa len chodidlá, a nie panva. Správne sa má panva vytočiť tak, že leží takmer na boku, nohy sú ňou len vľčené.
- Zabúda sa na pohyb hlavou. Hlava sa má bradou dotknúť až pleca na opačnej strane vo chvíli, keď sa končí pohyb panvy.
- Zdvíhanie hlavy. Hlava sa má kotúľať, nie prenášať.
- Pohyb prebieha priveľmi rýchlo.
- Vynechanie uvoľnenia pred pretočením panvy na opačnú stranu.

Vystreté nohy spolu



Chodidlá sú tesne pri sebe a naklonené smerom ku kolenám. S nádychom vystri telo natiahni sa do dĺžky a vykonaj výkrut podľa predchádzajúceho popisu. Nohy musia ostať spolu, neposúva sa jedna po druhej, teda vo výkrute sa jedna noha ocitne na druhej. Snaž sa, aby aktivita vychádzala z chrbtových svalov, bez pomoci nôh. S výdychom sa vráť do východiskovej polohy, uvoľni sa a s nádychom vykonaj výkrut na opačnú stranu. Na záver relaxácia.

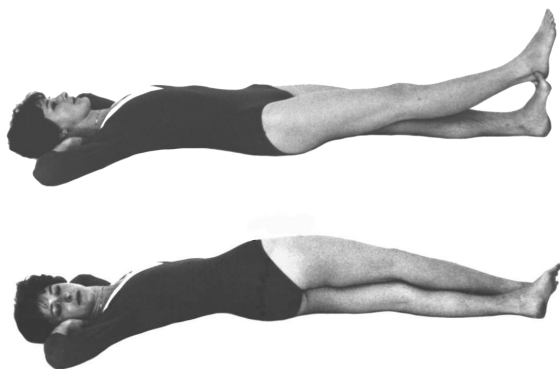
Skrížené nohy



Nohy sú preložené krížom cez seba, kolenná sú vystreté. Pri pretočení panvy dopredu nohy sa oprú o prsty, pri pretočení dozadu o päty. Sprav niekoľko výkrutov, vystriedaj polohu nôh a sprav rovnaký počet výkrutov. Na záver relaxácia.

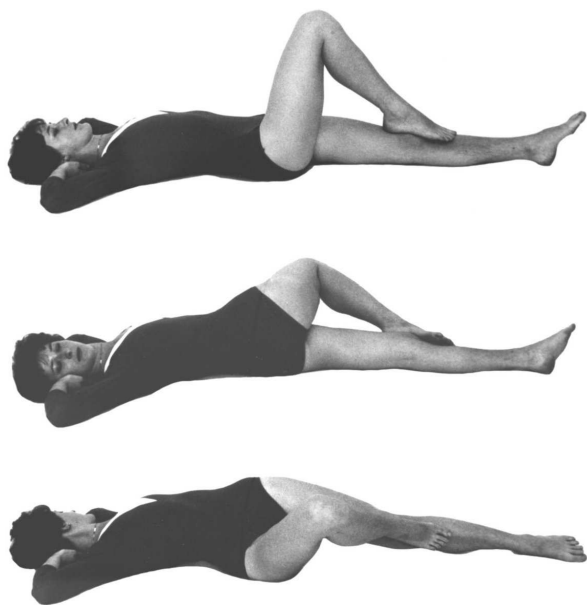
Človek naplnený skutočnou láskou nepostrkáva iných k láske, nehľása, nevynakladá na to prostriedky. On je ako prameň čistej vody, ktorý je tu pre každého, ale naberie si z neho len ten, kto má smäd, kto sám príde.

Päta na prstoch



Pätu zatlač medzi palec a prsty druhej nohy. Kolená vystri a drž ich tak aj počas výkrutov. Obe chodidlá nakloň smerom k hlave („fajka“). Pri výkrute panvy na obe strany sa chodidlá dotknú podložky svojim okrajom. Nestačí preklápať len nohy, tie sú do polohy len zavlečené úsilím chrbtových svalov. Nohy po niekoľkých výkrutoch vystriedaj. Na záver relaxácia.

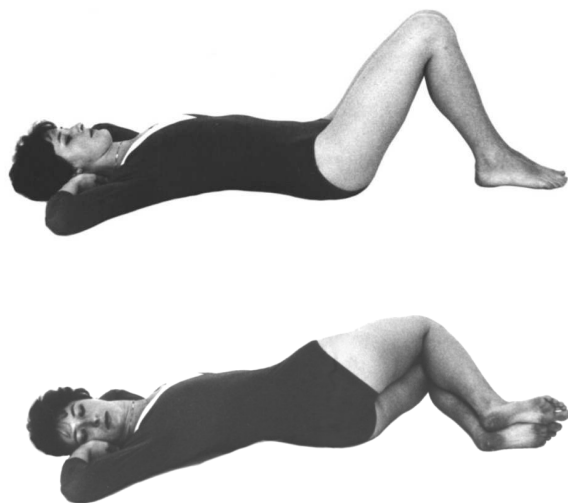
Chodidlo na kolene



Chodidlo jednej nohy postav na kolene druhej nohy. Výkruty rob na obe strany. S nádychom výkrut, s výdychom návrat a uvoľnenie. Môžeš si cvičenie spestriť a zavesiť zmeniť polohu paží: napr. upaž, pritlač plecيا k podložke a zabezpeč tak nehybnosť hornej polovice chrbta. Vystriedaj nohy. Na záver zaraď loďku alebo rybie relaxácie. Najlepšie je po jednotlivých cvikoch zaradiť po každom cviku vždy niektorú inú relaxáciu, postupne striedať všetky tri varianty.

Pokrčené nohy spolu

1 S rukami pod hlavou



Chodidlá postav pevne na podložku. Kolená aj členky daj tesne spolu a drž ich tak počas celého cvičenia. S pomalým a hlbokým nádychom vytoč panvu nabok a kolená spusti k podložke. Nohy sa sklopia k podložke spolu, nekĺzajú sa po sebe. Zadrž dych a precíť napätosť svalov pozdĺž chrbtice. S výdychom sa zvoľna vráť do základnej polohy. Pohni krížami a poukladaj si chrbticu. Uvoľni sa. Podobne sa pretoč na opačnú stranu. V strednej polohe si vždy dobre poukladaj chrbticu a uvoľni sa.

2. So skríženými pažami



Nohy v tejto polohe pôsobia svojou váhou značný výkrut chrbtice. Aby sa lopatky nepretáčali v smere pohybu nôh, výhodné je cvičiť so skríženými rukami. Skríž si ruky na prsiach a uchop sa za lakťe tak, aby lakťe boli pevne v dlaniach. Najprv sa zhlboka nadýchni. Potom pomalým ťahom skrížené paže aj hlavu pretoč na opačnú stranu než nohy, až sa brada priblíži k plecu a lakeť k podložke. Ruku, ktorá ide cez prsia, ťahaj za lakeť, aby sa čím viac vystrela, aby sa pretiahlo plece aj šija. Natiahni telo aj do

dĺžky, akoby sa mali stehná a trup dostať do jednej priamky. S výdychom sa vráť do základnej polohy. Na záver relaxácia.

3. So vzpažením



V základnej polohe široko vzpaž do tvaru písmena V. Nadýchni sa, sklop kolená na jednu stranu, hlavu otoč na opačnú stranu. Vo výkrute vydýchni a natiahni pažu ku ktorej je otočená tvár. Natiahni celú zdvihnutú polovicu tela. Snaž sa pažu, trup a stehná dostať do priamky. Po dlhom výdychu natiahovanie uvoľni, vráť sa do východiskovej polohy a poukladaj si kríže. Sprav niekoľko výkrutov na obe strany. Na záver relaxácia.

Pokrčené nohy rozkročmo

1. S rukami pod hlavou



Výhodné je polohu paží striedať. Ak v predchádzajúcom cviku boli v inej polohe, teraz si ich daj pod hlavu. Postav chodidlá na podložku do takej vzdialenosti od seba, aby sa vo výkrute koleno jednej nohy dotklo chodidla druhej nohy. S nádychom sklop kolená na jednu stranu a hlavu otoč na opačnú stranu. Zadrž dych a natiahni telo trochu aj do dĺžky. S výdychom sa vráť do východiskovej polohy, pritlač chrbticu k podložke a uvoľni sa.

Dôsledne dodržiuj postup: s nádychom výkrut a krátka výdrž, s výdychom návrat a uvoľnenie. Pri výkrutoch sú chodidlá stále opreté o podložku, každá noha sa preklápa samostatne. Koleno hornej nohy by nemalo ležať na chodidle spodnej. Nechaj klesnúť obidve kolenná k zemi. Často sa stáva, že cvičiaci nespustí obe kolenná k zemi, hoci by to mohol urobiť. Pokiaľ máš skrížené paže, tú ktorá ide cez prsia, ťahaj za lakeť, aby sa čím viac vystrela, aby sa pretiahlo plece aj šija.

2. So vzpažením



V základnej polohe sú nohy postavené ako predošle. Široko vzpaž do tvaru písmena V. Zhlboka sa nadýchni, zadrž dych a sklop kolená. Jedno koleno priťahuj smerom k hlave a druhé ňaťahuj smerom od hlavy. Dosiahneš ešte účinnejšie vychýlenie panvy, než pri prostom sklopení kolien. Vo výkrute natiahni pažu ku ktorej je otočená tvár (je na opačnej strane ako kolenná). S výdychom natiahni aj stehno a celú polovicu tela približne do priamky. Natiahovanie uvoľni, vráť sa do strednej polohy, dobre si poukladaj chrbticu. Sprav niekoľko výkrutov na obe strany.

Zdvihnuté pokrčené nohy



Pokrč nohy, pritiahni stehná k bruchu, chodidlá sú zdvihnuté nad podložkou. V súlade s dýchaním preklápaj nohy na obidve strany a hlavu otáčaj na opačnú stranu. Nohy stále udržiavaj zdvihnuté, pokrčené a kontroluj ich pohyb. To znamená, že pri výkrute ťa nesmie stiahnuť váha nôh do nadmerného

výkrutu, ani nesmie nastať zrýchlenie pohybu tým, že nohy spadnú do strany na podložku. Polohu paží si zvol tak, aby sa čím lepšie dal kontrolovať pohyb panvy a aby sa nepretáčala horná polovica chrbta. Ak máš problémy s platničkami cvič opatrne. Zakonči relaxáciou.

Výkruty staticky

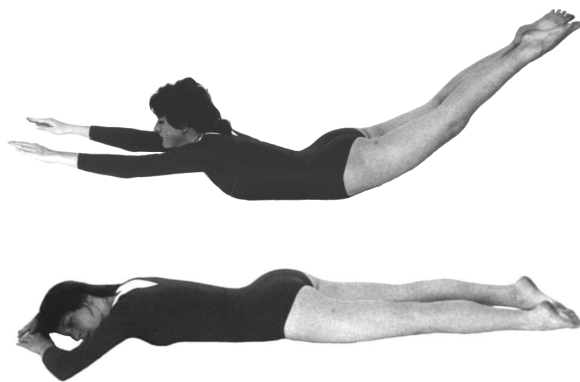
V základnej polohe sa nadýchni, zadrž dych a sprav výkrut. Zotrvaj chvíľu v dosiahnutej polohe a pravidelne dýchaj. Pri nádychu môžeš výkrut zvýrazniť, pri výdychu úsilie zruš a uvoľni sa. Alebo s výdychom polohu ešte dotiahni. Uvedom si účinky dlhých výdychov. Po chvíli sa vráť do východiskovej polohy a poukladaj si kríže. Potom sprav statický výkrut aj na opačnú stranu. Statické polohy sú vlastne jogové ásany. Pri dlhších výdržiach majú akupresúrové účinky a tiež sa účinnejšie naťahujú skrátené svaly.

Výkruty v ľahu na bruchu



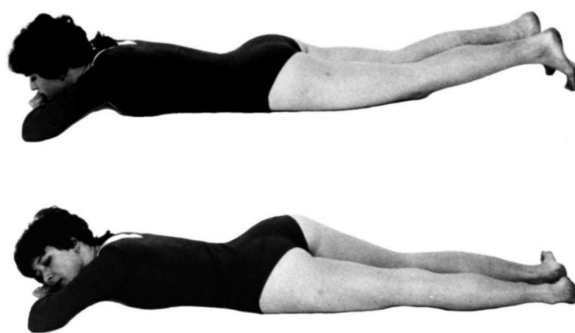
Základná poloha hlavy je rovnaká pre všetky nasledujúce cviky v ľahu na bruchu: Ruky si polož pod bradu. Brada spočíva na zápästí spodnej ruky, v medzere medzi ukazovákom a prostredníkom ruky hornej. Ak máš problémy s krčnou chrbticou a táto poloha hlavy ti nevyhovuje, polož na ruky čelo. Vyskúšaj si najprv pohyby hlavou. Bradu nechaj v medzere medzi prstami, ktorá bude trvalo oporným bodom. Zvoľna prevažuj hlavu zboka nabok, takže zakaždým sa položí lícom na zápästie pravej alebo ľavej ruky. Uvedomuj si preťahovanie šijových svalov, ktoré musia ostať uvoľnené, teda hlavu nedvíhaj z oporného bodu.

Lod'ka na bruchu



V ľahu na bruchu vzpaž, vystri celé telo, hlboko sa nadýchni, natiahni celé telo do dĺžky, zdvihni nohy, trup, hlavu aj ruky zo zeme a prehni sa do plynulého oblúka. V polohe zotrvej niekoľko sekúnd so zadržaným dychom. S výdychom nechaj telo zvoľna, mätko klesnúť (teda nie spadnúť!) na podložku a hlavu polož na líce. Úplne sa uvoľni. Ak cvik viackrát zopakuješ, čo je pri oslabených chrbtových svaloch žiadúce, hlavu polož striedavo na pravé a ľavé líce. Väčšie posilnenie chrbtových svalov dosiahneš, ak v polohe *lod'ka* zotrváš dlhšie, pričom sa snaž pravidelne dýchať.

Vystreté nohy rozkročmo



Nohy sú vystreté, vzdialené od seba asi na dĺžku chodidla, postavené na prstoch, ohnutých smerom ku kolenám. Vzdialenosť medzi chodidlami má byť taká, aby pri sklopení chodidiel k podložke päta jednej nohy klesla kúsok pred prsty druhej nohy. S nádychom vytoč panvu na bok a súčasne nechaj hlavu klesnúť na líce. Tvár má byť otočená tým smerom, kam sa gúľa panva. Nohy sú len vlečené panvou do výkrutu. Pohybovú aktivitu vyvíjajú chrbtové svaly. V koncovej polohe chvíľu zotrvej so zadržaným dychom a uvedom si napätie

svalov pozdĺž chrbtice. S výdychom sa zvolna vráť do východiskovej polohy, vedome pomaly uvoľňujúc napätie v chrbte. Vo východiskovej polohe sa úplne uvoľni. S nádychom vykonaj výkrut na opačnú stranu. Nezabúdaj, že kam klesajú päty, tam sa otáča tvár. Na záver zacvič loďku na bruchu a chvíľu relaxuj.

Vystreté nohy spolu



Daj nohy tesne spolu a postav ich na prsty. S nádychom vytoč panvu aj tvár tým istým smerom. Nohy majú ostať stále vystreté, spolu ako zlepené, nesmú sa po sebe posúvať. S výdychom sa vráť do východiskovej polohy, uvoľni sa a s ďalším nádychom vykonaj výkrut na opačnú stranu. Na záver loďka a chvíľka relaxácie.

Skrížené nohy



Polož si vystreté nohy krížom jednu cez druhú. Spodnú nohu postav na prsty, chodidlom kolmo na podložku. Nohy sú skrížené v členkoch. V súlade s dychom sprav výkruty na obe strany. Prsty spodnej nohy pritom stále spočívajú na podložke. Snaž sa udržať kolená vystreté a výkruty robiť so zapojením chrbtových svalov, nohy sú len vlečené. Vystriedaj polohu nôh a vykonaj rovnaký počet výkrutov. Ukonči loďkou a relaxáciou.

Prsty na päte



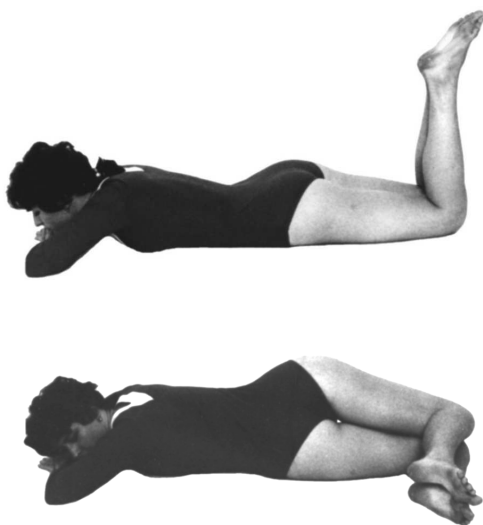
Postav jednu nohu prstami na podložku a druhú postav na ňu tak, že päta dolnej nohy je zasunutá medzi palcom a druhým prstom hornej nohy. Kolená oboch nôh sú vystreté a chodidlá smerujú približne kolmo na podložku, ako je to na obrázku východiskovej polohy. Prsty spodnej nohy sú naklonené smerom k hlave a tak tvoria oporu pri pretáčaní. S pevne spojenými nohami sprav výkruty na obe strany a vystriedaj polohu nôh. Dýchanie: nádych - výkrut - návrat - výdych.

Jedna noha pokrčená



Pokrč jednu nohu v kolene do pravého uhla a opri ju do jamky pod kolenom druhej, teda vystretej nohy. Sprav výkruty na obe strany. Po nádychu výkrut, s výdychom návrat. Hornú nohu udržuj stále pokrčenú do pravého uhla, nevystieraj ju pri preklápaní. Vyhýbaj sa rýchlym pohybom. V základnej polohe vždy zastav a poriadne sa nadýchni. Vystriedaj polohu nôh a pokračuj v cvičení. Ukonči loďkou a relaxáciou.

Pokrčené nohy spolu



Pokrč obe nohy do pravého uhla a pritlač ich tesne k sebe. Vykonaj výkruty na obe strany tak, aby sa nohy po sebe nešmýkali, vo výkrute sa jedna noha ocitne na druhej, nedotýka sa podložky. Nohy sú stále pokrčené. Dýchanie: nádych - výkrut - návrat - výdych. Ukonči loďkou a relaxáciou.

Pokrčené nohy rozkročmo



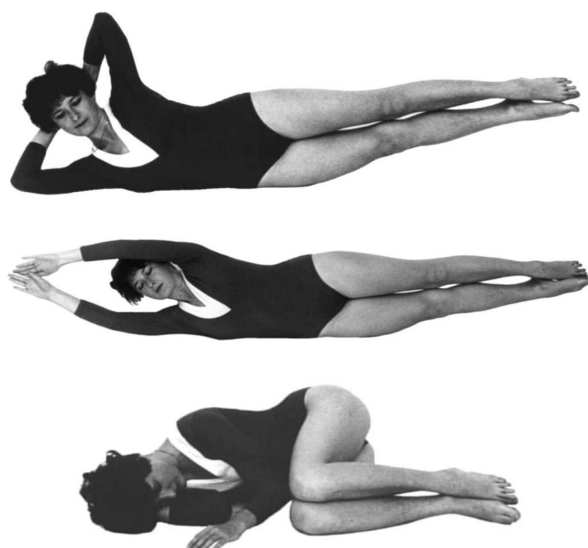
Pokrč nohy do pravého uhla a kolenná postav na podložku tak ďaleko od seba, aby pri výkrute chodidlo jednej nohy kleslo pred koleno druhej nohy. Vykonaj výkruty na obe strany. Pri výkrutoch sa nohy pohybujú samostatne a nemajú sa vystierať v kolennách. Sklopiť treba obe nohy, pomaly, citlivo. Ukonči loďkou a relaxáciou.

Výkruty v ľahu na boku



Základná poloha je rovnaká pre všetky nasledujúce cviky. Ľahni si na pravý bok. Pravú ruku si podlož pod hlavu, lakeť smeruje dopredu a celá paža spočíva na podložke. Dlaň ľavej ruky polož na podložku v blízkosti prs, predlaktie postav kolmo na zem a zabezpeč ním stabilitu hornej časti tela. Pri výkrutoch sa táto časť nemá hýbať, ináč by sa oslabili účinky cvikov.

Lod'ka na boku

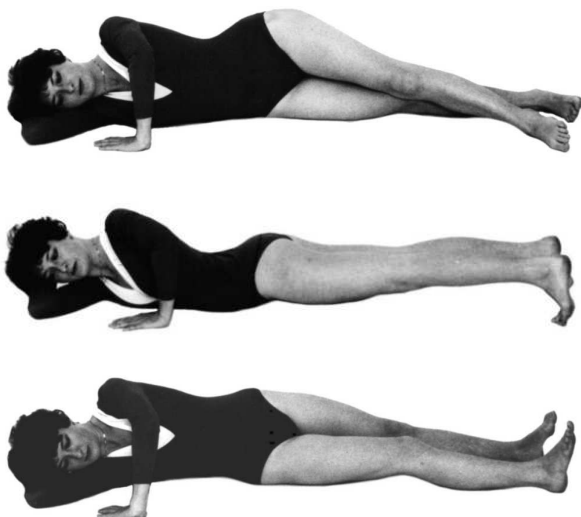


V ľahu na boku vzpaž, alebo si prepleť prsty rúk za hlavou. Vystri celé telo, prehni sa dozadu, s nádychom zdvihni obe nohy. Snaž sa telo prehnúť dozadu. Chvíľu zotrvaj v polohe. S výdychom skrč kolenná pred seba a hornú ruku nechaj skĺznuť na podložku. Dôkladne sa uvoľni. Precíť kontrast

po predchádzajúcom napätí. V polohe loďky môžeš zotrvať aj dlhšie a pravidelne dýchať. Ak nemáš dostatočnú stabilitu nechaj si hlavu v dlani pokrčenej paže a druhú ruku si opri pred sebou na podložku. Ak stabilitu máš, môžeš loďku spraviť aj so vzpažením. V loďke má byť celé telo prehnuté dozadu, aj nohy. Dosiahneš to tak, že panvu nakloníš dpredu.

Loďka posilňuje bočné svaly trupu, ktoré sú väčšinou zanedbávané. To má vplyv na skrivenie chrbtice do strany, ukladanie tukových vrstiev na bokoch a na oslabenie dýchacích svalov i hĺbkových svalov po stranách chrbtice.

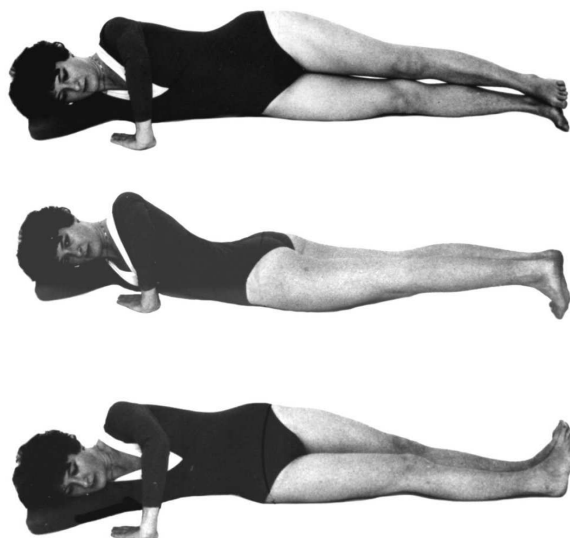
Vystreté nohy výkročmo



V ľahu na pravom boku vystri nohy a ľavú polož pred pravú tak, že prsty a päta sa skoro dotýkajú. S nádychom gúľaj panvu dopredu, na brucho, ale plecami a hlavou nehýb. Plecia musia ostať stále vo zvislej polohe. Na to slúži ľavá paža, ktorú drží pevne opretú o podložku. Na konci nádychu sa nohy postaví na prsty. Nohy sú vystreté, chodidlá postavené kolmo na podložku. Aktívne zapojené sú len chrbtové svaly, takže nohy sú do polohy zavlečené pohybom panvy. V koncovej polohe na chvíľu zadrž dych a uvedom si napätie v chrbtových svaloch. S výdychom pomaly, kontrolované napätie uvoľňuj, pričom panvu gúľaj nazad do východiskovej polohy. Vo východiskovej polohe sa na chvíľu po dokončení výdychu úplne uvoľni. Výkruty rob len smerom dopredu. Dýchanie: nádych - výkrut - návrat - výdych.

Potom vymeň polohu nôh. Teraz je ľavá vzadu a pravá vpredu. S nádychom gúľaj panvu dozadu, ale plecia udržiuj nehybné. Nohy sú pritom vlečené panvou, až sa postaví na päty a prsty smerujú nahor. Výkruty rob len dozadu. Ukonči loďkou na boku a relaxáciou s pokrčenými nohami pred sebou. Všetko zopakuj aj na ľavom boku.

Vystreté nohy spolu



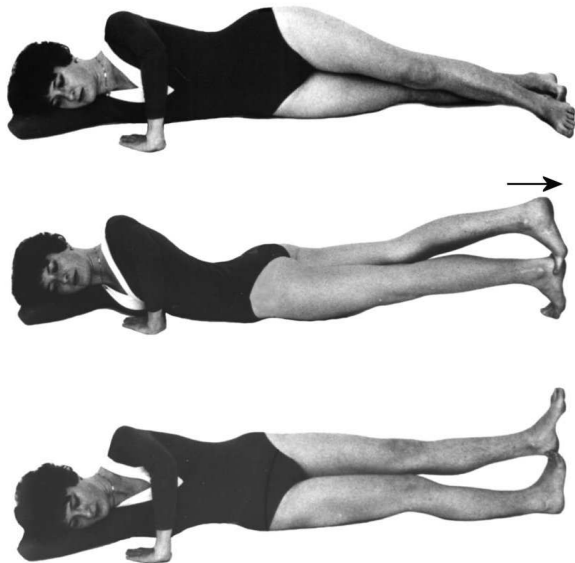
Vystreté nohy polož na seba. S nádychom sa gúľaj panvou dopredu, pričom sa nohy postaví na prsty, chodidlá sú postavené kolmo k podložke. S výdychom sa vráť do východiskovej polohy a s nádychom sa gúľaj panvou dozadu, takže päty sa postaví na podložku a prsty smerujú nahor. Dbaj, aby sa nohy po sebe neposúvali. Rovnaký počet výkrutov vykonaj aj na druhom boku.

Skrížené nohy



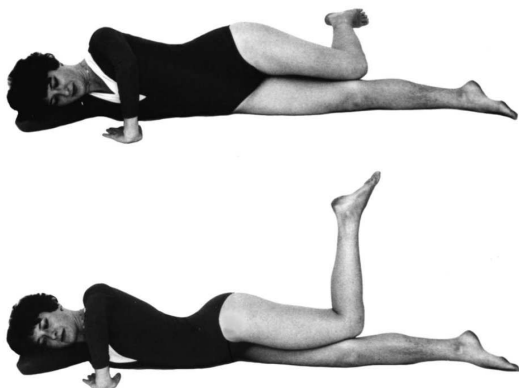
Vystri nohy a prelož ich krížom cez seba. S nádychmi gúľaj panvu dopredu a dozadu. Pri výkrute dopredu nohy sú postavené na prstoch jednej nohy, pri výkrute dozadu na päte druhej nohy. S výdychmi sa vracaj do východiskovej polohy. Potom vymeň polohu nôh. Ukonči loďkou na boku a relaxáciou s pokrčenými nohami pred sebou. To isté zocvič aj na druhom boku.

Päta na prstoch



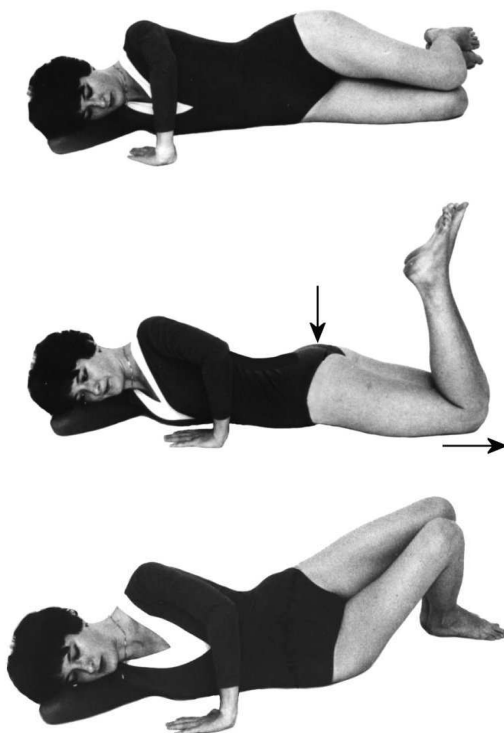
Vystri nohy a jednu postav pred druhú. Päť prednej nohy zatlač do medzery medzi palec a prsty zadnej nohy. V súlade s dýchaním rob výkruty. Pri pohybe smerom na brucho sa nohy ocitnú na prstoch prednej nohy. Chodidlá sú kolmo na podložku a kolená vystreté. Pri pohybe dozadu sú nohy postavené na päte zadnej nohy. Vymeň polohu nôh. Ukonči loďkou na boku a relaxáciou s pokrčenými nohami pred sebou. Zopakuj cvik na druhom boku.

Jedna noha pokrčená



Vystri nohy. Hornú nohu pokrč v kolene do pravého uhla a koleno pritlač zozadu do jamky pod kolonom spodnej nohy. S nádychom gúľaj panvu smerom na brucho, spodná noha ostáva vystretá a horná sa zdvihne chodidlom nahor. S výdychom sa spusti naspäť. Výkruty dozadu sa v tomto prípade nerobia. Ukonči loďkou na boku a relaxáciou s pokrčenými nohami pred sebou. Zopakuj aj v polohe na druhom boku.

Pokrčené nohy spolu

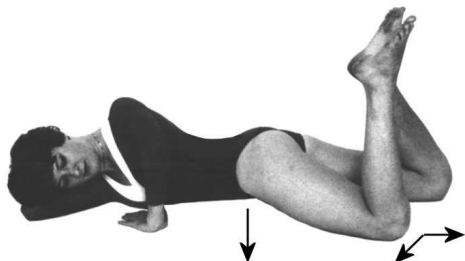


Vystri nohy a pokrč ich v kolenách do pravého uhla. Stehná musia ležať v priamke s trupom. S nádychom gúľaj panvu na brucho, takže stehná sa oprú o podložku a chodidlá sú otočené nahor. S výdychom spusti panvu a nohy naspäť. S nádychom sa gúľaj smerom na kríž, takže nohy sa postavia na chodidlá a kolená sa zdvihnú nahor. Treba dbať, aby sa nohy po sebe nešmýkali. Zakonči loďkou a relaxáciou. To isté zopakuj v polohe na druhom boku.

Často býva za filozofovaním o joge zúfalá snaha uniknúť zo súčasnosti k niečomu tajomnému. Ľudia túžia po duchovnom svete, ale kde môžu nájsť pokoj a mier? Odpoveď dávajú staré texty: Čo jestvuje tu, jestvuje všade, čo nejestvuje tu, nikde nejestvuje.

(Džanakananda)

Pokrčené nohy výkročno



Pokrč nohy v kolenách približne do pravého uhla a vrchnú nohu predsuň pred spodnú tak, že sa chodidlo dotýka kolena. Kolená polož na podložku. S nádychom sprav výkrut panvou dopredu, pričom sa nohy ocitnú na kolenách a chodidlá sa zdvihnú nahor. Počas výkrutu koleno spodnej nohy ostáva na mieste a koleno vrchnej nohy sa posúva po podložke čím ďalej smerom od tela, takže sa stehno i predná časť panvy dostanú až na podložku. Nohy ostávajú stále pokrčené v kolenách, nevystieraj ich. S výdychom sa vráť do východiskovej polohy a uvoľni sa. Pri pohybe naspäť sa koleno vrchnej nohy šmýka po podložke smerom k telu, aby sa chodidlo dostalo ku kolenu spodnej nohy. Kĺzavý pohyb kolena je dôležitý (podívaj sa na šípky), inak sa panva nepriblíži k podložke a dôjde k vzpieraniu na kolenách. Výkruty sa robia len smerom dopredu. Ukonči loďkou a relaxáciou.

Vymeň polohu nôh. Vrchná noha je teraz vzadu a spodná vpredu, takže koleno a chodidlo sú opäť pri sebe. S nádychom gúľaj panvu dozadu, pričom nohy sa pos-

tavia na chodidlá a kolená sa zdvihnú. Všetko zopakuj aj na druhom boku. Ukonči loďkou na boku a relaxáciou s pokrčenými nohami pred sebou.

Jediný tyran, ktorého uznávam na tomto svete, je tichý hlas, ktorý sa ozýva z nášho vnútra.

(Mahátmá Gándhí)

Ak nebudeš mať zlé myšlienky, nebude ani zlých skutkov.

(Konfucius)

Ideál pravdy vyžaduje, aby sa dodržal nielen sľub, ale aj jeho zmysel.

(Mahátmá Gándhí)

Ak pomáhame iným len z pozície morálky a mravnosti, nalepia sa na nás nečistoty tých, ktorým pomáhame.

Ak pomáhame len z pozície lásky, nehodnotíme sa, nič za to neočakávame, ostaneme uchránení.

(Zukav)

Ak premýšľaš o svojich zásluhách, krmiš tým len svoju samolúbošť.

Keď nemáš dobrý vzťah k sebe, urobíš málo dobra svojmu blížnemu, keď ho miluješ len ako seba samého.

(Zukav)

Ak sa človek vrhne do telesných pôžitkov, utopí sa v nich. No ak prekláje svet, odíde do lesov, umŕtvuje tam telo, ubíja sa pomaly, ale iste, robí zo svojho srdca púšť, stane sa vyschnutým a tvrdým, poblúdlil taktiež.

(Vivékánanda)

Ak si niekoho zidealizuješ a pripútaš sa k nemu, potom rozdiel medzi ideálom a skutočnosťou vyvolá podráždenie a podvedomú zlosť, až nepriateľstvo. Závislosť na milovanom človeku plodí najprv obdiv, potom hnev a napokon až nenávisť.

(Lazarev)

