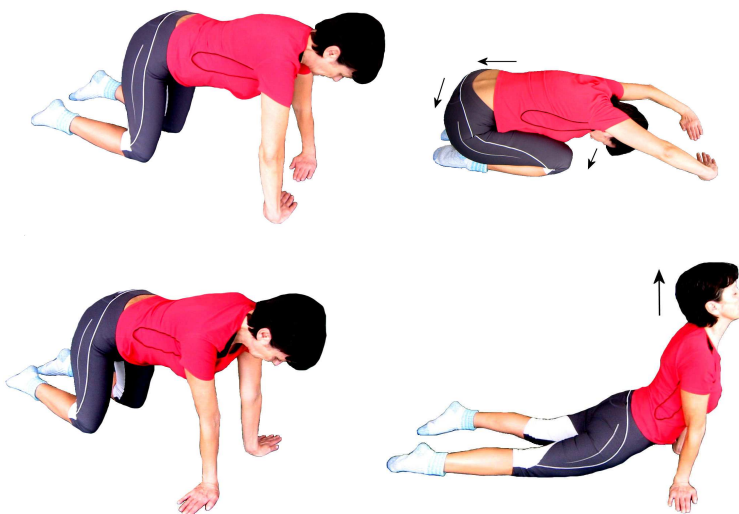


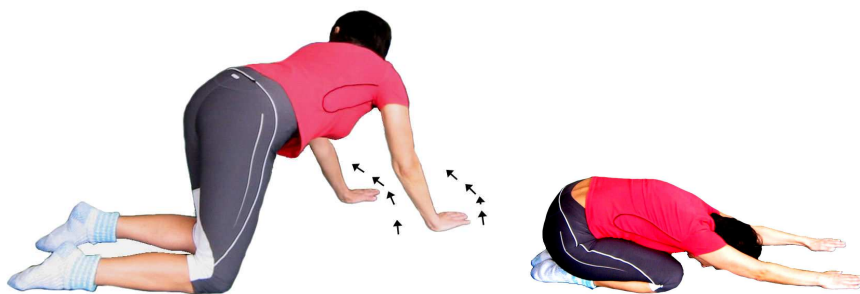
## ÚKLONY V POLOHE MAČKA

1. Najprv si v základnej polohe *mačka* (ZP) prehĺbte dýchanie a roz-cvičte si chrbticu pohybmi mačací chrbát. Pred vyhrbením chrbta sa najprv nadýchnite a stočte paže pod seba, aby sa roztiahla oblasť lopatiek. Pred prehnutím nadol najprv vytočte paže do strán, aby sa roztiahla oblasť prs. Opakujte 5 -krát. Až potom sa popreťahujte za-ujatím polôh *joga mudrá* a *kobra* (*bhudžangásana*) na vystretých pažiach, pričom naďalej použite stáčanie a vytáčanie paží. V ZP treba sa bez pohybu zhlboka nadýchnuť a vydýchnuť veľmi pomaly až po dosiahnutí koncových polôh - *joga mudry*, resp. *kobry*.



2. Zaujmite ZP nadýchnite sa a s výdychom odkráčajte dlaňami po podložke kúsok do strany. Tam pohyb zastavte, znova sa nadýchnite a s výdychom spravte niekoľko ďalších krôčikov. To niekoľkokrát opakujte, až sa dostanete do krajného úklonu. Stehná a paže udr-žujte stále kolmo k podložke. V koncovej polohe chvíľu zostaňte bez pohybu a pokúste sa v nej čím viac uvoľniť, teda ako v klasickej *ásane*. Dosiahnete to tak, že sa zhlboka nadýchnete a s dlhým vý-dychom nechajte telo „zmäknúť“, poddať sa polohe. Opakujte to po-čas niekoľkých dychov. Potom pomaly odkráčajte do ZP a všetko zopakujte do úklonu na opačnú stranu. Oba úklony majú trvať pri-

bližne rovnako dlho. Všímajte si pocity v chrbtici, naťahovanie a stláčanie medzi rebrami. Tiež si uvedomte, či vám úklon na jednu stranu ide lepšie, než na opačnú. Obvykle to nebýva rovnaké. Po návrate do ZP si nechajte odpočinúť paže v polohe *joga mudrá*, teraz už bez stočenia paží.



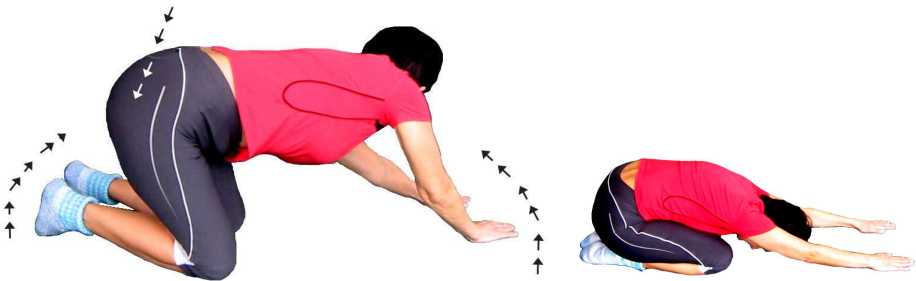
**3.** Zaujmite ZP nadýchnite sa a s výdychom odkráčajte nohami najprv vpravo a potom vľavo. Paže ostávajú ako v ZP. Pohyby majú prebiehať etapovite, vždy s podporou dlhého výdychu. Všetko robte úplne podobne ako pri kráčaní s pažami. Na záver si opäť odpočinite v polohe *joga mudrá*.



**4.** V ZP sa nadýchnite s výdychom nechajte panvu klesnúť kúsok vpravo. Postupujte etapovite, pokles panvy zväčšujte vždy s výdychom. V koncovej polohe chvíľu zotrvať a vnímať pocity v bedrových kĺboch. Pred sklopením panvy si môžete dať kolená spolu, alebo mierne rozkročmo, čo vám lepšie vyhovuje. Sklopte panvu rovnako dlho aj vľavo. Na záver si odpočinite v polohe *joga mudrá*.



5. Zaujmite ZP sa nadýchnite a s výdychom odkráčajte opísaným spôsobom najprv pažami, potom na tú istú stranu nohami a nakon sklopte panvu na opačnú stranu, čiže, ak paže a nohy išli vpravo, panva klesne vľavo. Hoci koncová poloha je dosť namáhavá, aj tak sa pokúste v nej trochu „udomáčiť“, uvoľniť sa. Hlavne vnímajte kde všade v tele pôsobí. Na záver relaxujte v polohe *joga mudrá*.



6. Zaujmite ZP a krúžte panvou vo vodorovnej rovine. Dlane a kolenná ostávajú na mieste. Smer krúženia striedajte. Krúžením uvoľníte v panvovej oblasti zbytky napätia z predchádzajúcich polôh. Aj teraz chvíľu relaxujte v polohe *joga mudrá*.



**Poznámka k joga mudre.** Poloha sa má zaujať zo sedu na päťách a spustiť sa z nej do predklonu len tak hlboko, aby sa zadok nezdvihol zo sedu. Nie je dôležité položiť hlavu až na zem. Robia to ľudia



so zväčšeným bruchom a hrubými stehnami. Spustia sa čelom k zemi, avšak zadok majú zdvihnutý (viď. kresbu). Brucho sa s vekom nielen zväčšuje, ale aj klesá. Ochabuje nám nielen pokožka, ale aj svaly brušnej steny.

Pokiaľ v *joga mudre* ostaneme stále sedieť na päťách, trup síce klesne do predklonu menej, ale tlakom na stehná sa tlačí poklesnuté brucho zospodu nahor a účinne dýchame do oblasti chrbtice.

Na záver predchádzajúcich cvikov si ponatrahujte svaly vzadu na nohách a ohýbače stehien. Tieto svaly máme skrátané zo sedavého spôsobu života. Keď si všimnete polohy *mačka* a *joga mudrá*, tak ani v jednej z nich nedochádza k natiahnutiu uvedených svalov. Ak sú poskracované, má to značný vplyv na držanie tela a stav chrbtice. Treba na to pamätať aj pri iných cvikoch.

7. Svaly vzadu na nohách si natiahnite v polohe *pyramída*. Využite k tomu účinok post izometrickej relaxácie. Svaly, ktoré chcete natiahnuť najprv zaťažte. Zaujmite polohu *mačka* a z nej vzoprite telo do polohy *pyramída* na špičkách nôh. Tým sa zaťažia príslušné svaly, hlavne na lýtkach. V polohe zotrvať napríklad počas desať dychov a potom spustíte päty k zemi. Pažami mocne tlačte panvu nahor a súčasne tlačte päty k zemi. Zdvihnite trochu špičky na nohách aby ste sa na nich nevzpierali. Ak vám päty doľahli na podložku, môžete trochu zväčšiť vzdialenosť medzi rukami a nohami.



8. Ohýbače stehien si natiahnite tak, že v sede na päťách prenesiete sed len na prvú päťu a ľavú nohu vystriete dozadu za seba. Opri-

te sa dlaňami o stehno pokrčenej nohy a pažami tlačte trup nahor. Po chvíli výdrže spustíte dlane na podložku a ťahajte ich po nej až



dolahnete trupom na stehno pokrčenej nohy a hlavou k zemi. Po výdrži v tejto polohe pokrčte vystretú nohu, posadíte sa na ňu a vystríte pred seba druhú nohu. Uchopte ju za špičku a pritiahnite ju k hlave, podobne ako pri klasickej *paščimóttá-*

*násane*. Tým sa natiahnu svaly na jej zadnej strane. Po výdrži v tejto polohe vystriedajte nohy a cvik zopakujte opísaným postupom. Vhodné je v každej polohe počítat' si dychy a dodržat' symetriu, aby naťahovanie na oboch stranách trvalo rovnako dlho.

**Varovanie.** Sed na jednej päte značne zaťažuje koleno, preto postupujte opatrne. Prípadne, ak máte nejaké problémy s kolenami, radšej ho vynechajte.

Uvedená zostava cvikov je veľmi efektívna. Nevyžaduje veľa času a ošetríte si ňou mnoho svalov a kĺbov. Cviky v polohe *mačka* sú veľmi vhodné pre osoby, ktoré majú značné pohybové problémy, napríklad pre nadváhu. Často zaraďovaná *joga mudrá* príde vhod ľuďom, ktorí majú problémy so zápästím. Alebo pri roztrúsenej skleróze, pretože títo ľudia s ťažkosťami udržujú rovnováhu pri cvičení v stoji. V polohe *mačka* majú pevnú oporu. Niektorí v stoji buď už vôbec nedokážu cvičiť, alebo sa musia o niečo opierať, ale ich to dosť vyčerpáva. Nenásilne by sa však mali venovať aj cvikom v stoji a posilňovať si schopnosť udržiavať rovnováhu.