

Kríž s krížami

Do veku 65 rokov nám priemerne ubudne až 29 % kostí a 19 % svalov. Pevnú kostru a svalstvo si máme budovať asi tak do tridsiatky. Potom je to už stále slabšie. Páni po päťdesiatke, ktorí v túžbe po siláckej postave usilovne trénujú kultúristiku napokon sa divia, že svaly im ešte ubúdajú. Vyčerpáva sa aj hmota kostí. V staršom veku sa má cvičiť len kvôli udržiavaniu zdravia a spomaleniu starnutia.

Vari už niet človeka, ktorého by zavše neboleli kríže. Príčin môže byť veľa, ale tou prevažujúcou je sedavý spôsob života, jednostranné preťažovanie pri práci, či športe a nesprávna výživa. Problémy pribúdajú aj s vekom. Pri bolestiach v krížoch a kĺboch, skôr než siahneme k liekom, mali by sme sa pokúsiť pomôcť si cvičením. Vytvoril som zostavu ľahkých cvikov vhodných pre každého. Na spoločných cvičeniach sa tešia obľube. Vyskúšajte si ich, možno vám pomôžu. Cvičte v ľahu na pevnej podložke, nie na penovom matraci. V ľahu sú kĺby, stavce a platničky odľahčené, netlačia na seba váhou tela. Odľahčenie ešte zlepšíme častým zaraďovaním natáhovacích cvikov.

Pomôcka: krokovanie, prerušovanie pohybu

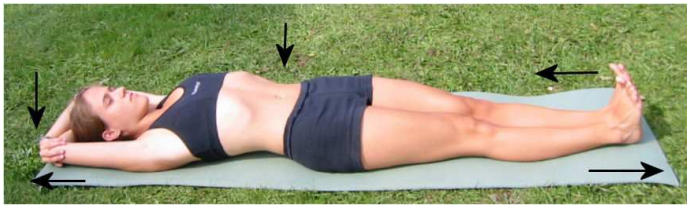
Keď pohyb do konečnej polohy vykonáme rýchlo, dokonca švihom, môže stať, že cez kritické miesto prebehneme nepozorovane. Alebo si spôsobíme bolesť, ktorá nás odradí od cvičenia. Vhodné je pohyb rozkúskovať, rozdeliť ho na krôčiky. Pohyb do polohy začneme zľahka, akoby lenivo, na malú chvíľu zastaneme, potom trochu pohyb dotiahneme, potom zas kúsok pridáme a tak postupujeme až do konečnej polohy. Rozkúskovanie pohybu je jeho štúdia. V každej fáze sa zapájajú ďalšie svaly, nastávajú ďalšie posuvy v kĺboch. Krokovanie výborne udrží našu pozornosť, nepreskočíme niektoré kritické miesto a navyše, pohyb do koncovej polohy dotiahneme ďalej, než pri jej súvislom zaujatí. Plynulé zaujatie polohy, takmer baletným spôsobom, je síce pekná vec, ale predpokladá zdravé telo a dosť vysoký stupeň trénovanosti. Prerušovanie môžeme použiť pri všetkých cvikoch a uchránime sa pred prekročením toho, čo je pre nás ešte vhodné. Konečne, v joge nás má viesť osobná skúsenosť. Vyskúšajte si to.

1. Natáhovanie

a. Skrížte si ruky nad bruchom, uchopte sa za lakte. To je východisková poloha (ďalej VP). Zhlboka sa nadýchnite, zadržte dych a preklopte ruky nad hlavu, priťahujte ich na podložku, do vzpaženia. Vystrčte päty (nakloňte chodidlá smerom ku kolenám) a pomaly natiahnite celé telo do dĺžky. Natáhuajte pomaly, nie náhle! Vhodné je postupovať po malých krokoch, prerušovane: najprv len paže sklopiť, potom trochu telo natiahnuť a pridávať ďalšie natiahnutia. Je to pocit ako keby ste po kúsku pažami a pätami potláčali nejaké bremená. Na konci natiahnutia so zadržaným dychom si všimnite ako sa vám prekrvila oblasť hlavy.

b. Keď už ste dosiahli vrchol naťahovania, úplne vydýchnite a ešte viac sa natiahnite s prázdnyimi pľúcami. Všimnite si ako sa vám tým prepadlo brucho a stiahli ste sa v drieku, avšak bez úsilného vťahovania brucha. Vznikol tak podtlak v hrudníku, ktorý ťahá vnútornosti nahor. Zdravotný účinok tohto cviku sa v joge veľmi cení, nazýva sa *uddijána bandha* v ľahu.

c. Najprv vráťte paže nad brucho do VP, uvoľnite sa a až potom sa nadýchnite. Chybou je nadýchnuť sa v natiahnutom stave.



Naťahovanie často zaraďujte medzi jednotlivé cviky. Prípadne to viackrát zopakujte a medzi tým si odpočívajte vo VP. Tzv. postojové svaly a väzy pozdĺž chrbtice máme takmer stále napäté, aby sme si udržali vzpriamené držanie tela. Tieto svaly a väzy sa s vekom stále skracujú, dokonca ostávajú napäté aj keď ležíme v posteli a môžu byť príčinou nočných bolestí v chrbte. Naťahovanie je základná vec, aby sme si až do staroby udržali nielen pružnú chrbticu, ale pôsobí dobre aj na činnosť vnútorných orgánov.

2. Ľahké rozhýbanie

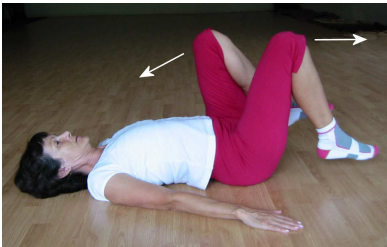


a. Ľahnite si na chrbát, pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku a zľahka pohybuje kolenami v osi tela, ako keby ste na nich kráčali. Päty ostávajú pasívne na podložke. Pohyby nech sú ľahké, hravé, žiadne výdrže, ani ich nespájajte s dýchaním. Všimajte si pocity v krížoch, kam sa prenáša pohyb kolien. Po chvíli pridajte k tomu krúživý pohyb pod panvou,

opisujte v predstave veľký hodinový ciferník. Chvilkami striedajte smer rotácie.

b. Zdvihnite chodidlá pokrčených nôh nad podložku robte nimi ľahké kráčavé pohyby. Aj teraz k tomu môžete po chvíli pridať krúženie pod panvou, tak ako pri predchádzajúcom cviku, ale teraz so zdvihnutými nohami. Striedajte smer rotácie. Cvikmi s pokrčenými nohami sa nám skracujú niektoré svaly na nohách, preto je potrebné to napraviť napríklad mostíkom a cvikom č. 1 Naťahovanie.

c. Postavte chodidlá na podložku, vzpažte a pomaly, stavec za stavcom zdvihnite panvu, takže váha tela bude spočívať len na chodidlách a hornej časti chrbtice. Natiahnite paže, pritlačte k podložke šiju a lopatky. Poloha sa nazýva mostík. Spevňuje hlavne sedacie svaly. Zotrvajte v nej počas 5 až 10 dychov, pomaly, stavec za stavcom poukladajte chrbticu na podložku a ukončíte naťahovaním.



d. Pokrčte nohy rozkročmo, postavte chodidlá na podložku a úplne zľahka kývajte kolenami zo strany na stranu. Najprv mierne, potom viac, ale nesnažte sa sklápať kolená silou, nechajte pôsobiť len váhu nôh. Sledujte pocity v chrbtici a v bedrových kĺboch.

e. Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku, pritlačte kolená aj členky dohromady a kývajte kolenami zo strany na stranu. Opäť úplne zľahka, postupne a nenásilne. Stále si všímajte účinky v krížoch. Žiadne švihové pohyby, bez bolesti!



Ľahké rozhýbanie slúži ako rozcvička na prehriatie a prekrvenie kĺbov a svalov. Vhodné je pri bolestiach spôsobených prechladnutím a reumatizmom. Na hlbší zásah do organizmu slúžia riadené cviky, ktoré sú spojené s hlbokým dýchaním, výdržami a uplatňujú sa pri nich prvky strečingu a akupresúry. Aj teraz treba cvičiť pomaly, stále pozorne vnímať účinky, neprekračovať hranice bolestivosti. Potom sa natiahnite.

3. Kontrolované pohyby. (Vhodné je pri nich použiť krokovanie).

a. Podobne ako pri ľahkom rozhýbaní 2/a pokrčte nohy a postavte chodidlá na podložku = VP. Zhlboka sa nadýchnite, zadržte dych, jedno koleno natiahnite do dĺžky v osi tela, druhé pritiahnite k bruchu. Päty stále spočívajú na podložke. Keď pocítite potrebu vydýchnuť vráťte kolená do VP, vydýchnite a dôkladne sa uvoľnite. Trochu pohnite krížami, poukladajte ich, „utraste“ sa. Potom vystriedajte pohyb kolien. Opakujte aspoň 5 krát.

b. Zdvihnite nohy pokrčené v kolenách = VP. Zhlboka sa nadýchnite, zadržte dych, jedno nohu vystrite a natiahnite do dĺžky v osi tela, koleno druhej, pokrčenej nohy, pritiahnite k bruchu. Keď pocítite potrebu vydýchnuť vráťte nohy do VP, vydýchnite a dôkladne sa uvoľnite. Striadajte nohy, opakujte do miernej únavy a na záver sa aspoň raz natiahnite.

c. Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku a dosť široko sa rozkročte = VP. Prepleťte si prsty rúk pod hlavou a pritlačte lakte k zemi, alebo skrížte si paže nad hrudníkom a uchopte sa za lakte (špičky lakťov majú byť v dlaniach). Najprv sa zhlboka a bez pohybu nadýchnite. Zdržte dych a pomaly sklopte kolená na jednu stranu tela. Ak máte skrížené paže, stiahnite ich na opačnú stranu. Koleno, ktoré je bližšie k podložke pritiahnite k bruchu, druhé koleno natiahnite do dĺžky, aby sa stehno a trup dostali takmer do priamky. Obe chodidlá ostávajú opreté o podložku. Skrížené paže mocne stiahnite do strany. Po krátkej výdrži sa vráťte do VP a úplne vydýchnite. Pomrvte sa, uvoľnite sa, poukladajte si chrbát a kríže, aby tam neostalo žiadne napätie. Cvik zopakujte viackrát na obe strany. Na záver sa aspoň raz natiahnite.



d. Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku, kolená a členky sa dotýkajú = VP. Skrížte si paže nad hrudníkom a uchopte sa za lakte. Špičky lakťov majú byť v dlaniach. Najprv sa zhlboka nadýchnite. Zdržte dych, pomaly sklopte kolená na jednu stranu tela a skrížené paže stiahnite na opačnú stranu. Obe nohy sú stále spojené, jedna leží na druhej, nemajú sa po sebe pošmyknúť. Skrížené paže mocne stiahnite do strany.



V sklopenej polohe natáľhujte stehná do dĺžky, do priamky s trupom. Po krátkej výdrži sa vráťte do VP a úplne vydýchnite. Pomrvte sa, uvoľnite sa, poukladajte si chrbát a kríže, aby tam neostalo ľiadne napätie. Cvik zopakujte viackrát na obe strany. Na záver sa natiahnite.

Účinky. Krátkou výdržou v skrútenej polohe sa dosiahne značné stlačenie ciev, svalov kĺbov a akupresúrových bodov, teda aj ich „vyžmýkanie“. Po návrate do VP polohy sa všetko znova prekrví, obeh obnoví, ale za predpokladu, že sa s dlhým výdychom poriadne uvoľníte, že relaxácii doprajete čas, že sa neponáhľate hneď zaujať protipolohu. To je podstatné! Účinky sú silnejšie ak v polohe zotrúvate dlhšie, napríklad počas 10 dychov a potom po návrate do VP trochu dlhšie relaxujte. Je to vec trpezlivosti a osobnej skúsenosti. V polohe s rukami od hlavou si naprávate tzv. guľatý chrbát. Ťahom za skrúžené paže si masírujete lymfatické uzliny pod pazuchami a na hrudníku. Vhodné je zavše striedať obe polohy.

4. Výkruty s natáľhovaním



Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku a dosť široko sa rozkročte = VP. Vzpažte do tvaru písmena V. Hlboko sa nadýchnite, zadržte dych, sklopte kolená na jednu stranu a tvár otočte na opačnú stranu. Nohu,

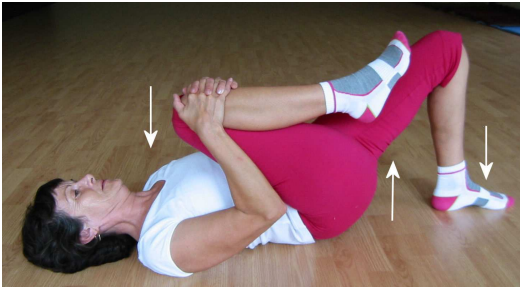
ktorá sa ocitla bližšie k podložke pritiahnite k bruchu, druhú nohu natiahnite do dĺžky. V skrútenej polohe na chvíľu zadržte dych. Potom s dlhým výdychom natiahnite zdvihnutú polovicu tela, od kolena až po končeky prstov na ruke. Pokúste sa dosiahnuť, aby celá natáľhovaná polovica, od kolena až k prstom, ležala v priamke. Vráťte sa do VP, poukladajte si chrbát a po dôkladnom uvoľnení spravte cvik aj na opačnú stranu. Opakujte aspoň 5 krát. Na záver sa natiahnite.

5. Celkové posilnenie

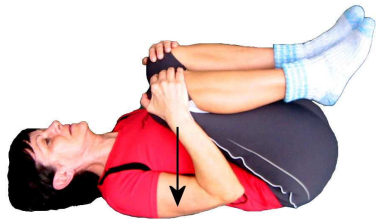


a. V ľahu na chrbte postavte chodidlo ľavej nohy na podložku a pravú uchopte pevne okolo kolena = VP. Bez pohybu sa nadýchnite a močne zatlačte koleno do dlaní, aby sa pretiahli paže a chrbát. Tým sa zdvihne chrbát aj hlava z podložky. Paže sú vystreté, zaberá sedací sval, ťahá noha. Po krátkej výdrži sa položte na chrbát a s výdychom sa uvoľnite.

- b.** Vo VP sa najprv bez pohybu zhlboka nadýchnite a pokrčenými pažami mocne pritiahnite stehno k bruchu. Súčasne s priťahovaním stehna pritlačte plecia k zemi a mocne stlačte chrbticu medzi lopatkami. Druhú nohu pritlačte k podložke, čím sa zdvihne kostrč. Polohu dôkladne dotiahnite. Hlava teraz leží na podložke. Po krátkej výdrži sa vráťte do VP a dôkladne sa s výdychom uvoľnite. Opakujte to päť až desaťkrát najprv s uchopením pravej nohy, až potom s uchopením ľavej nohy.

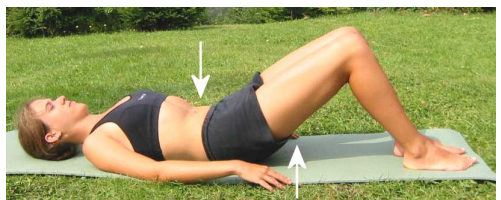


- c.** V ľahu na chrbte uchopte obe nohy = VP a cvičte podobne ako v **a.**, **b.**, teraz so súhlasným pohybom oboch nôh. Vo VP najprv hlboký nádych, potom so zadržaným dychom silno zatlačte kolená do dlaní. Nasleduje návrat do VP a výdych. Potom nádych, zádrž dychu a pritiahnite stehná k bruchu. Uvoľnite sa s výdychom vždy až po návrate do VP. Na záver sa natiahnite.



6. Morská vlna

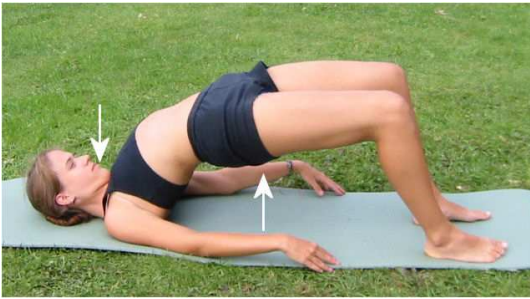
- a.** V ľahu na chrbte postavte chodidlá na podložku = VP. S nádychom pritlačte kostrč k podložke tak, aby vznikla klenba pod driekom. S výdychom pritlačte driek k podložke, silno vtiahnite brucho, čím sa kostrč zdvihne trochu nad podložku, ale len úsilím brušných svalov, bez pomoci nôh. Tak sa húpajte na panve dopredu a dozadu v súlade s dýchaním, aby sa striedavo pritláčala k podložke kostrč a oblasť drieku. Nezakláňaj pritom hlavu. Opakujte aspoň počas 10 dychov.



b. Vo fáze, keď je driek po výdychu pritlačený k podložke, s nádychom postupne zdvihnite panvu a hrudník. Dôkladne pritlačte k podložke plecia a vystrite na podložke krčnú chrbticu. Bradu tlačte smerom k prsiam.

c. S výdychom sa spustíte do VP a poukladajte chrbticu stavec za stavcom, aby sa čím lepšie vystrela, najmä v oblasti drieku. Úplne vydýchnite a vtiiahnutím brucha pritlačte driek k podložke.

d. Znova vo VP nadýchnite, pritlačte kostrč k podložke a vytvorte klenbu pod driekom. Zadržte dych, objímte rukami kolená, pritiahnite stehná čím bližšie k bruchu, hlavu zdvihnite ku kolenám, ohnite aj priehlavky nahor a pokrčte prsty na nohách. Až teraz úplne vydýchnite. Výdych posilníte vtiiahnutím brucha.



7. Špirály so zopnutými pažami



V ľahu na chrbte postavte chodidlá na podložku, predpažte, prepleťte si prsty na rukách a zdvihnite hlavu i chrbát nad podložku. Vystretými pažami opisujte nad sebou najprv malé krúžky a postupne ich zväčšujte. Nakoniec sa paže môžu pohybovať takmer vo vodorovnej rovine. Počas nádychu sa paže pohybujú nad hlavou, počas výdychu nad bruchom. Uvedomte si pocity pod driekom a panvou. Meňte smer točenia.

Cvičte do miernej únavy. Na záver sa natiahnite a relaxujte.

*Človek by si mal vždy, bez ohľadu na zaneprázdnenosť,
násť čas na cvičenie, tak ako si ho nájde na jedenie.*

(Mahátmá Gándhí)

8. Sklápanie chodidiel

a. V ľahu na chrbte rozkročte vystreté nohy = VP. Nadýchnite sa, zadržte dych, sklopte chodidlá do strán k podložke a chvíľu ich tak podržte. Uvedomte si napätie svalov v nohách. Potom vráťte nohy do VP a s výdychom sa úplne uvoľnite.

b. Nadýchnite sa, zadržte dych a sklopte chodidlá do stredu, palcami k sebe. Chvíľu ich tak podržte, potom vráťte do VP a s výdychom sa úplne uvoľnite. Súčasne môžete cvičiť aj s pažami, ktoré pretáčajte v protismere k chodidlám. Keď sú chodidlá sklopené do strán, pretočte paže čím viac dlaňami k zemi a opačne. Uvoľnite ich až súčasne s chodidlami.



Tento jednoduchý cvik môžete robiť aj na lôžku a zistíte jeho účinky:

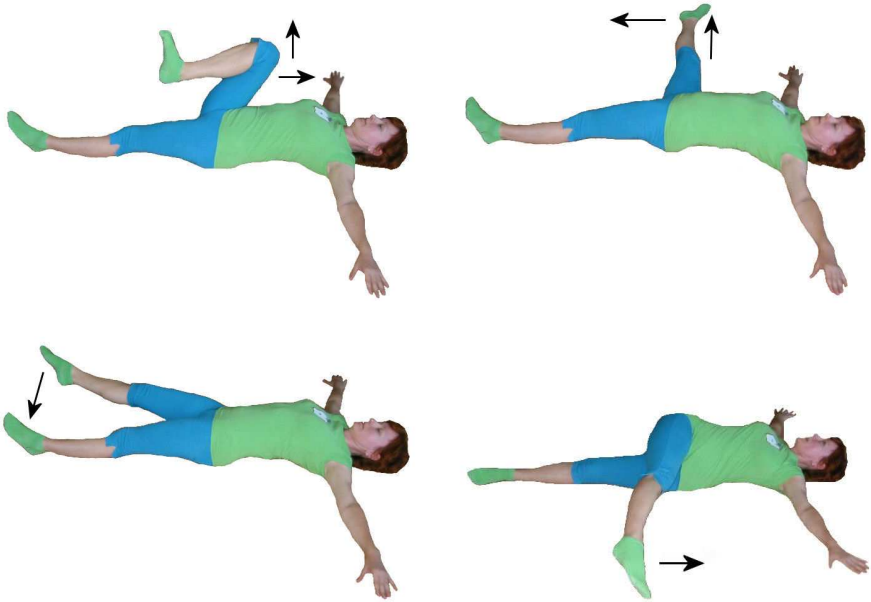
1. Stláča a uvoľňuje oblasť krížových stavcov.
2. Zväčšuje pohyblivosť a výživu nezaťažených bedrových kĺbov.
3. Zlepšuje cirkuláciu v nohách, funguje tzv. svalová pumpa, čo je užitočné pri kŕčovych žilách, aj ako ich prevencia pri sedavom zamestnaní.
4. Pri dlhších výdržiach a dôkladnejšom dotiahnutí polôh vzniká tlak na akupresúrové body, je to autoakupresúra.

9. Vodorovné bicyklovanie

a. V ľahu na chrbte dajte si ruky pod hlavu alebo upažte. Ľavú nohu nechajte vystretú, pravú pokrčte a zdvihnite chodidlo nad podložku. Opisujte nad sebou kolom napred malé krúžky, postupne ich zväčšujte, až noha nakoniec krúži vo vodorovnej rovine a panva sa preklápa zo strany na stranu. Pohybujte pravou nohou ako na bicykli. Počas výdychu nohu čím viac pokrčte a pritiahnite stehno k bruchu. Počas nádychu nohu spustite na stranu k podložke, tam ju vystríte takmer kolmo k trupu a preneste ju vystretú tesne nad zemou na opačnú stranu. Až po preklopení panvy na druhý bok ju začnite krčiť a pritiahnite stehno k bruchu. Opakujte viackrát a potom zmeňte smer točenia. To isté zacvičte aj s druhou nohou. Potom sa natiahnite a chvíľu relaxujte.

b. Cvičí sa úplne podobne ako predošle, len teraz s oboma nohami spolu. Obrazky nie sú potrebné. Dajte si ruky od hlavy, alebo upažte a pritlačte lopatky

k podložke. Pokrčte nohy a zdvihnite chodidlá nad podložku. Opisujte nad sebou kolenami najprv malé krúžky, ktoré postupne zväčšujte po špirále. Nakoniec spúšťajte kolená na oboch stranách až k zemi. Po spustení na stranu vystrite nohy kolmo k trupu, prenesť ich vystreté tesne nad zemou na opačnú stranu, opäť kolmo k trupu. Až potom nohy pokrčte, pritiahnite stehná k bruchu a spustíte na opačnú stranu. Horná časť tela sa nehýbe. Cvičte pomaly, pozorne. Je to dosť namáhavý cvik. Ak pocítite bolesť v krížoch, robte menšie krúžky. Trochu si odýchnite a zmeňte smer točenia.



Účinky. Pri vodorovnom bicyklovaní dochádza k výrazným rotačným pohybom dolnej časti chrbtice. Zlepšuje sa odtok krvi z nôh, čo je osožné pri prevencii aj liečení kŕčových žíl. Posilňujú sa brušné svaly. Oproti jazde na bicykli kĺby a medzistavcové medzery nie sú zaťažované vonkajšou silou, nedochádza k ich opotrebeniu a rozsah pohybov je omnoho väčší. Masíruje sa celá dolná polovica chrbtice od hrudníka až po kostrč. Pokiaľ tam máte nejaké zdravotné problémy, zväčšujte veľkosť kruhov opatrne, zo začiatku nechodte až do maxima. Ak tam problémy nemáte, prevaľujte sa na panve zo strany na stranu viac, takže nohy takmer vlečte po zemi.

*Z ťažkej situácie sa človek môže dostať tak, že zabudne na seba
a zameria sa na pomoc iným. Prichádzajú mu na pomoc sily,
ktoré by inak zostali skryté.*