

## SPINÁLKY TROCHU INÁČ

Zvykli sme si spinálne cvičenia chápať ako metódu na naťahovanie skrátených väzov a svalov, ktoré spájajú stavce chrbtice. Je to správne a veľmi potrebné, pretože s vekom človeka sa svaly a väzy skracujú, z čoho vznikajú problémy s chrbticou. Súčasná doba si však vyžaduje aj posilňovanie, nielen naťahovanie. Je to následok tzv. papučovej kultúry. Skrátené svaly a väzy nie sú prejavom ich sily. Preto sa v joge čoraz viac uplatňujú aj metódy na posilňovanie. V angličtine sa tieto metódy nazývajú power yoga a sú úplne v súlade s princípmi jogy, ak pritom nezabudneme na riadený pohyb, kontrolu dýchania a relaxačné fázy.

Vyskúšajte si spojiť naťahovanie aj posilňovanie v jednom cviku spolu. Zistíte, že je to veľmi intenzívne a na dosiahnutie výsledného účinku stačí vykonať aj menší počet opakovaní cviku. Pozorne si prečítajte návod pri prvom cviku, osvojte si postup, ďalšie cviky budú už len aplikáciou, využitím získanej skúsenosti v iných polohách. Samozrejme, chce to aj trochu tvorivého prístupu. O to vlastne ide, aby ste sa nespoliehali vždy len na vedenie učiteľa, aby ste sa naučili samostatnosti.

Predpokladám, že máte niektorú moju publikáciu. V každej som spinálky opísal veľmi podrobne, prvý raz v roku 1985. Tieto cviky priniesol v rokoch 1971 - 72 do Európy Mahariši Devamurti, ale nepodarilo sa mi zistiť, či ich niekto podrobne opísal a zverejnil v knižnej publikácii. Do Československa spinálky priniesol Gítánanda, žiak vynikajúceho jogína Kanakanandu. Kde teda hľadať ich pôvodcu? Z Gítánadových vystúpení u nás sa zachoval len záznam prednášok a paličkové kresbičky. Vyšlo to ako interná publikácia pre krúžky jogy. Vďaka obetavému neznámemu človeku, ktorý to preložil a spracoval. Nevieme ani, kto sa postaral o vydanie brožúrky. V tých časoch sa nikto nestaral o popularitu. Ak tento článok číta niekto, kto vie ako vznikla brožúrka z vystúpenia Gítánandu *Základy hathajogy, pránájámy a mudier I.*, mohol by históriu jej vzniku objasniť.

Podme však k veci. Celý postup opíšem podrobne len na niekoľkých cvikoch v ľahu na chrbte. Treba si uvedomiť rozdiely v účin-

koch oproti niekedy používanému spôsobu cvičenia pri ktorom sa výkruty robia s uvoľnenými nohami a počas výdychov.

### **Vystreté nohy spolu.**

1. V ľahu na chrbte vystri nohy. Prepleť si prsty rúk pod hlavou. Telo je teraz úplne uvoľnené.



2. Zhlboka sa nadýchni, najmä do brucha.
3. Pritlač nohy tesne k sebe, pritlač lakte k podložke a vystri celé telo. Chodidlá nakloň smerom k hlave, aby sa natiahli lýtka a aby sa ťah preniesol až do chrbtice.



4. Zadrž dych a pomaly, pozorne sprav výkrut panvou na jednu stranu. Hlava sa otáča na opačnú stranu. Nohy idú do výkrutu spolu, neposúvajú sa po sebe. Dôležité je stále udržiavať nohy napäté, s vystrčenými päťami.



- Po krátkej výdrži vo výkrute sa vráť do východiskovej polohy.
- Až teraz pomaly vydýchni a uvoľni nohy aj celé telo. Daj si na to čas, nech je uvoľnenie dokonalé, úplné! Ak treba, paže si môžeš na chvíľu položiť pozdĺž tela, zaujať *šavásanu*.



- Potom sprav výkrut podobným postupom na opačnú stranu.

Celý postup stačí opakovať 3-krát. Princíp spočíva v tom, že celý výkrut sa robí s napätým telom po nádychu. Po návrate do východiskovej polohy sa má celé telo dôkladne uvoľniť. Neponáhľaj sa! Ak ťa „kmáše“ zvedavosť, v čom je prednosť tohto postupu, skús si aj výkruty s nenapätým telom a porovnaj účinky. Pri troške vnímavosti bude ti to hneď jasné.

Cviky pri ktorých sú vystreté nohy rozkročmo, skrížené nohy a päta na prstoch sa robia podobným spôsobom, mení sa len poloha nôh. Pri cviku chodidlo na kolene po dôkladnom nádychu vystrč pätu vystretej nohy, napni ju. Vo výkrute ti bude slúžiť ako os otáčania.



## **Pokrčené nohy rozkročmo**

- Postav chodidlá na podložku do takej vzdialenosti od seba, aby sa vo výkrute koleno jednej nohy dostalo za chodidlo druhej nohy. Široko vzpaž do tvaru písmena V. Zhlboka sa nadýchni, hlavne do brucha a zadrž dych.
- Počas sklápania kolien na stranu jedno koleno priťahuj smerom k hlave a druhé tlač smerom od hlavy. Dosiahneš ešte účinnejšie vychýlenie panvy, než pri prostom sklopení kolien.



3. Vo výkrute natahni pažu ku ktorej je otočená tvár (je na opačnej strane ako kolená), natahni aj stehno a celú mierne zdvihnutú polovicu tela približne do priamky.
4. Vráť sa do východiskovej polohy, vydýchni a dobre si poukladaj chrbticu. Aj teraz môžeš pri relaxácii vystrieť nohy a paže si dať pozdĺž tela.

### **Chyba!**

Niekedy sa stáva, že cvičiaci nesklopí kolená dostatočne hlboko, hoci mu v tom nebráni nejaký zdravotný problém. Nedochádza k riadnemu skrúteniu chrbtice a k precvičeniu bedrových kĺbov.



## Pokrčené nohy spolu

1. Pokrč nohy, chodidlá postav pevne na podložku, kolená aj členky daj tesne k sebe. Daj si ruky pod hlavu, prípadne široko vzpaž do tvaru písmena V, ako pri cviku rozkročmo. Zhlboka sa nadýchni, hlavne do brucha.



2. Zadrž dych a sklop kolená na stranu k podložke. Nohy sa nemajú po sebe posúvať. Tvár otoč na opačnú stranu ako kolená.
3. Stiahni sedacie svaly a panvu posuň dopredu tak, aby stehná a trup ležali v jednej priamke.



4. Natiahni telo do dĺžky. Ak cvičíš so vzpažením, natiahni telo od prstov ruky až po kolená sklopených nôh.
5. Vráť sa do východiskovej polohy a s výdychom sa uvoľni. Pri návrate musíš panvu posunúť nazad, na pôvodné miesto. Paže uvoľni, prípadne si ich daj pozdĺž tela. Ak ti zostalo napätie v nohách, môžeš ich počas relaxačnej fázy vystrieť.

Pri tomto cviku sa spevňujú sedacie svaly a ťaťahujú sa svaly medzi podbruším a stehnami. Vyskúšaj si aký je rozdiel pri tomto spôsobe cviku a pri prostom sklápaní kolien bez posunutia panvy.

Podobne narábaj s dychom, napätím a uvoľnením aj pri cvikoch v polohe na bruchu a na boku. Len sa s tým musíš trochu pohrať a zistíš, že takmer každý spinálny cvik sa dá robiť opísaným spôsobom. Navyše ti to poskytne aj pôžitok z hľadania a tvorivosti.

Vzhľadom na to, že výkruty sa robia so zadržaným dychom po nádychu, je takéto cvičenie dosť namáhavé. Preto treba dbať na odľahčenie napätia počas relaxačnej fázy. Vždy môžeš zrušiť základnú polohu prepísanú pre výkrut a zaujať na chvíľu niektorú relaxačnú polohu (na chrbte, na bruchu, na boku). Skrátka, dopraj si čas na relaxáciu počas ktorej dochádza k prekrveniu všetkých orgánov, ktoré sa „vyžmýkali“ vo výkrute.



**Ak sa na niekoho dívaš zhora,  
potom tak sprav len vtedy,  
keď ho chceš zdvihnúť!**