

Variant predklonu v stoji

1. Nat'ahovanie



V stoji spojnomo daj nohy celkom k sebe a rozlož váhu tela rovnomerne na celé chodidlá. Prepleť si prsty rúk poníže brucha a dlane vytoč von. Zhlboka sa nadýchni, zadrž dych, pomaly vzpaž a dôkladne natiagni telo do dĺžky. Súčasne stiahni aj panvové dno, najmä oblasť podbrušia (*vadžroli mudrá*). V krátkej zádrži po nádychu si uvedom aký to má vplyv na prekrvenie tváre a mozgu. Potom pomaly s výdychom ešte viac natiagni telo do dĺžky a uvedom si, že po výdychu sa uvoľnia svaly a tak sa môžeš ešte viac natiagnuť. Tiež si všimni ako sa účinkom podtlaku v pľúcach prepadne brušná stena a stiahne sa oblasť drieku. Predtým než sa opäť nadýchneš najprv spusti paže pred seba a úplne sa uvoľni. Nat'ahovanie môžeš viackrát zopakovať. Zádrže dychu nepreháňaj, začni s kratšími zádržami a skúmaj, čo si vzhľadom na svoj krvný tlak, zdravotný stav srdca ap. môžeš ešte dovoliť. Cvik má vyvolať príjemné pocity, teda nie lapanie po dychu,

nevoľnosť alebo krútenie hlavy.

Nat'ahovanie má mnohoraké priaznivé účinky na celý organizmus. Na tomto mieste spomeňme aspoň problémy s chrbticou spôsobené nesprávnym držaním tela a skracovaním svalov (skoliózy, lordózy, kyfózy). Nat'ahovanie svalov a väzov vo vystretej polohe tela je bezpečné pre každého. Uvoľňuje tlak medzi stavcami a platničkami a zlepšuje aj pôsobenie miechy a nervového systému chrbtice na celý organizmus.

2. Predklon v stoji vpravo

Najprv sa natiahnite podľa predchádzajúceho cviku č.1. Široko sa rozkročte a vytočte chodidlá vpravo. Obe chodidlá! Prepleťte si prsty rúk vzadu okolo lebky. Nie okolo krku! Vystrite nohy, spevnite kole-

ná. To je východisková poloha (ďalej len VP). Hlavu tlačte do dlani a lakte dozadu, vytvorte tlak medzi lopatkami a chrbticou a dôkladne natiahnite prsné svaly. Stlačte aj sedacie svaly, panvu tlačte dopredu. Udržujte rovnomerné prehnutie celej spevnenej chrbtice, aj nôh a celého tela. Udržujte rovnomerné rozloženie váhy na oboch stále vystretých nohách. V polohe zotrvať napríklad počas desať pravidelných dychov.



Vráťte sa do VP, teda vzpriameného stoja, ruky si nechajte zopäté za hlavou a na niekoľko sekúnd sa uvoľnite. Potom sa zhlboka nadýchnite, silno stlačte hlavu medzi zopnutými pažami, ako keby ste si chceli spojiť lakte pred tvárou. Celkom pomaly s výdychom prejdite do predklonu k pravej nohe, stále priťahujúc hlavu k prsiam, aby sa natiahla šija. Nohy stále držte v kolenách vystreté. V predklone pomocou nohy vpredtu tlačte panvu nahor a dozadu, aby sa váha tela rozložila rovnomerne na obe chodidlá. Uvoľnite tvár a pravidelne dýchajte. V polohe zotrvať napríklad počas desať dychov. Účinok polohy sa ešte zvýši ak sa v predklone pri každom nádychu zhlboka nadýchnete a potom veľmi pomaly s dlhým výdychom predklon ešte kúsok dotiahnete. Na posilnenie účinku polohy si uvedomte pravú stranu brucha, ktorá sa pritláča k pravému stehnu a s výdychom vtiahnite dovnútra aj pravé brušné svaly.

3. Relaxácia



Ostaňte v predklone, spustite paže pred seba k zemi, otočte celé telo do priameho predklonu v stojí, spojte chodidlá do stoja spojného a ostaňte chvíľu visieť v predklone. Hĺbku predklonu môžete zväčšiť vťahovaním brucha. Úplne sa uvoľnite. Predovšetkým si rozložte váhu tela na chodidlá vystretých nôh tak, že aj keby ste na chvíľu stratili vedomie, nespadli by ste. Nájdite si ťažisko tela. Hlavu nechajte voľne ovisnúť, tvár, mozog a paže musia byť uvoľnené. Prekrvenie celej oblasti hlavy sa ešte zlepši ak si v duchu budete pri výdychoch spievať mantru ÓM, pričom koncové M....

necháte čím dlhšie vibrovať v mozgu. V polohe zotrvaťe dokiaľ je vám to príjemné a pravidelne v nej dýchajte.

4. Návrat do stoja



Pokrčte nohy v kolenách a vlečte paže tesne po nohách. Chrbticu narovnávajúte postupne zdola nahor, stavec po stavci, hlava sa zdvihne oblúčikom ťahaním brady po prsiach ako posledná. Je to veľmi šetrný spôsob vystierania tela, ktorý prakticky minimálne zaťažuje poskracované svaly v oblasti bedier a šije (hyperlordózy). Keď už ste vystretí chvíľu počkajte na zníženie tlaku krvi v hlave, čo pocítite ako rozjasnenie. Potom je vhodné aspoň raz sa natiahnuť.

5. Predklon v stojí priamo dopredu

V stojí spojnóm s nohami tesne pri sebe si prepleťte prsty rúk vzadu okolo lebky, teda podobne ako vo VP pri cviku č. 2. Rozdiel je len v tom, že chodidlá teraz smerujú priamo vpred. Hlavu tlačte do dlaní a lakty dozadu, vytvorte tlak medzi lopatkami a chrbticou a dôkladne



natahnite prsné svaly. Stlačte aj sedacie svaly, panvu tlačte dopredu. Udržujte rovnomerné prehnutie celej spevnenej chrbtice, aj nôh a celého tela. Udržujte rovnomerné rozloženie váhy na oboch stále vystretých nohách. V polohe zotrvať napríklad počas desať pravidelných dychov. Po výdrži v zákľone sa vystríte, rozkročte sa a na chvíľu sa uvoľnite. Potom sa zhlboka nadýchnite, silno stlačte hlavu medzi zopnutými pažami, ako keby ste si chceli spojiť lakte pred tvárou. Celkom pomaly s výdychom prejdite do hlbokého predklonu

do stredu medzi nohy, stále priťahujúc hlavu k prsiam. Nohy držte v kolenách vystreté. Váhu tela rozložte rovnomerne na obe chodidlá. Uvoľnite tvár a pravidelne dýchajte. V polohe zotrvať napríklad počas desať dychov. Účinok polohy sa ešte zvýši ak sa v predklone pri každom nádychu zhlboka nadýchnete a potom veľmi pomaly s dlhým výdychom predklon ešte kúsok dotiahnete.

Potom spustíte paže pred seba a relaxujte ako pri cviku č. 3. Nakon sa vystríte do vzpriameného stoja podľa postupu č. 4 a natiahnite sa podľa cviku č. 1. Všetko prebieha podobne ako pri ukončení predklonu vpravo, len teraz je telo v čelnej polohe. Dodržte celý postup, neponáhľajte sa s návratom do stoja.





6. Predklon v stojí vľavo

Je to zrkadlový obraz predklonu vpravo, vrátane relaxácie, návratu do stoja a natiahnutia. Len to treba robiť s plnou pozornosťou, dodržovaním uvedených pokynov a vnímaním účinkov každej polohy. Neprepadať mechanickému vykonávaniu cviku.

Účinky. Striedavý predklon vpravo, do stredu a vľavo napráva svalové nerovnováhy, spevňuje oslabené svaly a naťahuje skrátané. Využíva sa efekt postizometrickej relaxácie, pri ktorej sa naťahované svaly najprv majú na chvíľu zaťažiť. Tento efekt prevzal z jogy autor strečingu Švéd Anderson. Sú to ásany, pričom účinok jednej polohy vyváži protipoloha. Tým sa v organizme posilňuje rovnováha, čo patrí k základným princípom jogy. Všimnite si ako sa vám v záklone naprávajú a spevňujú svaly oslabené stálym sedením: guľatý chrbát a rozplesnuté sedacie svaly. Všimnite si, že v záklone naťahujete prsné svaly a hrudník vpredu, že naťahujete svaly podbrúšia, že spevňujete nohy, hlavne svaly okolo kolien (prevencia menisku).

Polohy v predklone naťahujú všetky svaly vzadu na tele, od šije až po päty. Mocné pritiahtnutie hlavy k hrudníku vám možno vyžmýka utajené infekčné ložiská v krčnej oblasti. Mozog je najväčší spotrebič krvi v tele. Prekrvenie mozgu a tváre nahrádza tzv. omladzujúce polohy v joge, napr. stoj na hlave. Nielenže omladzuje tvár, ale pôsobí aj proti vyčerpanosti, skleróze, stareckej hluchote a demencii. Pravdepodobne pôsobí aj proti Alzheimerovej chorobe.

Opísané statické polohy v stojí sú v počatí jogy ásany. Majú hlbšie účinky než dynamické cvičenia, nie sú to len rozcvičky. Pozorný cvičiaci si všimne, že pôsobia nielen na svaly a chrbticu, ale že tlaky pôsobia aj na pečeň, obličky, slezinu, črevá... Že *vadžrolí mudrá* ošetruje inkontinenciu moču, prostatu ai.

Čo ešte môžete urobiť?

Na januárovom seminári učiteľov som v krátkosti predviedol uvedenú zostavu, doplnil ju ešte dvomi prvkami a symbolicky nazval KOMBAJN. Pretože poľnohospodársky kombajn robí pri žatve naraz veľa úkonov a oproti minulosti a šetrí farmárom veľa práce a času. Podobne človek súčasnej doby by si rád čo najefektívnejšie precvičil celý organizmus, ale aby to nevyžadovalo veľa času. Narýchlo siaha k osvedčeným zostavám, napríklad Pozdrav slnku, Päť Tibeťanov. V oboch prípadoch ide o dynamické cvičenia pri ktorých sa telo ohýba len dopredu a dozadu. Chýbajú úklony do strán, rotačné pohyby chrbtice atď. Ak si osvojíte vyššie uvedené polohy a doplníte ich nasledujúcimi prvkami, bude to pravý jogový KOMBAJN. Bude obsahovať veľa prvkov, ale aj vyžadovať plnú sústredenosť počas celého cvičenia. Teda neupadať do mechanických úkonov.

7. Dýchanie

Spievajte si v duchu mantru ÓM, aj pri nádychoch, aj pri výdychoch. Koncové M má znietť najdlhšie, preto predĺžte fázu výdychu. Pri výdychu precíťte vibráciu M najmä v hlave. Robte to pozorne a tak verne, ako pri speve nahlas. Všimnite si, že sa vám pritom stiahne hlasivková štrbina a vznikne dýchanie proti miernemu odporu, typu *udždžájí*. Tu si pripomeňme len zlepšenú výmenu kyslíka a oxidu uhličitého a zlepšenie krvného obehu. Spievanie mantry ÓM vám prehĺbi a zrytmizuje dýchanie. Táto mantra tiež tíš myseľ, chráni ju pred vírením myšlienok, teda zlepšuje sústredenosť.

8. Zapojenie brušných svalov

Pôjde nám tu o uplatnenie pojmu *apánajáma*, čo znamená vedomé posilnenie výdychu vťahnutím brušných svalov, ktoré tlakom na bránicu spôsobia, že vystúpi vyššie do hrudného koša. Okrem toho sa tým dosiahne hĺbková masáž všetkých orgánov v brušnej dutine. Na prvom mieste by som menoval zlepšenie obsahu čriev, hlavne hrubého čreva. Ak vťahovanie brušných svalov budete robiť pri každom výdychu dôkladne a mocne, budete mať v cvičení aj tzv., „brušáky“, ktoré majú hlbšie účinky, než len zlepšenie štíhlosti v páse.