

Úvodná poznámka

Pri cvičení jogy je veľmi dôležité v akom poradí idú cviky za sebou. Dobre zostavená cvičebná jednotka má ošetriť celé telo, dych aj psychiku. Pre ľudí, ktorí ešte nemajú skúsenosť a cit zvoliť si poradie cvikov sami som napísal knižku **Lekcie jogy**. Knižka nebola vo verejnej distribúcii, slúžila len ako metodická pomôcka pre účastníkov našich kurzov jogy. Uvádzam tu niektoré lekcie prevzaté z uvedenej knižky aj s pôvodným očíslovaním jednotlivých cvikov. Z dôvodu vyváženého účinku lekcie sú niektoré cviky zaradené do lekcii opakované.

1. Plný jogový dych

Podrobný popis je na tejto stránke v kapitole 06. Najprv nacvičuj dolný dych, neskôr stredný a horný dych. Nakoniec plný jogový dych. Venuj tomu aspoň 5 až 10 minút denne. Nakoniec sa uč vnímať dych aj bez prikladania rúk v šavásane. Tieto cviky použij na naladenie sa na cvičenie, na podporu sústredenia.

2. Rytmus dýchania

Pri všetkých jogových cvičeniach má dýchanie prebiehať rovnomerne, v ustálenom rytme. Okrem toho treba dodržiavať aj určitý pomer medzi trvaním nádychovej a výdychovej fázy. Na tento účel sa osvedčilo počítať si v duchu trvanie nádychov a výdychov. Rýchlosť počítania sa má zhruba zhodovať s našou pulzovou frekvenciou, ktorú si môžeme zistiť priložením palca na zápästie alebo na krčnú tepnu. V pohodlnej, uvoľnenej polohe, najlepšie vo vzpriamenom sede, sa sústreďíme na proces dýchania. Tým sa upokojíme a dych sa samovoľne trochu prehĺbi. Odpočítame si trvanie nádychu a výdychu. Potom upravíme dýchanie tak, aby výdych trval dvakrát toľko než nádych. Do trvania nádychu zvyčajne nezasahujeme, len predĺžime výdych. Teda dýchame v pomere nádych : výdych = 1 : 2. Prakticky to znamená, že ak pri nádychu napočítame napríklad do štyroch, potom pri výdychu musíme do ôsmich. Ak je dýchanie nepohodlné, násilné, zmeníme pomer na 3 : 6 alebo 2 : 4. Pri vykonávaní pohybových cvičení treba rytmus dýchania upraviť tak, aby nedochádzalo k pocitom dusenia, lapania po vzduchu a pod. Nieke-

dy sa používa aj rytmus $N : V = 1 : 1$ (napríklad 4 : 4), a to najmä pri cvičeniach, ktoré vyžadujú viac energie. Počítanie nádychovej a výdychovej fázy pri cvičení nám umožní dodržať pravidelný rytmus dýchania, zosúladiť dych s pohybom a lepšie sa sústrediť.

3c. Šavásana - krátka relaxácia

Nácvik relaxácie je popísaný na tejto stránke v kapitole 5. Treba sa jej poctivo venovať. Potom sa nauč uvoľniť napr. počas jednej minúty v hocakej polohe, v ľahu v stoji aj v sede. Krátke relaxačné vložky často vkladaj medzi jednotlivé cviky v zostave. Prirodzene, spočiatku relaxácia nebude blesková. Pravidelným denným nácvikom jednoduchého uvoľňovania celého tela sa potrebný čas na dosiahnutie žiadaneho stavu bude čoraz väčšmi skracovať. Niekomu pomáha vzlyková relaxácia. Keď si v tiesnivej situácii a potrebuješ sa aspoň trochu upokojiť, prerývane, ako po dlhom a usedavom plači sa postupne nadýchni a potom si zhlboka a pomaly vydýchni. Môžeš vydýchnuť cez ústa, a pritom si povzdychnúť „ááááách“. Opakuj viackrát. Je to vhodné najmä v stresových situáciách.

4. Sústredenosť, pozornosť

Bez sústredenia niet jogy. Ale je to náročná úloha. Uvediem len niekoľko z viacerých pomôcok na zvládnutie pozornosti. Využijeme na to sledovanie dychu.

4a. Pri pohybových cvičeniach. Najprv sa bez pohybu zhlboka nadýchni a potom počas pohybov pomaly „vydychuj“ do precvičovaných častí tela. Tým sa ti predĺži výdych a lepšie sa sústreďíš na to, čo robíš. Okrem toho životná energia (prána) lepšie prúdi do ošetrovanej oblasti, pôsobí na ňu liečivo. Mimoriadne užitočné je vytvoriť si pocit, že do tej oblasti tela vydychuješ lásku. Po dokončení výdychu pohyby zastav, znova sa zhlboka nadýchni a pokračuj.

4b. Pri symetrických pohyboch. Ide o rozcvičenie, pri ktorých sa strieda smer rotácie, alebo sa striedajú úklony na obe strany, alebo predklony a záklony ap. Napríklad, rotuješ pravou pažou v súlade s dýchaním. Narátaj si počet dychov pri pohybe jedným smerom a potom sprav rovnaký počet pohybov a dychov opačným smerom. Potom

to isté zopakuj s ľavou pažou a dodrž počet dychov.

4c. V nehybných polohách. Nehybné polohy sú jogové ásany. Pri fyziologicky správne zostavenom cvičení patrí ku každej polohe kompenzačná poloha, zaujatá v opačnom smere pohybu. Ak zaujmeš niektorú polohu, narátaj si v nej istý počet dychov a potom si narátaj rovnaký počet dychov aj v kompenzačnej polohe. Sú to dvojice polôh, ktoré sú navrhnuté v lekciách. Možnosť je však viac, než je uvedené v príslušnej lekcii. Časom vycítiš, čo si telo samo žiada.

5. Uddijána bandha

Slovo *uddijána* znamená letieť hore. Názov sa dá preložiť ako podchytiť a usmerniť to, čo stúpa hore. Cvičenie sa najlepšie darí s prázdny žalúdkom a po vyprázdnení čriev. Úplne vydýchni, udržuj hrdlo stiahnuté, aby nevnikol do pľúc nijaký vzduch a rozšír hrudník, ako keby si sa chcel nadýchnuť. Sleduj, ako sa účinkom podtlaku brušná stena prehne dovnútra, a to len účinkom podtlaku, nie silou brušných svalov. Uvedom si, že sa vťahuje dovnútra aj podbrušie, pohlavné orgány, hrádza a konečník. Poniže pupka je pocit, že niečo stúpa zdola nahor, že telo rastie. Dĺžka výdrže má byť taká, aby pri jej ukončení nedošlo k náhlivému nádychu. Obyčajne stačí 10 až 15 sekúnd. Pred nádychom zruš úsilie o nádych a nenáhľivo nadýchni. Nácvik sa dobre robí pretiahnutím tela do dĺžky (pozri č. 7). Dĺžku výdrží skúšaj postupne.

Účinky: zlepšený návrat žilovej krvi, masáž vnútorných orgánov, zlepšenie trávenia, pôsobenie proti zápche, spomalenie tepu, priaznivý účinok na ženské pohlavné orgány, pretiahnutie svalov chrbtice, posilnenie nervových impulzov do mozgu, omladenie organizmu.

6. Vadžroli mudrá

Tento cvik sa používa pri cvičeniach *pránájámy*, možno ho však uplatniť aj pri telesných cvičeniach. Sústreď pozornosť do oblasti pod lonovou kosťou, do močového mechúra a jemne vtiahni podbrušie dnu a smerom nahor, pripomína to zadržiavanie nutkania na močenie. Jemné stiahnutie podbrušia udržuj počas nádychu, alebo aj počas všetkých fáz dychu. Cvik pôsobí pro-

ti ochabnutosti svalov podbrušia a poklesu vnútorností do panvového dna. Napomáha vyváženosti svalových skupín udržiujúcich postavenie panvy a chrbtice. Pomáha pri zníženej schopnosti zadržiavať moč. *Vadždroli mudrá* pôsobí priaznivo na dráhy močového mechúra, obličky, prostatu a ženské orgány. Prehnaté úsilie však môže mať nežiaduce účinky.

7a. Pretiahnutie v stoj spojnóm

Nohy maj tesne pri sebe. Rozlož rovnomerne váhu tela na chodidlá. Pred bruchom si prepleť prsty na rukách dlaňami otočenými von. Zhlboka sa nadýchni a pomaly vzpaž, až sa ti celé telo pretiahne čo najviac do dĺžky. Predstav si, že rukami zdvíhaš ťažké bremeno. Spevni lýtku, kolennú, stehennú, sedacie svaly, stiahni oblasť panvového dna a utvor *vadždroli mudru* (pozri č. 6). Vytiahni sa z bokov a v páse. Pretiahni svaly po stranách hrudníka a podpazušia. Vystreté paže sa dotýkajú uší, zápästia sú vyvrátené, dlane vypnuté. V natiahnutej polohe na chvíľu zadrž dych, pomaly vydýchni, ešte viac pretiahni telo do dĺžky, pričom sa ešte viac vtiahne dovnútra brušnú stenu po celom obvode. Tým, že sa po výdychu rozšíri hrudník, vytvorí sa čiastočne *uddijána bandha* (pozri č. 5), čo je pre bežného cvičenca dostačujúce. Spusti ruky pred seba a zhlboka sa nadýchni. Medzi opakovaniami cviku si môžeš chvíľu vydýchnuť.

7b. Pretiahnutie v ľahu na chrbte

Postupuj podobne ako pri cviku č. 7a, ale teraz vystrč päty, aby sa natiahli aj lýtky a ťah sa preniesol až do chrbtice.

7c. Pretiahnutie v sede

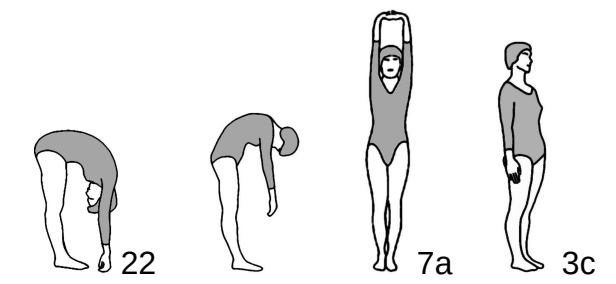
Okrem zapojenia nôh postupuj ako pri cviku č. 7a, čiže ako v stoj spojnóm.

8. Prechodné cviky

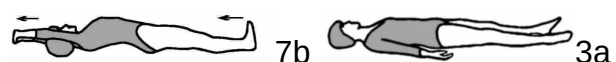
Pohybové cvičenia aj ásany rozprúdia v tele tok energií, ktoré treba nechať doznieť a uvedomiť si ich. Po jednostrannom zaťažení telesného údu alebo vnútorného orgánu je vhodné zaradiť cviky na obnovenie rovnováhy, vyrovnanie tela a upokojenie dychu. Na to slúžia prechodné cviky a krátka relaxácia. Podrobnejšie sú opísané a očíslované v lekciách. Na tomto mieste

sú znázornené len schematicky. V niektorých polohách zotrvať dlhšie, podľa osobných pocitov.

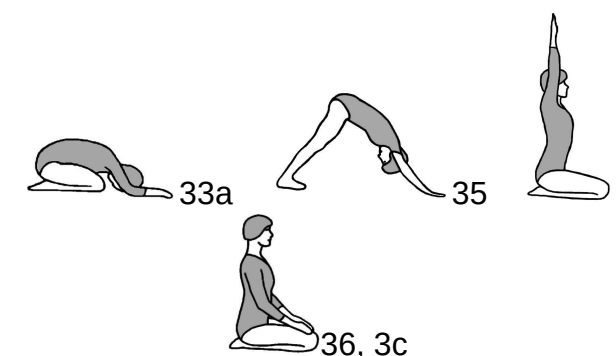
8a. Po väčšine cvikov v stoj zarad':



8b. Po väčšine cvikov v ľahu zarad':



8c. Po väčšine cvikov v kľaku alebo v niektorom sede zarad':



9. Precvičenie prstov nôh a členkov

9a. Posad' sa a vystri nohy pred sebou. Počas výdychu ohni prsty na nohách, ako by si chcel nimi niečo uchopiť a chvíľu zadrž. Prsty ohni silno, až pocítiš zabolenie v chodidlách. S dlhým, naozaj dlhým výdychom prsty uvoľni. Počas nádychu roztiahni prsty do vejárika a chvíľu zadrž. S dlhým, naozaj dlhým výdychom prsty uvoľni. Dýchaj zhlboka. Môžeš zaradiť aj dlhšie výdrže v oboch polohách. Udržuj chrbticu vystretú, nehrb sa. Opakuj 5 až 7 krát.

9b. Počas nádychu vystri priehlavky a chvíľu ich tak zadrž. Počas výdychu pritiahni priehlavky smerom ku kolenám a opäť chvíľu zadrž. Pripoj k tomu aj pohyby prstov ako v časti **a**. S dlhým, naozaj dlhým výdychom všetko uvoľni. Vyskúšaj si koordináciu pohybov v protismere, jeden členok vystieraj a druhý ohýnaj. Opakuj 5 až 7 krát.

9c. Nohy rozkroč a krúž chodidlami v oboch smeroch. Opakuj 5 až 7 krát.

10. Uvoľnenie členkov

V sede polož si členok ľavej nohy na dlaň ľavej ruky a oboje polož na stehno pravej nohy. Pravou rukou uchop nohu za prsty, aby boli v dlani. Najprv rukou ohýnaj prsty na obidve strany. Potom pokračuj v ohýbaní a toč chodidlom v členku. Meň smer točenia. Cvič dovtedy, až bude pohyb prebiehať hladko. Nakoniec vystri nohu, uchop ju za prsty a spusti sa na ňu do predklonu, alebo ju ťahaj nahor. To isté zacvič aj s druhou nohou.

11. Polovičný motýľ

V sede polož si členok ľavej nohy na stehno pravej, uchop ju ľavou rukou za priehlavok a pravou rukou položenou na kolene ju rozhoď, nenásilne, zhora nadol. Postupne zväčšuj rozsah pohybu. Neprekračuj hranicu bolestivosti. Nakoniec vystri nohu ako v predošlom.

12. Motýľ

Pokrč nohy a pritlač chodidlá k sebe. Chyť priehlavky a pritiahni si päty bližšie k lonu. Kývaj kolenami, ako keď letí motýľ. Kývaj nenásilne. Nakoniec vystri nohy, uchop ich za palce a spusti sa na ne do predklonu, alebo ich vystreté ťahaj smerom nad hlavu.

13. Vátájanásana - poloha vetra.

13a. V ľahu na chrbte s nádychom vzpaž. Natiahni ruky, vypni dlane, natiahni nohy, vystrč päty. Hlavu nezakláňaj, naťahuj krk a tlač ho k podložke. Počas výdychu pokrč pravú nohu a pevne ju uchop okolo kolena. Ťahaj stehno k bruchu a čelo pritlač ku kolenu. Pokrč aj priehlavok smerom nahor a pevne ohni prsty na nohe smerom dolu, do chodidla. Opakuj najprv s pravou nohou 5 až 10 krát. Rovnaký počet zacvič aj s druhou nohou.

13b. V nádychu, keď je telo vystreté, pritlač päty k podložke a zdvihni zadok nad podložku. Uchop obe kolena a pritlač čelo medzi ne a vydýchni. Ohni aj priehlavky smerom nahor a pokrč prsty na nohách. Dotiahni polohu. Opakuj 5 až 10 krát.

13c. Po istom čase môžeš prejsť na silnejšiu masáž útrobov. V nádychovej polohe zadrž dych po nádychu a prejdí do koncovej polohy. Po chvíli výdrže pomaly vydýchni

a dotiahni polohu vtiahnutím brucha. Potom sa vystri, natiahni telo do dĺžky a nadýchni sa. Opakuj viackrát a relaxuj.

14. Khandarásana - mostík

14a. V ľahu na chrbte postav chodidlá na podložku čo najbližšie k telu. Chyť sa okolo členkov. Ak nemôžeš dočiahnuť, rozkroč nohy viac alebo cvič bez uchopenia členkov. S nádychom spevni najprv sedacie svaly, potom postupne zdvihni panvu a hrudník, stavec za stavcom. Nakoniec pritlač k podložke plecيا a krčnú chrbticu. S výdychom sa spusti na podložku, stavec za stavcom a poukladaj chrbticu, aby sa čím lepšie vystrela. Pohni krížmi, lopatkami aj krčnou chrbticou. Úplne vydýchni. Nadýchni sa, objím nohy okolo kolien a vytvor kĺbko. Účinnejšiu masáž brušnej dutiny dosiahneš, ak po nádychu zadržiš dych, až v kĺbku pomaly vydýchneš, až po chvíli. Opakuj 5 – až 10 dychov.

14b. Polohu khandarásana zaujmi staticky. Pozornosť sústreď na pravidelnosť a hĺbku bránicového dýchania. Počítaj si počet dychov, napríklad do desať.

15. Paščimóttanásana

V sede vystri nohy pred sebou, s nádychom vzpaž, nakloň chodidlá smerom k hlave a s výdychom sa uvoľnene spusti do predklonu. Ukazovákmi alebo prostredníkmi uchop palce na nohách. Kolená musia ostať vystreté. Lakte sú pokrčené. Priťahuj chodidlá k hlave, čím sa natiahnu svaly na chodidlách a lýtkach. Jediná slabá svalová aktivita je v rukách, ktorými priťahuj chodidlá k hlave. Potom uvoľni aj paže, plecيا spusti dopredu a zotrvaj v polohe úplne bez akéhokoľvek úsilia. Dbaj aj na uvoľnenie šije a svalov tváre. Zameraj pozornosť do brušnej oblasti. Vnímaj uvoľňovacie účinky výdychov. Pri každom predĺženom výdychu sa postupne zmierňujú pocity napätia v natiahnutých svaloch a šľachách. Pri návrate ukladaj chrbticu stavec za stavcom, až sa rozvinie do šavásany.

16. Precvičenie krčnej chrbtice

V sede vystri chrbticu. Predstav si, že máš pred sebou vodorovnú špirálu. Jazdi po nej bradou, počnúc od stredu krúžky zväčšuj. Tvár je stále v zvislej polohe. Počas nádychu

sa brada pohybuje po vzdialenejšej časti kruhu, počas výdychu pri prsiach. Dýchaj pomaly, pohyb doťahuj. Vnímaj pocity v krčnej oblasti. Cvič so zatvorenými očami. Sprav aspoň 10 dychov v oboch smeroch.

17. Úklony v ľahu

V ľahu na chrbte (ale môžeš cvičiť aj v se-de a v stoj) prepleť si prsty rúk pod hlavou. Najprv sa zhlboka nadýchni, s výdychom postupne pritiahni pomocou rúk ucho k plecu, tvár je stále otočená nahor. Potom úklon prenes aj do nižších častí chrbtice, takže sa celá ohne až po driek. Rukou na strane úklonu hlavu ťahaj zospodu. Opačnou rukou hlavu tlač zhora. Výdych má byť pomalý, dlhý. Úklon doťahuj až do konca úplného výdychu. Vráť sa do základnej polohy, pritlač lakte k podložke, zhlboka sa nadýchni sprav úklon na opačnú stranu. Opakuj až 10 dychov a pretiahni sa.

18. Výkruty rozkročmo

V ľahu na chrbte prepleť si prsty rúk pod hlavou a vystri sa. Chodidlá sú kúsok od seba. S nádychom pomaly vytoč panvu nabok, hlavu pretoč na opačnú stranu, až sa brada priblíži k plecu. Treba pretočiť panvu, nestačí sklopiť len chodidlá! Natiahni telo aj do dĺžky. Vo výkrute na chvíľu zadrž dych a precíť svaly pozdĺž chrbtice. S výdychom sa vráť do východiskovej polohy. Pohni krížmi a poukladaj si chrbticu. Dopraj si čas na dôkladné uvoľnenie. Uvoľni sa dlhým výdychom. Podobne sa pretoč na opačnú stranu.

V strednej polohe si zakaždým dobre poukladaj chrbticu. Opakuj viackrát a zacvič rybiu relaxáciu.

Najčastejšie chyby pri cvičení: Pretáčajú sa len chodidlá, nie panva. Zabúda sa na pohyb hlavou. Zdvíhanie hlavy. Pohyb prebieha priveľmi rýchlo. Vynechanie uvoľnenia pred pretočením na opačnú stranu.

19. Rybia relaxácia

V ľahu na chrbte pokrč nohy, chodidlá spočívajú na podložke. Lakte opri o podložku vedľa hrudníka, predlaktia vztýč a zovri päste. Zhlboka sa nadýchni, vtiahni brucho, vystri celú chrbticu a pritlač všetky stavce k podložke. Potom s výdychom nechaj nohy aj ruky voľne klesnúť, spadnúť do polo-

hy šavásana. Opakuj viackrát. V polohe s chrbticou pritlčenou na podložke môžeš zostať aj dlhšie a pravidelne dýchať.

20. Vjagrah pránájama - tigří dych

V polohe štvornožky s výdychom vyhrb chrbát, vťahni brucho, pritlač bradu na prsia a panvu tlač dopredu. Chvíľu v polohe zotrvej. Uvedom si všetky stavce v chrbtici, pocit rovnomernosti priehybu. S nádychom sa prehni opačne, hlava je len v predĺžení chrbtice. Uvedom si rovnomernosť priehybu. Opakuj aspoň 10 dychov. Dýchaj pomaly, zhlboka, zavri oči.

21. Pretiahnutie so skríženými pažami

V ľahu na chrbte chodidlá postav na podložku. Uchop sa za lakty, nadýchni sa, zadrž dych, pritlač ruky nad hlavou k zemi, súčasne vystri nohy a vystrč päty. Dôkladne natiahni celé telo. Po krátkej výdrži vydýchni a ešte viac sa natiahni. Preklop skrížené ruky na prsia, pokrč nohy, nadýchni a pokračuj. Opakuj viackrát a potom relaxuj.

22. Padahastásana

22a. Váhu tela rozlož na celé chodidlá. S nádychom vzpaž, dôkladne sa pritom pretiahni nahor a prehni telo dozadu, do rovnomernej krivky. Stále stoj na celých chodidlách. Priehyb nemusí byť veľký, ide o spevnenie svalov vzadu na tele. Päty maj pri sebe, aby sa dosiahlo lepšie stlačenie kostrče a zameraj sa na rovnomerné zaťaženie svalov pozdĺž celej chrbtice. Pravidelne dýchaj. V polohe zotrvej aspoň počas 10 dychov.

22b. Vráť sa do vzpriameného stoja a prejdí do predklonu s vystretým chrbtom. Váhu tela rozlož na celé chodidlá. Spusti sa do úplne uvoľneného predklonu. Hlavu spusti a uvoľni tvár. Vytvor si v polohe dokonalú rovnováhu, zotrvej v nej aspoň počas 10 dychov. Predlžuj výdychy.

22c. Potom sa postupne vystri, stavec za stavcom, s guľatým chrbtom. Pokrč kolená, opri sa o ne rukami a chrbticu vytlač nahor pomocou rúk. Keď sa zdvihne aj hlava, pretiahni sa a relaxuj v stoji. Ak máš telo stuhnuté, alebo ti výdrže nevyhovujú, cvič s nádychom záklony a s výdychom predklony, ako rozcvičku pred výdržami.

23. Úklony

23a. V stoji rozkročnom postav chodidlá presne do rovnobežnej polohy, paže spusti voľne na stehná. S hlbokým nádychom najprv vytiahni chrbticu nahor, zadrž dych a mierne vysuň panvu dopredu. Spevni nohy v kolenách a stisni sedacie svaly.

23b. S natiahnutou chrbticou sa pomaly ukloň vpravo. Pritom ľavú ruku vťahni do ľavého podpazušia a pravú nechaj voľne kĺzať po nohe. Pohyb má prebiehať po rovine, akoby šmýkaním po stene. Sleduj panvu, stále ju drž v rovine úklonu. Až v koncovej polohe pomaly vydýchni. Nechaj pôsobiť len váhu tela, spusti aj hlavu k plecu.

23c. S nádychom sa vráť do stoja, opäť natiahni chrbticu nahor a sprav úklon vľavo. Opakuj až 10 dychov na obe strany, pretiahni sa a relaxuj.

23d. V úklonoch zotrvej nehybne, v každom aspoň počas 5 až 10 dychov. Na oboch stranách rovnako dlho. Medzi úklony a na záver vždy zarad pretiahnutie a relaxáciu.

24. Krúženie panvou v stoji

24a. V stoji sa rozkroč asi na šírku pliec. Ruky si daj v bok a pozorne opisuj vodorovné krúžky pravou stranou panvy. Uvedomuj si pohyby a pocity v bedrovom kĺbe. Po chvíli zmeň smer točenia. Potom krúž ľavou stranou.

24b. Krúž celou panvou vo vodorovnej rovine. Predný polkruh spoj s výdychom, zadný s nádychom. Najprv začni robiť malé krúžky, nohy sú v kolenách vystreté. Postupne krúžky zväčšuj. Keď dosiahneš maximum, pokrč kolená a krúžky ešte zväčši. Po chvíli vystri nohy a krúž opačným smerom, opäť začni malými krúžkami. Dýchaj zhlboka, krúž pomaly.

24c. Opisuj panvou osmičky vo vodorovnej rovine. Predstav si tvar čísla osem v strede panvy. Pravý bok opisuje krúžok v jednom smere, ľavý v opačnom smere. V strede osmičky sa čiary pretínajú, nachyľuj aj boky v smere čiar, teda do krížika. Meň smer točenia. Cvič pozorne, pomaly.

24d. Rozkroč sa širšie. Prenášaj striedavo celú váhu tela na pravú a ľavú nohu. Opakuj viackrát. Pokrč koleno tej nohy, na ktorej je váha. Opakuj viackrát. V strednej polohe sa vždy nadýchni, s výdychmi prenášaj váhu zo strany na stranu a sleduj pocity v bedrových kĺboch.

24e. Po chvíli prenášania váhy z nohy na nohu zmeň tieto pohyby na kruhy v zvislej rovine. Jedna noha sa pritom krčí a druhá vystiera. Krúž obidvomi smermi. Postupne zväčšuj vysúvanie panvy do strán, kruhy sa rozšíria do tvaru elipsy. Horný oblúk spoj s nádychom, dolný s výdychom.

24f. Predstav si tvar čísla osem v strede panvy v zvislej rovine. Opisuj panvou tvar zvislej ležatej osmičky (∞). Jeden bok stúpa, druhý klesá. Pokles panvy v strede osmičky spoj s výdychom. Po chvíli zmeň smer točenia. Stúpanie panvy v strede osmičky spoj s nádychom. Naťahuj osmičky do strán.

24.g. Krúženie panvou môže robiť takmer každý. Veľmi dobre pôsobí na bedrové kĺby a oblasť krížov. Rozsah pohybov treba zväčšovať tak, aby nevznikli bolesti. Bedrové kĺby nás neraz začnú bolieť ešte skôr, než zjavne prepukne nejaká choroba. Nachádzajú sa v oblasti, kde sa najviac hromadia odpadové látky. Kto nemôže cvičiť v stoj, môže si ošetriť bedrové kĺby cvikmi v sede alebo v ľahu, ktoré sú popísané v iných lekciách.

25. Naťahovanie svalov nôh

25a. Kľakni si na ľavé koleno a pravú nohu postav pred seba, špičku ľavej nohy vystri. Predkloň sa, opri sa rukami o podložku. Potom ľavú nohu čím viac vystri tak, aby sa opierala len o priehlavok, koleno neleží na podložke. Pokrč pravú nohu v kolene, zadok spusti dolu a trup vyťahuj nahor. Prstami rúk sa môžeš opierať o podložku, alebo sa opri dlaňami o koleno a pažami tlač trup nahor. V polohe sprav asi 10 dychov.

25b. Kľakni si na ľavé koleno, špičku ľavej nohy postav na podložku. Predkloň sa, opri sa rukami o podložku. Potom ľavú nohu úplne vystri tak, aby stála len na prstoch. Vystri obe nohy v kolenách. Rukami sa po pravej nohe pomaly zosuš do hlbokého predklonu. Môžeš sa nimi o nohu opierať,

alebo prsty aspoň jednej ruky oprieť o podložku. Druhú ruku si v tom prípade polož na koleno a potlač naň, aby bolo vystreté. Chodidlo nohy vzadu nemá vybočiť do strany, pätu tlač nadol. Chodidlo nohy vpredu zdvihni, aby sa opieralo len o pätu. Nohy vystri v kolenách, aj za cenu menšieho predklonu. Uvoľni šiju a tvár. V polohe sprav asi 10 dychov. To isté zacvič aj na opačnú stranu, vystriedaj nohy.

26. Výkruty so vzpažením

26a. V stoj spojnom si prepleť prsty rúk pred sebou a dlane vytoč von. S nádychom vzpaž a pretiahni celé telo – tadásana so vzpažením. Udržuj natiahnuté telo, zadrž dych a postupne vytoč ponad ľavé plece oči, hlavu, plecia a trup. V polohe zotrvej 5 až 10 dychov, spusti paže a úplne sa uvoľni. Cvik zopakuj na opačnú stranu s rovnakým časom výdrže.

26b. Výkruty môžeš robiť aj bez výdrží: s nádychom vzpaženie a pomalý výkrut, s výdychom návrat, spusti paže a uvoľni sa. Výkruty viackrát opakuj.

27. Výkruty s ovinutými pažami

Postav sa mierne rozkročmo pevne na celé chodidlá. S hlbokým nádychom vytiahni chrbticu aj hlavu nahor, zadrž dych a postupne otoč vpravo dozadu oči, hlavu, hrudník a nakoniec si tesne omotaj obe ruky okolo pásu, obe vpravo. Chodidlá ostávajú nepohnute na pôvodnom mieste, kolená sú vystreté, spevnené. Dôležité je napred s nádychom predĺžiť chrbticu a až potom začať s krútením. V koncovej polohe zotrvej počas 5 až 10 dychov, uvedom si pocity v chrbtici, v bedrových kĺboch, v kolenách, v celom tele. Chrbtica je stále vystretá. Pravidelne dýchaj. Po výdrži sa pomaly vráť do východiskovej polohy, pretiahni telo do vzpaženia a uvoľni sa. Potom cvik sprav s rovnakým časom výdrže aj na opačnú stranu. Na záver sa 1 až 3 krát pretiahni a relaxuj v stoj. Ak ti výdrže v polohe nevyhovujú, môžeš cvičiť bez nich, podobne ako je to uvedené pri cviku 26b.

28. Výkruty s upažením

V stoj mierne rozkročnom predpaž pravú ruku dlaňou nahor a pevne ju zhora uchop ľavou rukou okolo lakťa. Chodidlá vytoč

vľavo. S nádychom dôkladne vystri chrbticu a pomaly nes vystretú pravú pažu dozadu vpravo, pričom sleduj dlaň očami. V polohe zotrvej počas 5 až 10 dychov. Počas výdychu pažu ešte viac otoč dozadu, počas nádychu ťah mierne uvoľni. Dbaj, aby nohy ostali spevnené a vystreté. Vráť sa do východiskovej polohy, pretiahni telo nahor a uvoľni sa v stoj. Cvik sprav podobným spôsobom aj na opačnú stranu. Môžeš to zacvičiť aj bez výdrží.

29. Pretiahnutie v ľahu

V ľahu na chrbte prepleť si prsty na rukách, dlane vytoč von a polož na podbrušie. Zhlboka sa nadýchni zadrž dych a vzpaž. Pretiahni telo do dĺžky, súčasne nakloň chodidlá smerom k hlave, vystrč päty. Po chvíli vydýchni a ešte viac sa pretiahni. Vráť paže naspäť na brucho a nadýchni. Viackrát opakuj. Je to obdoba cviku v stoj, len k tomu pribudla práca s chodidlami. To je dôležité! Nakoniec si polož ruky vedľa tela dlaňami nahor a chvíľu relaxuj v šavásane.

30. Šplhanie

30a. V ľahu na chrbte vystri obe paže nahor, predpaž. Dlane otoč k sebe. S nádychom jednu pažu naťahuj čím viac nahor a súčasne druhú (stále vystretú) pevne tlač k podložke. S výdychom vráť paže do východiskovej polohy a pokračuj s vystriedaním paží. Uvedomuj si pohyby lopatiek.

30b. S nádychom dôkladne natiahni obe paže nahor. Uvedom si rozšírenie medzery medzi lopatkami a stlačenie prsných svalov. S výdychom zatlač obe plecia do podložky, až sa ti chrbtica stlačí medzi lopatkami a vytvorí sa tam klenba.

30c. Zmeň spôsob dýchania. S výdychom natiahni obe paže nahor a s nádychom mocne zatlač obe plecia do podložky. Uvedom si rozdiel oproti predchádzajúcemu spôsobu dýchania.

30d. V základnej polohe s vystretými pažami nadýchni, zadrž dych, urob pohyb s pažami ako v a, b, c a pohyb dotiahni počas dlhého výdychu.

31. Rotácia bradou

V ľahu na chrbte zdvihni hlavu a opisuj bradou krúžky. Začni malými krúžkami

a postupne citlivo ich zväčšuj. Keď sa krk naťahuje – nadychuj, keď sa brada pohybuje pri prsiach – vydychuj. Po chvíli zmeň smer točenia. Predné krčné svaly bývajú neporovnateľne slabšie, než šijové svaly, čím sa vytvára nadmerný priehyb krčnej chrbtice – hyperlordóza. Cvič až do miernej únavy.

32. Špirály

V ľahu na chrbte vystri nohy, predpaž, prepleť si prsty na rukách a zdvihni hlavu i plecia kúsok nad podložku. Opisuj vystretými pažami krúžky. Postupne ich zväčšuj. Keď sa paže pohybujú nad bruchom vydychuj, keď nad hlavou, nadychuj. Hlava je stále zdvihnutá. Opakuj do miernej únavy v oboch smeroch točenia.

33. Joga mudrá a bhudžangásana

33a. V polohe mačka zhlboka nadýchni, zadrž dych pritlač zadok na päty a spusti hlavu k zemi, čiže prejdi do polohy joga mudrá. Až po dosadnutí na päty pomaly úplne vydýchni a uvoľni šiju aj celú tvár. Dlane majú ostať na pôvodnom mieste. Treba ostať sedieť na pätách, aj keď sa hlava nedotkne zeme. Poloha joga mudrá sa veľmi často používa aj na relaxáciu. V tom prípade zotrvej v nej dlhšie a sústreď sa na dýchanie do brušnej oblasti.

33b. V tomto prípade po dokončení výdychu prejdi do polohy mačka, zhlboka sa bez pohybu nadýchni, zadrž dych, spusti sa do polohy bhudžangásana (kobra) na vystretých pažiach a až tam pomaly vydýchni. Neprehýbaj sa príliš v drieku, vyťahuj trup aj hlavu do rovnomernej krivky. V koncových polohách si uvedom, ako sa im telo poddáva a uvoľňuje počas dlhých výdychov. Vykonať 5 až 10 dychov. Na záver relaxuj vo vadžrásane, tj. vo vzpriamennom sede na pätách.

34. Uštrásana s oporou o podložku

34a. Vo vadžrásane opri sa rukami za chrbtom tak, aby sa prsty na rukách a nohách dotýkali. S výdychom nechaj hlavu klesnúť na prsia, vtiahni brucho a odľahči ruky. Uvoľni sa. S nádychom pomaly vysoko zdvihni panvu, pritlač k sebe lopatky a spusti hlavu do záklonu, bradou opisuj dlhý oblúk. S výdychom sa posad', odľahči

paže, nechaj hlavu klesnúť na prsia a vtiahni brucho. Viackrát opakuj.

34b. Zaujmi polohu uštrásana nehybne, pravidelne a zhlboka dýchaj bránicou. V polohe vykonaj 5 až 10 dychov i viac. Potom prejdi do polohy mačka, postav chodidlá na prsty a zaujmi polohu suméruásana - pyramída, č. 35.

35. Suméruásana - pyramída

V polohe mačka (štvornožky) pevne opri prsty nôh o podložku, zdvihni sa na kolená a vysoko zdvihni panvu. Päty spusti k zemi a hlavu vtiahni medzi paže. Zadok tlač smerom nahor a dozadu. Paže a trup sa snaž dostať do jednej línie. Uvoľni šiju aj celú oblasť hlavy, najmä tvár. Kolená a paže musia byť vystreté. Vystreté paže tlač aktívne do podložky, čím sa poloha spevní do tvaru rovnoramenného trojuholníka. Ak sa ti päty opierajú o zem, môžeš zväčšiť vzdialenosť medzi rukami a nohami, čím dosiahneš účinné naťahovanie svalov vzadu na nohách. Pravidelne dýchaj. Lýtka uvoľni, nevzpieraj sa na špičkách nôh. Špičky môžeš pre istotu trochu zdvihnúť. Uvoľni svaly tváre a šije, hlava musí voľne visieť. V polohe zotrvej aspoň počas 10 dychov. Na záver zarad' sed vadžrásana alebo sukhásana. Treba postupovať nenásilne, sledovať svoje pocity a dĺžku výdrže zvyšovať postupne.

36. Vadžrásana – sed na päťách

Kľakni si, kolená spolu pri sebe alebo mierne rozkročené a sadni si na päty. Priehlavky doľahnú na podložku, päty sa rozídu do strán, takže zadok sedí na chodidlách. S nádychom vzpaž, pretiahni trup dohora a s výdychom polož dlane na stehná. Hlavu a trup ponechaj vo vystretej polohe. Ruky na stehnách sú úplne uvoľnené, lakte voľne visia pozdĺž trupu. Uvoľni svaly na tvári. Hlava je nepatrne sklonená dopredu, aby nebolo napätie v šiji.

Ak ti kladú veľký odpor skrátené svaly, najmä ak je bolestivé vystretie priehlavkov, daj si pod priehlavky podložku, napríklad zvinutý hrubý uterák. Prílišné napätie stehenných svalov môžeš zmierniť podložkou položenou na päty. Časom tieto pomôcky nebudeš potrebovať a pohodlne v sede zotrväš 5 až 15 minút. Tento sed je vhodný

na relaxáciu a najmä na dychové cvičenia. Veľmi pomáha udržať chrbticu vo vzpriamenej polohe a podporuje správne naklonenie panvy.

37. Sukhásana – príjemný sed

Posaď sa, ohni jednu nohu a zasuň ju chodidlom otočeným nahor hlboko pod stehno druhej nohy. Podobne ohni druhú nohu. Stehná sú opreté o podložené chodidlá, takže kolená smerujú šikmo nahor. Vystri chrbticu ako pri vadžrásane a ruky si polož uvoľnene buď do lona, alebo na kolená.

Menej pružné osoby si môžu sedenie uľahčiť tak, že si dajú pod zadok zvýšenú podložku, zloženú deku a podobne. V žiadnom sede nemá vzniknúť nepríjemné napätie, alebo dokonca bolesť, ktorá by pôsobila rušivo pri relaxácii alebo neskôr pri pokročilejších dychových cvičeniach. V takom prípade je lepšie sadnúť si na stoličku, vystriť chrbticu, neopierať chrbát a chodidlá pevne oprieť o podložku. Stehná a predkolenia majú tvoriť pravý uhol. V prípade potreby treba dať pod chodidlá zvýšenú tvrdú podložku. Stehná nemajú byť od spodku stlačené sedadlom stoličky.

38. Dvikonásana - dvojuholník

38a. V stojí spojnóm prepleť si prsty vystretých paží za chrbtom, zhlboka sa nadýchni, mocne pritlač k sebe lopatky, stisni sedacie svaly a spevní všetky svaly na chrbte. Mierne sa prehni dozadu. S výdychom prejdi do hlbokého predklonu, pričom kolená drž vystreté a váhu tela prenes viac na päty. Najprv tlač brucho k stehnám, hlavu spusti nakoniec. Na konci výdychu uvoľni šiju aj tvár a zapaž, čím ešte posilíš výdych, ktorý má byť čím dlhší. Potom si polož paže na chrbát a s nádychom sa postupne narovnaj, pomaly, zdola nahor, stavec za stavcom. Opakuj 5 až 10 dychov. Vystri sa a relaxuj v stojí.

38b. V polohe s prehnutým a spevneným chrbtom zotrvej počas 5 až 10 dychov. Potom prejdi do predklonu so zapažením a rovnaký čas zotrvej v tejto polohe. Vystri sa a relaxuj v stojí.

39. Trikonásana - trojuholník

39a. V širokom stojí rozkročnom si daj chodidlá do rovnobežnej polohy. Upaž dla-

ňami nahor a zhlboka sa nadýchni. S výdychom prejdí pomaly do úklonu. Spodná ruka voľne visí a šmýka sa po nohe, horná ruka je vystretá v lakti, opiera sa o hlavu, je približne vo vodorovnej polohe, dlaňou otočená nahor. Hlava je voľne spustená k plecu v smere sklonu chrbtice. Úklon má byť presne nabok. Poistíš to tým, že pred úklonom stiahneš sedacie svaly a panvu mierne vysunieš dopredu. S nádychom sa vráť do vzpriameného postoja a s výdychom vykonaj úklon na opačnú stranu. Opakuj 5 až 10 dychov na každú stranu, pretiahni sa a relaxuj v stojí.

39b. V úklonoch zotrvej nehybne počas 5 až 10 dychov. Dýchaj pomaly, zhlboka a sleduj, ako sa s výdychmi bez úsilia postupne telo poddáva polohe. Medzi úklonmi sa pretiahni a relaxuj v stojí.

40. Parivrittatrikonásana - trojuholník s výkrutom

40a. V stojí upaž a v miernom záklone stlač k sebe sedacie svaly a lopatky. Prejdí do predklonu a pravou rukou uchop ľavé lýtko z vonkajšej strany. Ľavú ruku vystri nahor. Nohy sú v kolenách vystreté. Pritiahni sa rukou k ľavej nohe. S nádychom sa vystri a sprav predklon aj k pravej nohe. Opakuj 5 až 10 dychov na každú stranu. Vystri sa a chvíľu relaxuj v stojí.

40b. Uvedené polohy zaujmi staticky, v každej zotrvej 5 až 10 dychov. S nádychom ťah ruky uvoľni a s výdychom trup priťahuj k nohe. Medzi polohami a na ich záver sa pretiahni a relaxuj v stojí.

41. Pádottánásana - predklon roznožmo

41a. V stojí spojnom upaž, stisni sedacie svaly, pritlač k sebe lopatky a rovnomerne sa prehni. Spusti paže trochu dolu, aby sa dosiahlo lepšie stlačenie pod okrajmi lopatiek. V polohe zotrvej počas 5 až 10 dychov.

41b. Vystri sa, široko sa rozkroč, chodidlá sú rovnobežné. Opri sa dlaňami o kolená a tlakom na ne dôkladne vystri nohy. Drž kolená vystreté, presuň dlane dozadu na lýtko a spúšťaj sa do hlbšieho predklonu. Lakte tlač ku kolenám, pomocou rúk priťahuj trup do hlbšieho predklonu.

Ak môžeš, ešte trochu viac rozkroč nohy. Hlavu zves voľne dolu, uvoľni tvár a pravi-

delne dýchaj. Pokývaj sa dopredu a dozadu, vytvor si rovnováhu na chodidlách. Zotrvej 5 až 10 dychov, potom priblíž nohy k sebe a spusti paže pred seba do padahastásany (č. 22), v ktorej zotrvej počas 5 až 10 hlbokých dychov. Na záver sa postupne vystri v stojí spojnom (č. 7a), pretiahni sa nahor a relaxuj.

42. Krúženie so zopnutými pažami

42a. V ľahu na chrbte zopni prsty vystretých paží, dlane vytoč von, ruky polož na brucho. Opisuj kruhy so zopnutými a vystretými pažami. Pritom sa snaž, aby sa pohybovali čo najbližšie popri bruchu a podložke a boli stále vystreté v lakťoch. Pohyb paží nad hlavu spoj s nádychom, pohyb nad brucho s výdychom. Hlavu otáčaj za rukami. Dýchaj zhlboka a otáčaj pažami i hlavou, synchronne s dychom. Sprav 5 až 10 dychov v oboch smeroch točenia a chvíľu relaxuj.

42b. Keď sú paže nad bruchom, zastav pohyb a výdych prehĺb vťahnutím brušnej steny. Keď sú paže nad hlavou, teda vo chvíli dokončenia nádychu, zastav pohyb, dôkladne pretiahni telo do dĺžky, nezabudni vystrčiť päty. Sprav 5 až 10 dychov v oboch smeroch točenia a relaxuj.

43. Matsjásana - ryba s upažením

V ľahu na chrbte lakte opri o podložku tesne pri rebrách, ohni paže v lakťoch a sklop ruky do strán, takže sú kolmo k trupu. V polohe sa lopatky priblížia k sebe, stlačí a prehne sa nahor chrbtica. Hlavu nezaokrúľaj, naopak, snaž sa vystrieť krčnú chrbticu. Nohy si môžeš nechať vystreté alebo ich pokrčiť. V polohe sprav aspoň 10 dychov, polož sa do šavásany, chvíľu relaxuj a pretiahni si šiju.

44. Pretiahnutie šije

Daj si ruky pod hlavu a pritlač lakte k podložke. Chvíľu tak zotrvej a pravidelne dýchaj. S nádychom natiahni krčnú chrbticu do dĺžky ťahom rúk za hlavu. Potom mocne zovri hlavu medzi lakťami a pritiahni bradu na prsia. Súčasne nakloň chodidlá smerom k hlave, čím sa ťah preniesie do celej zadnej strany tela. Počas výdychov vťahuj brušnú stenu. Zotrvej aspoň 10 dychov, vystri sa a relaxuj.

45. Púrvottánásana - plný mostík

Posaď sa s vystretými nohami, dlaňami sa opri za chrbtom o podložku. S nádychom zdvihni panvu čo najvyššie a hlavu spusti voľne do záklonu. V polohe zotrvej 5 až 10 dychov. S výdychom sa posaď, alebo si ľahni a chvíľku relaxuj. Potom zaujmi polohu pašchimóttánásana, zotrvej 5 až 10 dychov a relaxuj v šavásane.

46. Špirály so zopnutými pažami

V ľahu na chrbte postav chodidlá na podložku, predpaž, prepleť si prsty na rukách a zdvihni hlavu i chrbát nad podložku. Váha tela spočíva v oblasti drieku a panvy. Vystretými pažami opisuj nad sebou najprv malé krúžky a postupne ich zväčšuj. Nakoniec sa paže môžu pohybovať takmer vo vodorovnej rovine. Počas nádychu sa paže pohybujú nad hlavou, počas výdychu nad bruchom. Výhodné je sledovať ruky očami. Uvedom si pocity pod drikom a panvou. Meň smer točenia, do miernej únavy. Na záver sa pretiahni na chrbte. Ukonči relaxáciou v polohe šavásana.

47. Váľanie na lopatkách

V ľahu na chrbte vzpaž, spoj si dlane a prekríž palce na rukách. Pritlač päty vystretých nôh k podložke a mierne nadvihni panvu, aby sa váha trupu preniesla na oblasť hrudníka. Gúľaj sa z boka na bok a sleduj tlaky pod hrudníkom. Miesto dotyku pod hrudníkom môžeš meniť výškou zdvihnutia panvy alebo aj zdvihnutím hlavy z podložky. Opakuj do miernej únavy.

48. Kolíska do strán

V ľahu na chrbte pritiahni rukami stehná pokrčených nôh k trupu. Hojdaj sa z boka na bok. Príslušná oblasť chrbta sa masíruje podľa toho, ako vysoko máš zdvihnutú panvu a lopatky. Opakuj do miernej únavy.

49. Kolíska na kostrči

V sede vystri nohy, zopni si prsty paží a spusti trup aj nohy nad podložku, takmer do ľahu. Telo spočíva len na sedacích svaloch. Váľaj sa z jedného boka na druhý až do miernej únavy.

50. Hojdačka na chrbte

Objím si nohy a hojdaj sa spredu dozadu. Zväčšuj rozsah hoidania, až sa pri zhupnutí

dopredu chodidlá dostanú na podložku a pri zhupnutí dozadu sa prsty nôh dotknú zeme. Opakuj a relaxuj v šavásane.

51. Naťahovanie so skríženými pažami

V ľahu na chrbte chodidlá postav na podložku. Uchop sa za lakte. Zhlboka sa nadýchni, zadrž dych, pritlač ruky nad hlavou k zemi, súčasne vystri nohy a vystrč päty. Natiahni celé telo. Po krátkej výdrži vydýchni a ešte viac sa natiahni. Vráť ruky na prsia, pokrč nohy, nadýchni sa a pokračuj v cvičení. Dýchaj zhlboka. Opakuj 5 až 10 dychov a relaxuj v šavásane.

52. Výkruty so skríženými nohami

V ľahu na chrbte môžeš cvičiť s rukami pod hlavou alebo so skríženými pažami. Pravú nohu si polož krížom cez ľavú, kolená sú vystreté. Po nádychu pretoč panvu vpravo nohy sa oprú o prsty. Vydýchni až po návrate do východiskovej polohy a dôkladne sa uvoľni. Pri pretočení panvy vľavo nohy sa oprú o päty. Sprav niekoľko výkrutov na obe strany, vystriedaj polohu nôh a sprav rovnaký počet výkrutov. Polohu paží si môžeš zvoliť podľa osobnej potreby. S rukami pod hlavou sa spevňujú svaly chrbta, pôsobí to proti hrudnej kyfóze. Skríženými pažami sa naťahujú svaly pliec a šije a masírujú sa miazgové dráhy. Treba dbať, aby sa horná časť trupu nepretáčala v smere dolnej polovice. Na záver zarad rybiu relaxáciu.

53. Cviky v polohe mačka

53a. V polohe mačka s výdychom pokrč pravú nohu, pritlač brucho k stehnu, bradu na prsia a dokonči výdych. Nohu môžeš oprieť na podložku, alebo ju držať zdvihnutú, čím si posilníš brušné svaly. S nádychom vystri nohu a prehni celé telo do rovnomernej krivky. Niekoľkokrát to zopakuj a potom podobne zacvič aj s ľavou nohou.

53b. Pokrč pravú nohu a uchop ju poza chrbát ľavou rukou za priehlavok. Zdvihni nohu čo najvyššie pomocou napnutej paže a tvár otoč vľavo smerom k chodidlu. Pravidelne dýchaj. To isté zacvič aj na opačnú stranu.

53c. Súčasne s vystretím nohy vystri aj pažu na opačnej strane tela. V polohe zotrvej až do miernej únavy. To isté zacvič aj na

opačnú stranu s rovnakým počtom dychov. Medzi cviky **a.**, **b.**, **c.** zarad' polohy joga mudrá a pyramída.

54. Predklon so skríženými pažami

54a. V sede polož si prsty skrížených rúk zhora na lopatky. Vystri hlavu aj celú chrbticu. Pri nádychoch vytiahni telo nahor, pri výdychoch sa uvoľni.

54b. Rozkroč pred sebou vystreté nohy a skríž si ruky čím tesnejšie na prsiach. Pravú ruku si daj zospodu a ľavú polož na ňu. Ľavú ruku vztýč a pravou sa šplhaj po jej vonkajšej strane. Pevne si spoj dlane, prípadne si ešte prepleť prsty.

54c. Vytoč trup vpravo a skloň sa k pravej nohe. Hlavu spusti na prsia a lakte tlač smerom do pravej polovice brucha. Pri výdychoch vtiahni stlačenú stranu brucha. Narovnaj sa do sedu a uvoľni si ruky. Vzpaž a pretiahni si chrbticu. Cvik zopakuj s vystriedaním rúk. Dodrž rovnaké časy výdrží.

55. Uštrásana

55a. Posad' sa na päty s kolenami mierne rozkročenými. Opri si dlane vzadu na panvu a s nádychom si kľakni. Rukami pretlač panvu dopredu, vypni prsia, pritlač lopatky ku chrbtici a pretiahni prednú stranu trupu i stehien, takže sa chrbtica prehne do miernej krivky. Zhlboka dýchaj. Potom sa posad' a uvoľni sa v polohe joga mudrá. Podobnú polohu bez opory môžeš zaujať aj tak, že paže necháš voľne visieť vzadu. V tomto prípade priehyb chrbtice vyžaduje väčšie zapojenie sedacích svalov i chrbtových svalov medzi lopatkami.

55b. Zaujmi najprv uštrásanu bez opory. Pretlač panvu dopredu, aby stehná smerovali kolmo na zem, spust' hlavu voľne dozadu a stiahni sedacie svaly. Rukami sa chyť za päty, alebo si o ne opri dlane, alebo dlane polož na chodidlá. Pravidelne a zhlboka dýchaj. Zotrvaj v nej len toľko, aby ti nevznikol pocit veľkého nepohodlia. Ak nedočiakneš na päty, nechaj ruky voľne zvesené, prípadne chodidlá postav na špičky. Neprenášaj váhu tela na ruky. Potom sa uvoľni v polohe joga mudrá a cvičenie vyváž polohou pyramída. Nemusíš začívať všetky uvedené varianty. Rešpektuj

svoje možnosti. Medzi jednotlivé varianty vkladaj polohu joga mudrá.

56. Nat'ahovanie v predklone

56a. V sede vystri nohy pred seba, s nádychom vzpaž a pretiahni si chrbticu. S výdychom sa spusti do hlbokého predklonu a preves prsty rúk zhora cez chodidlá. Pomaly vystieraj pravé chodidlo tak, aby ti mocne ťahalo pravú pažu. Súčasne ľavou pažou priťahuj ľavé chodidlo smerom k hlave. Potom podobne vystieraj ľavé chodidlo a priťahuj pravé. Striedaj pohyby. Pozoruj, ako sa pretáča chrbtica a nat'ahujú svaly v oblasti pliec a lopatiek. Nohy musia byť v kolenách vystreté. Ak máš „krátke ruky“ preves si cez chodidlá popruhy a poťahuj za ne.

56b. Vystieraj súčasne obe chodidlá a potom ich priťahuj rukami smerom k hlave. S nádychom vystieraj chodidlá a prehni chrbticu dozadu, paže sú vystreté ťahom chodidiel. S výdychom sa spusti do hlbšieho predklonu, paže sú pokrčené v lakťoch a ťahajú chodidlá smerom k hlave.

56c. Spusti sa do hlbokého predklonu a chvíľu v ňom uvoľnene zotrvaj. Ukladaj si chrbticu na podložku, stavec za stavcom, ruky vleč po vystretých nohách a pomaly prejdi do polohy šavásana. Chvíľu relaxuj.

57. Parighásana

57a. Kľakni si na ľavé koleno a pravú nohu vystri presne do strany, teda nemá byť vpredu. Chodidlo pritiahni dovnútra, k sebe, nevystieraj špičku nohy. Pravú ruku si polož voľne na koleno, ľavú vzpaž a s nádychom pretiahni ľavú stranu tela nahor. Ruka je vystretá a dotýka sa ucha. Spevni sedacie svaly a panvu tlač dopredu. S výdychom nechaj telo klesať presne do strany nad vystretú pravú nohu. Nepretáčaj sa plecom dopredu. Ruka hore je stále vystretá, opiera sa o hlavu. Panvu stále udržiuj v miernom predsunutí.

57b. Preklop telo na opačnú stranu. Ruku, ktorá bola nad hlavou opri o podložku vedľa kľáčiacej nohy a ruku, ktorá bola na vystretej nohe vzpaž a opri ju o hlavu. Ruka musí byť vystretá, natiahni telo od členka až po malíček ruky. Dýchanie, držanie panvy a výdrž je podobné ako predošle.

57c. Zdvihni trup z úklonu, vzpaž obe ruky a spusti sa do predklonu na vystretú nohu. Chodidlo na nej teraz vystri do smeru pohybu. Môžeš najprv položiť obe ruky na vystretú nohu a pomaly sa po nej zošmyknúť do predklonu. Ak dočiahneš prstami na zem, zdvihni špičku nohy. Prípadne jednou rukou tlač koleno, aby sa vystrelo, a druhou sa opri o podložku.

57d. Relaxuj v polohe joga mudrá. Potom si povystieraj nohy v polohe pyramída. Kľakni si na pravé koleno, ľavú nohu vystri presne do strany a všetko zopakuj aj na opačnú stranu, vrátane joga mudry a pyramídy.

58. Uštrásana s výkrutom

Kľakni si na mierne rozkročené nohy, vzpaž pravú ruku a dôkladne natiahni trup nahor. Druhou rukou sa chyť za pravú pätu. Snaž sa udržať paže a trup v zvislej priamke. Aj v tomto prípade celá váha tela spočíva len na kolenách, neprenášaj váhu trupu oporou o pätu. Chodidlá môžu byť postavené na špičkách. Chrbtica je skrútená, pričom ju ňaťahuj do dĺžky, udržuj ju v priamke s pažami. V polohe zhlboka dýchaj. Potom sa posad' a uvoľni sa v polohe joga mudrá. Najprv si sadni na päty, opri dlane pred kolenami o podložku a pomocou tlaku rúk na zem pritlač zadok na päty. Potom pomaly vystri paže po zemi, pričom dbaj, aby sa zadok nezdvihol zo sedu, a to aj za cenu, že sa čelom nedotkneš podložky. V polohe sa dôkladne uvoľni. Podobne zacvič aj na opačnú stranu s rovnakým časom výdrže.

59. Bhunamanásana

59a. Posad' sa, vystri nohy pred sebou a široko ich rozkroč. S nádychom vzpaž a pretiahni chrbticu nahor. S vystretým chrbtom a rukami prejdí počas výdychu do predklonu. Uchop palce na nohách a chodidlá sklop do stredu. Nohy musia ostať v kolenách vystreté. Hlavu spusti medzi ruky, uvoľni šíju a tvár. V polohe chvíľu zotrvať. Nazýva sa hastapadásana.

59b. Vráť sa do vzpriameného sedu, vzpaž, pretoč trup dozadu a opri sa rukami za chrbtom o zem. Pokrč ruky a spusti sa čelom k zemi, prípadne polož čelo na podložku. Nohu, ktorá je vzadu, tlač ešte viac do-

zadu za chrbát. V polohe zotrvať počas 10 dychov. Rovnakým postupom všetko zacvič aj na opačnú stranu. Dĺžky výdrží majú byť rovnaké. Ukonči relaxáciou.

60. Sfinga

V ľahu na bruchu sa opri lakťami o podložku, dlane polož pred seba. Lakte majú byť pod plecami, teda v šírke pliec, ohnuté v pravom uhle a celé paže sú rovnobežné. Pevne pritlač stehná a podbrušie k podložke a vytiahni hornú časť chrbtice z pomedzi pliec nahor. Hlavu nezakláňaj, tvár smeruje priamo dopredu. Nohy môžeš nechať vystreté na zemi, alebo ohni kolená a päty tlač smerom k sedacím svalom. Pokrč členky a prsty na nohách. Panva sa nemá zdvihnúť z podložky, nevzpieraj sa na kolenách. Poloha zlepšuje činnosť ženských orgánov. Pri vredovej chorobe a hyperfunkcii štítnej žľazy sa táto poloha neodporúča. Protipolohy sú joga mudrá a pyramída.

61. Mostík – kľbko

V ľahu na chrbte pokrč nohy, opri chodidlá o podložku, vzpaž, zdvihni zo zeme panvu a hrudník, pritlač k podložke pleciami aj lopatky a vystri krčnú chrbticu. V polohe zhlboka dýchaj do brucha. Po výdrži sa spusti na podložku, rukami pritiahni stehná čím bližšie k bruchu a hlavu pritlač ku kolenám. Ohni priehlavky smerom k hlave a pokrč prsty na nohách smerom k zemi. Natiahnutie a záverečná relaxácia. Pohybové cvičenie ukonči natiahnutím tela, viackrát opakuj. Na záver lekcie cvič plný jogový dych a potom relaxuj v polohe, ktorá ti najlepšie vyhovuje. Do relaxácie vlož vnútorný úsmev.

62. Krídla

V stoju otoč dlane dopredu, vzpažuj a postupne nadýchni dolnú, strednú a hornú časť pľúc. Na konci nádychu skríž ruky nad hlavou a natiahni celé telo nahor. S výdychom si objím hrudník, stlač prsia a spusti sa do predklonu. Úplne sa uvoľni, najmä si všímaj svaly šíje a tváre. Do východiskovej polohy sa cez upaženie vystri počas nádychu, postupne od spodných stavcov. Vykonaj až 10 dychov. Relaxuj v stoju.

63. Predklony so skríženými pažami

63a. V stoju spojným si skríž ruky v zápästí. Vzpaž a prsty si polož na lopatky. Vystri

chrbticu a počas nádychu ju čím viac vytiahni nahor, počas výdychu naťahovanie uvoľni. Vykonaj tak 7 až 10 dychov. Relaxuj v stojí.

63b. Vzpaž ľavú ruku a pravou sa objím. Ľavú ruku polož na pravú a spoj si dlane. S nádychom vysoko zdvihni skrížené ruky, s výdychom ich ťahaj k bruchu, spusti hlavu na prsia a vtiahni brucho. Vykonaj až 10 dychov. Relaxuj v stojí.

63c. Cviky **a**, **b** sprav s opačne skríženými pažami.

63d. Zopni si paže ako v polohe **b**, vytoč obe chodidlá vpravo a spusti sa do predklonu k pravej nohe. Kolená drž vystreté. Uvoľni šiju a tvár. Panvu tlač nahor a dozadu, pätu nohy vzadu tlač k podložke. Hlavu spusti na prsia a lakte tlač smerom do pravej polovice brucha. Pri výdychoch vťahuj pravú stranu brucha. Vykonaj tak 7 až 10 dychov. Spusti paže pred seba, vycentruj telo a úplne sa uvoľni v hlbokom predklone. Postupne sa vystri, pretiahni sa nahor a relaxuj v stojí.

63e. Vystriedaj paže a cvik zopakuj na ľavú stranu s rovnakým počtom dychov, aj s pretiahnutím a relaxáciou.

64 Naťahovanie gumičky

V stojí rozkročnom si predstav, že držíš pred stredom prs gumičku. Zhlboka sa nadýchni, prejdí do predklonu a stiahni jeden koniec gumičky k zemi, presne do stredu medzi chodidlá, druhý koniec natiahni nahor do zvislej polohy. Nohy musia ostať v kolenách vystreté. S výdychom sa narovnaj a dôkladne sa uvoľni. Cvik opakuj so striedaním polohy rúk. Do naťahovania vnes silu, akoby sa gumička ťažko naťahovala. Uvedom si, ako cvik vyvoláva krúživé pohyby v chrbtici, naťahovanie prsných svalov, stláčanie lopatiek, ako pôsobí na bedrá a dolné končatiny. Sprav aspoň 10 dychov. Pretiahni sa nahor a relaxuj v stojí.

65. „Privatizér“

V stojí vystri ruky pred sebou, rozťahni prsty, vypni dlane a nadýchni sa. Zovri ruky v päst, ohni zápästia, lakte a pretiahni päste tesne pod pazuchami, natiahni ruky dozadu, až sa dotknú. Vlož do toho silu, ako by si chcel „zhrabať celý národný majetok“.

Vydýchni. Otoč dlane nahor a počas nádychu veľkým oblúkom cez upaženie vráť vystreté ruky dopredu. Opakuj počas 7 až 10 dychov. Zmeň smer točenia. Predpaž, s nádychom širokým oblúkom pretoč ruky cez upaženie za chrbát, pričom otoč dlane dozadu. Zovri ruky v päst a s výdychom tesne popod pazuchy pretiahni päste do predpaženia, vypni dlane a rozťahni prsty, akoby by si chcel čosi „z nahrabaného vrátiť chudobe“. Opakuj počas 7 až 10 dychov. Pretiahni sa nahor a relaxuj v stojí.

66. Krídla s pokrčenými pažami

66a. V sede na päťkách vzpaž, vystri chrbticu a polož si prsty na plecia. Lakte spusti po stranách hrudníka. S nádychom zdvíhaj plecia a lakte nahor a súčasne zakloň celú chrbticu, aj hlavu. Lakte tlač pri zdvíhaní dozadu, pohybujú sa po stranách trupu. Preciť pohyb hrudného koša. S výdychom spusti paže dolu a lakte pritlač k rebrám. Hlavu nechaj klesnúť na prsia, ohni chrbticu a vtiahni brušnú stenu. Sprav 7 až 10 dychov. Nakoniec spusti ruky z pliec a uvoľni ich. Nohy si povystieraj v polohe pyramída a potom chvíľu relaxuj v sede.

66b. Polož si prsty na plecia, lakte na úrovni pliec. S nádychom tlač lakte dozadu, spusti hlavu do záklonu a prehni chrbticu. Preciť natiahnutie prsných svalov, stlačenie lopatiek a plnosť nádychu. S výdychom stlač k sebe lakte vpredu a spusti medzi ne hlavu. Zhrb sa a vtiahni brucho. Uvedom si stlačenie prsných svalov a úplnosť výdychu. Opakuj počas 7 až 10 dychov. Na mocnejšie posilnenie hrudníka sa v základnej polohe zhlboka nadýchni, zadrž dych a vydýchni až v koncových polohách, po stlačení chrbtice a prs. Nohy si povystieraj v polohe pyramída a potom chvíľu relaxuj v sede.

66c. Polož si prsty na plecia a opisuj lakťami kruhy. Hore s nádychom, dolu s výdychom. Pri nádychu je chrbtica prehnutá dozadu, pri výdychu je ohnutá dopredu a brucho vtiahnuté. Vytvor odpor svalov a prekonávaj ho silou. Čo najviac rozhýb hrudník. Vzadu pritláčaj k sebe lopatky, vpredu lakte. Meň smer točenia. Vykonaj 5 až 10 dychov v oboch smeroch točenia. Nohy si povystieraj v polohe pyramída a relaxuj.

67. Kraul – znak

V sede alebo v stoji polož si prsty na plecيا. Rotuj rýchlo laktami ako pri plávaní kralu. Rozhýb celú oblasť kľúčnych kostí, šije a krku. Zmeň smer rotácie, takže sa to podobá plávaniu na znak. Ak si sedel, nohy si povystieraj v polohe pyramída a potom chvíľu relaxuj v sede.

68. Joga mudrá so zapažením

Vo vadžrásane (sed na päťach) si prepleť prsty za chrbtom a hlboko sa nadýchni. S výdychom s vystretou chrbticou pritlač najprv brucho na stehná a napokon spusti čelo pred seba k podložke. Zadok má ostať na päťach. Dokonči výdych, zdvihni zopäté ruky a vytlač zvyšok vzduchu z pľúcnych hrotov. V polohe zostaň po výdychu chvíľu nehybne, potom spusti ruky na chrbát, priťahni čelo ku kolenám a chrbticu narovnávaj počas nádychu, stavec za stavcom. Hlava sa zdvihne nakoniec. Cvik môžeš robiť aj v stoji. Opakuj počas 7 až 10 dychoch. Zakonči pyramídou a relaxáciu.

69. Výkruty s päťou na prstoch

V ľahu na chrbte si prepleť prsty pod hlavou alebo sa uchop za lakty. Obe chodidlá nakloň smerom k hlave. Päťu zatlač medzi palec a prsty spodnej nohy. Nadýchni sa, vytoč panvu na jednu stranu a hlavu na opačnú, resp. tam stiahni skrížené paže. S výdychom sa vráť do východiskovej polohy a dôkladne sa uvoľni. Opakuj počas 5 až 10 dychoch na obe strany. Vystriedaj nohy. Na záver zarad' rybiu relaxáciu.

70. Výkruty s chodidlom na kolene

V ľahu na chrbte si prepleť prsty rúk pod hlavou, alebo si skríž paže. Chodidlo postav na kolene vystretej nohy. Výkruty rob na obe strany. S nádychom výkrut, s výdychom návrat a uvoľnenie. Opakuj počas 5 až 10 dychoch. Vystriedaj nohy. Na záver zarad' rybiu relaxáciu.

71. Loďka na boku

V ľahu na boku vzpaž, alebo si prepleť prsty za hlavou. Prehni telo dozadu, zdvihni obe nohy, telo drž stále prehnuté. Počas 5 až 10 dychoch zotrvej v polohe. S výdychom skrč kolená pred seba a dôkladne sa uvoľni. Prehnutie tela dozadu lepšie udržiš, ak

spodnú pažu necháš pod hlavou a hornú pažu natiahneš pred seba ďaleko dopredu po podložke.

72. Výkruty na boku - päť na prstoch

V ľahu na boku vystri nohy a päťu jednej nohy zatlač medzi palec a prsty druhej. Jednu ruku si daj pod hlavu, druhú opri dlaňou pred sebou. Pri výkrute dopredu sa nohy ocitnú na prstoch prednej nohy. Chodidlá smerujú kolmo na podložku a kolená sú vystreté. Pri výkrute dozadu sú nohy postavené na päte zadnej nohy. Pretáčaj len dolnú polovicu tela, horná sa nehýbe! Vymeň polohu nôh. Dýchanie a počet opakovaní je rovnaké ako pri cviku č. 69. Zakonči loďkou na boku. To isté zacvič na druhom boku.

73. Výkruty s pokrčenou nohou

V ľahu na boku vystri nohy. Hornú nohu pokrč v kolene a koleno pritlač zozadu do podkolenia spodnej nohy. S nádychom gúľaj panvu smerom na brucho, s výdychom sa spusti naspäť. Pretáčaj len dolnú polovicu tela! Opakuj viackrát a zakonči loďkou na boku. To isté zacvič aj na druhom boku.

74. Džánuširásana

V sede vystri nohy, pokrč ľavú nohu a opri ju chodidlom o stehno pravej. Koleno spusti k zemi. Pravou rukou uchop palec vystretej nohy a chodidlo priťahuj k hlave. Druhú ruku vystri dozadu a pozeraj sa do dlane. Ruky ležia v priamke, chrbtica je vystretá. Chvíľu v polohe chvíľu, pravidelne dýchaj a udržiuj si vystretú chrbticu. Približne po 10 dychoch prenes ruku dopredu, uchop ňou chodidlo zvonka a medzi skrížené ruky klesni bokom, prsia ostanú pootočené smerom ku kolenu pokrčenej nohy. Zotrvej chvíľu v tejto polohe asi 10 dychoch a vracaj sa opačným postupom: prenes ľavú ruku za seba, chvíľu tak zotrvej. Polohu ukonči, skríž si nohy, pretiahni sa nahor a chvíľu relaxuj v sede. Všetko zopakuj na opačnú stranu. Všetky fázy majú trvať rovnako dlho. Počítaj si dychy.

75. - 81. Pozdrav Mesiacu - zostava popísaná v samostatnom súbore **05.10.**

82. - 88. Spinálne cvičenia - sú popísané v samostatnom súbore **05.14.**

89. Ošetrenie nôh

89a. Postav sa na špičky nôh a prešľapuj na mieste, prípadne sa tak prechádzaj. Potom sa postav na päty a pomaly sústredene prešľapuj, buď na mieste, alebo krátkymi krokmi. Potom sa postav na vonkajšie okraje chodidiel, pritlač všetky prsty k zemi, čím sa spevnia klenby chodidiel. Opäť sa tak chvíľu prechádzaj. Je to cvik proti plochým nohám.

89b. Rozkroč sa a prenášaj pomaly celú váhu tela na pravú a ľavú nohu.

89c. Skríž si vystreté nohy a prenášaj pomaly celú váhu tela striedavo na pravú a ľavú nohu. Kolená sú vystreté, pohyb do strán sa odohráva len v bedrách. Vystriedaj polohu nôh.

89d. Chodidlá pritlač celou plochou k zemi, ruky spusti pozdĺž tela. Trup udržuj v zvislej polohe a presúvaj ho dopredu a dozadu.

Tieto cviky zlepšujú stav nôh, ak sú na nich oslabené cievy. Podporujú správne držanie tela, zlepšujú citlivosť chodidiel a schopnosť sústredenosti, pomáhajú aj pri bolestiach v krížoch a v bedrových kĺboch.

90. Parivrittatrikonásana

V stojí rozkročnom predpaž, vytoč trup vpravo, pokrč pravú nohu v kolene a polož sa bruchom na stehno. Ľavou rukou uchop pevne lýtko pravej nohy z vonkajšej strany, pravou rukou povyš. Pravú ruku si môžeš aj ovinúť vzadu okolo pása. Potom vystri pravú nohu, pričom ju stále pevne drž a priťahuj ľavou rukou trup k nohe. V polohe môžeš nechať dych plynúť úplne voľne alebo môžeš použiť tzv. riadené dýchanie. S nádychom ťah ruky uvoľni, čím sa trup trochu odľahčí a nádych sa prehĺbi. S výdychom trup priťahuj a vťahuj dovnútra stlačenú stranu brušnej steny.

Priečne svaly trupu sa ešte viac pretiahnu, ak pokrčíš koleno ľavej nohy a pravú nohu, ku ktorej sa priťahuješ, necháš vystretú. Predtým, než spraviš cvik aj na opačnú stranu, najprv zarad' padahastásanu.

Výdrž je 5 až 15 dychov na obe strany. Táto ásana zoštíhľuje nohy, uvoľňuje stavce a masíruje brušnú dutinu. Pri zápche vypi pred cvičením šálku vlažnej vody.

91. Pádottánásana

Najprv v záklone napni svaly vzadu na chrbte, najmä v oblasti krížov a medzi lopatkami. Až po spevnení chrbta sa široko rozkroč, presvedč sa, že chodidlá sú rovnobežné. Prejdi do predklonu a polož ruky pred seba na zem. Kráčaj rukami popod seba a pevne sa opri dlaňami o zem. Rozkroč ešte viac nohy, ale len po hranicu bolestivosti. Kolená drž vystreté, chodidlá v rovnobežnej polohe, prípadne päty tlač do strán. Prenes váhu tela dozadu, smerom nad päty. Pokrč ruky v lakťoch a spusti hlavu k zemi, váha tela má spočívať len na nohách. Uvoľni šiju a tvár. Pravidelne dýchaj. Výdrž je 5 až 15 dychov. Potom zarad' padahastásanu. Cvik je vhodné viac krát opakovať.

Padóttánásana preťahuje vnútorné stehenné svaly. Panva sa vzadu trochu rozšíri, vznikne viac priestoru pre bedrové stavce. Preto je dôležité, aby chodidlá boli rovnobežné, prípadne trochu stočené dovnútra, päty smerujú od seba. Cvik tiež dobre pôsobí na žalúdok, pečeň a činnosť tráviacej rúry, aj na ischiatický nerv. Ak bolesti cvičením vzrastajú, cvik vynechaj.

92. Posuny do strán

V stojí rozkročnom upaž dlaňami nahor, zhlboka sa nadýchni, predĺž chrbticu a posuň trup na jednu stranu. V koncovej polohe vydýchni, dotiahni posun, panvu tlač do protismeru. Váha tela je rozložená na oboch nohách, snaž sa posúvať len trup, nenakláňať sa. Opakuj viackrát na obe strany.

Vráť sa do vzpriamenej polohy, vystri sa, pretiahni telo nahor a chvíľu relaxuj v stojí spojnóm. Podobne rob posuny v uhlopriečnom smere. Nohy sú v pôvodnej polohe, avšak trup je pootočený vpravo, resp. vľavo. Neprenášaj váhu tela na nohu ležiacu v smere posunu! Po vystriedaní posunov v oboch smeroch pretiahni telo nahor a chvíľu relaxuj v stojí spojnóm.

93. Ohyby do tvaru S

V stojí spojnóm sa zhlboka nadýchni, predĺž chrbticu, vytiahni ju nahor a s pomalým výdychom ju ohni do úklonu na stranu. Dôležité je najprv chrbticu natiahnuť, až po-

tom ohnúť. Dolnú polovicu chrbtice nechaj v úklone a hornú ohni do protismeru vrátane hlavy. Teda chrbtica je ohnutá do tvaru písmena „S“. Má to byť presný úklon do strany, ako keby sa telo šmýkalo po stene. V polohe chvíľu pravidelne dýchaj. Vráť sa do vzpriameného stoja a pretiahni telo nahor. Cvik zopakuj aj na opačnú stranu, pretiahni telo nahor a chvíľu relaxuj v stoji spojnóm.

94. Páršvakónásana

V širokom stoji rozkročnom vytoč chodidlo pravej nohy maximálne von, pokrč ju v kolene a opri sa lakťom pravej paže o stehno. Ľavú vystretú nohu posuň do takej vzdialenosti, aby panva klesla hlbšie a stehno s lýtkom pokrčenej nohy zvieralo približne pravý uhol. Vystri ľavú pažu a pritlač si ju k hlave. Potom spusti pravú pažu z kolena a opri sa prstami, prípadne dlaňou o podložku, vpredu pred členkom. Lakťom spustenej paže tlač koleno pokrčenej nohy dozadu a plece hore tiež tlač dozadu. Vonkajší okraj ľavého chodidla skloň k podložke. Natiahni celú ľavú stranu tela, od chodidla až po končeky prstov.

Po zhruba minútovej výdrži zaraď pada-hastásanu. Polohu zaujmi s rovnakou výdržou aj na opačnú.

Táto ásana účinne zlepšuje pružnosť hrudníka, preťahuje celú jednu stranu tela, pôsobí na bedrové kĺby a tonizuje svaly v oblasti krížovej kosti. Odstraňuje bolesti v chrbte, avšak nemá sa cvičiť v čase akútnych prejavov. Vždy sa pred ňou treba riadne rozcvičiť. Dobre pôsobí aj na činnosť pohlavných orgánov.

95. Dýchanie v ľahu

V ľahu na chrbte paže otoč dlaňami nahor. Predstav si, že dýchaš cez končeky prstov. Postupne vzpažuj a nadýchni dolnú, strednú a hornú časť pľúc. Paže ťahaj po podložke. Keď sú ruky v dolnej polohe, nadýchni do brucha, bránicou. V upažení mocne roztiahni hrudník do strán, tlač k sebe lopatky a nadýchni strednú časť. Pri vzpažení nadýchni hornú časť. Na konci nádychu skriž ruky nad hlavou. Do nádychu vnes istú silu, natiahni celé telo a vypni dlane. Zadrž dych a precíť napätie. S vý-

dychom si mocne objím hrudník a stlač prsné svaly. Opakuj viackrát.

Potom vymeň smer rotácie. So skríženými pažami sa nadýchni, cez upaženie vydýchni a pripaž. Na konci nádychu je krátka zádrž dychu a napätie, po výdychu uvoľnenie.

96. Rotácia v sede

Zaujmi sukhásanu – sed so skríženými nohami. Pretože cvik trvá dlhšie, daj si pod členok spodnej nohy mäkšiu podložku, aby ťa nerušilo pobolievanie. Dlane si polož na kolená a pomaly, uvoľnene začni rotovať celou chrbticou zľava doprava. Počas nádychu hlava aj chrbtica krúžia cez záklon, počas výdychu sa skláňajú k ľavému stehnu, potom dopredu a s nádychom ponad pravé stehno opäť do záklonu. Pohyb je zosúladený s rytmom dýchania. Sprav 36 kruhov zľava doprava, potom na konci posledného nádychu zmeň smer točenia a sprav 36 kruhov sprava doľava. Postupne, ako sa telo pohybu poddáva, kruhy zväčšuj. Zo začiatku, keby ti prišlo nevoľno, rob menší počet kruhov, prípadne striedaj smer rotácie. Pri prehlbovaní úklonov a predklonov si môžeš pomáhať rukami, uchopiť nohy okolo kolien a priťahovať trup.

97. Psík

V polohe štvornožky prenes váhu tela na jedno koleno a druhým vykonávaj krúživé pohyby. Pri výdychu pritiahni koleno k hrudi, potom pokrčenú nohu zdvihni stranou hore tak, aby bola približne vo vodorovnej polohe a s nádychom ju vystieraj. S dokončením nádychu je noha vystretá a zanožená. S výdychom pokrč nohu a pritiahni ju popri kľáčiacej nohe znova k hrudi.

Po chvíli zmeň smer točenia. S nádychom nohu spodkom vystieraj do zanoženia a s výdychom stranou pokrč a pritiahni k hrudi. Cvik pripomína pohyby psíka pri stípe. Precvičuje stehnovopánvové svaly a väzy, zlepšuje pohyblivosť kĺbov. Je veľmi šetrný, pretože kĺby pri ňom nie sú zaťažované telesnou hmotnosťou.

98. Úklony v mandukásane

Mandukásana – žabí sed, je sed na päťach s kolenami ďaleko od seba. Ruky si daj za chrbát, prilož ich dlaňami k sebe a prsty vytlač nahor medzi lopatky. Toto je poloha

nádychu. S výdychom sa skloň na stranu, až sa dostaneš čelom k podložke alebo až na ňu, z vonkajšej strany kolena. Nasleduje krátka výdrž. S nádychom sa vráť do sedu, uvedom si vyrovnanosť polohy a plnosť nádychu. S výdychom sa skloň k opačnému kolenu. Cvič pomaly, dbaj na vystretie chrbtice vo východiskovej polohe.

Po nádychu zadrž dych a vydychovať začni až v úklone, keď stlačením brucha stúpne tlak v hrudi a v hlave. Po úplnom výdychu zadrž dych, vráť sa do východiskovej polohy a zdvihni hrudník. Tým sa v hrudi vytvorí podtlak a prehnutie brušnej steny dovnútra (mierna uddijána bandha). Až potom sa zvolna nadýchni. Cvik pôsobí na šikmé svaly trupu a masíruje brušnú dutinu. Vyrovnáva dýchanie v pravej a ľavej strane hrudníka. Cenný je najmä pre ženy, priaznivo vplýva na ich pohlavné orgány.

99. Uštrásana s oporou

V sede na päťkách sa rukami opri za chrbtom o podložku tak, aby sa prsty na rukách a nohách dotýkali. Vydýchni, hlavu spusti na prsia a vtiahni brucho. S nádychom zdvihni panvu, tlač ju čo najďalej nahor a dopredu a mierne zakloň hlavu. Pritlač k sebe lopatky, vypni prsia. V polohe pravidelne a zhlboka dýchaj. Na záver zarad padahastásanu, prípadne sa uvoľni len v polohe joga mudrá.

Cvik je vhodné viackrát zopakovať. Táto ásana podporuje dýchanie bránicou a vzpružuje chrbticu. Pôsobí proti ochabnutému držaniu pliec a guľatosti chrbta. Preťahuje skrátené svaly na prsiach a skrátené stehno-panvové ohýbače. Prospieva aj tráviacim orgánom a zoštíľuje driek.

100. Krúženie nohou

V ľahu na boku si daj ruku pod hlavu alebo si ňou hlavu podopri a vystri telo. Druhú ruku si polož na stehno alebo opri dlaň pred sebou o podložku. Zdvihni nohu a krúž ňou v oboch smeroch, snaž sa robiť veľké kruhy. Horný polkruh spoj s nádychom, spodný s výdychom. Po skončení krúženia pokrč nohu, pritiahni si ju k bruchu a relaxuj. Zopakuj aj na druhom boku. Cvik posilňuje svaly na boku v oblasti bedrových kĺbov. Zlepšuje stabilitu a držanie tela.

101. Ardha dhanurásana

V ľahu na boku daj si ruku pod hlavu, alebo si ňou hlavu podopri. Nohy sú vystreté. Hornú nohu pokrč v kolene, koleno spusti k zemi a chodidlo otoč nahor. Voľnou rukou uchop špičku nohy tak, že jej prsty ležia v dlani a prsty ruky ležia na priehlavku. Zdvihni ruku i nohu čo najvyššie. Ruka je vystretá, chodidlo je otočené smerom k hlave a nahor, koleno je nad spodnou nohou. Uvoľni členok a natiahni aj priehlavok. Noha ti súčasne má vyťahovať pažu a lopatku. Vo výdrži pravidelne dýchaj.

Túto polohu striedaj s ánantásanou č. 102. Zopakuj aj na druhom boku.

102. Ánantásana

V ľahu na boku si hlavu polož na ruku alebo ju podopri. Pokrč hornú nohu v kolene, chyť ju za prsty a vystri. Priehlavok nakloň k hlave a nohu ťahaj smerom nad hlavu. V tejto polohe chvíľu zotrvaj. Podoprenie hlavy zdvihne hornú polovicu tela, čím sa menej pružným osobám uľahčí uchopiť špičku nohy a vystrieť koleno. Zopakuj aj na druhom boku. Poloha uvoľňuje kĺby a šľachy, pôsobí aj na orgány v brušnej dutine, napríklad na obličky a ženské orgány.

103. Krúženie pažou

V ľahu na ľavom boku pokrč pravú nohu a ľavou rukou pritiahni stehno k bruchu. Krúž vystretou pravou rukou okolo hlavy, čím tesnejšie pri zemi. Snaž sa opisovať maximálne veľké kruhy. Môžeš očami sledovať pohyb ruky aj za chrbtom, teda otočiť tam hlavu a nachýliť hrudník. Počas nádychu opisuj polkruh nad hlavou, počas výdychu nad bokom. Pri pohybe nad hlavou je dlaň otočená hore, nad stehnom dolu.

Toč pomaly, spájaj pohyb s dychom. Udrž si pozornosť, vycíť všetky detaily. Sprav aspoň 10 kruhov. Potom zmeň smer točenia. To isté zacvič aj na druhom boku.

Cvik obnovuje pohyblivosť stuhnutých pliec. Účinky sú tým lepšie, čím dôslednejšie sa doťahujú pohyby. Týkajú sa aj kľúčnych kostí, prsných svalov, lopatiek a chrbtice. Pri bolestivých stavoch je lepšie urobiť väčší počet ľahkých pohybov a neprekráčať hranicu bolestivosti.

104. Polarizačné cvičenie - zostava je popísaná v samostatnom súbore č. **05.8**.

105. Pozdrav slnku - zostava je popísaná v samostatnom súbore č. **05.9**.

106. Kráčanie kolenami

106a. V ľahu na chrbte pokrč nohy a postav chodidlá na podložku. Pohybuj pomaly kolenami, ako pri kráčaní na nich. Jedno koleno sa približuje k bruchu, druhé od neho. Chodidlá spočívajú nehybne na podložke, pohybuj len kolenami. Sleduj pocity v krížoch.

106b. Zdvihni chodidlá pokrčených nôh nad podložku a pohybuj kolenami ako predšle. Sleduj pocity v krížoch a porovnaj rozdiely s variantom **a**.

106c. Pretiahni si skrútené svaly podbrušia a ohýbačov stehien v khandarásane. Chvíľu v nej zotrvaj.

106d. Cvičenie podľa variantu **a**. spoj s dýchaním. Vo východiskovej polohe sa bez pohybu nadýchni. Zadrž dych a s istým úsilím pritiahni jedno koleno k hlave a druhé tlač do dĺžky v osi tela. V koncovej polohe s výdychom pohyb ešte dotiahni, vráť sa do základnej polohy, nadýchni a rovnako sprav pohyb opačným smerom, teda vystriedaj nohy a opäť pohyb dotiahni s výdychom.

107. Sklápanie kolien roznožmo

107a. V ľahu na chrbte rozkroč nohy a postav chodidlá na podložku. Zľahka kývaj kolenami zo strany na stranu. Panvu nepretáčaj zo strany na stranu, len si rozhyb bedrové kĺby.

107b. Cvik podľa variantu **a**. spoj s dýchaním. Vo východiskovej polohe sa bez pohybu nadýchni. Zadrž dych, sklop kolená na stranu, pritiahni jedno koleno k hlave a druhé tlač do dĺžky v osi tela. V koncovej polohe s výdychom pohyb ešte dotiahni, vráť sa do základnej polohy, nadýchni a rovnako sprav pohyb opačným smerom, teda vystriedaj nohy a opäť pohyb dotiahni s výdychom.

107c. Pokračuj v cvičení podobne ako vo variante **b**., ale v základnej polohe vzpaž mierne do šírky. Bez pohybu sa zhlboka nadýchni, sklop kolená a hlavu otoč do pro-

tismeru. V koncovej polohe s výdychom natiahni aj pažu na rovnakej strane tela ako naťahuješ koleno do dĺžky. Pokús sa stehno, trup a pažu dostať takmer do priamky. Súčasne druhé koleno priťahuj k bruchu. Vráť sa do základnej polohy, nadýchni sa a výkrut s natiahnutím sprav aj na opačnú stranu. Nezabudni, že sklápať sa majú obe kolená, čím hlbšie.

108. Sklápanie kolien znožmo

108a. Pokrč nohy v kolenách, pritlač celé nohy k sebe a postav ich chodidlami na podložku. Sleduj, aby sa ti vyrovnala klenba pod krížmi, aby sa pritlačila k podložke. Pohoďdávaj spojenými nohami do strán a stále tlač kríže k podložke. Jedno chodidlo sa stále opiera o podložku. Rozsah pohybu zväčšuj a sleduj pocity v oblasti krížov. Pohyby majú byť pomalé, tlaky na podložku dôkladné. Podložka nemá byť príliš mäkká. Nesklápaj kolená až na zem, ide len o oblasť krížov.

108b. Zdvihni chodidlá nad zem a pokračuj v pohoďdavaní. Ak pocítiš bolestivé miesta, akoby hrčky, hojdaním ich masíruj o niečo viac, zdrž sa pri nich dlhšie. Miesto kontaktu s podložkou sa mení podľa toho, ako vysoko držíš pokrčené nohy.

108c. Pokračuj v cvičení podobne ako vo variante **a**., ale v základnej polohe vzpaž mierne do strán. Bez pohybu sa zhlboka nadýchni, sklop kolená spojených nôh k zemi a hlavu otoč do protismeru. V koncovej polohe s výdychom natiahni telo do dĺžky, teda aj pažu na tej strane tela, ktorá sa zdvihla nahor a kam smeruje tvár. Snaž sa stehná, trup a pažu dostať takmer do priamky. Dosiahneš to tak, že panvu posunieš dopredu v smere sklopených kolien. Vráť sa do základnej polohy, nadýchni sa a výkrut s natiahnutím sprav aj na opačnú stranu. Nezabudni, že sklápať sa majú nohy pevne spojené, po sebe sa neposúvajú, nešmýkajú.

109. Výkruty krčnej chrbtice

V ľahu na chrbte mierne rozkroč vystreté nohy. Prepleť si prsty rúk pod hlavou, pritlač lakťe k podložke a zhlboka sa nadýchni. Pomocou rúk otoč hlavu bradou pomaly k plecu. Hlava pasívne spočíva v dlaniach, aktívne sú ruky. Horná ruka hlavu poťahuje

dopredu a spodná ju tlačí dozadu. Výkrut dotiahni počas dlhého výdychu a ešte zdvihni z podložky aj lopatku. Pretoč len hornú časť chrbtice a trupu, dolná sa nehýbe, čomu napomáhajú rozkročené nohy. Využi dlhý výdych, nechaj polohu dobehnúť do krajnosti. V základnej polohe urob nádych, nasleduje výkrut a dlhý výdych. Môžeš to cvičiť aj v sede alebo v stoj.

110. Mostík – kľbko

110a. V ľahu na chrbte pokrč nohy a postav chodidlá na podložku. S nádychom pritlač kostrč k podložke tak, aby vznikla klenba pod driekom. S výdychom pritlač driel k podložke, silno vtiahni brucho, čím sa kostrč zdvihne trochu nad podložku, ale len úsilím brušných svalov, bez pomoci nôh. Tak sa húpaj na panve dopredu a dozadu v súlade s dýchaním, aby sa striedavo pritláčala k podložke kostrč a oblasť drieku. Nezakláňaj pritom hlavu. Opakuj aspoň 10 dychov.

110b. Vo fáze, keď je driel po výdychu pritlačený k podložke, vzpaž, s nádychom postupne zdvihni panvu a hrudník do polohy khandarásana, teraz so vzpažením – mostík. Dôkladne natiahni paže, pritlač k podložke plec a vystri na podložke krčnú chrbticu. Bradu tlač smerom k prsiam.

110c. S výdychom sa spusti do východiskovej polohy a poukladaj chrbticu stavec po stavci, aby sa čím lepšie vystrela, najmä v oblasti drieku. Pripaž, úplne vydýchni a vtiahnutím brucha pritlač driel k podložke. Znova sa zhlboka nadýchni, pritlač kostrč k podložke a vytvor klenbu pod driekom. Zadrž dych, objím rukami kolená, pritiahni stehná čím bližšie k bruchu, hlavu zdvihni ku kolenám, ohni aj priehlavky nahor a pokrč prsty na nohách smerom do chodidiel. Až teraz úplne vydýchni. To je kľbko.

Úplný výdych dosiahneš tým, že ho ešte posilníš vtiahnutím brucha. Celá zostava mostík – kľbko sa nazýva aj morská vlna, lebo sa pri nej zvlí celá chrbtica. Má fázy:

1. nádech a kostrč na zemi
2. výdych a driel na zemi
3. nádech a mostík
4. výdych a driel na zemi
5. nádech a kostrč na zemi
6. výdych a kľbko.

Opakuj aspoň 10 – krát, ale na začiatok si najprv rozhyb panvu (110a).

111. Vodorovné bicyklovanie

111a. Bicyklovanie jednou nohou. V ľahu na chrbte upaž alebo si daj ruky pod hlavu. Pokrč jednu nohu a zdvihni chodidlo nad podložku. Opisuj nad sebou kolenom napred celkom malé krúžky, postupne ich zväčšuj, až noha nakoniec „bicykluje“ vo vodorovnej rovine a panva sa preklápa zo strany na stranu. Pohybuj nohou ako na bicykli. Počas výdychu nohu pokrč a pritiahni stehno k bruchu, prevaľ sa na bok, vystri nohu kolmo k trupu a spusti ju skoro až na zem. Nad zemou ju vystretú prenes na opačnú stranu, opäť kolmo k trupu a pred preklopením na druhý bok ju začni krčiť nad bruchom. Sprav 5 až 10 kruhov, potom zmeň smer točenia a chvíľu relaxuj. To isté zacvič aj s druhou nohou.

111b. Bicyklovanie spojenými nohami. Daj si ruky od hlavy alebo upaž a pritlač lopatky k podložke. Pokrč nohy a zdvihni chodidlá nad podložku. Opisuj nad sebou kolenami najprv celkom malé krúžky, ktoré postupne zväčšuj po špirále. Nakoniec spúšťaj kolená na oboch stranách k zemi. Nad zemou nohy vystri, kolmo k trupu, prenes ich vystreté tesne nad zemou na opačnú stranu, opäť kolmo k trupu. Až potom nohy pokrč, pritiahni stehná k bruchu, zdvihni nad seba a spusti kolená na opačnú stranu. Tam opäť nohy vystri kolmo k trupu.

Telo od pása vyššie sa nehýbe. Cvič pomaly, pozorne. Je to dosť namáhavý cvik. Ak pocítiš bolesť v krížoch, rob menšie krúžky alebo prestaň cvičiť. Sprav 5 až 10 kruhov, potom chvíľu relaxuj a zmeň smer točenia. Nakoniec chvíľu relaxuj v šavásane. Vhodné je to spojiť s plným jogovým dychom.

112. Púrvottánásana + kurmásana

Táto ásana je popísaná v č. 45, ale tu je k nej pripojená na vyvázenie účinku kurmásana č. 113. Púrvottánásana posilňuje chrbtové a sedacie svaly, zlepšuje pohyblivosť ramenových kĺbov, pevnosť paží a napráva guľatý chrbát. V kombinácii s kurmásanou je to vyvážená dvojica polôh. Cvik je vhodný aj pre tehotné ženy a pri

menštruačných problémoch. Výdrž je až 15 dychov. Obe polohy je vhodné 2 - 3 krát opakovať, hoci aj s kratšími výdržami.

113. Kurmásana

V sede mierne pokrč nohy, zlož chodidlá spolu, ruky si podvleč pod pokrčené kolená a pevne uchop nimi priehlavky. Pomaly vystieraj nohy, stále pritom drž priehlavky a nechaj sa pôsobením nôh stiahnuť do predklonu. Uvoľni šiju aj tvár. Pravidelne dýchaj a využi uvoľňovací účinok dlhých výdychov na postupne hlbší predklon. Po chvíli výdrže sa pokús ešte viac vystrieť nohy. Tlakom nôh na paže vzniká silný ťah do predklonu, čím sa účinne preťahujú najmä skrátené svaly v oblasti krížov, ale aj pliec a hornej polovice chrbta. Výdrž je 15 dychov alebo aj viac.

Kurmásana sa kombinuje s niektorou záklonovou polohou, ktorá spevňuje chrbtové svaly. Komu púrvottánásana nevyhovuje, môže miesto nej použiť napríklad khandarásanu, alebo niektorý variant uštrásany.

114. Pretiahnutie šije

V stoj spojnomoj daj si nohy tesne k sebe. Prepleť si prsty rúk a opri ich zospodu pevne o bradu. Lakte sú zdvihnuté. Počas nádychu tlakom rúk na bradu zdvihni hlavu do záklonu. Nádych má prebiehať nosom a cez stiahnutú hlasivkovú štrbinu, čiže proti miernemu odporu. V koncovej polohe najprv stlač lakte k sebe a potom počas výdychu vráť hlavu do zvislej polohy. Výdych je voľný, môže prebiehať cez pootvorené ústa. Návrat hlavy je sťažený odporom rúk, teda ide o aktívne zapojenie predných krčných svalov. Hlava je rukami stále podoprená, čo vyvoláva naťahovanie krčnej chrbtice. Tlak medzi bradou a rukami uvoľni až na konci výdychu. Vzhľadom na potrebu posilniť predné krčné svaly sa odporúča cvik spraviť 10 - krát, prípadne aj opakovať.

115. Posilnenie nôh

115a. V stoj spojnomoj postav sa pevne na celé chodidlá a predpaž. Veľmi pomaly klesaj do podrepu, stále stojac na celých chodidlách. Stehná by sa mali dostať približne do vodorovnej polohy. Snaž sa udržať chrbát vystretý. V podrepe zotrvej počas 10

dychov, alebo sa hneď rovnako veľmi pomaly vráť do stoja.

115b. Zdvihni sa na špičky a zopakuj podrep, teraz na špičkách. V podrepe zotrvej počas 10 dychov, alebo sa hneď rovnako veľmi pomaly vráť do stoja.

115c. Trochu sa rozkroč, postav sa na špičky, mierne pokrč kolená a pritlač ich k sebe. Pomaly prejdí do podrepu, pričom kolená stále drž pri sebe. Zotrvej v podrepe so stehnami vo vodorovnej polohe počas 10 dychov, alebo sa hneď rovnako veľmi pomaly vráť do stoja. Ak si chceš overiť svoju stabilitu, dosadni ešte na päty, stále stojac na špičkách, kolená tlač dopredu a chrbát udržuj v zvislej polohe. Dlane si zlož na prsiach. Po chvíli výdrže sa pomaly sa vráť do stoja.

Nohy veľmi posilníš ak všetky varianty zopakuješ trikrát. Cvik je najúčinnjší, ak sa pohyby robia veľmi, veľmi pomaly. Pôsobí proti skleslosti, telesnej aj duševnej. Zlepšuje aj pocit sebaistoty.

116. Roztláčanie kolien

116a. V drepe na mierne rozkročených nohách sa spusti celými chodidlami na podložku, alebo aspoň čím hlbšie. Zopni si prsty rúk, vystri paže a s výdychom sa hlboko predkloň medzi kolená. Hlavu spusti dolu a stehnami stlač obe strany brucha. S nádychom ťahaj zápästia zopnutých rúk k pupku a súčasne lakťami mocne roztláčaj kolená široko od seba. Chrbticu aj hlavu pritom vyťahuj nahor a prehni sa do záklonu. Snaž sa, aby sa ti kolená opierali o lakte, aby neboli takmer v podpazuší. V nádychovej polohe zadrž na chvíľu dych a nechaj stúpnuť napätie v tele. Vo výdychu sa zasa natiahni do predklonu a stehnami stlač brucho.

116b. Na záver v drepe na celých chodidlách vlož prsty rúk pod päty a prišliapni ich. Chrbticu prehni dozadu a hlboko sa nádychni. Počas výdychu nohy narovnaj a prejdí do predklonu, pričom prsty sú stále pod pätami. Počas nádychu sa vráť do drepu a znova prehni chrbticu. Opakuj viackrát.

Ak nedokážeš vystrieť nohy v kolenách, čo býva v prípade veľmi skrátených svalov,

prišliapni pod chodidlami popruh, uchop ho v strede a pomôž si ním. Alebo aspoň vystri nohy v kolenách a spusti sa na chvíľu do hlbokého predklonu.

Ak si chceš dôkladnejšie pretiahnuť svaly na zadnej strane nôh, uchop sa za lýtko a rukami priťahuj trup do predklonu, avšak udržiuj si vystreté kolená. Tento cvik zlepšuje pohyblivosť bedrových kĺbov a naťahuje Achillove šľachy. Podporuje aj dýchací systém. Druhá fáza cviku je kompenzáciou prvej, naťahuje zadnú stranu nôh.

117. Výkruty v predklone

V stojí rozkročnom prepleť si prsty, vytoč dlane von a s nádychom vzpaž. S výdychom prejdí do predklonu, trup a ruky drž vo vodorovnej polohe. V tejto polohe sa nadýchni, zadrž dych a vytoč hornú polovicu tela nad pravú nohu. S výdychom sa vráť a po nádychu sprav výkrut vľavo. Trup aj paže sú stále vo vodorovnej polohe. Po ukončení výkrutov sa s nádychom vystri, vzpaž, pretiahni telo, s výdychom spusti ruky a uvoľni sa v stojí.

118. Mlyn

Posaď sa a vystri nohy pred seba. Prepleť si prsty na rukách a predstav si, že v dlaniach zvieráš rukoväť veľkého kolesa. Koleso leží vo vodorovnej polohe a jeho os je niekde medzi tvojimi stehnami. Otáčaj kolesom. Pri pohybe v hlbokom predklone vydychuj. Keď si v záklone, takmer si ľahni na chrbát a nadychuj. Sprav rovnaký počet kruhov v oboch smeroch točenia.

Nohy môžeš mať spolu, alebo široko rozkročené. Nakoniec sa polož na chrbát, postav chodidlá na podložku, pohýb kolenami, uvoľni si kríž a celú chrbticu. Chvíľu relaxuj dovtedy, až sa ti upokojí dych.

Účelom cvikov na posilnenie brušných svalov nie je len štíhly driek. Dôležitejšie je posilňovanie činnosti vnútorných orgánov a cirkulácie tekutín. Posilnenie brušných svalov významne pôsobí na hlavný miazgovod a množstvo lymfatických uzlín v brušnej oblasti, teda podporuje činnosť imunitného systému. Pevné brušné svaly podporujú aj správne držanie chrbtice. Pri pevnosti majú byť brušné svaly aj pruž-

né a poddajné. Stuhnuté až nehybné brušné steny nie sú znakom zdravia.

Dieťa dokáže s bruškom robiť rozmanité pohyby, má ho pevné, ale keď sa uvoľní, bruško je veľké. Jogíni dokážu brucho hlboko vtiahnuť, vyduť ho do veľkých rozmerov a robiť s ním krúživé pohyby. Keď sa taký človek uvoľnene postaví, jeho brucho sa zväčší, keď však cvičí, nemá problémy so slabými svalmi. Pružnosť brušnej steny sa zlepšuje najmä bránicovým dýchaním. Posilňovacie cviky treba robiť až do miernej únavy.

119. Posilnenie brušných svalov

119a. V ľahu na chrbte vystri nohy, polož si dlane vystretých paží na stehná, zdvihni hlavu a plecia. Pri výdychu posúvaj paže smerom k chodidlám, nakloň chodidlá smerom k hlave, uveď si brušné svaly a spevni ich. Pri nádychu poklesni kúsok dozadu, nelíhaj si. Ak je hlava príliš „ťažká“, prepleť si na chvíľu prsty rúk okolo hlavy a pokračuj v zdvihoch. Potom zasa si daj ruky na stehná.

119b. V ľahu na chrbte rozkroč nohy a postav chodidlá na podložku. Paže vystri ku kolenám, zdvihni hlavu a chrbát. Pri výdychoch ťahaj paže medzi kolená a vedľa kolien a uveď si brušné svaly, ktoré sú do toho zapojené. Aktívne ich spevni. Pri nádychoch poklesni kúsok dozadu, avšak nelíhaj si. Aj teraz si zavše môžeš podoprieť hlavu rukami.

119c. Cvik je ešte účinnejší ak pri zdvihoch trupu súčasne zdvihneš aj pokrčené nohy smerom k hlave. Pri zdvihoch vedľa kolien nachýľ sa na plece a nohu ťahaj ponad brucho, krížom cez telo, na opačnú stranu. Dosiahneš lepšie zapojenie bočných brušných svalov.

120. Priehyby chrbtice

120a. V ľahu na chrbte postav chodidlo ľavej nohy na podložku a pravú uchop pevne okolo kolena. To je základná poloha. Bez pohybu sa nadýchni a mocne zatlač koleno do dlaní, aby sa pretiahli paže a hrudník vzadu. Tým sa zdvihne chrbát aj hlava z podložky. S výdychom pohyb ešte dotiahni do krajnosti. Paže sú vystreté, zaberá sedací sval, ťahá noha.

120b. Potom si znova ľahni na chrbát, bez pohybu sa zhlboka nadýchni a pokrčenými pažami pritiahni stehno k bruchu. Súčasne s priťahovaním stehna pritlač plecيا k zemi a stlač chrbticu medzi lopatkami. Druhú nohu pritlač k podložke, čím sa zdvihne kostrč. Všetko to ešte dotiahni počas dlhého výdychu. Hlava teraz leží na podložke. Sprav podľa popisu **a.**, **b.** aspoň 10 dychov a vystriedaj nohy.

120c. Pokrč obe nohy, uchop každou rukou jedno koleno a cvič podobne ako pri uchopení jednej nohy.

Medzi jednotlivými fázami si môžeš vydýchnuť a poriadne sa pretiahnuť. Je to kondičný cvik, vlož do neho silu. Cvičenie pri ktorom dosiahnuté koncové polohy dotiahneš s výdychom, prispieva k väčšiemu rozsahu pohybov.

Vyskúšaj si aj iný variant. Po dosiahnutí koncovkej polohy **a.** zadrž na chvíľu dych, potom sa vráť do východiskovej polohy a tam si dôkladne vydýchni. Pritom si ešte poukladaj chrbticu, uvoľni v nej všetky napätia. Môžeš si tak chvíľu poležať až potom podobne zacvič polohy **b.**, **c.** Tento variant je pohodlnejší ale hlavne účinne sa pri ňom striedajú fázy napätia a uvoľnenia. Zlepšuje sa tým cirkulácia krvi a lymfy, avšak za predpokladu plných nádychov a úplných výdychov.

121. Bábä

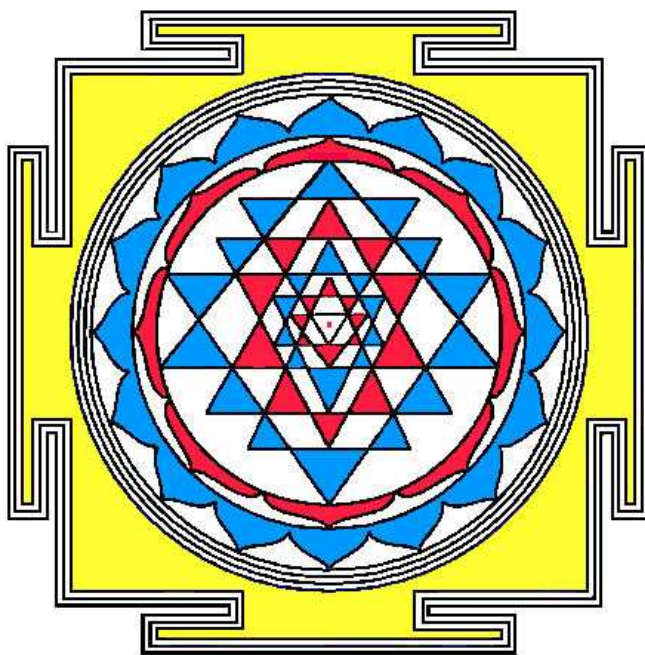
V ľahu na chrbte pokrč nohy a uchop ich za palce. Ruky sú medzi stehnami. Vystri nohy, chodidlá nakloň k hlave, vystrč päty a nohy široko rozkroč. Po chvíli výdrže pokrč nohy, pritiahni päty tesne k lonu a polož si plecيا aj hlavu na podložku. Opakuj viackrát.

122. Džatharaparivritanásana

122a. V ľahu na chrbte upaž pravú ruku do strany a ľavou si chyt' palec pravej nohy. Pravá noha je pokrčená, ľavá vystretá. Pokrčenú nohu stiahni na ľavú stranu k zemi a až potom ju vystri v kolene. Chodidlo nakloň smerom k hlave a priťahuj nohu smerom k hlave. Hlavu otoč na opačnú stranu k upaženej ruke. V polohe chvíľu pravidelne dýchaj. Vystri sa a cvik sprav aj na opačnú stranu.

122b. Jednou rukou uchop obidva palce na nohách. Pokrčené nohy polož napred na zem a až potom vystri kolená. Nohy ťahaj smerom k hlave.

Táto ásana naťahuje svaly nôh a zlepšuje pružnosť chrbtice. Zmenšuje tukovú vrstvu na bruchu, povzbudzuje činnosť pečene, sleziny, podžalúdkovej žľazy a napráva polohu orgánov v brušnej dutine.



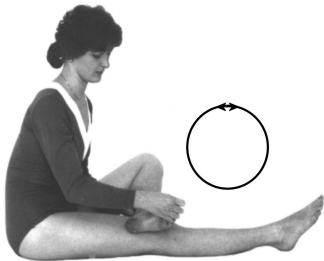
PRVÁ LEKCIA /1



7a



9



10



11



12



13

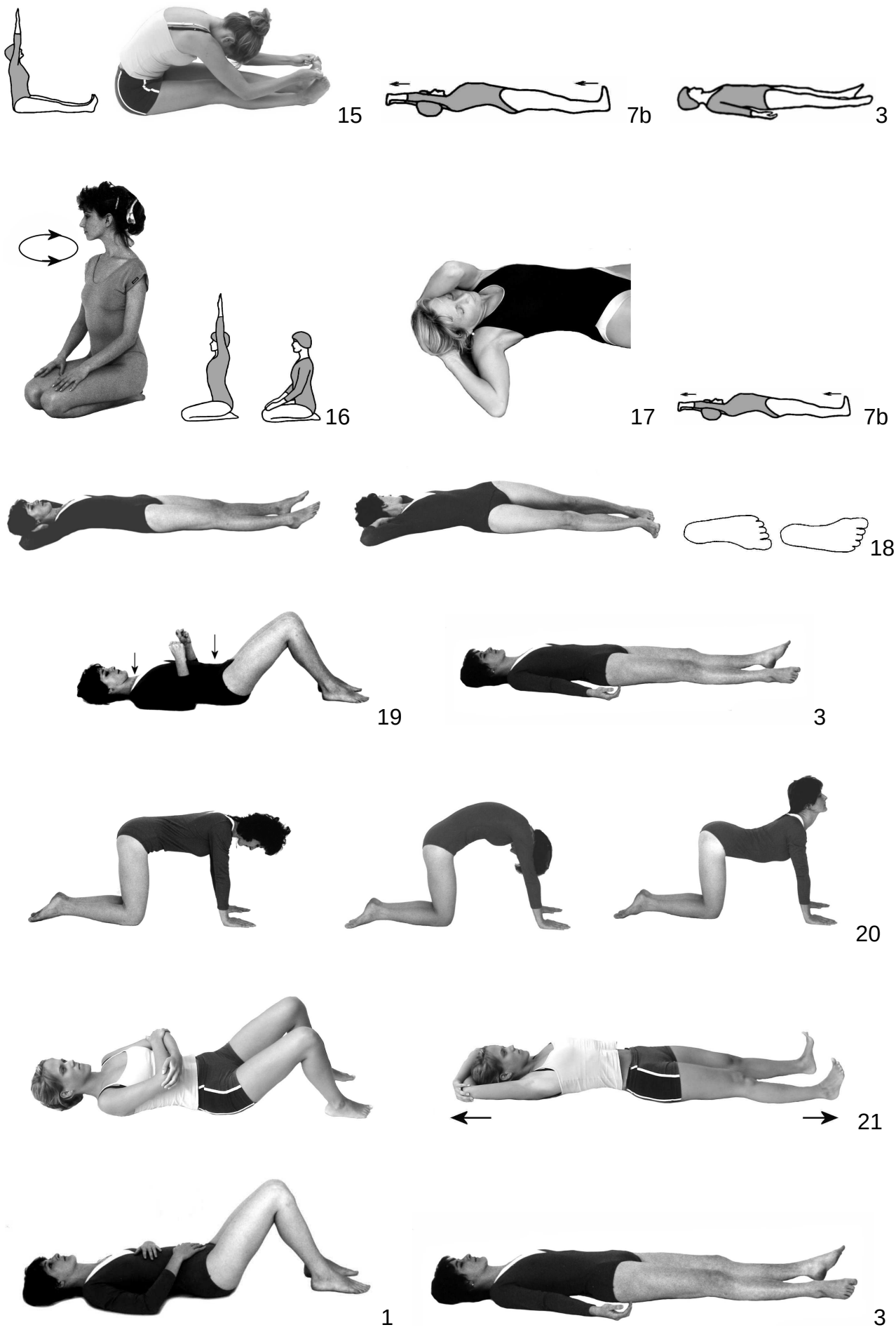


3

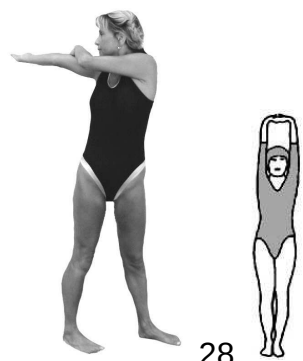
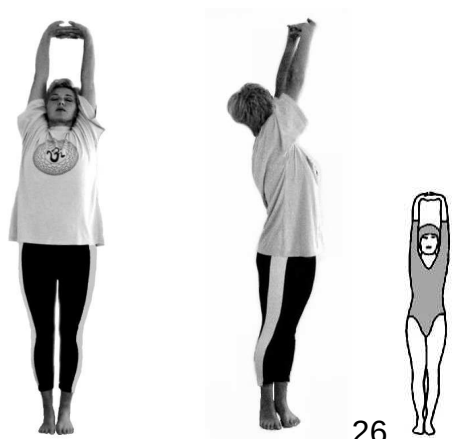
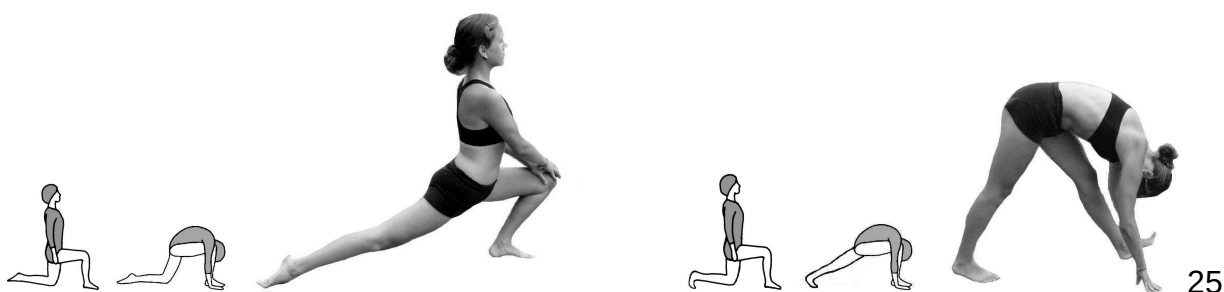
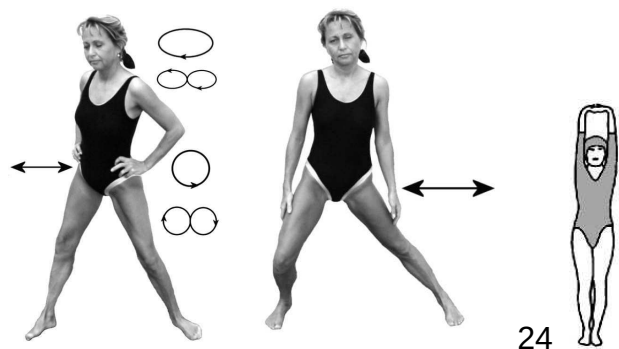
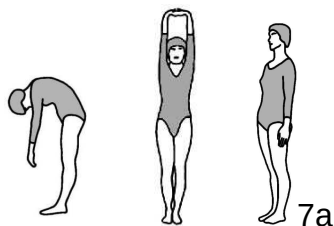


1

PRVÁ LEKCIA /2



DRUHÁ LEKCIA /1



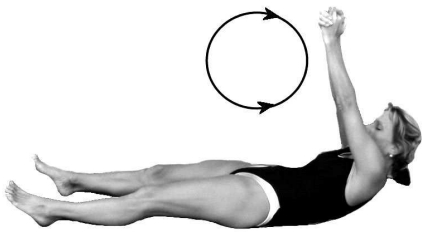
DRUHÁ LEKCIA /2



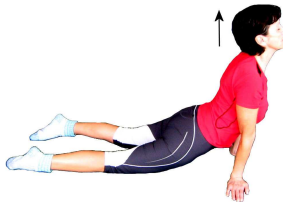
30



31



32



33



35



34



35



36



37

TRETIA LEKCIA /1



7a



38



39



40



41



25

TRETIA LEKCIA /2



42



43



44



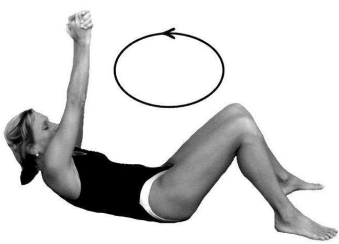
45



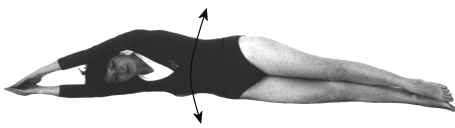
15



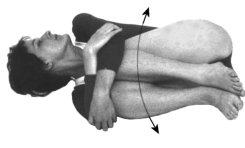
51



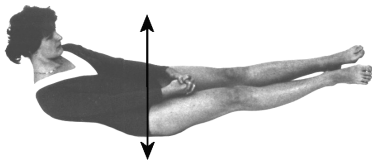
46



47



48



49



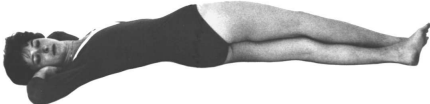
50



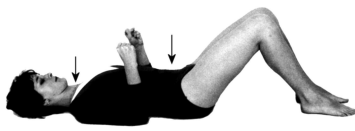
14



51



52



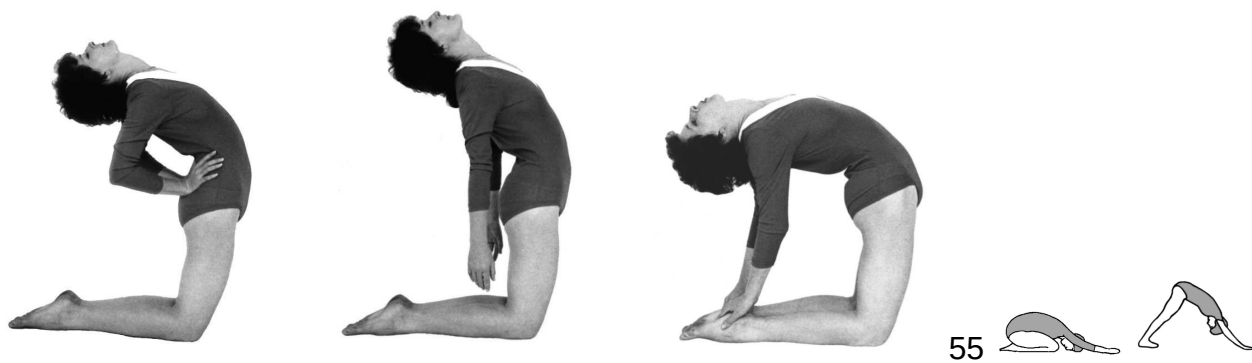
19



1



ŠTVRTÁ LEKCIA /1



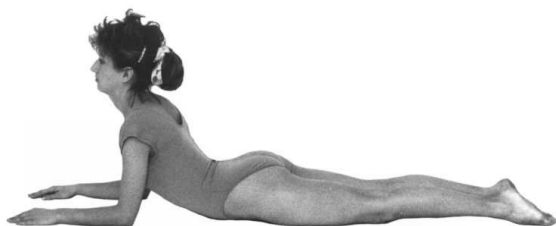
ŠTVRTÁ LEKCIA /2



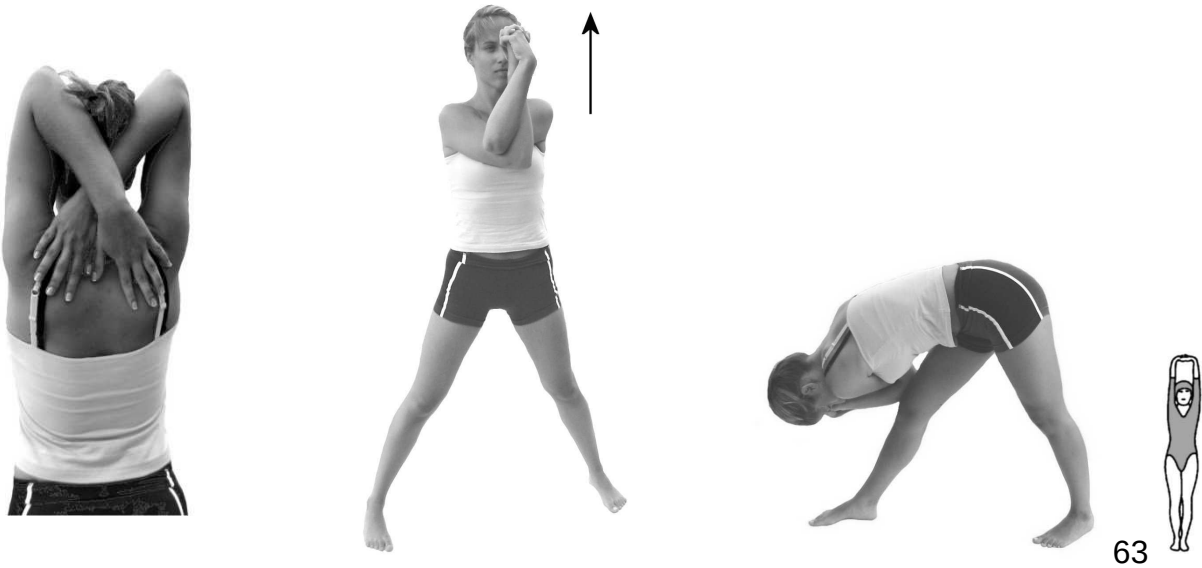
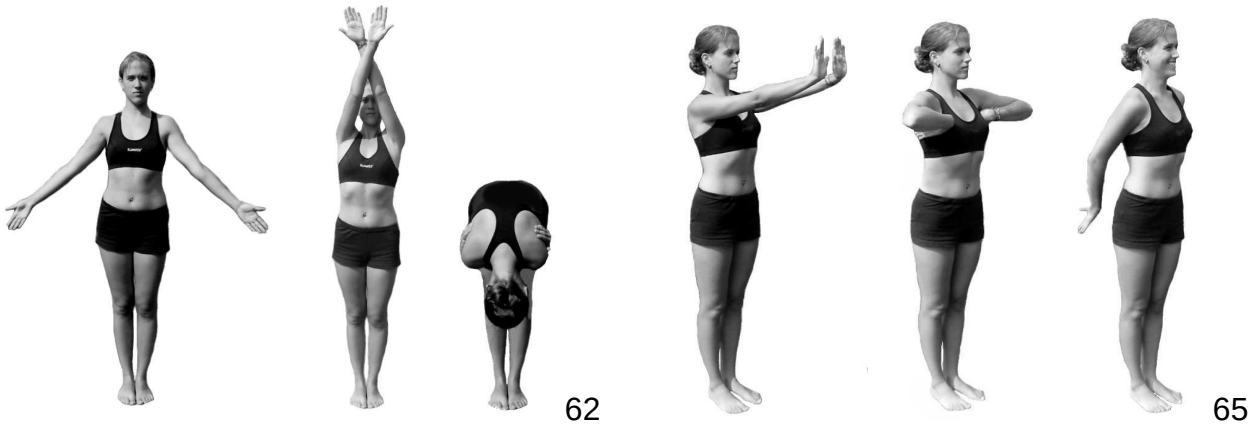
58 



59



PIATA LEKCIA /1



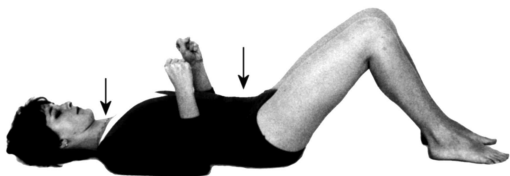
PIATA LEKCIA /2



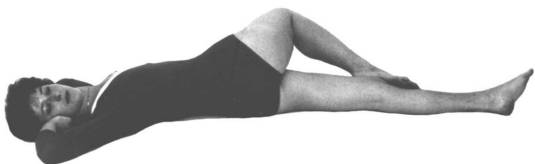
68



69



19



70



29



1



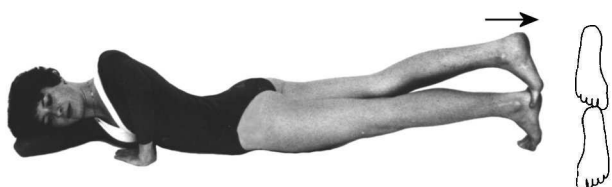
3

ŠIESTA LEKCIA /1

Po všetkých cvikoch v polohe na boku zarad' loďku na boku č. 71



71



72



73



74

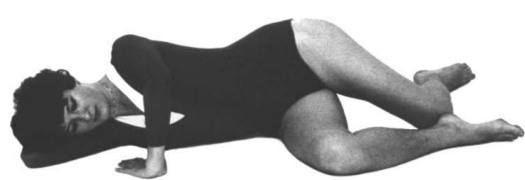
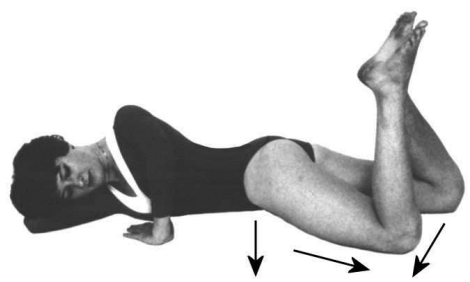
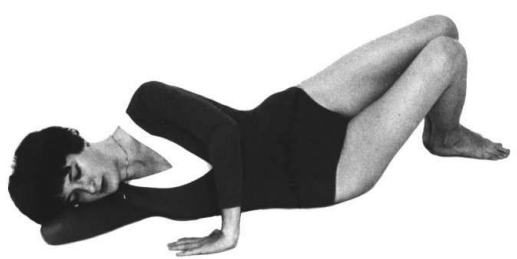
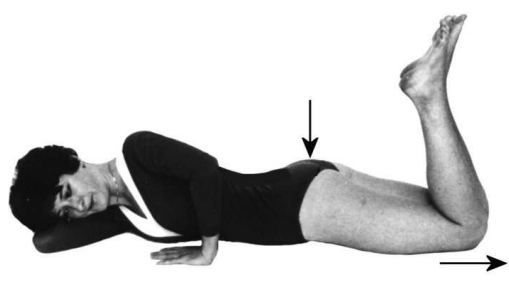
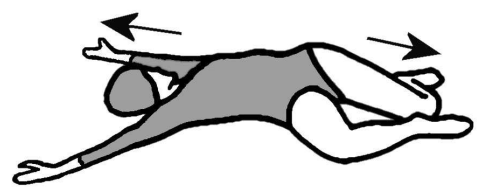


29

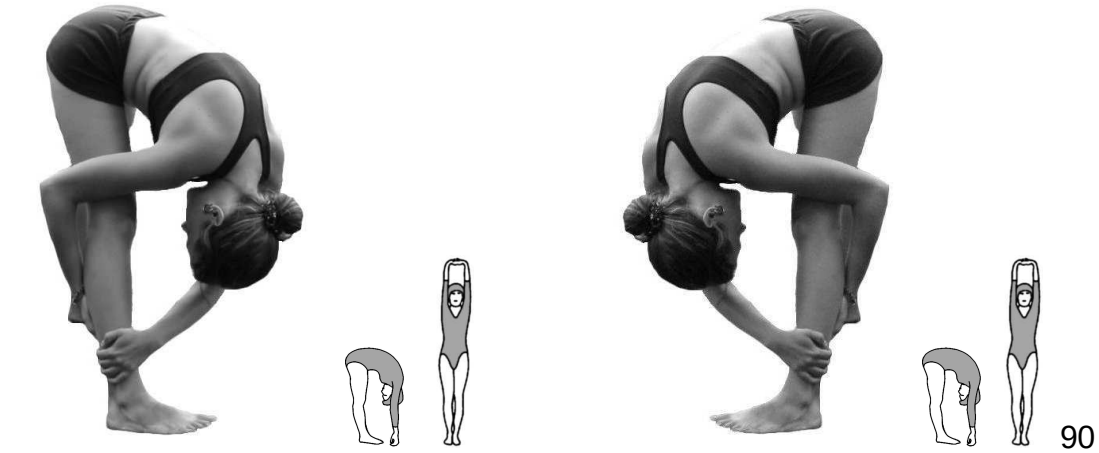
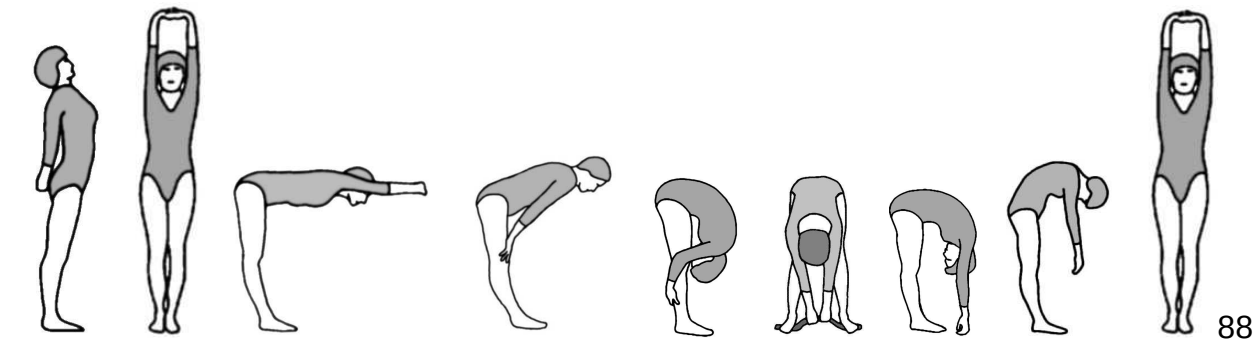
Nasledujúce spinálne cviky sú podrobne popísané v súbore č. 05.14.



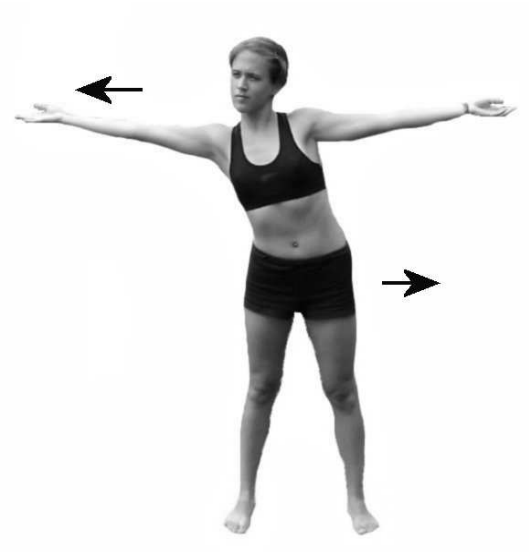
ŠIESTA LEKCIA /2



SIEDMA LEKCIA /1



SIEDMA LEKCIA /2



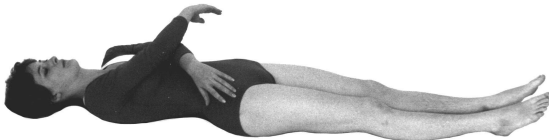
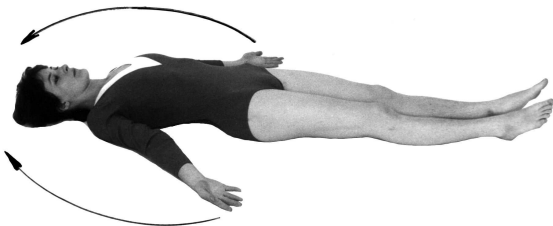
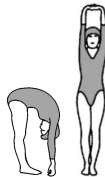
92



93



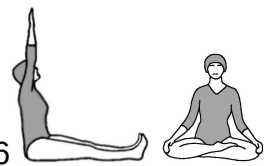
94



95



96



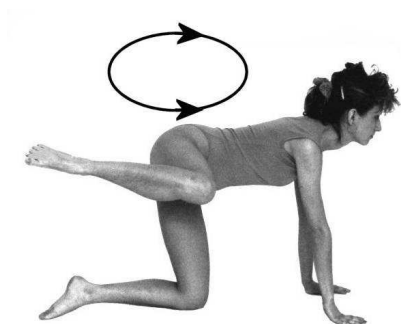
1



3

ÔSMA LEKCIA /1

Po cvikoch kde sú skrátané svaly vzadu na nohách vždy zarad', č. 35



97



98



99



100



101



102

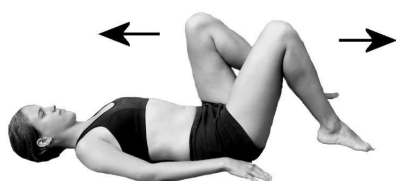


103

Po cvikoch v ľahu na chrbte vždy zarad' pretiahnutie v ľahu č. 29

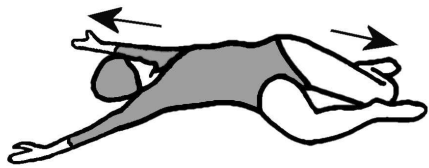


29



106

ÔSMA LEKCIA /2



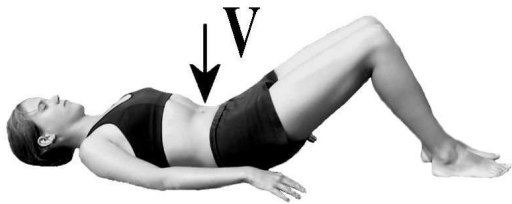
107



108



109



110



1



3

DEVIATA LEKCIA /1



111

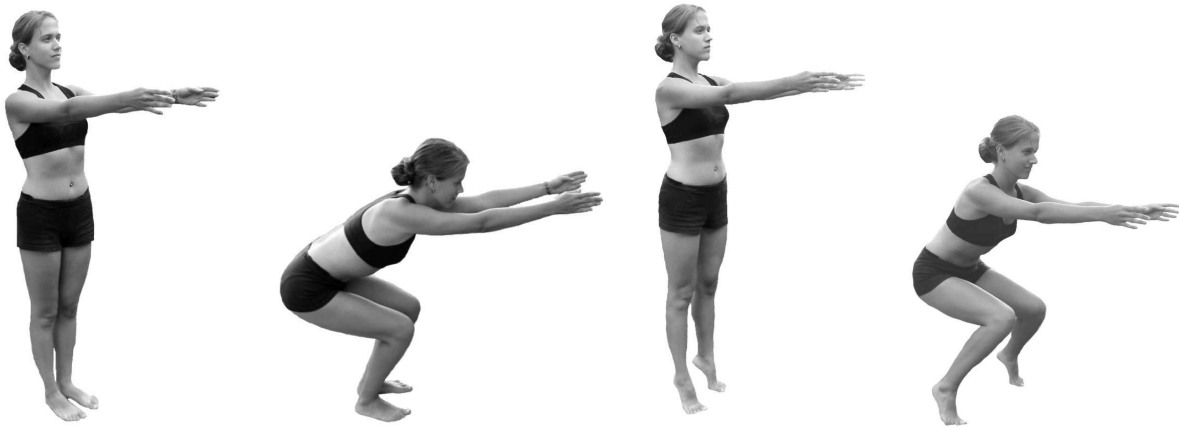


112

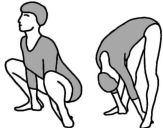
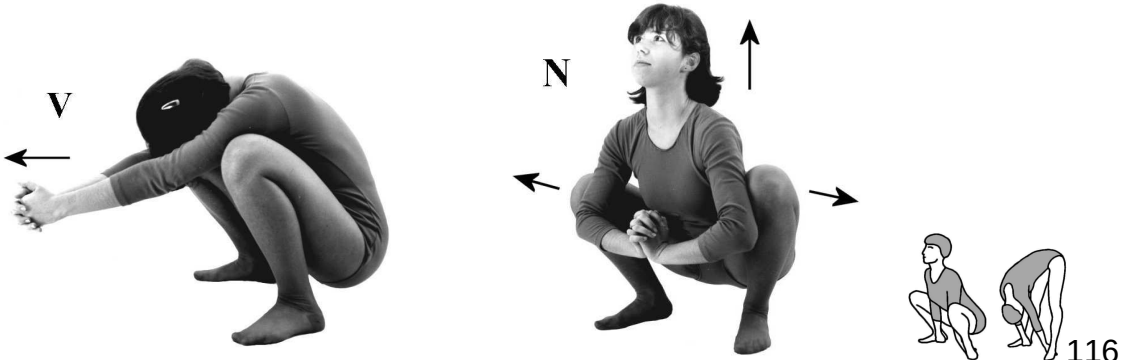
113



114



115



116

DEVIATA LEKCIA /2

