

Úvod k telesným cvičeniam

K telesným cvičeniam patrí v aštangajoge jej tretí stupeň, teda ásany (jogové telesné polohy). K cvičeniam ásan je potrebná určitá príprava, ktorá pozostáva z nácviku správneho dýchania a zo zvýšenia pružnosti a pevnosti celého tela.

Nácvik základného, tiež plného jogového dychu, čiže plnohodnotné dýchanie celými pľúcami, považujú niektorí autori za prípravu na cvičenie pránájámy a zaraďujú ho ako úvod k pránájáme. Skúsenosti však ukazujú, že to nestačí, že začať s nácvikom dýchania až pred pránájámou je dosť neskoro. Plný jogový dych treba začať nacvičovať hneď na začiatku výcviku, pretože je to len obnovenie prirodzenej vlastnosti organizmu, možno povedať, tej najzákladnejšej vlastnosti. Správne dýchanie je základnou požiadavkou celého výcviku v joge, teda musia ním byť sprevádzané prípravné cvičenia rovnako ako cvičenia ásan. Tak sú výsledky výcviku omnoho priaznivejšie a pokrok v joge rýchlejší. Nácvik plného jogového dychu je na tejto stránke popísaný v samostatnom súbore.

Spôsob života v pretechnizovanej spoločnosti nás priviedol tak ďaleko, že na nápravu svojho organizmu nemôžeme hneď použiť klasické ásany, ktoré nám ponúkajú staré texty. Sme takí oslabení a zdeformovaní, že nevieme vykonať ani jednoduché pohyby. Stuhnutosť, poskracované a oslabené svaly a väzy nám nedovolia zaujať telesné polohy, ktoré by mali byť pre zdravý organizmus celkom prirodzené. Preto sa do jogového výcviku čoraz viac začleňuje fáza prípravných cvičení a venuje sa jej veľká pozornosť.

Prípravné cvičenia majú svojou vonkajšou podobou mnoho spoločného s prostými gymnastickými cvičeniami. Vnútorň prístup pri ich cvičení sa zasa blíži k prístupu v zdravotnej telesnej výchove, kde sa kladie dôraz na vnímanie a precíťovanie toho, čo sa odohráva v tele. V joge sa však väčšmi dbá na nácvik sústredenosti, správneho rytmického dýchania a uvoľnenosti počas cvičenia. Zachádza sa tak ďaleko, že na dosiahnutie sústredenosti sa väčšinou cvičí so zatvorenými očami, pohyby sa vy-

konávajú veľmi pomaly, so snahou uvoľniť tie svaly, ktoré nie sú potrebné na akciu. Niekedy sa cvičí len v duchu, teda bez pohybov, a cvičiaci má všetko prežívať čo najvernejšie.

Prípravné cvičenia sa nemajú podceňovať. Preveria celé telo, posilnia a spružnia ho tam, kde to potrebuje. Okrem toho sa nimi buduje schopnosť sebaovládania a sústredenosti. Sú teda akýmsi prechodovým mostíkom medzi bežným telocvikom a jogou. Mnohí ľudia nachádzajú veľký úžitok už v samotných prípravných cvičeniach a niekedy ani nepokračujú ďalej k ásanám, pránájáme atď. V súčasnosti populárny strečing bol inšpirovaný jogou a takisto sa pri ňom potvrdzujú priaznivé telesné aj psychické účinky. Napínanie, uvoľňovanie a preťahovanie svalov sú spoločnou charakteristikou strečingu i jogových cvičení. V joge sa však kladie väčší dôraz na systematické precvičenie celého tela, sústredenosť a dýchanie. Nemenej dôležitú úlohu plnia relaxačné vložky, ktorými sa nacvičuje schopnosť rýchlo a dôkladne sa uvoľniť.

Prípravných cvičení je obrovské množstvo. Môžu sa týkať úplne detailného ošetrenia každého kĺbika a svalu, alebo sú zamerané na hlavné svalové skupiny a kĺby. Sem patria osvedčené a obľúbené zostavy Pozdrav slnku, Pozdrav mesiaca, spinálne cvičenia ai. Používajú sa aj na rozcvičenie celého tela pred cvičením statických ásan.

Teda nepodceňujme prípravné cvičenia. Osvojme si ich, poznajme, na čo ktorý cvik pôsobí, aké má účinky a potom si vyberme to, čo potrebuje náš organizmus. Ak sa s cvikom neznáme, nebudeme ho vedieť ani použiť. Zo začiatku treba cvičiť všetko. Je to škola, zbieranie vedomostí o cvikoch i o svojom tele. Až potom si môžeme vyberať, cvičiť účelne - to je prax, využitie vedomostí zo školy.

Gram praxe má väčšiu cenu ako tona teórie.

(Svámi Satjananda)