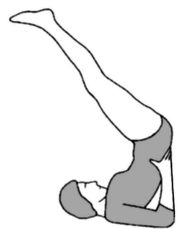


Zostavy ásan

1. Sárvangásana – sviečka

a. Viparita karaní (lomená sviečka). Vy-
chádzaj z ľahu na chrbte, ru-
ky položené vedľa tela dla-
ňami dolu. Pritiahni stehná
k bruchu, potom vystri nohy
nahor, prenes ich nad hlavu
a zdvihni aj panvu. Nohy sú
šikmo nad hlavou a telo je
v neutrálnej, vyváženej polo-
he medzi kotúľom vzad a návratom späť.
V tomto postavení sa podopri rukami pod
chrbtom. Ruky majú slúžiť len na zabezpe-
čenie znehybnenia a nemá na nich spočí-
vať váha tela. Nohy sú uvoľnené a smerujú
šikmo nahor. Dýchaj pomaly a pravidelne.
Viparita karaní je z polôh zaujatých dolu
hlavou variant vhodný aj pre začiatočníkov.



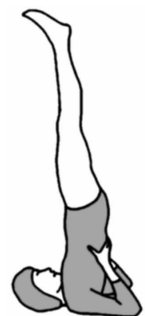
Návrat do ľahu na chrbte prebieha opač-
ným postupom ako pri zaujatí polohy. Musí
byť pomalý a kontrolovaný. Hlava má po-
čas celého cvičenia zostať na podložke.
Začni 30 sekundami výdrže a vždy po
týždni pridaj 30 sekúnd. Po štyroch až šies-
tich mesiacoch zvýš až na 8 minút.

b. Sárvangásana so zaklonením drieku.



V polohe lomená sviečka sa
dôkladne podopri dľaňami pod
krížmi. Lakte drž čo najbližšie
pri sebe. Postupne prenes
váhu spodnej časti tela na lak-
te a nohy presuň do zvislej
polohy. Trup prehni okolo dla-
ní smerom nahor. V tejto po-
lohe značnú časť váhy tela nesú ruky. Lak-
te a zápästia treba na takú záťaž privyknuť,
a preto výdrž zvyšuj pozvoľne. Je to poloha
pre zdatnejších jogistov. Návrat do ľahu na
chrbte prebieha opačným postupom ako pri
zaujatí polohy.

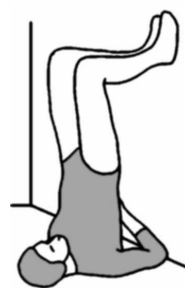
c. Sárvangásana klasická. Postupuj po-
dobne ako pri *viparite karaní*.
Keď sa do nej dostaneš vystri
telo do zvislej polohy, hrudná
kosť je pritlačená k brade.
Uvoľni všetko, čo sa len dá.
Začni od chodidiel, prejdi cez
lýtko a stehná, až skonči svalmi
na tvári. Napäté sú len tie sva-



ly, ktoré sú nevyhnutne potrebné na udrža-
nie polohy. Dýchaj uvoľnene, pokojne
a plynulo. Neotáčaj hlavu, nerozprávaj.

Návrat do východiskovej polohy prebieha
opačným postupom. Musí byť jemný, spo-
jený s minimálnym vynaložením sily. Naj-
prv sa spusti do polohy *viparita karaní*, po-
tom pokrč nohy, polož ruky na podložku
a zabezpečuj nimi pomalé kladenie chrbti-
ce na zem, stavec za stavcom. Hlava sa
nemá zdvihnúť zo zeme a nemá sa ňou
otáčať počas celého cvičenia. Keď sa cho-
didlá dostanú na zem, narovnaj nohy a si
v relaxačnej polohe.

d. Sárvangásana oporou nôh.



Menej
zdatní, ktorí sa napríklad pre
nadváhu nedokážu dostať
do tejto ásany, môžu si ľah-
núť bokom tesne vedľa ste-
ny a potom sa k nej otočiť
kolmo. Tlakom chodidiel na
stenu a krôčikmi zdvihnúť
trup do zvislej polohy. Polo-
hu potom môžu udržiavať
s oporou nôh.

Sárvangásana je v joge veľmi cenná. Na-
stáva v nej značné odpočinutie nôh a vnú-
torných orgánov, ktoré sú počas výdrže od-
ľahčené. Najväčšmi pôsobí na štítnu žľazu.
Stlačením a neskorším uvoľnením oblasti
štítny žľazy sa v nej menia prietokové po-
mery. Tým sa upravuje činnosť všetkých
orgánov, ktoré súvisia so štítnou žľazou.
Mala by sa upraviť najmä telesná hmot-
nosť. *Sárvangásana* pôsobí na celú krčnú
oblasť. Zvyšuje odolnosť proti angíne
a chorobám z prechladnutia. Prekrvením
hlavy pôsobí aj proti vráskam na tvári.
Sviečku by mali viackrát denne cvičiť ľudia
s kŕčovými žilami a hemoroidmi a tiež pre-
ventívne. Nemá sa robiť pri akútnych zápa-
loch v oblasti hlavy a krku. Neodporúča sa
deťom a mladistvým počas pohlavného
dospievania.

2. Halásana – pluh

a. Postup pri zaujatí polohy je podobný ako
pri *viparite karaní*. Pohyb má byť pomalý,
kontrolovaný, bez odrazu alebo trhnutia.
Keď sa telo preváži cez neutrálnu polohu,

spusti nohy za hlavu a úplne ich vystri. Ak nemôžeš dočiahnuť nohami na zem, nevývijaj na to nijaké úsilie. Zostaň tam, kam sa telo dostalo pôsobením hmotnosti nôh. Spúšťanie nôh za hlavu musí byť pod tvojou kontrolou. Osoby s nadváhou, u ktorých by mohlo nastať nekontrolované preváženie tela a nadmerné zaťaženie krčnej chrbtice, si môžu položiť nohy na zvýšenú podložku.

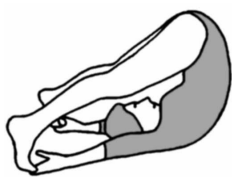


b. Ruky si nechaj položené za chrbtom a spusti nohy na zem. Polohu postupne

zdokonaľ tak, že nohy položíš čo najďalej za hlavu, ale priehlavky nevystieraj, majú byť naklonené smerom k hlave. V polohe neotáčaj hlavu do strán.



c. V prechádzajúcej polohe môžeš ruky preniesť do uvoľneného vzpaženia alebo nimi uchopiť špičky nôh a pritiahnuť ich smerom k hlave. Keď ťa začnú bolieť nohy pod kolenami, spusti ich na chvíľu na čelo a po krátkom oddychu ich opäť narovnaj. Okrem svalov potrebných na udržanie nôh vo vystretej polohe je celé telo uvoľnené. Počas zaujímania polohy i v nej dýchaj rovnomerne, nenásilne.



d. *Suptakonásana* (pluh s roznožením) je variant *halásany*. V polohe *halásana* mierne pokrč nohy, chyt' si palce na nohách, široko rozťahni

nohy od seba a vystri kolená. Špičky nôh majú byť naklonené k hlave a lýtka natiahnuté. Výdrž v tejto polohe a jej účinky sú podobné ako pri *halásane*. Roznožením sa naťahujú vnútorné svaly stehien, ktoré sú väčšinou skrátané. Môžeš cvičiť aj kombináciu oboch polôh za sebou bez prerušenia tak, že najprv chvíľu zotrvať v *suptakónásane* a potom zaujmi *halásanu*.

Halásana zvyšuje pružnosť chrbtice najmä v hornej časti, masíruje miechové nervové korene. Reguluje tiež činnosť štítnej žľazy, pretože pri značnom stlačení sa z nej vytlačia telové tekutiny a po uvoľnení nastáva ich mohutný príliv. Má to určitý vplyv aj na

úpravu telesnej hmotnosti. Okrem toho táto ásana priaznivo vplyva na orgány v brušnej dutine a zvyšuje odolnosť proti angíne. Pri hemoroidoch v akútnom štádiu treba *halásanu* cvičiť trikrát denne aspoň po dvoch minútach. Neodporúča sa pri akútnych zápaloch nosohltanu, glaukóme, pokročilej skleróze, vážnych poruchách štítnej žľazy a chrbtice a mladistvým počas pohlavného dospievania.

3. Šavásana - základná relaxácia



Relaxácia sa bežne nacvičuje v ľahu na chrbte, ale môžete ležať i na bruchu alebo na boku. Lahnite si na chrbát tak, aby nohy a hlava boli v osi chrbtice. Paže položte voľne vedľa tela, dlane otočené nahor. Nohy mierne rozkročte, špičky nechajte klesnúť do strán. Uvoľnite celé telo, najmä svaly na tvári, zatvorte oči a uvedomte si, že ste zaujali čo najpohodlnejšiu polohu.

Ak ste napätí, zacvičte si niektoré z cvikov, pri ktorých sa strieda napätie a uvoľnenie. Môžete použiť aj postupné napínanie a uvoľňovanie jednotlivých častí tela. Pohyby, pri ktorých sa vynakladá svalová sila je vhodné vykonávať s nádychom, uvoľňovacie pohyby zasa s výdychom. Zdvihnite vystretú pravú nohu niekoľko centimetrov nad podložku, chvíľu ju tak podržte a uvedomte si napätie v nej. Potom nechajte nohu klesnúť a uvedomte si, že sa uvoľnila. To isté zopakujte ľavou nohou. Podobne zacvičte postupne s pravou a ľavou pažou. Pritlačte kríže k podložke, chvíľu ich tak podržte a potom uvoľnite. Pritlačte k podložke plecia a lopatky a uvoľnite. Pritlačte k podložke šiju (bradu priťahujte ku krčnej jamke) a uvoľnite. Gúľajte hlavou po podložke od jedného pleca k druhému, celkom voľne, a nechajte, aby vlastnou váhou preťahovala šijové svaly. Zmraštite tvár do grimasy a po chvíli ju uvoľnite. Široko rozťahnite ústa, vyplazte jazyk čo najviac a ši-

roko otvorte oči. Po chvíli tvár uvoľnite a zatvorte oči.

Uvedomte si, že telo dýcha, ale nezasahujte do toho, len vnímajte svoj dych. Uvedomte si uvoľnenosť v celom tele.

Zamerajte pozornosť na precítenie dotykov tela s podložkou. Neskúmajte telo ani podložku, ale iba dotykovú plochu medzi telom a podložkou. Postupujte v tomto poradí: dotyk pod pravou pätou, lýtkom, stehnom, pod pravým bokom, lopatkou, lakťom a pod prstami pravej ruky, to isté pod ľavou časťou tela, dotyk pod krížami, chrbtom a pod hlavou, dotyk pod celým telom.

Celý postup sa môže viackrát opakovať. Pri každej dotykovej ploche sa zdržte len krátko, aby vám pozornosť nezačala blúdiť inde. Počas uvedomovania si dotykov už ničím nehýbte, aby ste nevznášali do svalov nežiaducu aktivitu, ktorá vlastne ruší účinnok relaxácie.

Pozorujte svoj dych, ale nezasahujte doň. Postupne si uvedomte prúdenie vzduchu okolo hornej pery a okolo okrajov nosových dierok, vnímajte dotyky vzduchu s nosovými sliznicami, vnímajte pocity pri koreni nosa, kde sa prúd vzduchu otáča smerom do hrdla, uvedomte si prúdenie vzduchu v hltane a započúvajte sa do zvuku svojho dychu, vnímajte celý svoj dýchací systém. Uvedomte si, že pri nádychu stúpa v tele napätie a pri výdychu sa v tele prehĺbuje uvoľnenie, ktoré preniká až po končeky prstov na rukách i nohách. Prehĺbujte relaxáciu pomocou výdychov, akoby ste vydychovali cez jednotlivé údy.

Pri nácviku relaxácie sa treba vyvarovať úsilia, napätého zamerania pozornosti, pretože by nastal práve opačný účinok. Relaxácia môže trvať jednu - dve minúty alebo i 10-15 minút. Začiatočníkom sa dlhšie relaxácie neodporúčajú.

Ukončenie relaxácie má prebiehať podobne ako pri prebúdzaní zo spánku. Aj keď ste duševne bdelí, telo je uvoľnené a netreba ho šokovať vyskočením alebo náhlymi pohybmi. Najprv prehýbte dýchanie, potom pohnite prstami na nohách, na rukách, s nádychom sa poriadne pretiahnite, s výdychom sa uvoľnite, pretrite si rukami tvár a zvolna otvorte oči.

Upozornenie: Pri relaxácii sa rozširujú cievy a mierne klesá telesná teplota. Okrem toho cvičiaci slabšie vníma okolité prostredie. Preto má ležať na teplej podložke a v prípade potreby sa prikryť dekou. Neurotické osoby majú relaxovať kratšie a radšej viackrát denne.

4. Matsjásana – ryba



a. S oporou lakťov. Posad' sa a vystri nohy. Palce na rukách si opri o zadok alebo si dlane daj pod zadok. Spusti sa napred na jeden lakeť, potom na druhý. Prehni chrbticu a vykleň hrudník. Hlavu spusti voľne dozadu. Presuň hmotnosť tela viac na sedacie svaly tak, že na nich posunieš telo smerom k nohám. Pritlač lopatky k chrbtici. Rozšír prsia a zhlboka dýčaj. Je to ľahší variant *matsjásany*, vhodný predovšetkým na posilnenie stredného dýchania.



b. S oporou hlavy. Podlož si dlane pod zadok a prisadni ich. Polohu môžeš zaujať aj zo sedu. Nohy sú spolu. Vzopri sa na lakťoch, vysoko vykleň hrudník, zvráť hlavu čím viac dozadu a opri sa temenom o podložku. Roztiahni prsia a zhlboka dýčaj. Nohy uvoľni. Celá hmotnosť tela teraz spočíva na sedacích svaloch a temene hlavy. Ruky si môžeš nechať pod zadkom, položiť na stehná alebo ich nechať voľne vedľa tela. Hrudník je značne vyklenutý a opäť to využij na stredný dych. V polohe sa uvoľni.



c. S upažením. Pre osoby, ktoré nesmú zakláňať hlavu z dôvodov poškodenej krčnej chrbtice je vhodná táto poloha. V ľahu

na chrbte lakte opri o podložku tesne pri rebrách, ohni paže v lakt'och a sklop ruky do strán, takže sú kolmo k trupu. Tým sa zlepší priehyb chrbtice, viac sa stlačia k sebe lopatky a širšie sa vypnú prsia. V polohe sa lopatky priblížia k sebe, stlačí a prehne sa nahor hrudná časť chrbtice. Hlavu nezakláňaj. Nohy si môžeš nechať vystreté alebo ich pokrčiť. Kto má skrátené prsné svaly a vpredu nedostatočne rozvinutý hrudník, môže účinnosť *matsjásany* zvýšiť touto polohou paží aj pri jej iných variantoch.



d. Klasickú *matsjásanu* môžu zaujať pružní jednotlivci, ktorí ovládajú sed *padmásanu*. V tomto sede uchop palce na nohách, prejdí do záklonu a hlavu opri o temeno. Drž palce nôh, ale paže uvoľni. Poloha sa dá zaujať aj z ľahu na chrbte tak, že sa dvihneš na lakt'och a hlavu vtiahneš pod seba.

Matsjásana posilňuje chrbtové a krčné svaly, uvoľňuje brucho a hrudník. Odporúča sa pri astme, chronickej bronchitíde a hemoroidoch. Povzbudzuje činnosť štítnej žľazy a obličiek. Používa sa aj na posilnenie stredného dychu. Má aj akupresúrový účinok na dráhy pozdĺž chrbtice.

5. Paščimóttánásana – predklon v sede



a. S uchopením chodidiel. 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 vy-

streté. Pokrč lakte a priťahuj chodidlá smerom k hlave, čím sa natiahnu svaly a šľachy na chodidlách a lýtkach. Pružní jednotlivci si môžu položiť čelo na nohy čím ďalej dopredu.

V polohe zotrvať bez úsilia. Dočasne jediná slabá svalová aktivita je v rukách, ktorými priťahuj chodidlá k hlave, aby sa natiahli svaly vzadu na nohách. Keď to dosiahneš, uvoľni aj paže a zotrvať v polohe úplne bez akéhokoľvek úsilia. Zameraj pozornosť do brušnej oblasti. Môžeš vnímať účinky výdychov. Pri každom výdychu sa postupne zmierňujú pocity napätia v natiahnutých svaloch a šľachách. Pri návrate z polohy ukladaj chrbticu na zem pomaly, stavec za stavcom, až sa rozvinie do *šavásany*. Ruky ťahaj po nohách a nechaj ich sklznúť vedľa tela.



b. S uchopením lýtok. Tento variant môže dočasne slúžiť ľuďom, ktorí nedočiahnu na palce vystretých nôh. V prvej časti sa chrbtové svaly spevnia a po krátkom uvoľnení sa v druhej časti naťahujú. Tak sa dosiahne lepšie natiahnutie. V sede pokrč nohy v kolenách, postav chodidlá na podložku, uchop sa pevne zospodu za lýtka, pritiahni brucho k stehnám, prehni chrbát dozadu a napni chrbtové svaly. V polohe sprav 5 až 10 dychov. Uvoľni napätie v chrbte, tlač brucho k stehnám a pomaly vystieraj nohy. Pevne ich drž zospodu za lýtka, lakte sú pri kolenách, chrbát je rovný. Nechaj sa nohami stiahnuť do predklonu, až sa úplne vystrú. Spusti trup aj hlavu do uvoľneného predklonu. Pravidelne dýchaj. Nechaj pôsobiť len ťah nôh a hmotnosť tela. Účinok je lepší, ak cvik zopakuješ 2 až 3 – krát po sebe.

Paščimóttánásana predlžuje celú zadnú časť tela od chodidiel až po šiju. Poloha zlepšuje činnosť orgánov v brušnej dutine,

predovšetkým prostaty, vaječníkov a maternice. Pripisujú sa jej omladzovacie účinky.

6. Bhudžangásana – kobra



a. Bez podpory paží. Zaujmi ľah na bruchu. Čelo je položené na podložke, dlane sa opierajú o zem tak, aby prsty nevyčnievali nad plecia, lakte drž pri rebrách. Pomaly vysúvaj bradu po podložke, čo najďalej dopredu, potom začni zdvíhať hlavu a postupne pripájaj stavec za stavcom aj trup. Ruky sú pasívne, teda zdvíhaj sa len silou chrbtových svalov. Na vrchole pohybu zapoj do akcie mierne aj ruky, ale nie na ďalšie zdvíhanie. Ruky ťa majú zabezpečovať v stabilnej, nehybnej polohe. Spodná časť tela je až po pupok opretá o podložku. V polohe sa udržiavaj len aktivitou svalov v hornej polovici chrbta. Ruky slúžia na udržanie polohy pri výdychoch, keď sa zoslabuje opora brušnej steny. Hlavu nezaokrúľaj, drž ju v predĺžení chrbtice. Pritlač lopatky ku chrbtici a roztiahni prsné svaly. Uvoľni svaly na nohách, šiju a tvár. Sústreď pozornosť na dýchanie, ktoré má byť pravidelné a nenásilné.

Po skončení výdrže spusti telo na zem opačným postupom, teda najprv polož oblasť žalúdka, spodok hrudníka a tak ďalej, až sa dostane na zem brada a nakoniec čelo. Nakoniec relaxuj v ľahu na bruchu.



b. So zapažením. V ľahu na bruchu si prepleť za chrbtom prsty vystretých paží. Paže ťahaj po nohách smerom k pätám, čím sa postupne, ako v predchádzajúcej polohe

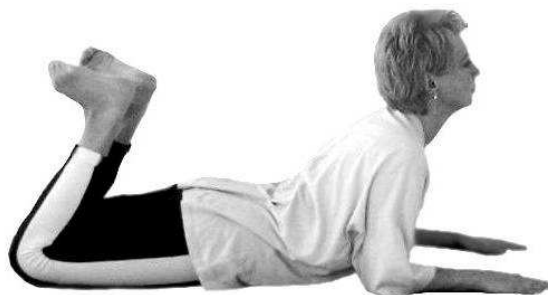
zdvihne horná časť trupu nad podložku. Lopatky tlač k sebe a dôkladne vypni prsia. Pravidelne dýchaj. Keď pocítiš únavu, polož sa do relaxácie.

c. S ohnutými nohami. Vo variante a po-



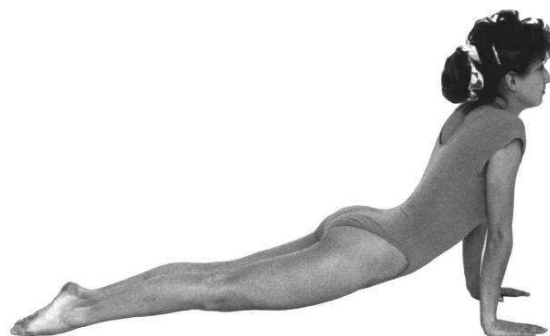
krč nohy v kolenách a prehni sa dozadu, aby sa chodidlá a hlava dostali čo najbližšie k sebe. Posuň kolená do dĺžky a lepšie pritlač stehná a podbrušie k podložke. Môžeš ešte ohnúť priehlavky smerom k podložke a prsty na nohách ohnúť nahor. Uvedom si stláčanie citlivých miest v oblasti krížov.

d. Sfinga. Variant predchádzajúcej polohy.



Opri sa o lakty, ktoré sú presne pod plecami. Nadlaktia sú kolmo k zemi, predlaktia a dlane polož pred seba. Hlavu vyťahuj priamo nahor, udržiuj polohu silou chrbtových svalov, nie na lakťoch. Ostatné je ako v polohe c.

e. S podporou paží. Zo začiatku postupuj



rovnako ako pri variante a. Keď sa už ďalej nedokážeš zdvihnúť len silou chrbtových

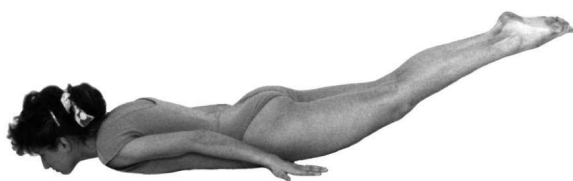
svalov, pomaly vystri paže. V tomto prípade je rovnomerne prehnúť celá chrbtica, pričom chrbtové svaly sú uvoľnené. Stehná a podbrušie tlač k podložke a zdvihnutý trup vyťahuj nahor. Nemá vzniknúť silné prehnutie v drieku alebo v krčnej oblasti. Uvedomuj si pocity v chrbtici, ťaženie svalov podbrušia, stehien a priehlavkov.



7. Šalabhāsana – kobyľka

a. Ardha šalabhāsana (polovičná kobyľka). V ľahu na bruchu si polož vystreté paže vedľa tela dlaňami nadol. Opri sa o zem bradou alebo čelom. Ak máš nepríjemné pocity v krčnej chrbtici, polož si hlavu na lícce. Zdvihni nad zem jednu nohu. Druhá strana tela je pasívna, nevzpieraj sa na kolene, nedvíhaj panvu zo zeme. Po výdrži v polohe polož nohu na zem, hlavu na lícce, uvoľni sa a chvíľu pozoruj rozdiel pocitov medzi pravou a ľavou stranou tela. Potom to isté zaciť druhou nohou. Na záver relaxuj v ľahu na bruchu. Pozoruj, či sa pocity v oboch polovicách tela vyrovnali.

b. Pūrna šalabhāsana (úplná kobyľka)



Lež na bruchu, hlavu opri o bradu vysunutú dopredu. Ruky polož tesne vedľa tela alebo až kúsok pod telo a pritlač ich dlaňami alebo zovretými päťami k zemi. Alebo si podlož päste pod slabiny, tak je poloha menej náročná na silu. Pomalým ťahom zdvihni obidve nohy aj panvu čo najvyššie. Váha tela teraz spočíva na rukách, hrudníku a brade. Nohy sú spolu, nekrč ich a pokiaľ možno ich uvoľni. Závaž sa týka hlavne sedacích svalov. V polohe pravidelne dýchaj. Po výdrži sa pomaly, kontrolovane spusti na podložku, dokonale sa uvoľni.

Kobyľka posilňuje svaly pozdĺž dolnej polovice chrbtice pôsobí priaznivo na sedací

nerv, tiež preventívne proti ischiasu. Posilňuje orgány v brušnej dutine a podnecuje k činnosti žľazy s vnútorným vylučovaním. Úplná kobyľka vyvoláva zvýšenú činnosť srdca, takže pre ľudí s vysokým tlakom, chorým srdcom alebo prietržou je nevhodná, ale prospeje ľuďom s nedostatkom intenzívneho pohybu.

c. Zvislá šalabhāsana.



Niektorí veľmi pružní jednotlivci dokážu kobyľku dotiahnuť do extrémnej polohy, v ktorej sú nohy a trup približne kolmo k zemi, resp. je trup až prehnutý.

d. Šalabhāsana s oporou.



Začni ako v polovičnej kobyľke. Zdvihni vysoko jednu nohu a podopri ju druhou tak, že chodidlo pritlač ku kolenu alebo až nad koleno. Nevzpieraj sa na kolene pokrčenej nohy, snaž sa stehno a bok spustiť na podložku. Po chvíli výdrže nohy vystriedaj. V polohe sa intenzívne ťahujú svaly podbrušia a ohýbače stehien, poloha má masážne účinky na obličky a brucho.

8. Dhanurásana – luk



V ľahu na bruchu pokrč nohy v kolenách a chyť sa okolo priehlavkov. Ak nedokážeš dočiahnuť rukami na členky, odtiahni od seba kolená. Čím sú kolená ďalej od seba, tým pohodlnejšie zaujmeš polohu, ale tým menej je účinná. Preto sa časom usiluj vzdialenosť medzi kolenami zmenšovať. V každom prípade nechaj palce na nohách pri sebe, aby sa chrbtica ohýbala symetricky a nekrivila sa do strán. Snaž sa vystierať nohy. Tým sa vytvorí v rukách silný ťah, takže vystreté paže sú napäté ako tetiva na luku. To ti zdvihne stehná a prednú časť trupu do výšky, pričom celá váha tela spočíva na bruchu. Plecia uvoľni dozadu, aby sa natiahli prsné svaly. V polohe rovnomerne dýchaj, hlavu nezakláňaj, ruky nekrč. Svaly na tvári a chrbte sú uvoľnené. Pri návrate najskôr veľmi pomaly spusti stehná a trup na podložku a až potom uvoľni prsty okolo členkov a nohy jemne polož na zem.

Dhanurásana zlepšuje činnosť tráviaceho systému a prakticky všetkých orgánov v brušnej dutine. Táto ásana pôsobí proti tučnote a zápalom podkožného väziva. Odstraňuje telesnú ochabnutosť a depresiu (zvyšuje vylučovanie adrenalínu). Cvik sa odporúča aj ako preventívny prostriedok proti reumatizmu a na povzbudenie činnosti podžalúdkovej žľazy. Priaznivo pôsobí pri cukrovke.

9. Ardha Matsjendrásana – výkrut v se-de podľa Matsjendru

Klasická ásana je náročná. Možno ju zo začiatku nahradiť jednoduchšími variantmi. Vždy začínaj vytočením vpravo, aby sa hrubé črevo stláčalo v smere peristaltiky.

a. variant. V sede na podložke vystri nohy pred sebou. Postav chodidlo pravej nohy k vonkajšej strane stehna ľavej nohy.



Objím pravú nohu ľavou rukou a pritiahni si ju pevne k hrudníku. Pravú ruku predpaž dlaňou nahor. Vystri chrbticu do zvislej polohy a stále ju tak udržuj. Pretoč pomaly pravú ruku vpravo dozadu a sleduj ju očami. Ruka je vo vodorovnej polohe, dlaň otočená nahor. Chrbtica a hlava sú v zvislej polohe. V tejto polohe sprav aspoň 10 dychov. Potom spusti pravú ruku a opri sa ňou celkom zľahka za chrbtom o zem, v blízkosti trupu. Ešte viac sa pretoč. Chrbtica zostáva vystretá, neprenášaj váhu tela na ruku. Plecia majú byť v rovnakej výške. Na ruku za chrbtom sa opieraj len zľahka, neváľaj sa na ňu. Vhodné je nacvičovať to pred zrkadlom.

Pomaly sa z polohy uvoľni, skríž si nohy do sedu *sukhásana*, ruky si polož na stehná a chvíľu relaxuj. Uvoľni oči, celú tvár, šiju, ruky. Potom vystri nohy, postav chodidlo ľavej nohy k vonkajšej strane stehna pravej nohy a všetko podobne zopakuj na opačnú stranu. Na záver relaxuj v sede.

b. variant. Z predchádzajúcej polohy si



pažu oviň vzadu okolo pásu. Ešte viac sa otoč dozadu, otoč aj hlavu a oči. Udržuj chrbticu vystretú a uveď si pocity v nej. Pravidelne dýchaj. V polohe zotrvej aspoň počas 10 dychov. Ukonči ako vo variante **a**.

c. variant. Ľavú pažu, ktorá je preložená



cez stehno pravej nohy ohni v lakti a zasunú ju popod nohu dozadu. Pravú pažu si oviň čím tesnejšie vzadu okolo pásu a obe paže pevne spoj zaháčkovaním prstov. Toto je klasická *ardha Matsjendrāsana*.

Výkruty v sede sú užitočné pri chybnom držaní chrbtice. Pôsobia proti svalovému reumatizmu v chrbte, zápche a proti tučnote v oblasti brucha. Mierne sa nimi aktivizuje činnosť obličiek a nadobličiek a zlepšuje sa dýchanie do uvoľnenej polovice hrudníka. Poloha stimuluje podžalúdkovú žľazu, odporúča sa pri cukrovke.

10. Širšāsana – stoj na hlave

a. Kľakni si, prepleť prsty rúk a opri predlaktia pevne o zem. Vzdialenosť medzi lak-



ťami je taká istá ako vzdialenosť od dlaní po lakte, je to teda rovnostranný trojuholník. Na správne polozenie laktov treba dbať hneď od začiatku, pretože ak sú priveľmi ďaleko od seba, poloha je málo stabilná. Prepletené prsty a dlane vytvárajú oblúk, do ktorého polož hlavu. Veľmi záleží na tom, ktorou časťou hlavy sa oprieš o zem. Ak sa oprieš čelom, do polohy sa nedostaneš. Hlavu treba schúliť k hrudi a oprieť sa o podložku vrchnou časťou lebky, pričom jej zadná časť leží v dlaniach.

b. Vystri nohy, takže váha tela spočíva na



hlave, predlaktiach a špičkách chodidiel. Malými krôčikmi priblíž nohy k trupu, súčasne zaokrúhľuj chrbát a citlivo hľadaj správnu polohu hlavy. Celý vtip je v tom, aby sa dosiahla rovnováha medzi prekotúľaním na chrbát a vrátením nazad. Nácvik rovnováhy v tejto fáze je vari najdôležitejší a môže zaberať aj niekoľko týždňov. Ďalší postup závisí od toho, či už si vo vyváženej polohe, aby sa dali nohy bez odrazu zdvihnúť zo zeme.

c. Keď máš nacvičenú rovnovážnu polohu,



začni zdvíhať nohy, ale pomaly, bez odrazu. Najprv zdvihni chodidlá, stehná zostávajú na mieste. Stále pri tom sleduj

rovnováhu. Nepokračuj ďalej, kým nezískaš istotu, že aj túto fázu pohybu máš pod kontrolou. Môže sa stať, že sa ti nepodari udržať rovnováhu a začneš prepadať na chrbát. V takom prípade sa ti nič nemôže stať. Stačí uvoľniť prsty, schúliť sa a je z toho kotúl.



d. Po dosiahnutí rovnovážnej polohy pokračuj zdvihnutím stehien do zvislej polohy, pričom kolená nechaj pokrčené, takže chodidlá sa dostanú za chrbát.

e. Za stáleho sledovania rovnováhy nohy pomaly úplne vystri, vytiahni telo nahor, ustáľ rovnováhu, skontroluj správnosť uloženia hlavy a napätie v šiji, porovnaj, či obidve predlaktia sú rovnako zaťažené. Nakoniec uvoľni všetky svaly, ktoré nie sú potrebné na udržanie polohy. Hmotnosť tela nemá spočívať len na hlave, značnú časť musia niesť paže. Predlaktia a hlava ti poskytujú pevnú a širokú základňu, takže správne zaujatá poloha je veľmi stabilná, čo umožňuje uvoľniť sa v nej. Pocity napätia v šiji veľmi dobre signalizujú, či je poloha správna, alebo nie. Dýchaj prirodzeným rytmom.

Návrat z polohy sa robí presne opačným postupom. Pokrč kolená, potom spusti stehná k trupu a pri stálom udržiavaní rovnováhy polož špičky nôh a kolená mätko na zem.

f. Prejdi do predklonu a čelo si polož na päste rúk, ktoré ležia na sebe. Alebo sa

opri laktami o zem a hlavu si zaves na palce opreté o lebečné okraje nad očami. Chvíľu tak zostaň, potom je vhodné pretiahnuť sa v stoji v *tadásane* so vzpažením

Nácvik treba robiť denne, ale krátko, najviac tri pokusy za sebou. Na polohu rúk a hlavy si treba privykať, ale predovšetkým ide o cievy v hlave, ktoré musia spevnieť. Týka sa to najmä ľudí, ktorí sa do *širšásany* dostanú bez problémov, ale to ich ešte neopravňuje k dlhšej výdrži.

Nebezpečné je preskočiť niektorú fázu nácviku, vymrštiť sa do zvislej polohy a spadnúť na chrbát. Treba sa len schúliť a je z toho kotúl. Nácvik je vhodné robiť pri stene, v rohu miestnosti alebo s pomocou inej osoby.

V *širšásane* sa značne prekrvuje mozog a odkrúva dolná časť tela. Zaujatie polohy vyžaduje koordináciu pohybov a pružnosť. Trénuje sa aj cit pre rovnováhu. Niektoré pramene tvrdia, že dlhšie výdrže v polohe vytvárajú schopnosť jasnovidnosti a rozširujú využitie kapacity mozgu. Iné zasa sľubujú nárast vlasov, omladenie ap. Treba to brať s rezervou a nepreháňať, aby predišlo poškodeniu chrbtice, ciev v mozgu ap. Niektorí jogisti cvičia *širšásanu* pred meditáciou.

11. Tadásana - hora



V stoji spojnom 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. Môžeš sa na chvíľu zdvihnúť na špičky nôh. Predstav si, že rukami zdvíhaš ťažké bremeno. Spevni lýtka, kolená, stehná, sedacie svaly, stiahni oblasť panvového dna. Vytiahni sa z bokov a v páse. Pretiahni svaly po stranách hrudníka a podpažušia. 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. Spusti ruky pred seba a zhlboka sa nadýchni a pomaly vydýchni. Skrátene lýtko si natiahni zdvihnutím sa na päty. Medzi opakovaniami cviku si môžeš chvíľu vydýchnuť.

12. Suptavadžrásana - diamantový spánok



Východiskom je *vadžrásana*, pri ktorej sa sedí medzi päťami. Opatrne sa začni zakláňať a opri sa o lakte. Ak telo spružnie, môžeš pokračovať v pohybe ďalej. Do konečnej fázy, ktorá predstavuje *suptavadžrásanu*, sa dostaneš tak, že uvoľníš záklon hlavy a necháš telo klesnúť na šiju a chrbát. Ruky si pritom môžeš nechať voľne ležať vedľa tela alebo ich vsuň pod driek, prípadne vzpaž a polož ich okolo hlavy na podložku. V polohe dýchaj zhlboka, ale nenásilne, zatvor oči a uvoľni sa.

13. Joga mudrá - symbol jogy



Existuje niekoľko verzií tejto polohy. Vychádzaj z *vadžrásany* (sed na päťach). Nadýchni sa a s výdychom postupne spusti čelo k podložke pred kolenami, čím ďalej pred seba, pričom stále sedíš na päťach. Toto je dôležité, lebo sa stáva, že objemnejšie brucho ti nedovolí položiť čelo na podložku a tým sa zdvihne zadok. Preto radšej nechaj hlavu v tej polohe, kam voľne klesne, pričom stále sedíš na päťach. Ruky mô-

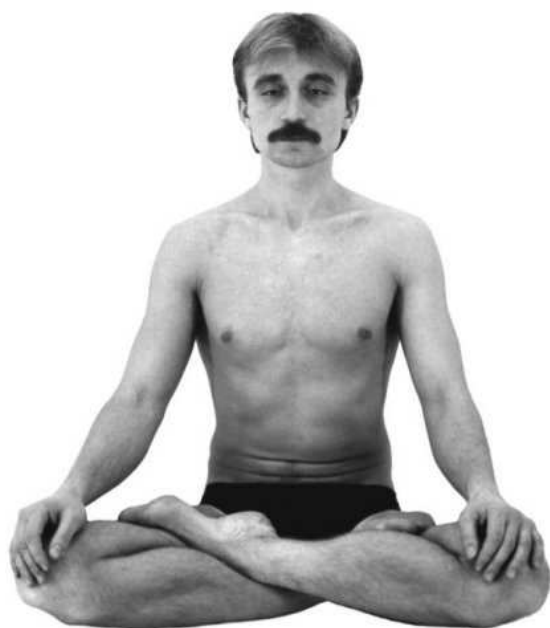
žeš voľne spustiť vedľa tela na zem, položiť ich pred seba okolo hlavy, alebo vystrieť. Ruky si môžeš dať aj za chrbát a ľavou rukou uchopiť pravú za zápästie (u ľavákov to bude naopak). Oči zatvor, dokonale sa uvoľni, stíš dych a nechaj ho voľne plynúť bez vôľového zasahovania. Pozornosť sústreď na oblasť čela v strede medzi obočím. Iná možnosť je sústrediť sa na dýchanie do oblasti brucha, a to veľmi pozorne na všetky jeho fázy (nádych, prestávka, výdych, prestávka). Do dýchania nezasa-huj, len vnímaj, že „to v tebe dýcha“. Ak zaujmeš polohu z lotosového sedu - padmāsany, potom ide o klasickú joga mudru.

Joga mudrá poskytuje aj možnosť účinnej masáže brušnej dutiny. V niektorom sede si polož zovreté päste na spodok brucha, dlaňami nahor. V tejto polohe sa zhlboka nadýchni a s výdychom spusti čelo k zemi pred seba. Súčasne sa uvoľni a spusti aj lakte smerom k zemi. Nasleduje krátka výdrž s prázdnyimi pľúcami, potom sa s nádychom vztýč do východiskovej polohy, vyrovnaj chrbticu, uvedom si plnosť pľúc a po krátkej zádrži opäť s výdychom klesaj čelom k zemi. Pri vztýčovaní najprv pritiahni čelo ku kolenám a chrbticu vzpriamuj postupne, stavec za stavcom, takže hlava sa zdvihne ako posledná. Pokročilí môžu po výdychu zadržať dych a vrátiť sa s prázdnyimi pľúcami do sedu. Účinkom rozšírenia objemu dýchacích ciest sa v nich vytvorí menší podtlak a brušná stena sa prehne dovnútra. Podtlak môžeš ešte úmyselne zväčšiť rozšírením hrudníka do nádychovej polohy. Je to silná masáž vnútorných orgánov a mal by ju robiť len zdravý ľudia. Niekoľkokrát cvik opakuj. Polohu v predklone môžeš zaujať aj staticky a zotrvať v nej dlhšie. Začni s kratšími výdržami, pridávaj si postupne.

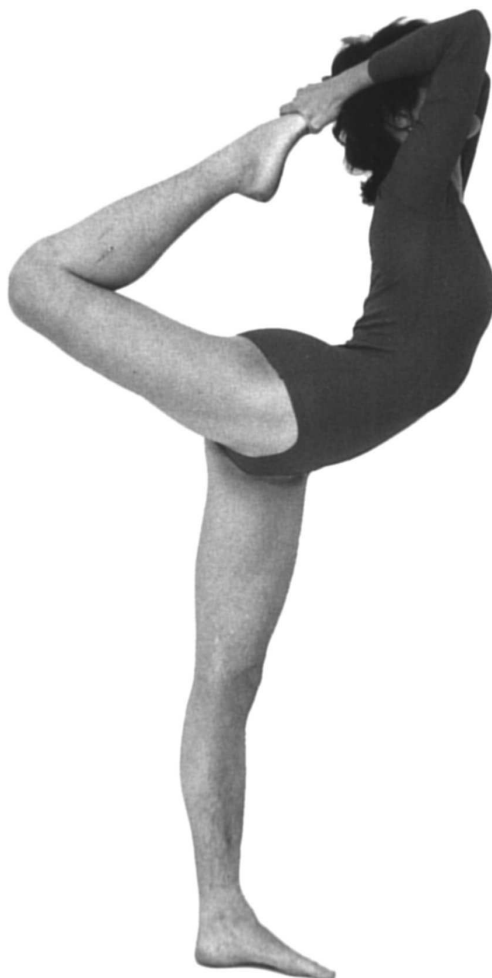
Čas výdrže: 2 až 10 minút.

Účinky: V joga mudre sa uvoľňuje bedrová oblasť a napráva sa poloha orgánov v brušnej dutine. Zlepšuje sa dýchanie v zadných častiach pľúc. Joga mudrá má viesť k upokojeniu a sústredeniu rozbehá-ných myšlienok, k odosobneniu. Táto poloha aj svojím tvarom pripomína skromnosť a pokoru - základné vlastnosti jogína.

14. Padmāsana - lotosový sed



Padma znamená lotos. Je to typický jogový sed, veľmi pevný, udrží telo, aj keby v ňom človek zaspal. Vhodný je pre dychové a mentálne cvičenia jogy, pránájámu a meditáciu. Posad' sa, ohni jednu nohu a polož ju priehlavkom na stehno druhej nohy, čo najbližšie k bruchu. Podobne ohni druhú nohu. Potom ruky polož na kolená alebo do lona. Mnohí ľudia sa do *padmāsany* dostanú až po rokoch cvičenia. Aj ostatné sedy sú dobré. Poloha tela nič neznamená, ak je v hlave virvar myšlienok. Pohodlný sed nám poslúži oveľa lepšie, ak v ňom nevznikajú rušivé pocity z tela.



Rišíkéšska zostava

Vyučuje sa v ášrame, ktorý založil lekár a jogín Šivánanda v Rišíkéši. Čas zotrvania v jednotlivých polohách sa nepredpisuje. Riadi sa stupňom výkonnosti jednotlivca a jeho pocitmi, hlavne má všetko prebiehať bez násilia, v pohode. Preto zostava je určená len pre osoby, ktoré úspešne zvládli lekcie prípravných cvičení.

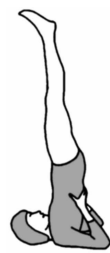
Zo začiatku, pri kratšom zotrvaní v polohách, stačí na zacvičenie celej zostavy 30 minút. Neskôršie, keď sa zvýši výkonnosť cvičiaceho, môže sa to predĺžiť až na jednu hodinu. Pred zacvičením zostavy sa odporúča rozcvička, aby sa jednotlivé polohy dali zaujať čím pohodlnejšie a uvoľnene. Potrebne je tiež upokojiť a prehĺbiť si dýchanie, stíšiť myseľ a sústrediť sa na cvičenie. Každú ásanu treba ukončiť krátkou relaxáciou.

Zostavu uvádzam presne v takom poradí ásan, ako ju opísal vo svojej publikácii Jóga A. V Lysebeth (Olympia Praha, 1968). Podľa mojich skúseností a osobných pocitov by som pravidelne striedal záklonové a predklonové polohy alebo medzi ne vkladal nejaké kompenzačné cviky. Napríklad po každej ásane č. 5, 6, 7 by som zaradil aspoň na chvíľu doplnujúce kompenzačné polohy pri ktorých sa natiahnu chrbtové svaly. Vytvára sa tak rovnováha polarizácie. Skúsenejší jogista si cvičenie upravuje podľa svojich pocitov.

Záver

Pokročilejší jogisti po *rišíkéšskej* zostave chvíľu relaxujú a potom pokračujú dycho-vým cvičením *pránájámy*. Na záver meditujú v sede.

1. sárvangásana



2. halásana



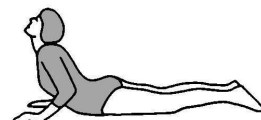
4. matsjásana



5. paščimóttanásana



6. bhudžangásana



7. šalabhhásana



8. dhanurásana



9. ardha Matsjendrásna



10. širšásana

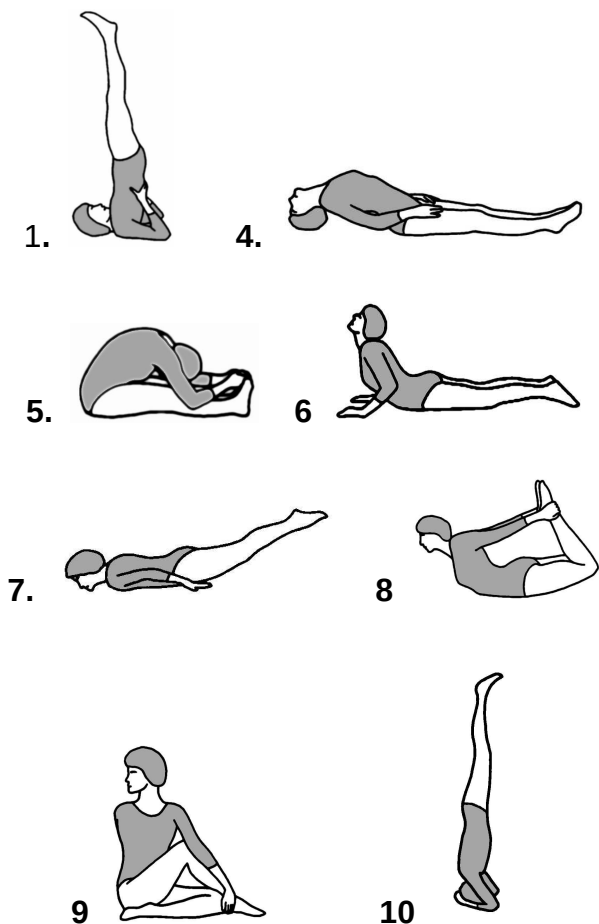


Zostavy podľa Džanakánu

Medzi významné a známe osobnosti patrili svámi Jógananda (1893 – 1952). Jeho učenie bolo značne prispôbené potrebám ľudí západného sveta. Po jeho smrti sa vedenia školy ujal svámi Džanakánanda (1892 – 1955), ktorý Jóganandovo učenie ešte viac oslobodil od sanskritu, indickej filozofie ap., pretože podľa neho ľudský život je príliš krátky, takže treba kráčať priamo k cieľu a nezdržovať sa lúštením starobylého jazyka.

V nasledujúcom texte uvádzam kresby ásan podľa zostáv svámiho Džanakánu. Čísla ásan a pokyny sú rovnaké aj pre rišikéšku zostavu, Džanakánanda odporúčal každý cvik opakovať 5 – až 10 – krát. Sú to dosť tvrdé nároky. Príprava môže trvať až niekoľko mesiacov. Za prvoradé v príprave považoval nácvik plného jogového dychu a základnej relaxácie. Až potom sa má pristúpiť k cvičeniu ásan a ďalších stupňov jogy.

Kratšia zostava podľa Džanakánu



Dlhšia zostava podľa Džanakánu

