

POHYB A DYCH V HATHAJOGE

Jogový spôsob cvičenia má prebiehať podľa niekoľkých základných princípov. Budeš ich stále potrebovať. Osvoj si ich a používaj jednotlivo, neskoršie aj viaceré spolu. Až na nepatrné výnimky uplatňuj ich pri všetkých cvičeniach *hathajogy*, ktorá je vstupnou bránou k vyšším stupňom, k *rádžajoge*. Tvoje telo bude nielen ohybné, ale aj pevné, vyvážené, myseľ sa upokojí. Časom, keď si vypestuješ sebavnímanie zistíš čoraz jemnejšie účinky. Potom si budeš môcť dotvárať a prispôsobovať cviky pre svoje potreby. Joga nie je zápas s telom. Je to príjemná hra a sebaskúmanie. Tak sa ti stane dennou potrebou a budeš sa na cvičenie tešiť.

1. - Pomalé pohyby. Vystri ruku pred seba dlaňou nahor a pomerne rýchlo ju prenes dozadu. Zapamätaj si miesto ku ktorému paža smeruje. Teraz vráť pažu pred seba a nes ju dozadu veľmi pomaly.



Sleduj ju očami. Určite došla ďalej, než v prvom prípade. Pri rýchlych pohyboch sa telo chráni proti poškodeniu tým, že ich pribrzdí. Ak pribrzdzenie prekonáš silou alebo švihom, môže dôjsť k natrhnutiu svalových vlákien, vyskočeniu platničky ap. Osoby s dobre vyvinutým svalstvom sú menej ohrozené. Ak pohyb prebieha pomaly a nenásilne, pribrzdzenie je omnoho slabšie. Tým

sa dosahuje väčší rozsah pohybu a lepšie natiahnutie skrátených svalov. Svaly sa samočinne chránia proti natrhnutiu tým, že rýchly pohyb pribrzdia pred dosiahnutím krajnej polohy. Tiež sa chránia pri bolestivých polohách tým, že stuhnú a tak zabránia ďalšiemu

pohybu. Preto v joge cvičíme pomaly a len po hranicu bolestivosti.



2. - Napätie – uvoľnenie. Tento princíp sa odborne nazýva postizometrická relaxácia. Opri si dlaň pravej ruky o bradu a tlač ňou hlavu, aby sa otočila ponad ľavé plece. Môže to prebiehať pomaly, aby nedošlo k predčasnému pribrzdzeniu pohybu.

Zapamätaj si miesto ku ktorému je otočená tvár. Nechaj hlavu v dosiahnutej polohe a tlač bradu späť do dlane, ruka však návrat nedovolí. Chvíľu tak zotrvej, potom prestaň tlačiť hlavu do dlane, asi tak 3 sekundy. Potom pomaly tlakom dlane na bradu skús otočiť hlavu ešte viac dozadu. Došla ďalej? Ak sval, ktorý chceš natiahnuť najprv zatŕažíš, teda skrátiš, „zabudne“ sa potom brániť proti natiahnutiu. Tento princíp sa v joge používa pri striedaní telesných polôh (napríklad silový záklon – uvoľnený predklon) a inšpiroval aj vznik strečingu. Funguje aj vtedy, keď sú výdrže vo fázach napätie – uvoľnenie len trebárs 5 – sekundové, avšak odporúčajú sa až niekoľkokomínútové výdrže. Ide tu nielen o naťahovanie, ale aj o posilňovanie svalov.

3. – Nádych v základnej polohe – s výdychom do koncovej polohy. Zopakuj si prvý pokus. Keď predpažíš zhlboka sa bez pohybu nadýchni a počas pomalého výdychu nenásilne prenes pažu dozadu. Zistíš zväčšený rozsah pohybu. Tento prístup je vhodný pri dostatočne pevnom kostrovom svalstve. Nevhodný je pri nadmernej ohybnosti spôsobenej oslabeným svalstvom.

4. – Výdych v základnej polohe – s nádychom do koncovej polohy. Tento pokyn sa vyskytuje pri väčšine cvikov, pretože spôsob života súčasného človeka má za následok oslabenie kostrového svalstva. Rozsah pohybu je síce menší, ale posilňujú sa kostrové svaly, srdcovo-cievny systém a tiež sa zlepšuje lymfatický obeh. Porovnaním princípov 3 a 4 zistíš, že dych môžeš použiť na zlepšenie svojej pružnosti, ale aj na posilnenie oslabených svalov.

5. – Nádych v koncovej polohe – s výdychom dotiahnutie polohy. Zopakuj si prvý pokus. Keď je už pomaly a bez úsilia paža otočená ďaleko vzadu, zhlboka sa nadýchni, zadrž na chvíľočku dych a potom dlho vydychujúc pozoruj, či sa ti podarí pažu dostať ešte ďalej. Pravdepodobne áno. Vysvetlenie: nádych spevňuje svaly, výdych uvoľňuje. Je to aj opäť princíp napätie - uvoľnenie, lenže teraz sa na to využíva dýchanie.

6. – Usmernenie *prány* počas pohybu. Tento prístup je vhodný pre ľudí, ktorí „na to majú“. To znamená, pre jednotlivcov prirodzene citlivých a vnímavých, alebo trpezlivých, ktorí sa k tomu dopracovali cestou základných stupňov jogy. Na prúdenie *prány* sú vnímavé

mnohé malé deti. Dospelí, ktorí už majú „hrošiu kožu“, musia si ju zjemniť. Usmernenie *prány* spočíva v tom, že nádych vnímaš nie ako pohyb svalov, rozširovanie hrudníka, ale ako príliv, načerpanie životnej energie, ktorá sa v joge nazýva *prána*. Keď je telo v úplnom pokoji úplne sa sústreď na kvalitný nádych a precíť ho ako čerpanie energie. Počas pohybu a výdychu energiu usmerni do tej časti tela, ktorou pohybuješ. Trochu sa to podobá preosievaniu zrna na site: sitom sa trasie a tak cezeň ľahšie prepadnú jemné čiastočky. Keď sa v tom zdokonalíš, načerpáš energiu aj počas pohybu, napríklad pri prechádzke lesom, potom ju počas výdychu vyšleš, hoci do nôh.

7. – Usmernenie *prány* v pokoji do úplne uvoľnenej niektorej časti tela. Vhodný je tento postup: vykonaj nejaký pohybový cvik, potom zastav akýkoľvek pohyb a sústreď sa len na načerpanie energie počas nádychu. Čím viac sa uvoľni a s výdychom energiu vyšli do miesta určenia. Tiež môžeš načerpanú energiu spojiť s pocitom lásky, dobra, mieru a s výdychom tým obdať všetky bytosti, celý svet objasť láskou. Nábožensky založení ľudia majú niekedy problém v tom, že ich rušia slová modlitby v hlbokom odovzdaní sa. Je to pochopiteľné, slová sú len výplodom rozumu, nie srdca. Pre taký prípad istý učiteľ jogy radil: „*S nádychom prijímaj Boha do svojho srdca, s výdychom sa mu zo srdca odovzdávaj – bez slov*“.

Výraz *prána* možno preložiť ako *dych života*. V tomto smere sa ponúka na zváženie výrok z Biblie: „*Boh stvoril človeka, vezmúc prach zeme a vdýchol do jeho nozdier dych života, a človek sa stal živou dušou*“. (Genesis I.2, 27). Je to len úvaha autora týchto riadkov, nikomu ju nevnučujem. Definícia *prány* opierajúca sa o prostriedky modernej vedy totiž neexistuje. Dôkazom toho, že taká energia existuje, je existencia života. Keď niekto vedecky dokáže, odkiaľ táto energia pochádza, bude to na super Nobelovu cenu.

8. - Zadržiavanie dychu najmä po nádychu môže byť nebezpečné pre ľudí so srdcovo-cievnyimi chorobami, vysokým krvným tlakom, mozgovou sklerózou, glaukómom ap. Aj zdraví ľudia majú zádrže predlžovať pozvoľne. Následky zádrží sa nemusia prejaviť hneď.

9. – Pri záklone hlavy najprv priblíž bradu k prsiam, potom bradou opisujúc veľký oblúk pred sebou zakloň hlavu. Záklon má byť nenásilný, krčná chrbtica stále natiahnutá do krivky, nezalomená.

10. – Pretiahni si celé telo, najmä po všetkých cvikoch robených v stoj. Zaujmi stoj spojný, nohy drž tesne pri sebe. Chodidlá opri pevne o podložku a rozlož na ne rovnomerne váhu tela. Prepleť si prsty na rukách a polož ich na hlavu dlaňami otočenými nahor.



Predstav si, že rukami zdvíhaš bremeno. Zhlboka sa nadýchni a pomaly vzpažuj, až sa ti celé telo pretiahne čím viac do dĺžky. Spevni celé telo. Najprv si uvedom spevnenie lýtok, kolien a stehien. Spevni sedacie svaly a stiahni oblasť panvového dna. Vytiahni sa z bokov a v páse. Ďalej pretiahni svaly po stranách hrudníka a podpažšia. Nakoniec si uvedom vystretie paží, ktoré by sa mali dotýkať uší, vyvrátenie

zápästí a vypnutie dlaní. Všetko to má prebehnúť počas dlhého a pozorného nádychu. V koncovej polohe všetko precíť a s výdychom spusti ruky na hlavu. Úplne sa uvoľni. Opakuj viackrát.

Variant práce s dychom. V pretiahnutej polohe pomaly vydýchni, ešte viac pretiahni telo do dĺžky, pričom vtiahni dovnútra brušnú stenu po celom obvode, zoštíhli sa v páse. Potom spusti ruky na hlavu a zhlboka sa nadýchni. Je to vlastne uplatnenie princípu 5.

Podobne sa často pretiahni aj v ľahu na chrbte, pričom vystrč päty, aby sa natiahli lýtká. Aj cviky robené v sede je užitočné dopĺňovať pretiahnutím v sede, pričom sa zapoja len svaly od panvového dna nahor. Zvýši sa tým ich účinok. Ak si na preťahovanie zvykneš, telo si oň po rôznych iných cvikoch samo požiada.

***Pravý priateľ t'a nikdy nechce uraziť.
Ak sa urážaš, je to tvoj problém.***