

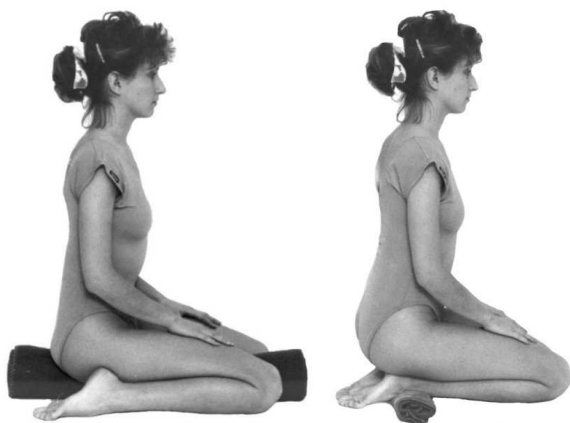
Sed na päťach - vadžrásana

Vadžra znamená v sanskrite blesk aj diamant. *Gheranda Samhita* (II. 12) uvádza, že v tomto sede sú nohy v tvare blesku. Existuje niekoľko variantov sedu na päťach. Jednotlivé varianty možno striedať. V každom prípade sa má pri nácviku sedu pravidelne a zhlboka dýchať plným jogovým dychom.

Pohodlný sed na päťach

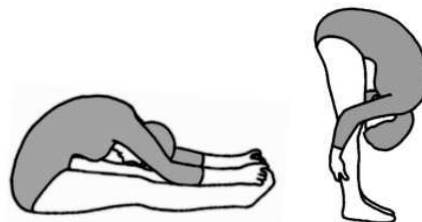


Kľakni si, kolená pri sebe, alebo len mierne rozkročené a sadni si na päty. Priehlavky doľahnú na podložku, päty sa rozídu do strán, takže zadok spočíva na klenbe chodidiel. Aby sa dosiahla vyrovnanosť chrbtice, s nádychom vzpaž, vytiahni trup a hlavu dohora a s výdychom polož dlane na stehná. Hlavu a trup ponechaj vo vyrovnanej polohe. Ruky na stehnách sú uvoľnené. Operáciu so zdvihnutím rúk vykonaj kedykoľvek aj počas iného cvičenia, aby sa obnovila vyrovnanosť chrbtice.



Niekedy kladú veľký odpor stuhnuté kolená a skrútené stehnové svaly. Zo začiatku bude napätie v oblasti priehlavkov značné, až bolestivé, najmä u starších ľudí. Môžu si pomôcť tak, že zvinú kus textilu (napr. hrubý uterák) do tvaru valca a podložia ho pod priehlavky, prípadne si môžu dať podobnú podložku aj pod zadok. Keď sa šľachy, členky a kolená trochu uvoľnia, zmenšíme trochu aj podložku. Treba tak sedávať pri každej príležitosti (pri pozeraní televízie, počúvaní rádia, čítaní knihy).

Veľmi pomáha aj rozcvičovanie nôh, najmä v teplej vode pri kúpeli. Na dlhšie sedenie použi väčšiu podložku. Ďalšie uľahčenie získaš, ak si pod zadok podložíš malý vankúšik. Sú to len dočasné opatrenia. Ak sa objaví kŕč alebo bolesť, treba nohy vystrieť pred seba, uchopiť chodidlá a pritiahnúť ich smerom k hlave (*paščimóttánásana*), prípadne sa postaviť a zaujať na chvíľu predklon v stojí (*padahastásana*).



Účinky: Tento jogový sed je pevný a veľmi dobre sa v ňom udržiava chrbtica v správnej polohe. Preto by ho začiatočníci mali nacvičovať pri každej vhodnej príležitosti. *Vadžrásana* uvoľňuje kolená, stehnové svaly, členky a priehlavky. Pôsobí proti únave a stuhnutosti chodidiel. Podopiera panvu a udržiava ju v správnej polohe. V tejto polohe lepšie prebieha proces trávenia, preto je dobré posedieť si v nej po jedle. Astmatici, ktorí po jedle mávajú sklon k záchvatom, si môžu overiť tvrdenie, že ich to môže uchrániť pred záchvatom. Sed na päťach uvoľňuje veľkú skupinu nervov, ktoré vychádzajú z bedrovej oblasti, prechádzajú cez stehná lýtka až do chodidiel. Výraz *vadžranádí* sa týka ischiatického nervu a má teda táto poloha vplyv na jeho stav. Ak sa v sede udržiava dlhší čas vzpriamená chrbtica, pôsobí nápravne na jej deformácie (lordóza, kyfóza, skolióza).

Vysoký sed na päťach



Chodidlá a päty priťahujú tesne k sebe a sadni si na päty. Priehlavky doľahnú na podložku, prsty na nohách smerujú rovno dozadu. Nepusti chodidlá a päty aby sa rozišli do strán. Tento sed je pomerne náročný, spočiatku až bolestivý. Aj tu platí zásada nenásilnosti. Bolestivé vysedávanie v tejto polohe treba nahradiť väčším počtom krátkych sedení.

Účinky: Sed umožňuje úplné uvoľnenie hrudníka a bránice k hlbokému dýchaniu, podopiera panvu a podporuje vystreté držanie chrbtice. Keď sa päty rozídu do strán, vznikne mierne prehnutie dolnej časti chrbtice, čím sa trochu oslabí dýchanie bránicou – dolný dych.

Nízky sed medzi päťami



Zadok je na podložke medzi chodidlami. Kolená a chodidlá dajú kúsok od seba, prsty na nohách smerujú dozadu.

Účinky: V tejto polohe sa ešte väčšmi predĺžia stehnové svaly a zdôrazní sa ohnutie v kolenách. Keď dosadnutiu prekážajú hrubšie lýtky, treba sa trochu nadvihnúť, rukami odtiahnuť lýtky do strán a potom sa posadiť. Je to účinná masáž stehien a lýtok, vhodná pre chodcov, cyklistov a bežcov.

Mroží sed medzi päťami



Ešte náročnejšie je **sadnúť si medzi päty tak, že prsty na nohách smerujú do strán**. Najprv si kľakni, mierne sa rozkroč, vnútornú stranu chodidiel a členky polož na podlahu, rukami sa opri o vonkajšiu stranu chodidiel a pomaly za pomoci rúk sa spusti medzi päty. Pohyb treba zabezpečovať pomocou rúk, aby nedošlo k poškodeniu kolenných kĺbov.

Účinky: Sed je vhodný pri vodnatel'nosti v kolenách a v členkoch. Napráva tiež poškodenia, ktoré vzniknú pri násilnom zaujatí iných sedov, napríklad *padmāsany*.

Sed na chodidle



V tomto prípade priehlavok jednej nohy leží na klenbe chodidla druhej nohy. Na takto skrížené nohy sa posad'. Po chvíli nohy vystriedaj.

Účinky: Sed prospieva pri problémoch s klenbou nohy. Odporúča sa pre ľudí, ktorí musia chodiť alebo stáť na tvrdom rovnom podklade. Na chodidle sú nervové zakončenia z rôznych orgánov. Polohu treba skúsiť pri bolestiach žalúdka a pri nafukovaní. Bolesť v chodidlách pri zaujatí polohy nie je spôsobená chodidlami, ale signalizuje inú poruchu. Ak bolesť prestane, porucha je odstránená. Citlivým pozorovaním dychu možno zistiť, že táto poloha reflexne pôsobí na lepšie dýchanie do jednej polovice pľúc, zatiaľ čo druhá polovica je mierne zablokovaná. Je to alternatíva *šúnja mudry*.

Sed na Achillovej šľache

Priehlavok jednej nohy polož na Achillovu šľachu druhej nohy a posad' sa. Čiže z predchádzajúcej polohy presuň priehlavok až nad pätu. (Bez obrázku). Sed stimuluje nervové dráhy vychádzajúce z mozgu (epifýza a hypofýza).