

SPINÁLKY V STOJI

Výrazy spinálky, spinálne cvičenia majú pôvod v anglickom slove spine = chrbtica. Čiže ide o cvičenia s chrbticou, čo je dosť všeobecný názov, pretože okrem krútivých pohybov môže zahrňovať aj predklony, úklony, záklony, úsuny a naťahovanie. U nás rozumieme pod spinálnymi cvičeniami pohyby, ktoré pripomínajú žmýkanie plachty: jej konce sa točia v protismernom pohybe. V strojárstve sa pre takýto druh pohybu používa výraz torzia. Napríklad niektoré autá sú odpružené torznými tyčami vyrobenými z kvalitnej ocele. V slovenčine výrazu torzia zodpovedajú výrazy: krútenie, skrut, výkrut. Nevhodné sú výrazy otáčanie, točenie, obracanie, ktoré vyjadrujú pohyb celého telesa jedným smerom (točí sa koleso, zemeguľa). Handru pri žmýkaní netočíme, ale skrúcame. Toľko k jazykovej stránke veci.

Treba si povedať niečo aj o histórii spináliet. Nedávno v súvislosti so spormi o zavedení jogy do škôl zavolała do čiernej skrinky rádia Twist istá pani, že ona veru nepotrebuje žiadneho učiteľa jogy, že cviky na chrbticu jej ukázal pán doktor. Nielen tá žena, ale možno ani ten pán doktor už nevedia, že spinálne cvičenia popísal v knihe Yoga – Praxis jogín Mahariši Devamurti s komentárom: „Ak človek pravidelne vykonáva tieto cvičenia, môže sa zbaviť chorôb a získať zdravie na sto rokov života.“ Aj keď je ten komentár dosť zveličený, jasne naznačuje, akú dôležitosť pripisoval stavu chrbtice pre celkové zdravie organizmu.

K nám sa tieto cviky dostali najmä zásluhou indického lekára svámiho Gítánandu, ktorý približne pred tridsiatimi rokmi navštívil Československo. Mnohí zdravotnícki pracovníci vtedy pochopili, aký prínos môžu mať jogové cvičenia pre zdravie. Pri Čs. rehabilitačnej spoločnosti vznikla Sekcia pre využitie jogy v rehabilitácii, ktorá usporiadala rad školení a seminárov pre zdravotníckych pracovníkov. Jogové prvky postupne prenikli do liečebnej telesnej výchovy, rehabilitácie, telesnej výchovy oslabených i do tréningových programov rôznych športových odvetví. Dnes už mnohí ľudia nevedia odkiaľ tie cvičenia prišli.

Hlavným prínosom spinálok sú protismerné pohyby medzi stavcami. Naťahujú sa nimi väzy, ktoré spájajú jednotlivé stavce. Sú to krátke svaly, ktoré udržujú chrbticu vo vzpriamenej polohe. Pokiaľ neležíme, sú stále aktívne. S vekom sa skracujú, zmenšujú sa medzery medzi stavcami, platničky a trecie plochy sú stláčané, zhoršuje sa ich stav. Niekedy sa väzy neuvolnia ani v spánku, čím vznikajú bolesti v chrbte. I toto značne zjednodušené vysvetlenie by malo aj laikovi stačiť, aby pochopil prínos spináliet na zlepšenie stavu chrbtice.

V dennom živote málokedy robíme pohyby pri ktorých dochádza k významnejším výkrutom chrbtice. Osožná je dynamická chôdza, ak sa pri nej paže a plecia pružne pohybujú v protismere k pohybu nôh a panvy. Ešte účinnejšie je to pri lyžovaní na bežkách a pri plávaní spôsobom kraul. Naši predkovia, ktorí sa rozháňali s kosou a rezko kráčali do práce si ani neuvedomovali, ako to prospieva ich chrbtici. Žiaľ, škodili si ináč: do úmoru pracovali v predklone, dvíhali a nosili ťažké bremená. Ale to už je o inom.

Súčasný človek, ktorý od detstva až do konca života prevažne sedí a všade sa vozí, mal by si denne precvičiť chrbticu sériou cieľavedome zvolených cvikov. Okrem toho odporúčam aj iné aktivity (chôdza v prírode, rekreačný beh, bežky, plávanie) a namiesto zapáchajúcej motorovej kosačky vziať do rúk kosu. Treba však zdôrazniť, že na kvalitné a úplné ošetrovanie chrbtice nestačia len výkruty a spomínané aktivity. Potrebné sú aj citlivo zacvičené predklony, záklony a úklony. Všetko to obsahujú jogové cvičenia. Ani populárnych Päť tibeťanov neposkytuje chrbtici komplexné ošetrovanie, sú však vhodným doplnkom pokiaľ ide o predklony a záklony.

Veľmi účinne sa dajú robiť spinálne cviky v stoji. Ich výhodou je, že sa dajú robiť kdekoľvek, aj v zime na snehu. Účastníci mojich kurzov a cvičení ich už dôverne poznajú a obľúbili si ich. Osvojte si tieto cviky a nenechajte sa pomýliť ich jednoduchosťou. Niektorí ľudia si totiž myslia, že čím sú cviky krkolomnejšie, tým sú účinnejšie, tým

viac je to joga. Pohybové prvky v joge nie sú mimoriadne, väčšina z nich je známa aj v bežnej telovýchove. Účinnosť cvičení jogy spočíva na štyroch pilieroch:

1. plná pozornosť, 2. správne dýchanie, 3. jemné doťahovanie pohybov, 4. uvoľnenosť. Ak sa oprieme o tieto piliere, jogou je každý pohyb, každá telesná poloha.

1. Natiahnutie v stojí

Tento nenáročný cvik ani nemožno doceňovať. Treba ho však robiť pozorne, dôkladne.



1a. Postavíme sa s nohami tesne pri sebe, tlak na chodidlá rovnomerne rozložíme na podložke.

1b. Prepletieme si prsty na rukách, dlane vyvrátíme von a ruky si položíme na vrch hlavy. Úplne vydýchame.

1c. S nádychom začneme vzpažovať a vyťahovať telo nahor. Najprv vzpažíme bez väčšieho úsilia, postupne paže vystierame stále viac, akoby na etapy. Súčasne vytiahneme jabĺčka kolien, stlačíme sedacie svaly, vytiahneme sa z bokov a z podpazušia. Na konci nádychu je telo natiahnuté ako struna, od chodidiel až po vyvrátené dlane. Pohyb pri ňaťahovaní je akoby sme postupne dvíhali nad hlavu bremeno. Čím je ňaťahovanie pomalšie, tým lepšie, tým lepšie sa svaly poddávajú. V konečnej polohe si uvedomíme spevnenie panvového dna, zoštíhlenie v páse, rozšírenie rebier, prítlak paží k ušiam, priehyb zápästí – celé telo.

1d. S výdychom spustíme paže na hlavu a úplne sa uvoľníme. Na konci výdychu mierne skloníme hlavu a uvedomíme si

vpadnutie brušnej steny spôsobené vystúpením bránice nahor do hrudníka. Celé telo má zmäknúť, akoby bolo z vaty. Výdych má prebiehať pomaly, pričom pozorne sledujeme uvoľňovanie napätia v celom tele, od rúk cez tvár, šiju, hrudník, boky – až po chodidlá.

1e. Cvik zopakujeme 3 až 5-krát. Môžeme ho robiť aj v ľahu alebo v sede na stoličke, ale sú v tom isté odlišnosti.

Dôležité je necvičiť rýchlo, lebo tým by sme oslabili účinok cviku. A ešte niečo: dýchame zásadne nosom, aspoň pokiaľ ide o nádych. Kto sa nevie s výdychom celkom uvoľniť, môže vydýchnuť cez pootvorené ústa, ako by si zdĺhavo vzdychol áááách.

2. Výkruty so spustenými pažami

2a. Postavíme sa pevne na celé chodidlá, vzdialené asi na šírku bokov, tak aby boli rovnobežné. Paže visia pozdĺž tela. Vy-dýchame.

2b. S hlbokým nádychom vytiahneme chrbticu aj hlavu nahor, akoby sme vyrástli.

2c. Zadržíme dych a postupne otočíme vpravo dozadu oči, hlavu, hrudník a nakoniec si tesne omotáme obe ruky okolo pása, obe vpravo. Chodidlá ostávajú nepohnuté na pôvodnom mieste, kolená sú vystreté. Dôležité je napred s nádychom predĺžiť chrbticu a až potom začať s krúťivým pohybom, počnúc očami a končiac pažami. Celé to prebieha so zadržaným dychom po nádychu.



2d. V koncovej polohe chvíľu zotrváme, uvedomíme si pocity v chrbtici, v bedrových kĺboch, v kolenách, v celom tele. Všimneme si, či sme stále vzpriamení a či je chrbtica okrem skrutu stále natiahnutá.

2e. S výdychom sa pomaly a pozorne vrátíme do východiskovej polohy ako v bode 2a. a úplne sa uvoľníme. Okrem polohy zvesených paží je uvoľnenie podobné ako v bode 1d.

2d. Cvik opakujeme na obe strany 3 až 5-krát, prípadne i viackrát. Na záver sa 1 až 3-krát natiahneme nahor - cvik č. 1.

Účinok tohto cviku sa podobá žmýkaniu handry: skrútime ju za konce, natiahneme a vyžmýkame hrubé nečistoty. Potom ju uvoľníme, nasiakne vodou a znova žmýkame, teraz už jemnejšie nečistoty. V chrbtici teda cvikom zlepšujeme cirkuláciu, čistenie a výživu. To však nie je všetko. V chrbtici máme nervové spojenia, reflexné dráhy a aktívne body. Dochádza k ich hlbkovej masáži, je to teda autoakupresúra. Keď cvičíme dôkladne, premasírujeme si oblasti, kam sa nedostanú prsty ani najlepšieho maséra. K nezanedbateľným účinkom cviku patrí aj pôsobenie na pľúca a srdcovo-cievny systém. Hlbokým dýchaním a zádržami dychu, robenými s citom pre mieru, posilňujeme orgány, ktoré sú v súčasnej dobe najčastejšou príčinou úmrtí. Rakovina je až na druhom mieste. Treba ešte dodať, že tesným ovinutím paží okolo drieku masírujeme lymfatické uzliny v podpaží, zlepšujeme si pružnosť pliec, lopatiek a hrudníka.



3. Výkruty so vzpažením

3a. Zaujmemo polohu ako pri popise č. 1a, b. S nádychom vzpažíme podľa popisu č. 1c.

3b. Udržujeme natiahnuté telo, zadržíme dych a postupne vytočíme ponad ľavé plece oči, hlavu, plecia a trup. Uvedomíme si pocity v tele, ako pri výkrute so spustenými pažami.

3c. S výdychom sa pozorne vrátime do východiskovej polohy, položíme si ruky na hlavu a dôkladne sa uvoľníme. Je to teda rovnaké ako v popise č. 1d.

3d. Cvik zopakujeme 3 až 5-krát na obe strany a chvíľu relaxujeme. Ostaneme pozorní k pocitom z tela, ktoré doznievajú ako výsledok cviku.

Oproti cviku č. 2 sú teraz výkruty robené s rozšíreným hrudníkom a natiahnutými

medzirebrovými svalmi. Vzpaženie umožňuje lepšie a dôslednejšie kontrolovať natiahnutie chrbtice počas výkrutov. Zistíme účinky v oblasti panvového dna, bedrových kĺbov a drieku.



4. Výkruty s upažením

4a. V stojí mierne rozkročnom pevne ucho-píme pravou rukou ľavú pažu poniže pleca. Pravú ruku predpažíme dlaňou nahor a chodidlá vytočíme vľavo.

4b. Nadýchneme sa vyťahneme chrbticu nahor a s výdychom pomaly nesieme vystretú pažu dozadu, pričom sledujeme dlaň očami.

4c. V polohe zotrváme takmer nehybne počas desať dychov. Počas nádychu pažu ešte viac zatiahneme dozadu, počas výdychu ťah mierne uvoľníme. Ide teda takmer o statickú polohu v ktorej sú niektoré svaly natiahnuté a iné sú skrátene a spevnené.

4e. Vrátime sa do východiskovej polohy a vystriedame polohu paží a nôh. Cvik spravíme podobným spôsobom aj na opačnú.

4f. Všetko zacvičíme viackrát.

Pri tomto cviku pôsobí účinok tzv. postizometrickej relaxácie, ktorý sa používa aj v strečingu a v liečebnej rehabilitácii: napred zaťažené svaly sa potom ľahšie podávajú naťahovaniu. Okrem chrbtice poloha precvičuje aj bedrové kĺby. Vystretá paža má mocne ťahať druhú, takže to prospieva naťahovaniu svalov pliec aj šije, zlepšuje sa tým aj pružnosť hrudníka.

Aj cviky č. 1, 2, 3 možno robiť staticky: v koncovej polohe zotrvať a pravidelne dýchať. Všetko by sme mali robiť v súlade s dýchaním. Pre výkrutom na opačnú stranu je vždy vhodné zaradiť cvik č. 1 Natiahnutie v stojí. Hlavným nástrojom jogy je sústredenosť pri cvičení, čím sa zlepšuje aj naša duševná stabilita.