

POLARIZAČNÉ CVIČENIE

Klasické ásany s dlhším znehybnením neraz odrádzajú začiatočníka od cvičenia. Treba si uvedomiť, že ásana je vlastne meditačná poloha, ktorá má byť pohodlná, dobre zvládnutá, aby neodvádzała pozornosť cvičiaceho od sústredenosti smerom dovnútra. Akékoľvek nepríjemné vplyvy z tela pôsobia rušivo na rytmus dýchania a znemožňujú sledovanie mysle. Preto mnohí učitelia začínali s presne vykonávanými dynamickými cvičeniami, ktoré sa dôsledne spájali s rytmickým dýchaním. Takto kedysi uvádzal do jogy aj svámi Kanakananda svojho žiaka Dr. Gítánandu, ktorý sa neskôr stal významným učiteľom jogy. Pohybové prvky boli cieľavedomou prípravou na cvičenie ásana a rytmické dýchanie prípravou na cvičenie pránájjámy.

Cvičenie *lóma* – *vilóma* sa zakladá na poznatku, že všetko vo vesmíre je polarizované, všetko má kladný a záporný pól. Aj ľudské telo má veľa polaritných vlastností, z ktorých hlavný záporný pól (*lóma*) sa týka dolnej polovice tela a kladný (*vilóma*) hornej polovice tela. Póly tvoria aj pravá a ľavá strana tela. Polarita je dokonca aj v bunkách. Pri chorobe a duševnej nepohode je narušený stav rovnováhy medzi pólmi. Pravidelné striedavé precvičovanie oboch polovic tela a rytmické dýchanie obnovuje rovnováhu medzi pólmi a prospieva tak k zdraviu organizmu i k duševnej rovnováhe. V Indii sa toto cvičenie odporúčalo najmä budúcim matkám na posilnenie celkového zdravia a ako príprava na bezbolestný pôrod.

Rytmus dýchania používaný počas celého tohto cvičenia, vrátane relaxácie, sa nazýva *savitri pránájjáma*. Základný dychový vzorec má tvar N:Zn:V:Zv = 2:1:2:1, kde N je nádych, Zn je zádrž po nádychu, V je výdych a Zv je zádrž po výdychu. Najpohodlnejší rytmus, vhodný aj pre deti, mládež a ľudí so slabou kondíciou je 4:2:4:2. To znamená, že ak nadychujeme a vydychujeme na 4 doby, potom zádrže trvajú dve doby. Tento rytmus sa používa najčastejšie aj pri cvičení *lóma* – *vilóma* so začiatočníkmi. Pokročilejší používajú vzorec 6:3:6:3.

Pokiaľ sa *savitri pránájjáma* cvičí bez pohybu, potom sa odporúča začať so vzorcom 6:3:6:3. Po istom čase, keď sa zvýši výkonnosť dýchacieho a srdcovo-cievneho systému, vzorec možno zvyšovať na 8:4:8:4, 10:5:10:5, 12:6:12:6, atď. Vzorec 16:8:16:8 patrí už k náročným výkonom a bez kvalitnej dlhodobej prípravy by mohol ohroziť zdravie cvičiaceho. Naopak, kto sa cez uvedené vzorce

postupne prepracuje až sem, veľmi mu to prospeje telesne i duševne. Ide o značné spomalenie dýchania. Ak bežne spravíme za 10 minút 150 až 160 dychov, potom pri tomto vzorci je to len 13 až 14 dychov.

Upozornenie: *Pri náročnejších dychových vzorcoch treba vedieť viac o pránájáme, najmä treba mať zvládnuté bandhy a mudry, čo už prekračuje možnosti tohto článku.*

Účinky: Pri pohyboch typu *lóma* stúpa energia po chrbtici smerom k hlave. Nejedná sa len o prúdenie krvi ale tiež o prúd *pránickej* energie. Pri pohyboch typu *vilóma* môžu citliví jednotlivci zistiť klesanie energie od hlavy do oblasti solárneho plexu (*manipura čakra*). Okrem polarizácie a posilňovania dôležitých svalových skupín majú uvedené cviky priaznivý účinok na stav a nápravu chrbtice. Ak budete pozorne, vnímavo cvičiť, sami pocítite kde a ako pôsobia.

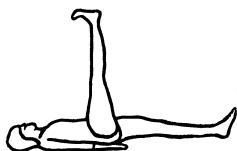
Základné pokyny k cvičeniu:

- ❖ S nádychom je vždy spojené zdvíhanie tela, s výdychom návrat do východiskovej polohy
- ❖ Zádrže sú len v koncových polohách, vždy až po znehybnení tela
- ❖ V zádrži po výdychu sa čím viac uvoľníme
- ❖ Pohyby musia prebiehať súčasne, súbežne s nádychmi a výdychmi
- ❖ Poradie polôh: 1. na chrbte, 2. na bruchu, 3. na boku
- ❖ Poradie pólov: 1. nohy, 2. hlava
- ❖ Začiatočníci opakujú každý pohyb 3-krát, pokročilejší 5 až 7-krát
- ❖ Nohy a hlava majú vykonať rovnaký počet pohybov. Keďže si v duchu odpočítavate dychový vzorec, počet pohybov si môžete odpočítavať napríklad postupným ohýbaním prstov na ruke
- ❖ Zvolený rytmus dýchania treba dodržať aj počas zmeny polohy, najlepšie pohodlne zmeniť polohu počas jedného dychového cyklu
- ❖ Rytmus počítania má byť rovnomerný. K tomu je vhodné použiť hudobnícky metronóm, alebo hodiny typu *quartz*, ktorých sekundová ručička tiká v sekundových intervaloch. Po istom čase sa zaobídete aj bez týchto pomôcok

- ❖ Koho cvičenie unavuje, môže pred zmenou polohy ostať chvíľu nehybne ležať, avšak stále dodržiavať rytmus dýchania
- ❖ Po dokončení cvičenia ostať ešte asi 5 minút v relaxačnej polohe v ľahu na chrbte (*šavásana*) a stále dodržiavať zvolený rytmus dýchania.

POLARIZAČNÉ CVIČENIE Č. 1 (*lóma – vilóma č. 1*)

1a. V ľahu na chrbte – *lóma*:

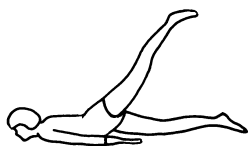


Vystrite telo ruky si položte pozdĺž trupu dlane sú na zemi (*šavásana*). Zvoľte si dychový vzorec (*savitri pránájáma*) a chvíľu podľa neho dýčajte bez pohybu. Keď sa ustálite v rytme, nakloňte pravé chodidlo smerom k hlave a počas nádychu zdvihnite pravú nohu kolmo k zemi (je to *ekapádaúttánásana*). Kolená je stále vystreté, chodidlo naklonené smerom k hlave. Noha musí dobehnúť do koncovej polohy súčasne s dokončením nádychu. Nasleduje znehybnenie počas zádrže dychu (Zn) a potom počas výdychu spustite nohu na zem. Noha sa dotkne zeme súčasne s dokončením výdychu. Nasleduje krátka relaxácia počas zádrže po výdychu (Zv). Pokúste sa úplne uvoľniť. Potom rovnako zacvičte aj s ľavou nohou. Všetko to zopakujte 3 až 5-krát, alebo podľa vami zvoleného počtu pohybov.

1b. V ľahu na chrbte - *vilóma*:



Vystrite šiju, predĺžte krčnú chrbticu a počas nádychu zdvihnite hlavu (*kapálakrija č. 1*). Pritlačte bradu k hrudnej kosti, alebo ju tam čím viac priblížte, ale nedvíhajte plecia zo zeme, pohybuje sa len hlava. Nasleduje Zn a počas V položte hlavu na podložku. Nesmie tam klesnúť predčasne, pred dokončením výdychu. Potom nasleduje relaxácia počas Zv. Opakujte 3 až 5-krát, alebo podľa zvoleného počtu pohybov.



1c. V ľahu na brucho – *lóma*:

Počas jedného dychového cyklu sa prevráťte na brucho, ruky si dajte pozdĺž tela dlaniami na zem a hlavu opríte o bradu (ak máte problémy s krčnou chrbticou, položte hlavu na podložku čelom). Počas N

zdvíhajte striedavo pravú a ľavú nohu, počas Zn v polohe znehybnite, počas V spúšťajte nohy na podložku, počas Zv relaxujte. Stále si v duchu pozorne počítajte. Pri zdvíhaní nohy je druhá strana tela uvoľnená, spočíva na podložke, nevzpierame sa na kolene. Zdvíhaná noha je vystretá, ale tiež je uvoľnená, zaťažujeme len sedací sval.

1d. V ľahu na bruchu – vilóma:



Po dokončení cvičenia s nohami položte si čelo na podložku a počas N posúvajte po zemi nos, potom bradu a postupne zdvihnite hlavu do záklonu. Hrudník nedvíhajte. Nasleduje Zn a počas V spustite na podložku napred bradu a postupne ju vtiahnite pod seba, až sa čelo dostane na podložku a pretiahne sa šija. Nasleduje Zv a uvoľnenie.

1e. V ľahu na boku – lóma:



Lahnite si na ľavý bok a ľavú ruku si podložte pod hlavu, lakt'om dopredu. Vystrite telo do priamky a pravú ruku si položte na stehno. Počas N zdvihnite nohu čím vyššie, ale presne nahor, alebo ju radšej tlačte dozadu. Nemala by sa vám stočiť dopredu. Dobrou pomôckou je tlačiť hore pätu. Po Zn kontrolovane spustite nohu počas V dolu, nasleduje Zv a uvoľnenie. Opakujte zvolený počet zdvihov.

1f. V ľahu na boku – vilóma:



Počas N zdvíhajte hlavu presne na bok, ako keby ste si chceli pritlačiť ucho k plecu (kapálakrija č. 2). Po Zn ukladajte kontrolovane počas V hlavu naspäť na ruku. Nasleduje Zv a uvoľnenie. Po zopakovaní potrebného počtu zdvihov sa prevráťte na pravý bok a zopakujte cviky 1e, 1f v rovnakom poradí a počte.

1g. Relaxácia – šavásana:

V ľahu na chrbte dýchajte podľa zvoleného vzorca asi 5 minút.

POLARIZAČNÉ CVIČENIE Č. 2 (lóma – vilóma č. 2)

Po predchádzajúcom cvičení a krátkej relaxácii môžete pokračovať s cvičením č. 2. V tom prípade stále pokračujte s dýchaním podľa

zvoleného vzorca. Toto cvičenie je o niečo fyzicky náročnejšie, takže radšej si voľte ľahší vzorec.

2a. V ľahu na chrbte –lóma:



Položte si ruky vedľa bokov dlaňami na podložku a nakloňte chodidlá smerom k hlave. Počas N dvihnite vystreté nohy kolmo k zemi a po Zv ich počas V položte na podložku. Nasleduje Zv a uvoľnenie. Kto má problémy v oblasti krížov, môže si dvíhanie nôh uľahčiť tak, že si podloží ruky pod zadok.

2b. V ľahu na chrbte – vilóma:



Pevne pritlačte dlane k zemi a zdvihnite vystretý trup do šikmej polohy, teda nie do zvislého sedu. Naspäť ukladajte chrbticu postupne, stavec za stavcom.

2c. V ľahu na bruchu – lóma:



Oprite sa o zem bradou, prípadne čelom, ruky si dajte vedľa bokov dlaňami nadol. Známym spôsobom zdvíhajte a spúšťajte vystreté nohy. Ak ešte nemáte dost' silné svaly, môžete si zovreté päste podložiť pod slabiny.

2d. V ľahu na bruchu – vilóma:



Položte si čelo na zem a postupne zdvíhajte chrbticu, stavec za stavcom (ako pri cviku 1d.) do polohy hada (*sarpásana*), bez pomoci rúk. Podobne sa postupne ukladajte na podložku a bradu pritiahnite k prsiam.

2e. V ľahu na boku – lóma:



Ľahnite si na ľavý bok a ruky si prepleťte okolo šije. Vystrite telo a mierne sa prehnite dozadu (ako pri cviku 1e.). Zdvíhajte a spúšťajte obe nohy a dbajte, aby sa vám nedostali do prednoženia.

2f. V ľahu na boku – vilóma:



Spodnú ruku vystrite pred seba a hornú si položte na stehno. Zdvíhajte a ukladajte trup presne do strany, nepredkláňajte sa. Pomáhajte

si čiastočne rukou na zemi, ale zaťažujte hlavne medzireberné svaly. Nasleduje Zv a uvoľnenie. Po zopakovaní potrebného počtu zdvihov sa prevráťte na pravý bok a zopakujte cviky 2e, 2f.

2g. Relaxácia – šavásana:

Relaxujte v ľahu na chrbte Dýchajte pozorne podľa zvoleného vzorca ešte asi 5 minút.

POLARIZAČNÉ DYCHOVÉ CVIČENIE

Toto cvičenie sa robí v nehybnej polohe v ľahu na chrbte (*šavásana*) alebo v niektorom jogovom sede (viď. obrázok na obálke). Dá sa robiť aj v sede na stoličke v „sede faraóna“ (vystretý chrbát sa neopiera, chodidlá pevne spočívajú na zvýšenej podložke tak, aby stehná neboli zospodu stlačené, dlane sú na kolenách, lakte voľne spustené). Vhodné je pre ľudí, ktorí dokážu v polohe pohodlne zotrvať 5 až 15 minút a ktorí majú trpezlivosť cvičenie denne opakovať. Keďže sa pri cvičení nehýbeme, je to náročné na pozornosť. Slovo radža znamená kráľ a radžajoga je kráľovská joga. Kráľom v nás je ovládnutá myseľ, teda nie nepokojná myseľ. Ovládnutie mysle je náplňou rádžajogy (pratjahára, dhárana, dhjána a samádhi).

Pri nasledujúcom cvičení sa na ovládnutie mysle používajú dva prvky: vizualizácia a dýchanie v rytme *savitri pránájámy*.

Vypestovaná vizualizácia má veľkú cenu, pretože sa ňou dá pôsobiť na mnohé telesné funkcie a zlepšuje aj pamäť, dokonca sa ňou dá vypestovať až fotografická pamäť. V spojení s rytmickým dýchaním je to účinné polarizačné cvičenie. Tak ako sa dá mäkké železo zmagnetizovať a molekuly začnú kmitať v jednom smere, tak ako sa železné piliny v blízkosti magnetu usporiadajú do smeru siločiar, tak sa aj v tele dá usporiadať tok energií. Aj naša zemeguľa má dva póly a do smeru jej siločiar sa otočí strelka kompasu. Neviditeľné siločiarly vyžarujú aj z človeka a čím sú silnejšie, tým viac pôsobia na okolie. Tzv. silný jednotlivec môže pôsobiť na svoje okolie veľmi blahodárne, ale môže strhnúť masy aj nesprávnym smerom. Preto sa *aštangajoga* začína etikou (*jama, nijama*). Preto tieto techniky majstri učili len ľudí o ktorých mali istotu, že ich „siločiarly“ budú

okolie polarizovať v smere lásky. Každé cvičenie podobného charakteru sa má zakončiť ustálením pozornosti v duchovnom srdci a vyslaním myšlienky dobra všetkým bytostiam.

Cvičte v nerušenom prostredí. V sede sa otočte tvárou k severu, v ľahu hlava smeruje k severu a nohy k juhu. Využíva sa tak na podporu cvičenia polarita Vesmír – Zem, resp. sever – juh.

1. Ustáľte si dych v rytme *savitri pránájámy*. Predstavte si, že asi 50 cm nad hlavou máte Slnko a asi 50 cm poniže nôh Mesiac.
2. Počas nádychu si predstavte ako vám zlatistá slnečná energia prechádza telom a cez chodidlá vystupuje k Mesiacu. Počas zádrže po nádychu spočinite na chvíľu v Mesiaci.
3. Počas výdychu si predstavte ako vám príjemne chladivá modrastá mesačná energia prechádza telom a vystupuje z hlavy smerom k Slnku. Počas zádrže po výdychu spočinite na chvíľu v Slnku.
4. Cvičenie opakujte pravidelne dovtedy, až zreteľne pocítite chvenie, ako keby vami pretekal slabý elektrický prúd.
5. Ak ste nepokojní a napätí, cvičte len fázu nadychovania slnečnej energie. Naplňte sa ňou a počas zádrže dychu si uvedomte pocit plnosti, najmä napätie a nepokoj v mozgu. Počas výdychu sa úplne uvoľnite a nechajte všetko odvanúť cez chodidlá von. Počas zádrže dychu po výdychu sa ponorte do úplnej prázdnoty.
6. Iný spôsob dýchania je opísaný v pripojenom súhrne: Nadychujte do *čakry manipura*, tam zadržte dych a vydechujte striedavo cez hlavu a cez nohy.

NÁDYCH → ← VÝDYCH



LÓMA –VILÓMA - súhrn

Základný dychový vzorec je 4:2:4:2. To znamená, že nadychuj a vydechuj na 4 doby, zádrže trvajú dve doby. Pokročilejší používajú vzorec 6:3:6:3.

- ❖ S nádychom je vždy spojené zdvíhanie tela, s výdychom návrat do východiskovej polohy.
 - ❖ Zádrže sú len v koncových polohách, vždy až po znehybnení tela.
 - ❖ V zádrži po výdychu sa čím viac uvoľni.
 - ❖ Pohyby musia prebiehať súčasne, súbežne s nádychmi a výdychmi.
 - ❖ Poradie polôh: 1. na chrbte, 2. na bruchu, 3. na boku.
 - ❖ Poradie pólov: 1. nohy, 2. hlava.
 - ❖ Začiatocníci opakujú každý pohyb 3-krát, pokročilejší viackrát.
 - ❖ Nohy a hlava majú vykonať rovnaký počet pohybov. Keďže si v duchu odpočítavaš dychový vzorec, počet pohybov si môžeš odpočítavať napríklad postupným ohýbaním prstov na ruke.
 - ❖ Zvolený rytmus dýchania treba dodržať aj počas zmeny polohy.
 - ❖ K fyzicky náročnejšiemu cvičeniu č. 2 prejdi až po istom čase, keď si dobre osvojíš cvičenie č. 1. Potom, ak budeš mať dost' času, môžeš spojiť obe cvičenia za sebou.
 - ❖ Na záver cvič polaritné dýchanie aspoň 5 minút v ľahu na chrbte (*šavásana*) alebo v niektorom jogovom sede, resp. aj v sede na stoličke. Dýchaj v rytme *savitri pránájámy*. Keďže sa cvičí bez pohybu, odporúča sa dychový vzorec 6:3:6:3. V sede sa otoč tvárou k severu, v ľahu hlava smeruje k severu.
- a. Ustál' si dych v rytme *savitri pránájámy*.
 - b. Predstav si, že asi 50 cm nad hlavou máš Slnko a asi 50 cm nižšie ňôh Mesiak.
 - c. Počas nádychu precíť ako ti teplá slnečná energia prechádza do oblasti žalúdka (*čakra manipura*). Tam zadrž dych po nádychu.
 - d. S výdychom precíť ako energia vystupuje cez nohy. Nasleduje zádrž po výdychu.

- e. Počas nádychu precíť ako príjemne chladivá mesačná energia stúpa do *manipury*, kde nasleduje zadrž dychu.
- f. S výdychom precíť ako chladivá energia vystupuje hlavou. Nasleduje zadrž dychu po výdychu.
- g. Cvičenie opakuj pravidelne dovtedy, až zreteľne pocítiš akoby telom pretekal slabý elektrický prúd.

