

CHRBTICA PODĽA AKUPRESÚRY A JOGY

Ľudia, ktorí sa venujú joge, majú chrbticu v mimoriadne dobrom stave. Dobre to poznajú najmä maséri, ktorým sa takíto ľudia dostali pod ruky. Cvičením jogy možno posilniť i uvoľniť svalstvo chrbtice a uviesť ju do harmónie s celým organizmom. Keď je chrbtica pružná a v správnom postavení, prejaví sa to na celom tele. Ohybná chrbtica je znakom mladosti, stuhnutá je prejavom starnutia. Časti tela, ktoré sa málo používajú, sa s pribúdajúcim vekom zmrašťujú a táto stuhnutosť je znakom postupného úbytku tkanív. Vyrovnaný človek, ktorý primerane cvičí a jeho spôsob života je harmonický, vyžaruje prirodzené vnútorné vibrácie krásy a zdravia.

Pri upevňovaní celkového zdravia chrbtica hrá kľúčovú úlohu. Je v nej uložená miecha, ktorú tvoria nervy vychádzajúce z mozgu. Každý stavec má otvory, cez ktoré prechádzajú nervy z miechy a rozvetvujú sa do celého tela. Chrbtica je tiež hlavnou oporou, ktorá nesie váhu tela, ku všetkým údom a orgánom. Keď je zdravá a pružná, môže správne a bez problémov plniť svoju funkciu. Nesprávna poloha chrbtice a nedostatok pohybu zhoršujú jej pružnosť. Pravidelným cvičením jogy sa dá predchádzať poškodeniam chrbtice. Je to prepracovaný systém na jej spevnenie i spružnenie a udržanie správneho tvaru.

Chrbtica je základným pilierom tela. Pozostáva z 33 stavcov: 7 krčných, 12 hrudných, 5 dliekových, 5 krížových, zrastených v základni chrbtice a 4 kostrčových na konci. Podopiera celé telo, chráni centrálny nervový kanál. Závisí na nej mladistvosť a zdravie osoby.

Pozdĺž chrbtice sa nachádzajú akupresúrové body, ktoré majú vplyv na činnosť všetkých vnútorných orgánov a telesných funkcií. Preto keď sa niektorý stavec vysunie zo svojej normálnej polohy, neovplyvní to len nervy a svaly v jeho okolí, ale aj vnútorné orgány, ktoré sú s tým miestom spojené dráhami a nervami. Okolo postihnutého miesta stúpa napätie svalov, čím vzniknú bolesti a ďalšie problémy.

Pružnosť chrbtice zlepšovaná cvičením spočíva na dvoch veľmi dôležitých zásadách:

1. precvičovať chrbticu vo všetkých smeroch: dopredu, dozadu, doprava, doľava a vytáčanie v oboch smeroch. Tým sa vytvára symetria a rovnováha v chrbtici.
2. aby po každom cviku v jednom smere nasledoval cvik v protismere. Ináč povedané, keď ukončíte nejakú polohu, zaujmite na jej doplnenie protipolohu, čím sa dosiahne rovnováha. Napríklad po polohe *Kobra*, v ktorej je chrbtica ohnutá dozadu je protipolohou *Pluh*, v ktorej je chrbtica ohnutá dopredu.

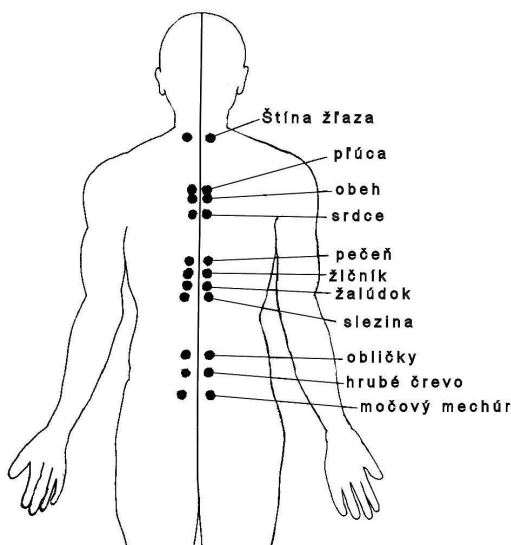
Najprv sa majú zaradiť základné preťahovacie cvičenia, aby sa nimi telo pripravilo na náročnejšie polohy. Dve najdôležitejšie preťahovacie cvičenia majú predchádzať ostatným.

1. Niekoľko minút preťahujte sedacie nervy, ktoré prebiehajú od krížov dolu po zadnej strane nôh. Sedací nerv je tzv. *nerv života*. Je to jeden z najväčších nervov v tele a je schopný prenášať veľké množstvo životnej energie KI (prány). Jeho preťahovanie je najhlavnejšou ásanou jogy a jej každodenné cvičenie podporuje dĺžku života. Keď si ho osvojíte, ľahšie zvládnete aj ostatné polohy.
2. Druhé najdôležitejšie cvičenie sa týka pohybu chrbtice dopredu, dozadu a do strán.

Pomocou polôh, ktorými sa naťahujú svaly a dráhy a stláčajú určité body, joga uvoľňuje napätia a vracia telu harmóniu. Čím je chrbtica zdravšia, tým je zdravší celý organizmus.

Jogou získate tiež schopnosť uvedomenia si telesnej polohy, držania tela počas dňa a tým možnosť odstraňovať nesprávne návyky. Vedie to k náprave skriveného alebo ochabnutého držania tela oveľa skôr, než keby ste si nerozvíjali tento druh vedomia. Umožní vám to odstraňovať nesprávnosti hneď v ich zárodku. Keď sa objavia bolesti, treba hneď konať, nevyčkávať, až sa stanú neznesiteľnými. V chrbtových svaloch sa nachádzajú body, ktoré majú priamy vzťah k všetkým vnútorným orgánom a ich funkcií. Sú to body na dráhe močového mechúra, ktorá prechádza po oboch stranách chrbtice. Nachádzajú sa tesne po stranách chrbtice, medzi veľkými chrbtovými svalmi.

Na pripojenom obrázku si všimnite, že body sú neďaleko príslušného orgánu. Každá určitá časť chrbta má vzťah k vnútornému orgánu, ktorý je k nej najbližšie. Narušenie rovnováhy v tejto časti má preto vplyv na príslušný orgán, a ten zasa spätne vplyva na súvisiacu časť chrbtice. Tak sa na problémoch chrbta a poruchách chrbtice prejavuje to, čo sa odohráva vo vnútri nášho organizmu.



Chrbtica má v nervovom systéme kľúčovú úlohu, preto je prvoradou vecou udržať ju v správnej polohe, pružnú, pevnú a vyváženú. Predovšetkým svojou spätosťou s nervovým systémom chrbtice ovplyvňuje stav celého organizmu. Čím je chrbtica zdravšia, tým zdravší sme celkove.

Jedna z najdôležitejších dráh, *zadná stredná dráha* (ďalej ZS), prebieha priamo po chrbtici. Táto dráha a chrbtica sa navzájom veľmi ovplyvňujú

čo do sily a rovnováhy. Pružná a pevná chrbtica priamo a pozitívne pôsobí na ZS, a naopak správne prúdenie energie cez ZS pôsobí priaznivo na chrbticu a miechu. Problém jedného spôsobuje problémy v druhom.

Vychýlenie chrbtice

Stavce sa môžu vysunúť zo správnej polohy pôsobením svalového napätia, emočného stresu, nesprávneho držania tela, nedostatkom pohybu, pádmi a úrazmi, alebo chybným postavením panvy spôsobeným nerovnakou dĺžkou nôh. Vychýlením chrbtice vznikne celý rad negatívnych účinkov vytvárajúcich svalové napätie v mieste vy-

chýlenia, ale aj v ďalších častiach chrbta, ktoré musia vynakladať zvýšené úsilie na vykompenzovanie vychýlenia.

Dôležitosť chrbtice vo vzťahu k zdraviu poznali už starovekí grécki, rímski i východní lekári. Mnohí z nich preskúmali držanie, polohy a poruchy chrbtice a vypracovali cvičenia i manipulačnú liečbu na nápravu porúch. V súčasnosti máme k dispozícii chiropraktikov, ktorí naprávajú chrbtice. Chiropraktická liečba je účinnejšia a jej priaznivé účinky sú trvalejšie, keď sa súčasne cvičí joga. Ak sa cvičiaci podrobí chiropractickej liečbe, bude táto prebiehať úspešnejšie.

Bolesti chrbta

Takmer každý zakúsil stuhnutosť, napätie alebo bolesti v niektorej časti chrbta a podaktorí ľudia tým trpia celé roky. Bolesti chrbta bývajú najsilnejšie ráno po prebudení. Keď sa pohybmi počas dňa svaly trochu popreťahujú, bolesti obvykle trochu ustúpia. Prechodná úľava sa dá dosiahnuť aj použitím ohrievacích podušiek alebo teplých kúpeľov, ale pokiaľ sa nepoužije napr. akupunktúra alebo akupresúra a necvičíme, problém sa tým neodstráni. Aplikácia uvedených prostriedkov v kombinácii s pravidelným cvičením jogy, relaxácií a meditácií môže mať dlhodobé priaznivé účinky. Horúce obklady prikladané na akupresúrové body môžu uvoľniť svaly a zlepšiť účinnosť cvičení. Hlboká relaxácia a meditácia po cvičení vyvažuje a stabilizuje tok energií, poskytuje telu dôkladný oddych, pôsobiaci proti napätiu v chrbte.

Napätia v dolnej časti chrbta súvisia s močovým mechúrom, obličkami a pohlavnými orgánmi. Môžu byť vyvolané oslabenými obličkami, čo vzniká z nadmernej konzumácie soli, nápojov, alebo prehnanej sexuálnej aktivity, prípadne zo strachu a obáv.

Napätia v hornej časti chrbta majú často pôvod v psychike. Nesprávne zakrivená oblasť medzi lopatkami, alebo bolesti a napätia v nej môžu byť spôsobené:

1. vnútorným napätím z prepínania síl,
2. pocitmi bolesti pri srdci, kde sa hromadia emócie smútku, žiaľu a ublíženia.

V prvom prípade ide o ľudí, ktorí v neustálom úsilí dokázať viac, než na čo stačia, hromadia v sebe vnútorné tlaky a napätia. Nič im nestačí, nič im nie je dosť. Násilím na sebe si spôsobujú problémy. Vzrastajúce napätie potom môže zablokovať hornú časť chrbta, vytvoria sa napäťové uzly, najmä medzi lopatkami a v pleciach.

V druhom prípade ide o ľudí, ktorí nedokážu nechať odznieť pocity straty či žiaľu. Lipnú na minulosti. Neschopnosť nechať odvanúť staré zážitky automaticky pôsobí na zhoršenie dýchania. Preto hlboké dýchanie môže pomôcť oslobodiť sa od emočných blokov. Ak sa potlačené emócie prejavia na dýchaní a neschopnosti citovo sa prejavíť, napätia v hornej časti chrbta a v hrudníku začnú vzrastať.

Body v hornej časti chrbta súvisia so srdcom a pľúcami. Ľudia, ktorí majú srdcové problémy alebo astmu, takmer vždy pociťujú napätia v hornej časti chrbta. Uvoľnením týchto napätí a vyvážením energií sa stav pľúc a srdca zlepší.

Upozornenie: Osoby, ktoré majú bolesti v chrbte, musia cvičiť jogu opatrne - polohy treba zaujímať pomaly a jemne. Obzvlášť je to dôležité pri dlhodobých, chronických problémoch a tiež v prípadoch vyvolaných poranením či haváriou. Cvičenie musí prebiehať bez trhavých a prudkých pohybov, nesmú sa prekračovať individuálne možnosti organizmu. **Napínaj - ale neprepínaj!** Násilné cvičenie je chybné! Cvičte len po hranicu, kým je to ešte príjemné, po miesto medzi slasťou a bolesťou. Ak natiahnutie „príjemne pobolieva“, vtedy je cvičenie správne.

Napríklad, chcete vykonať predklon, uchopiť sa za členky alebo lýtku a pritiahnuť hlavu ku kolenám. Z toho nevyplyva, že sa musíte presne pridržať popisu. Znamená to, že sa predkloníte len do polohy, ktorú dosiahnete bez nadmerného úsilia. Ak je to len mierny predklon a zvesenie hlavy, výborne! To je vaša krajná poloha. Jej opakovaním dochádza postupne k prehĺbovaniu predklonu. Joga nie je súťaž! Upustite od veľkých cieľov a prijmite sa takí, akí ste.

Do polohy sa dostaňte postupne, pomaly, jemne a uvoľnite sa v nej. Zatvorte oči, aby ste mohli pozornejšie vnímať, čo sa deje, uvedomiť si, či treba ešte trochu polohu dotiahnuť, alebo ju zmierniť, alebo

ponechať práve tak, ako je. Spoznajte vaše možnosti, čo dokážete, prijmite to ako svoju úroveň. Keď budete pokračovať v cvičení, vaša pružnosť a ohybnosť sa bude zväčšovať. Prijmite sa, usilujte sa akí ste, a prirodzeným postupom zlepšujte stav svojho chrbta.

Napätie, stuhnutosť, slabosť alebo bolesti chrbta sú zapríčinené:

1. nedostatočnou pružnosťou
2. zlým držaním tela
3. úrazmi, napríklad pri pádoch alebo autohaváriách
4. inými druhmi stresov, napríklad zlé pomery na pracovisku či v súkromnom živote.

Má to vplyv na svaly a dráhy na chrbte. V dráhach vzniká spomalenie až zablokovanie toku energií, alebo pracujú nenormálne a tým vzrastá napätie v svaloch. Zhorší sa krvný obeh a keďže toxické látky z látkovej výmeny nie sú riadne odvádzané, ďalej sa zväčšuje narušenie rovnovážneho stavu. Okrem toho stúpnutie napätia v niektorej oblasti, ktoré môžu vyvolať aj celkom bežné pohyby, telo sa snaží automaticky odľahčiť tým, že napätie preniesie niekde inde. Tým sa zaťažujú ďalšie časti chrbta a situácia sa ešte zhoršuje.

Pretože nervy z chrbtice vedú do celého tela, niektorí ľudia majú bolesti v tej časti chrbtice, ktorá je nervami spojená s chorým orgánom. Tieto bolesti sa môžu zosilniť pohybmi chrbtice určitým smerom alebo hlbokým dýchaním (pohyby rebier, ktoré sú spojené s chrbticou, sa na ňu prenášajú). Často vzniká bolesť aj v prednej časti trupu, práve oproti boľavému miestu na chrbte.

Posledné dve rebrá sa ľahko vychýľujú zo svojej polohy. Jedenáste a dvanáste rebro sú tzv. „voľné rebrá“, nie sú spojené s prsnou kosťou a silný náraz ich môže vysotiť z polohy, čo spôsobí šok v príslušných nervoch a platničkách.

Precvičenie celého tela

Nasledujúce cviky oživujú energiu takmer všetkých 31 párov nervových kmeňov vychádzajúcich z chrbtice. Zostava cvikov má precvičiť chrbticu postupne zdola nahor. Tak si môžete udržať dobré zdravie a tiež prebudiť v sebe nový druh vedomia, vitality a radosť

zo života. Účinnosť cvičení sa zvýši ak pohyb prebieha v súlade s dychom v rytme, ktorý umožňuje svalovú a nervovú relaxáciu. Dýchajte zhlboka do oblastí, kde cítite napätie.

Sústredenosť na dych

Zaujmite niektorý pohodlný sed s vystretou chrbticou, dlane si zložte do *polohy úcty (namaskára)* a pritlačte ich k stredu hrude.

1. Zatvorte oči a pozornosť zamerajte do vnútra. Sústreďte sa na vnímanie svojho dychu, ako sa prehlbuje a predlžuje.
2. Pokračujte tak dve minúty. Potom sa zhlboka nadýchnite a prejdite k ďalšiemu cvičeniu.



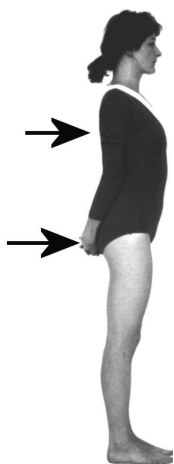
Obrátený trojuholník - *parivritta trikonásana*



1. Zaujmite stoj rozkročný, chodidlá 60-90 cm od seba.
2. S nádychom vodorovne upažte, dlane otočené nahor a mierne sa prehnite dozadu.
3. S výdychom sa predkláňajte, pričom sa pravá ruka pohybuje pozdĺž ľavého kolena, lýtku, členku, až k chodidlu - bez úsilia. Ľavá ruka sa súčasne dvíha kolmo nahor, tvár sa otočí smerom k nej. Nohy sú v kolenách vystreté.
4. Počas ďalšieho nádychu sa vráťte do polohy podľa bodu 2.
5. S výdychom vykonajte cvik na opačnú stranu. V koncovej polohe sa dôkladne pretiahnite.
6. Pokračujte v cvičení jednu minútu.

Záklon a predklon - *čandrásana a padahastásana*

Zaujmite mierny stoj rozkročný, chodidlá asi 30 cm od seba. Oprite si ruky vzadu o sedacie svaly, prípadne sa dlanami oprite o zadnú časť panvy a vypnite prsia.

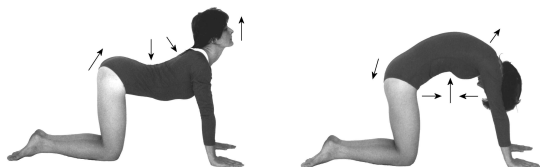


1. S nádychom sa zvoľna prehnite dozadu, tlačiac spodnú časť chrbtice rukami dopredu. V tejto polohe môžete chvíľu zotrvať.
2. Potom sa vystrite, s nádychom vzpažte a s výdychom prejdite do uvoľneného predklonu. Nechajte ovisnúť trup, plecia, hlavu, paže.
3. Pokračujte jednu minútu, tempo si prispôbte: s nádychom záklon, s výdychom predklon. Vnímajte pohyby v chrbtici v oboch smeroch a prenášanie váhy dozadu i dopredu.



Tieto a podobné iné cviky sa tradične používali k posilneniu sexuálnej schopnosti. Sú osožné pre dolnú polovicu chrbta a oblasť panvy. Uvoľňujú tam napätia a tiež napätie v oblasti pupka. Keď si osvojíte rytmus cvičenia, zatvorte oči a sústreďte sa na pupok. Dýchajte nosom. Rýchlosť pohybu a dychu si zvolte sami. Ak vám to vyhovuje, môžete si vyskúšať postupne zrýchliť pohyby aj dych.

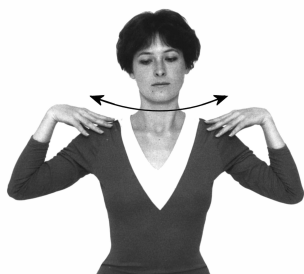
Tigrí dych - vjagrah pránájáma



1. Klaknite si a oprite dlane o podložku. S nádychom zakloňte hlavu a prehnite chrbát dolu až do krajnej polohy.

2. S výdychom spustíte hlavu dole a vyhrbte chrbát nahor. Uvoľnite šiju a celú hlavu.
3. Cvičte jednu minútu a vnímajte pohyby stavcov v oboch smeroch.

Výkruty chrbtice



1. Posadíte sa na paty, a mierne rozkročte kolená.
2. Položte si ruky na plecia tak, aby prsty smerovali ku krku a palce dozadu. Lakty sú zdvihnuté v upažení.
3. S nádychom sa skrúťte vpravo, s výdychom sa vráťte a to isté zacvičte vľavo.
4. Cvičte jednu minútu a otáčajte trupom aj hlavou. Vnímajte krúživé pohyby v chrbtici.
5. Ukončíte tým, že pevne spojíte dlane do *polohy úcty*, pritlačíte ich k hrudnej kosti a budete zhlboka dýchať.

Joga mudrá - symbol jogy



1. Zaujmite sed na päťach, predkloňte sa, položiace čelo na podložku.
2. Predlaktia nechajte klesnúť na podložku.
3. Uvoľnite celé telo, najmä hlavu, zostaňte tak niekoľko minút a vnímajte dych.

Je to poloha sústredenosti, vytvárajúca láskavý vzťah k sebe. Dá sa to dosiahnuť aj dýchaním v rytme, ktorý vyvoláva príjemné pocity. Také dýchanie je zdrojom liečivého zvuku, či vibrácie prenikajúcej celým telom.

Dych je hlavná, podstatná sila, ktorá pomáha liečiť. Existuje tiché liečenie a liečenie sústredeným pohľadom alebo dotykom. Ale za týmito spôsobmi sa skrýva jediná sila a tou je sila dychu. Táto sila sa dá rozvinúť telesnými cvičeniami, rytmickými dychovými cvičeniami, čistým životom a sústredenosťou.

(Sufi Inayat Khan).

Predklony v sede - paščimóttánásana



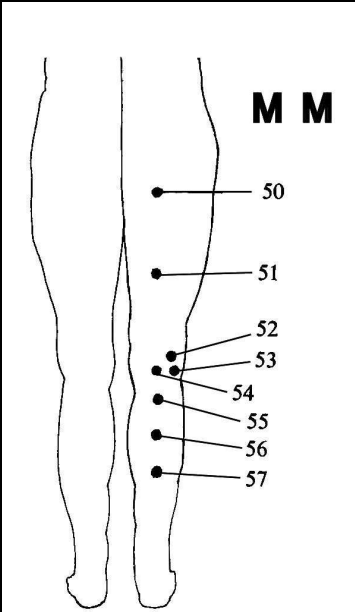
1. Posadíte sa a široko rozkročte vystreté nohy. Uchopte sa za nohy tak ďaleko, aby napätie bolo ešte príjemné. Majte nohy v kolenách vystreté, podkolenia tlačte k podlažke.
2. S nádychom vystríte chrbticu, pretiahnite sa nahor proti ľahu paží. Nohy stále držte. Vypnite prsia, aby nádych bol hlboký.
3. S výdychom sa predkloňte nad nohu, hlava smeruje ku kolenu.
4. S nádychom sa znovu vystríte a pretiahnite nahor.
5. S výdychom sa predkloňte nad druhú nohu.
6. Cvičte jednu minútu. Nájdite si plynulý rytmus.
7. Uchopte prsty nôh. Priťahujte rukami chodidlá smerom k hlave. Na chodidlá ľahšie dočiahnete v sede rozkročmo.
8. S nádychom vystríte chrbát, s výdychom klesnite do predklonu. Čím hlbší výdych, tým viac sa naťahuje chrbát a nohy vzadu.
9. Niekoľkokrát zopakujte a potom zotrvať v predklone.
10. Ľahnite si a niekoľko minút relaxujte.
11. Vystríte nohy znožmo pred sebou. Potočte chodidlami a uvoľnite kĺby členkov a kolien. Skloňte trup dopredu. Nechajte hlavu a prsia klesnúť k nohám. Hlavou trochu pokývajte. Dajte pokyn hlave a šiji, aby sa uvoľnili.
12. Uchopte sa za palce na nohách, holene alebo členky, ale nohy majú zostať spolu a vystreté.

13. Vnímajte dych. Nechajte telo klesať vlastnou váhou dýchajte zhlboka, zvolna. Pri nádychu sa telo nepatrne nadvihne, pri výdychu gravitačná sila spustí telo trochu nižšie. Keď sa v tejto polohe správne uvoľníte, poklesne váš trup pri každom výdychu o niečo hlbšie, bez akéhokoľvek úsilia, len pôsobením váhy tela.
14. Kontrolujte stále uvoľnenosť, aby plecيا, šija a hlava boli úplne uvoľnené. Po minúte sa s nádychom vráťte do sedu.

Účinky:

Tieto cviky značne zlepšujú pružnosť chrbta. Pôsobia na chrbtové svaly, dráhu močového mechúra a tým (cez združovacie body) priaznivo ovplyvňujú vnútorné orgány. Cviky pôsobia dobre na sedací nerv, ktorý vychádza zo spodnej časti chrbtice a vedie po zadnej strane nôh. Preťahujú sa aj svaly nôh, drieku a chrbta.

Pašchimóttanásana priaznivo pôsobí na ochorenia močových ciest a mechúra, pri stuhnutosti a bolesti v podkolení, svalových kŕčoch, studených nohách, únave a napätí v nohách. Je to jedna z najdôležitejších jogových polôh. Protipolohou k tejto ásane je *kobra*.

	aku – body	tradičné súvislosti
	MM č. 50	zlatá žila, zápcha, úsad, sedací nerv, bolesti chrbta,
	MM č. 51	malá ohybnosť v predo - zadnom smere, bolesti chrbta a bedier,
	MM č. 52,53	kŕče v lýtkových svaloch, bolesti kolien a bedier,
	MM č. 54,55	pocit stuhnutého a ťažkého tela, stuhnutá šija a chrbát, artróza kolena,
	MM č. 56,57	bolesti v lýtkach a priehlavkoch, svalové kŕče

Skratky pre názvy dráh: PS = predná stredná dráha, ZS = zadná stredná dráha, SL = slezina + podžalúdková žľaza, ŽČ = žlčník, PČ = pečeň, OB = obličky, MM = močový mechúr, PL' = pľúca, OS = osrdcovník, SR = srdce, HČ = hrubé črevo, TČ = tenké črevo, TO = tri ohrievače, ŽA = žalúdok.

Zdvíhanie lakt'ov a vrtuľa



1. Zaujmite sed so skríženými nohami. Prsty rúk si položte na plecia.
2. Počas nádychu vytáčajte jeden lakeť nahor a druhý smerom dolu, pričom prsty rúk ostávajú stále na pleciach.
3. Počas výdychu spustíte lakte do vodorovnej polohy. Striedajte polohu lakt'ov.
4. Cvičte jednu minútu.
5. Nechajte si prsty na pleciach a veľmi rýchlo a uvoľnene striedavo krúžite lakt'ami ako pri plávaní kraul a znak.
6. Zopnite si prsty rúk, nadýchnite sa, zadržte dych a zopnuté ruky vzpažte nad hlavu, pričom ich ťahajte od seba, proti uzamknutiu.
7. S výdychom spustíte paže dolu, uvoľníte ich miernym pohybom pliec a potom chvíľu meditujte nad cirkuláciou energie v tele.

Zdvíhanie a spúšťanie pliec



1. Posadíte sa do pohodlnej polohy so skríženými nohami a položte si dlane na kolená.
2. S nádychom tlačte plecia nahor smerom k ušiam a nenásilne zakloňte hlavu.
3. S výdychom tlačte plecia dolu, hlavu nechajte klesnúť na prsia a uvoľníte sa.

4. Zatvorte oči a splývajte s dychom a pohybom počas jedinomínútového cvičenia.

Účinnok: Toto cvičenie uvoľňuje napätie v šiji. Keď pocítite niekde chvenie, alebo ľahkosť v hlave, čo sa stáva väčšine ľudí, je to znamením, že do mozgu prúdi viac energie a výživných látok.

Hlboká relaxácia



1. Lahnite si na chrbát k najmenej desaťminútovej relaxácii. Ruky ležia voľne pozdĺž tela.
2. Pohnite bruchom zo strany na stranu. Stiahnite a uvoľnite zadok.
3. Vykonajte niekoľko hlbokých dychov.
4. Pohnite plecami a uvoľnite ich, každé osobitne.
5. Potočte chodidlami v členkoch a dajte im pokyn uvoľniť sa. Vnímajte uvoľňovanie nôh, stehien a bokov.
6. Povedzte chrbtu, aby sa uvoľnil.
7. Dýčajte zhlboka do oblasti žalúdka a uvoľnite pľúca a brucho.
8. Skontrolujte si prsty na rukách a každý zvlášť uvoľnite.
9. Uvoľnite ramená a plecia.
10. Gúľajte nenásilne hlavou zboka nabok a pozorujte, ako sa tým uvoľňuje šija.
11. Dýčajte do hlavy a vnímajte, ako sa uvoľňuje tvár a celá hlava. Proste dovoľte, aby sa všetko uvoľnilo.

PRÍČINY NAPÄTIA V ŠIJI A JEJ UVOĽNENIE

V tejto časti tela sa napätie objavuje najprv. Preto kedykoľvek je človek v strese, či už z príčin osobných, sociálnych alebo pracovných, vždy vznikne napätie v šiji. Zdravý a uvoľnený človek má myseľ pokojnú a mierumilovnú. Uvedieme si niektoré príčiny napätia:

Reflex obrany a útoku. Tento reflex má pôvod v dávnej minulosti, keď stres predstavoval fyzické ohrozenie a napätím šije sa mali chrániť ľahko zraniteľné cievy v krčnej oblasti. Hoci väčšina stresov v súčasnosti nevzniká zo situácií, ktoré by vyžadovali fyzickú reakciu, pôvodný reflex stále pretrváva, nech už je stresová situácia vy-

volaná fyzickými, emočnými, alebo mentálnymi príčinami, vždy za-
reagujeme na ňu podvedomým napnutím krčných svalov.

Životný zhon a každodenné povinnosti v nás vyvolávajú emočné
napätie. Potlačené pocity a nedoriešené emočné vzťahy sa hroma-
dia v šiji vo forme napätí. Pretože väčšina ľudí nevie stres uvoľniť,
napätia sa hromadia a prechádzajú do chronického stavu. Žiaľ, na-
pätosť, stuhnutosť, bolesti a dokonca pricviknuté nervy sú až príliš
častým javom. Nech už je šija napätá z akejkoľvek príčiny, vždy to
pre ňu znamená sťaženie držania hlavy, ktorá bežne váži 7 až 10 ki-
logramov. Stresové napätia sú pre šijové svaly najväčšou záťažou
a tak vzniká nezdravá situácia, keď k napätiu z držania hlavy sa pri-
pája aj napätie zo stresu.

Napätia fyzického pôvodu. Niektoré napätia šije sú fyzického pô-
vodu, napríklad vznikajú z namáhavej práce alebo z činnosti, pri kto-
rej je potrebné dlho udržiavať krk v napätej polohe.

Napätia mentálneho pôvodu. Ľudia, ktorí sú preťažení nadmernou
duševnou prácou, veľmi dobre poznajú napätosť šije, ktorá z toho
vzniká. Ak sa príliš zdôrazňuje intelektuálny rozvoj na úkor telesné-
ho a citového, z čoho vzniká napätie šije mentálneho pôvodu.

Napätia emočného pôvodu. Telesné napätie, ktoré vzniklo pôso-
bením hnevu, strachu alebo frustrácie ovplyvňuje aj šiju. Ak to trvá
dlhšie, napätia sa kumulujú a šija tuhne. Často je to zapríčinené po-
tláčaním emócií, teda podvedomým stiahnutím svalov pri pokuse
obrníť sa proti bolesti a frustrácii. Žiaľ, čím viac emócie potláčame,
čím hrubším pancierom sa ohrňujeme, tým je napätie väčšie. Pri-
kladom toho, ako sa napätie v krčnej oblasti stalo súčasťou našej
civilizácie, je časté používanie výrazov „visí mi to na krku, mám toho
až po krk“, ktoré sú obvykle namierené proti situácii alebo osobe vy-
volávajúcej frustráciu alebo hnev.

Sebavyjadrenie. Krk je barometrom toho, ako sa človek prejavuje.
Medzi základné potreby každého človeka patrí vyjadrenie svojich
pocitov, myšlienok, nádejí, plánov. Keďže sebavyjadrenie súvisí
s piatou čakrou, ktorá sa nachádza v dolnej časti krku, stagnácie
a napätia v šiji môžu byť vyvolané zábranou proti vyjadreniu seba.

Keď je naše sebaujedenenie v poriadku, teda keď sa vieme správne prejavovať v správnom čase a na pravom mieste - môžeme si udržať vnútornú rovnováhu so sebou i s okolitým svetom a pravdepodobne nebudeme mať žiadne napätia v šiji. Pokiaľ sa však ešte len vyvíjame a učíme sa byť v harmónii so zmenami, ktoré prináša život, pravdepodobne nejaké to napätie v šiji budeme mať!

Vzájomné vplyvy tela a mysle. Šija zaznamenáva vzájomné pôsobenie toho, čo chce myseľ, a toho, čo si žiada telo. Napätie v šiji sa hromadí vždy, keď sa telo a myseľ dostávajú do rozporu, alebo keď je jedno zanedbávané v prospech druhého. Keď si napríklad unavené telo potrebuje odpočinúť, ale myseľ ho núti k ďalšej činnosti, vzniká konflikt. Alebo naopak, telo potrebuje pohyb, ale myseľ dáva príkaz ísť domov a relaxovať, tiež je to konflikt. Tieto rozpory sa obvykle odzrkadľujú v šiji. Nesúladsť medzi telom a myseľou často vzniká pri problémoch sexuálnej aktivity. Telo môže byť napäté a unavené, málo vnímavé na sexuálne podnety, ale myseľ po tom túži. Naopak, telo môže byť vzrušené a dožadujúce sa sexuálneho ukojenia, ale myseľ zdôvodňuje nevhodnosť takého počínania.

Riešením je harmonický spôsob života. Keď myseľ a telo konajú vo vzájomnom súlade, keď je práca vyvážená zábavou, keď život prebieha v harmonickom rytme, potom šija je pružná a svieža.

Návyk pravidelnosti v činnosti, v oddychu, v jedení, v pití, v sedení, v chôdzi - vo všetkom, poskytuje človeku potrebný rytmus na vychutnanie plnosti koncertu života.

(Sufi Inayat Khan)

Šija a akupresúrové dráhy

Mnohé dráhy prechádzajú relatívne úzkou krčnou oblasťou. Keď je šija napätá, prúdy energií sa navzájom môžu pomiešať, z čoho vzniká stuhnutosť, bolesti hrdla alebo puchnutie žliaz.

Akupresúrové body v krčnej oblasti sú v Číne známe pod názvom „okná do oblohy“. Keď je krk pevný, pružný a v správnom postavení, „okná“ sú čisté a otvorené - to značí, že sme otvorení behu života a vnímame jeho harmóniu. Ak sa to naruší napätím, stávame sa

uzavretými fyzicky, emočne, mentálne aj duchovne. Vzhľadom na to, že šija je taká dôležitá a pritom náchylná k napätosti, veľmi potrebné je praktizovať cvičenia, ktoré ju uvoľňujú.

V tabuľke sú súvislosti medzi napätím v šiji, dráhami a emóciami.

emócia	dráha orgánu	nedostatočnosť	nadmernosť
hnev	pečeň + žlčník	nerozhodnosť	podráždenosť
strach	močový mechúr + obličky	pochybnosti	šialená odvaha
žiaľ	hrubé črevo + pľúca	smútok	lipnutie
radosť	tri ohrievače + osrdcovník	zmätenosť	úzkosť

Joga mudrá s oporou na hlave



1. Zaujmite sed na päťach. Prepleťte si prsty rúk na šiji. S výdychom vykonajte predklon, oprite vrch hlavy o zem.
2. Zdvihnite zadok a jemne sa posúvajte dopredu, aby hlava spočívala na temene, aby sa pretiahli šijové svaly. Dýchajte zvolna a zhlboka. Pomaly otáčajte hlavu na obidve strany a mierne sa posúvajte

dopredu, aby sa pretiahla šija. Stlačenie bolestivých bodov na temene hlavy uvoľňuje napätia v šiji. Preťahujte šiju asi jednu minútu.

aku-body	súvislosti
ŽA č. 6	stuhnutosť šija, ťažkosti pri otáčaní hlavy, uhrovitosť tváre
ZS č. 15,19,20	stuhnutosť hlavy a šije, bolesti hlavy, nespavosť
MM č. 6, 7	pocit ťažkej hlavy, bolesti na temene
MM č. 8	reuma šije a pliec
ŽČ č. 12, 20	bolesti a stuhnutosť šije

Priaznivé účinky polohy: napráva bolesti hrdla, uhrovitosť, stuhnutosť šije, poruchy štítnej žľazy, zdurené alebo podráždené hrdlo, mentálne poruchy, poruchy reči, celkovú ubolenosť.

Kobra - *bhudžangásana*



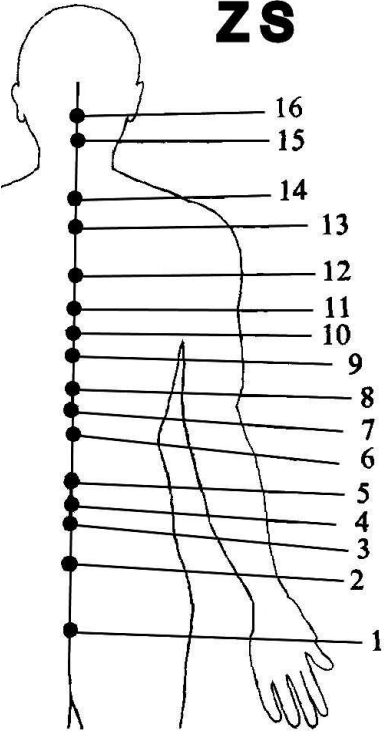
1. Lahnite si na brucho, nohy spolu, brada opretá o podložku. Dlane sú na zemi pod plecami.
2. S pomalým nádychom zdvihnite veľkým oblúkom hlavu. Pokračujte v nádychu

chu a zdvíhajte hrudník pomocou paží a chrbtových svalov.

3. S ukončením nádychu sa prehnite do úplného oblúka. Boky spočívajú na podložke, paže môžu byť pokrčené alebo vystreté, podľa toho, akú ohybnú máte chrbticu. Hlavu príliš nezakláňajte
4. V polohe vydýchnite a ďalej dýchajte zvolna a zhlboka asi 30 sekúnd, pričom jemne tlačte pupok smerom k zemi.
5. Opierajte sa o ruky a spustite sa trochu nižšie, aby sa tlak dostal do tej časti chrbtice, ktorá to najviac potrebuje. V polohe zotrvať ešte 30 sekúnd a pomaly dýchajte do zablokovaného miesta chrbtice.
6. Zvolna sa spustite na podložku, hlavu položte na líce, paže pozdĺž tela, zatvorte oči a dôkladne relaxujte počas niekoľkých minút.
7. Za týmto cvikom by mala nasledovať protipoloha, napríklad *pašćimóttanásana* alebo *halásana* (pluh). Osoby s poruchami chrbtice by mali vycítiť, čo si ešte môžu dovoliť. Polohy *kobra* a *pluh* cvičte jemne a opatrne a vždy po nich zaradte dôkladnú relaxáciu.

Účinky:

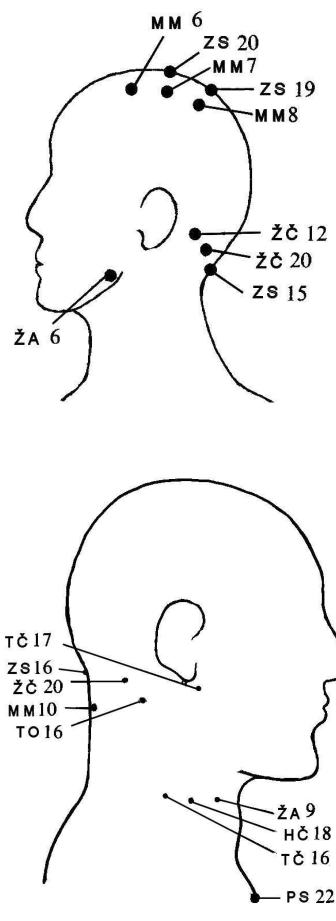
Kobra pôsobí priaznivo na močový mechúr, napráva ťažkosti s chrbtom všeobecne, môže odstraňovať aj nervové poruchy a bolesti hlavy. *Kobra* pôsobí na lumbálne stavce v oblasti krížov. Existujú viaceré obmeny tejto polohy, ktoré môžu pomôcť aj pri blokádach v hornej časti chrbtice.

	body a súvislosti	brada nad podložkou
	15, 16 , stuhnutá, šija, bolesti hlavy, poruchy reči, strach	7-13 cm
	11, 12, 13, 14 , nervozita, tuhá chrbtica, oťaželé oči, bolestivosť šije, pliec a chrbta	15-23 cm
	6, 7, 8, 9, 10 , bolesti. obzvlášť stuhnutá dolná časť chrbta, oslabené končatiny, vysoký tlak, bolesti pri srdci	25-30 cm
	4, 5 , bolesti v drieku, impotencia, výtok z pošvy, bedrá a chrbát stuhnuté a bolestivé	30-38 cm
	1, 2, 3 , bolesti v dolnej časti chrbta, silná nervozita, nepravidelná menštruácia, úsad, zápal hrubého čreva, zväčšené brucho	38-46 cm

Natáhovanie šije



1. V ľahu na chrbte prepleťte si prsty rúk na šiji.
2. S výdychom pomaly dvihnite hlavu pomocou paží. Okrajmi dlaní silno s tlačte šiju.
3. Udržujte hlavu zdvihnutú a vykonávajte dýchanie *hara* (pomalé hlboké dýchanie do spodnej polovice brucha). Oči sú zatvorené.
4. Tlačte lakte navzájom k sebe a zintenzívňte pretiahnutie šije. Chodidlá nakloňte ku kolenám. V polohe zotrvať jednu minútu.

	body		súvislosti
	ŽA 9		hrdlo opuchnuté, zapálené, boľavé, vysoký krvný tlak, astma
	HČ 18		kašeľ, plytký dych, boľavé hrdlo, bolesť v protiľahlom boku
	PS 22		suchý kašeľ, pískanie v hrdle, boľavé hrdlo, opuchnuté hrdlo, jazyk s povlakmi alebo stuhnutý
	TČ 16		kŕče v šiji a pleciach, ospalosť, otupenosť, neschopnosť otáčať krkom pre stuhnutosť
	TČ 17		opuchnutý a nepohyblivý krk, boľavé hrdlo, angína
	TO 16		bolesť v pleciach, ramenách, v chrbte, očiach, tuhosť šije
	MM 10		oťažnená hlava, kŕče krčných svalov, upchatý nos, hrdlo
	ZS 16		bolesti hlavy, stuhnutá šija, strach, hluchota, mentálne poruchy, tiky očí

Prúd krvi preniká k chrbtici a k sympatickému nervovému systému v polohe kobra. Obličky sa hojným prídelenom krvi regenerujú tiež. V Indii sa táto ásana používa prednostne k prevencii obličkových kameňov. V polohe je krv z obličiek silno vytlačená, ale hneď po návrate tela do východiskovej polohy vnikne do nich dravý prúd krvi a vyplaví von všetky usadeniny. Stimulovaná je štítna žľaza a naprávajú sa funkčné poruchy. Tento cvik je užitočný aj na posilnenie sebadôvery a prekonanie pocitu menejcennosti. (S. Yesudian).

Nasledujúce cvičenia pôsobia na zadnú strednú dráhu. Obzvlášť stimuluje miechu cvičenie Ohýbanie chrbtice. Tento hlavný nervový

povrazec chráňa vo vnútri stavcov tri blany a mozgomiechovú kvapalinu, ktorá sa nachádza medzi nimi, ako aj v samotnom mozgu.

Ohýbanie chrbtice dopredu a dozadu ju predlžuje, jemne preťahuje chrbtové svaly, ktoré udržujú stavce v ich polohe. Tým sa napomáha voľnému toku mozgomiešnej kvapaliny, zlepšuje sa stav chrbtice a chrbtových svalov. Jogíni boli tradične schopní predchádzať mnohým deformáciám chrbtice pomocou týchto cvikov. K tomu cvik *kobra* stimuluje chrbtové nervy k vyváženiu činnosti všetkých vnútorných orgánov. *Kobra* je tiež užitočná pri nervozite, bolestiach hlavy, hypertenzii, netrpezlivosti a sexuálnych poruchách.

Ohýbanie chrbtice



1. Posadíte sa na päty tak, že priehlavok pravej nohy si položíte na klenbu ľavého chodidla.
2. Dlane si položte na kolenná alebo si prsty rúk položte na plecia a vystríte chrbát.
3. S nádychom vypnite prsia, chrbticu prehnite dozadu, pevne, ale s citom.



4. S výdychom nechajte trup sklesnúť, aby sa chrbtica zhrbila. Tým sa pretiahne v protismere. Hlavu nechajte zakaždým zľahka ovisnúť v súlade s pohybmi chrbtice.

5. Cvičte jednu minútu. Začnite zvolna a vnímajte preťahovanie chrbtice. Pri vykľnutí prs nádych,

pri prepadnutí výdych.

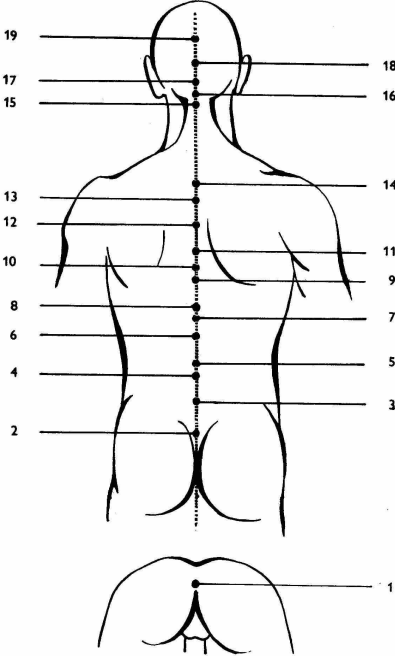
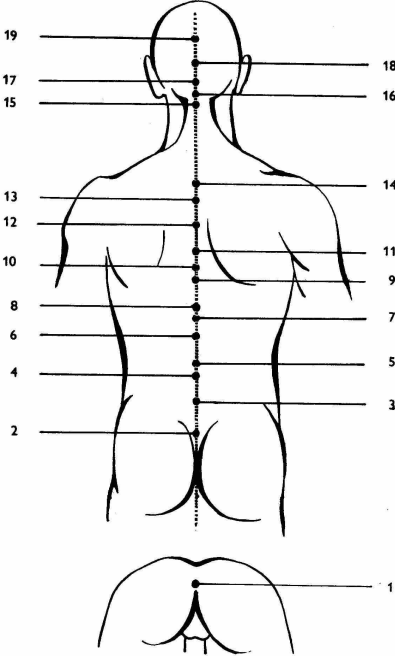


6. Cvičenie ukončíte relaxáciou v ľahu na chrbte.
7. Zaujmite sed so skríženými nohami a uchopte rukami kolenná.
8. S nádychom vypnite prsia dopredu a nahor, hornú časť chrbta prehnite

te dozadu. Lakte sú vystreté.

9. S výdychom nechajte telo klesnúť opačným smerom a pritiahnite sa do predklonu rukami.

10. Cvičte jednu minútu a pohybujte chrbticou oboma smermi. Na záver sa vzpriamte do sedu a s hlbokým nádychom si vystřite chrbticu. Zotrvajte tak jednu minútu a relaxujte.

	akupresúrové body a najčastejšie súvislosti
	SL č. 4, reflexný bod pre stred hornej časti chrbta, poruchy trávenia, bolesti brucha
	OB č. 2, reflexný bod pre stred chrbta, studené nohy, bolesti v prsiach a bruchu, puchnutie
	ŽA č. 41, 42, trvalá nádcha, bezcieľne pobežovanie, závraty, blúžnenie, záchvaty
	ZS č. 1-16, bolestivý a stuhnutý chrbát, nepružnosť bedier a chrbtice, nervozita

Priaznivé účinky: Ohýbanie chrbtice pôsobí proti stuhnutosti a bolesti v chrbte, nervovým poruchám, zlému tráveniu a držaniu tela.

CVIČENIE V SEDE NA STOLIČKE

Nasledujúca ukážka cvikov v sede je vhodná pre ľudí, ktorí pre zdravotnú poruchu nemôžu cvičiť v stoji, ale aj pri sedavom zamestnaní na rýchlu nápravu držania tela a regeneráciu síl. Nie je potrebné čakať až sa raz do týždňa dostanete do telocvične na cvičenie, alebo sa trápiť s problémom časovej tiesne.

Pri cvičení dodržíme tieto pokyny:

- Pravidelne a zhlboka dýchame. Pri výdychoch vŕahujeme brucho najmä pri predklone.
- V polohe zotrváme počas 5 až 10 dychov.
- Po návrate z polohy sa vrátíme do sedu „faraóna“ a chvíľu relaxujeme.
- Svaly, ktoré chceme natiahnuť najprv spevníme protipolohou, nikdy nie naopak.
- Chrbticu ohýbame a vystierame veľmi pomaly, postupne zdola nahor, stavec po stavci.

1. Osvojme si sed „faraóna“. Posadíme sa na stoličku tak, aby sa celé chodidlá pevne opierali o zem a aby stehná neboli zospodu stlačené. Ak treba, podložíme si pod chodidlá pevnú podložku. Chodidlá, lýtky, stehná a trup sú v pravom uhle. Chrbát sa neopiera. Chodidlá rovnomerne ležia na podložke, hlavne k nej pritlačíme päty. Pritlačíme k stoličke hrbolčeky na spodku panvy. Dlane sú na stehnách, nie na kolenách, aby nás ruky neťahali dopredu. Pritlačíme pevnejšie chodidlá k podložke, trochu nás to vzpriami, prehĺbi sa dych, spevní sa panvové dno aj brušná stena. Nestačí len vystrieť chrbát a nechať ochabnuté panvové dno a brušné svaly. V tom prípade nesprávne zaťažujeme hrudné a krčné svaly. Vytvára sa tak napätie, ktoré vyžaruje až do hlavy. Ak to nastane, treba bradu tlačiť mierne dozadu. Zapojenie svalov panvového dna a poloha nôh vplýva zlepšuje aj cirkuláciu krvi v nohách, prospieva aj činnosti brušných orgánov a uvoľňuje napätie v hlave. Sed s pritlačením chodidiel zlepšuje dýchanie bránicou, ktorá je pri bežnom ochabnutom sedení takmer vyradená z činnosti.
2. Najprv spevníme a natiahneme svaly na nohách, majú značný vplyv na stav chrbtice.
3. Svaly chrbtice natiahneme v hlbokom predklone. Rukami pritiahneme trup k stehnám a hlboko skloníme hlavu, aby sa natiahli aj šíjové svaly. Nezabudneme uvoľniť tvár a mozog.
4. Pri skolióze pomáhajú úklony do strán. Medzi úklony vždy vložíme hlboký predklon ako pri cviku č. 3.

5. Dôležité je krútiť väzy medzi stavcami. Posadíme sa na stoličku bokom k pevnému operadlu. Obe nohy oprieme pevne o zem. Otočíme sa dozadu a uchopíme okraje operadla. Jednou rukou sa k operadlu priťahujeme a druhou odtláčame, aby sme dosiahli silný krúťivý účinok v chrbtici. Chrbtica má byť vystretá, plecia v rovnakej výške, hlava vztýčená. Po návrate do východiskovej polohy vzpažíme, prejdeme do predklonu a relaxujeme v polohe „faraóna“. V polohách chvíľu zotrváme a pravidelne dýchame.

