

JOGA A STREČING

Názov strečing je fonetický prepis anglického slova stretching, čo znamená preťahovanie, rozťahovanie, natáhovanie. Strečing sa stal v posledných rokoch módnou telovýchovnou aktivitou, ktorá sa popri aerobiku dostala do povedomia ľudí, predovšetkým v západných štátoch. Nie je to však nič nového, len znovuobjavený spôsob prastarých cvičení, prepracovaný a aplikovaný na kompenzáciu sedavého spôsobu života a jednostranného zaťaženia v športoch alebo pri práci.

Preťahovacie cvičenia boli známe už v starých kultúrach. Používali sa v Číne a Japonsku, ďalej v egyptskej, gréckej, krétskej a hebrejskej gymnastike. V súčasnosti je vypracovaných mnoho metód využitia strečingu jednak pre jednotlivé športové odvetvia, jednak pre účely rehabilitácie a psychoterapie, ako aj na pestovanie tzv. harmonizačnej gymnastiky.

Princíp strečingu spočíva vo využití poznatku, že pri zvýšenom duševnom napätí je vyšší aj svalový tonus. Keď sa zníži svalový tonus, uvoľní sa aj časť psychických tenzií. Svalový tonus sa dá znížiť pretiahnutím svalov. Dosahuje sa to pomalým, statickým pôsobením váhy tela alebo vonkajšej sily, nebolestivo, nenásilne, s pozornosťou sústredenou na preťahovaný sval a s využitím uvoľňovacieho účinku hlbokého dýchania. Teda presne tie isté podmienky ako pri cvičení jogových ásan. Niektoré jogové ásaný môžeme tak považovať za strečing, mnohé však majú hlbšie účinky, o ktoré sa strečing neusiluje.

Vedecké rozpracovanie strečingu z hľadiska funkcie svalov, šliach a kĺbov môže byť užitočné aj pre jogistov, pretože im to ozrejmi pôsobenie ásan. Výsledky výskumu strečingu nielenže potvrdzujú empirické poznatky jogových cvičení, ale objasňujú ich vedeckými metódami, a prispievajú tak aj k ich správnej aplikácii.

Preťahovacie cvičenie prinesie žiadané výsledky, teda zvýšenú pohyblivosť kĺbov, pružnosť svalov, zníženého svalového tonusu a tým celkové uvoľnenie len vtedy, keď dodržiavame správny metodický pos-

tup, ktorý rešpektuje fyziologické poznatky o práci svalu. Metodický postup sa zakladá v podstate na troch krokoch: napätie - uvoľnenie - natiahnutie. Keď si uvedomíme postup pri cvičení série ásan, nájdeme obdobu: poloha - relaxácia - protipoloha. Teda ak v jednej ásane napneme určitú skupinu svalov a zotrváme vo výdrži, potom nasleduje uvoľnenie a takmer zákonite nasleduje protipoloha, v ktorej sa uvedená skupina svalov natiahne. Dotýka sa to dvoch druhov svalov, ktoré sa nazývajú fázické a posturálne.

Fázické svaly obstarávajú prevažne telesný pohyb. Tieto svaly pri nedostatku tréningu alebo pri preťažovaní dosť rýchlo degenerujú, stávajú sa ochabnutými. Ich činnosť brzdia skrútené posturálne svaly.

Posturálne svaly predovšetkým zabezpečujú držanie tela. Pretože sú v trvalom napätí, majú sklon skracovať sa. To môže viesť ku svalovej nerovnováhe v kĺboch, spojenej s poruchami pohybového ústrojenstva a bolesťami. Je to všeobecná tendencia vo vývoji ľudí. Tieto svaly slabnú pomalšie než fázické svaly. Poskracované svaly okrem nesprávneho držania tela môžu byť príčinou bolestí v kĺboch a sú aj zraniteľnejšie (natrhnutie a pod.). Ohrozené sú aj šľachy skrútených svalov. Pretiahnulosť šliach je menšia ako u svalov, ináč by nemohli vykonávať svoju funkciu - prenos sily. Skrútené svaly vystavujú šľachy vyššiemu zaťaženiu, čo sa môže prejaviť v zápalových a degeneratívnych zmenách na šľachách.

Pri všetkých druhoch telesných cvičení sa má predovšetkým sledovať vytváranie rovnováhy medzi tonickými a fyzickými svalmi. To znamená predlžovať skrútené svaly a posilňovať oslabené. Už samotné plnenie tejto úlohy, bez ohľadu na to, akými prostriedkami sa dosahuje, prispieva k správnejmu držaniu tela, vyváženej funkcii celého organizmu a má značný vplyv aj na psychickú stabilitu. Samotný strečing nie je posilňovacie cvičenie. Jeho úlohou je predĺžiť poskracované svaly. Preto ak sa aj tvrdí, že strečing je vhodný pre všetky kategórie ľudí, treba si pamätať, že nenahra-

dzuje posilňovacie cvičenia, ale ich len doplňuje. Ponúka sa však možnosť využiť prvý krok pri strečingu - napätie, zväčšiť ho, prípadne zotrvať v ňom dlhšie, a posilniť tak príslušné skupiny svalov. Podľa pravidiel strečingu má toto napätie trvať 10 až 30 sekúnd. Skúsenosti s cvičením jogových ásán, v ktorých sa zotráva vo väčšine prípadov omnoho dlhšie, dokazujú, že zapojené skupiny svalov sa nimi posilňujú, pričom to nie je na úkor pružnosti.

Metód na preťahovanie svalov je viacero. Doteraz sme sa zaoberali postupom napätie - uvoľnenie - natiiahnutie. Využíva sa pri ňom poznatok z rehabilitačnej gymnastiky a manuálnej terapie, že sval po skončení napätia ešte asi 7 sekúnd nereaguje obranným reflexom proti naťahovaniu. Sval sa totiž proti neprimeranému naťahovaniu chráni tým, že stuhne. Ale môžeme ho „oklamať“ predchádzajúcim napätím a po 2-3 sekundách uvoľnenia ho natiiahnuť. Je to tzv. postizometrická relaxácia. Má sa opakovať pre určitú svalovú skupinu 4 až 8-krát. Na prvý pohľad je zrejmé, že pri jogovom cvičení ide o iný typ naťahovania, pretože relaxácia po skončení napätia v ásane trvá vždy dlhšie ako 7 sekúnd, a tak sval môže potom pri preťahovaní reagovať prirodzene. V joge teda naťahovanie prebieha iným spôsobom, bez „klamaní“ svalov. Jogový postup sa podobá strečingu podľa Andersona.

Andersonova metóda má tri fázy:

1. fáza - ľahké pretiahnutie v trvaní 20-30 sekúnd,
2. fáza - pokračujúce pretiahnutie v trvaní 30 i viac sekúnd,
3. fáza - silné pretiahnutie - výdrž v polohe bez ďalšieho preťahovania.

Autor upozorňuje, že preťahovanie má prebiehať plynulo, so sústredenou pozornosťou na preťahované svaly. Varuje pred švihovými pohybmi a bolestivým preťahovaním, čo môže viesť k poškodeniu svalov. Ak sa všetko vykonávalo správne, potom má človek po cvičení pocit ľahkosti pohybov a celkove sa cíti dobre.

O preťahovacom reflexe Anderson hovorí : „Tvoje svaly sú chránené mechanizmom,

ktorý sa nazýva preťahovací reflex. Vždy, keď natiahneš svalové vlákna príliš silno (švihom alebo preťažením), reaguje nervový reflex tak, že dá svalom signál na zmrštenie. Tak sa chránia svaly pred poškodením. Teda keď preťahuješ príliš, spevňuješ presne tie svaly, ktoré chceš pretiahnuť. Podobná samočinná reakcia nastáva, keď sa neopatrne dotkneš niečoho horúceho. Skôr než môžeš o tom uvažovať, odtiahne sa tvoje telo od horúceho predmetu.

Násilným preťahovaním do maxima alebo švihmi sa uvádza do činnosti ochranný preťahovací reflex. Vyvoláva to bolesti a poškodenie tvorením mikroskopických trhliniek vo svalovom tkanive. Z týchto trhliniek vznikajú jazvy vo vnútri svalov a spôsobujú stratu pružnosti. Svaly sú potom tvrdé a bolestivé. Mnohí z nás boli v škole presvedčení, že za výsledok sa platí bolesťou - čím väčšmi to bolí, tým je to užitočnejšie. Nenechaj sa tým pomýliť. Preťahovanie, keď sa robí správne, nie je bolestivé. Uč sa opatrovať svoje telo, lebo bolesť dokazuje, že niečo nie je v poriadku.“

1. fáza má prebiehať zľahka, zásadne bez švihov. Objaví sa v nej ľahké napätie, ktoré by však malo po chvíli odoznieť. Telo si na polohu zvyklo, svaly sa prestali brániť. Ak sa tak nestalo, treba polohu zmierniť a nájsť si taký stupeň napätia, ktorý je ešte príjemný. Tým sa svaly pripravujú na 2. fázu. Táto sa vyznačuje pokračovaním v preťahovaní. Opäť bez švihov a bolesti, len sa pridá trochu úsilia k 1. fáze, na ktorú si už telo zvyklo. Aj teraz treba napätie zmierniť, ak je priveľké. Naopak, keď sa vytratí, možno ešte trochu pridať v preťahovaní.

O dýchaní Anderson hovorí: „Mal by si dýchať pomaly, rovnomerne, kontrolovane. Nezadržiavaj pri preťahovaní dych. Ak ti preťahovacia poloha sťaží prirodzené dýchanie, určite nie si uvoľnený. Jednoducho zmierni o niečo preťahovanie, aby si mohol dýchať prirodzene.“

Iné pramene hovoria o uvoľňovaní svalov výdychmi - „dýchaní do svalov“. Na dodržanie predpísaného času preťahovania Anderson radí počítať si zo začiatku sekundy nahlas. Neskôr už budú cvičiaceho viesť jeho pocity, takže počítanie odpadne.

Preťahovanie sa môže robiť kedykoľvek, od rána do večera, na pracovisku i doma, trebárs i pri sledovaní televízneho programu (čo je dosť pochybné z hľadiska sústredenosti na svaly a dýchanie). O účinkoch strečingu Anderson hovorí:

„Pretože preťahovacie cviky uvoľňujú myseľ a udržujú v dobrej kondícii telo, mali by byť súčasťou tvojho denného života. Zistíš, že pravidelné preťahovanie má tieto účinky:

- zmenšenie svalového napätia a telesná uvoľnenosť
- zlepšená svalová koordinácia tým, že sa získa voľnejší, ľahší pohyb
- zväčšený počet možností pohybu
- ochrana pred zraneniami, ako napr. natrihnutie svalu (silný pretiahnutý sval znáša zaťaženie lepšie ako silný nepretiahnutý)
- uľahčenie namáhavých aktivít, ako beh, tenis, plávanie, cyklistika ai.
- je to príprava na cvičenie, oznámenie svalom, že čoskoro budú pracovať
- rozvíja sa uvedomenie tela. Keď preťahuješ rôzne časti tela, sústreďuješ sa na ne, máš s nimi kontakt - učíš sa sebapoznaniu
- zlepšuje sa kontrola mozgu nad telom, takže sa pohybuje slobodne, k zápoleniu ho neženie ego, povzbudzuje sa obeh krvi
- získava sa dobrý pocit.“

Andersonova interpretácia strečingu je vhodná na preštudovanie, pretože je prakticky totožná s prístupom k nácviku jogových ásán. Obrázky a popis jednotlivých cvikov nie sú tu potrebné, pretože v podstate sú to všetko bežné ásany. Anderson zaraďuje strečing medzi gymnastiku na jednej strane a jogu a bioenergetiku na strane druhej.

Z ďalších poznatkov treba ešte spomenúť požiadavku náležitého prehriatia svalstva pred strečingom, najčastejšie pomocou rozcvičky. Ďalej je to zlepšenie výkonnosti, ak sa strečing vykonáva pred vynaložením námahy, a na druhej strane skrátenie času potrebného na regeneráciu organizmu, ak sa preťahovanie zaraďí po namáhavom výkone.

Gunnarson má so strečingom takúto skúsenosť:

„Na základe vlastnej jednoročnej praxe so strečingovým programom pri mužstve THW Kiel (príslušník nemeckej bundesligy) som presvedčený, že sa potvrdili takmer všetky prednosti strečingu. Mnoho hráčov hovorí o zlepšenom ovládaní tela, ktoré sa prejavuje uvoľnenosťou a ľahkosťou pohybov, o veľmi dobrej svalovej koordinácii a prepojení medzi dynamikou a pružnosťou. Toto zdokonalené ovládanie je sprevádzané schopnosťou uvoľniť sa - dokonca i v herných situáciách.“

S Gunnarsonom súhlasia i ďalších tréneri. Hovoria aj o značnom znížení počtu úrazov, ale i o tom, že zlepšenie ohybnosti neprichádza zo dňa na deň, že si vyžaduje trpezlivý každodenný tréning. Pred podaním športového výkonu sa odporúča rozohriatie intenzívnou rozcvičkou, potom 15 až 20 minút strečingu, čím sa svalstvo dostane do stavu pohotovosti na podanie dobrého výkonu. Po tréningu alebo po stretnutí už 10 minút strečingu urýchli regeneráciu. Cviky pred výkonom a po výkone však nie sú rovnaké. Ich výber je závislý od spôsobu zaťaženia.

Iná praktická skúsenosť hovorí, že ohybnosť sa má rozvinúť len do istej hranice a ďalej ju treba už len udržiavať. Nadmerné dávky strečingu môžu znižovať výkonnosť. Pokiaľ ide o veľkú ohybnosť, tá sa má dosiahnuť len dlhodobým cvičením na overenom princípe: vytrvalou činnosťou sa stváraňuje orgán. Táto formulka dáva šancu každému, kto má dostatok pevnej vôle a trpezlivosti.

Cvičiaci sa má viac snažiť preťahovať tie časti tela, ktoré kladú odpor, kde cíti napätie. S rozvojom sebavnímania si môže jednotlivé cviky dotvárať sám a prispôbiť dĺžku výdrží. Strečing sa má cvičiť individuálne, pretože každý človek má svoj osobný rytmus dýchania, srdcový pulz a ostatné biologické rytmy. Má aj svoje osobné reflexné mechanizmy, optimálny čas a teplotu potrebné na uvoľnenie, schopnosť sústrediť sa atď. Z toho vyplýva, že strečing treba precíťovať individuálne, podľa vlastných potrieb, a nechať telo žiť jeho vlastným rytmom.

Prakticky to znamená, že ešte pred začatím vlastného naťahovania by sa cvičiaci mal sústrediť na vedomie JA SOM TERAZ TU, precítiť dotyky tela s podložkou, uvedomiť si svoju telesnú polohu a pocity z tela, najmä zo smeru hlavných osí (chrbtica, končatiny), vedome začať plynulo a zhlboka dýchať.

Začiatočníci by mali okrem nácviku dýchania získať skúsenosti pomocou ľahkých cvikov, pri ktorých sa pravidelne strieda napätie pri nádychu a uvoľnenie pri výdychu. Postupuje sa od správneho pohybového zvládnutia k vnútornému precíteniu v súlade s dýchaním. Postupne sa volia cviky náročnejšie, ale prechod k nim môže trvať i niekoľko mesiacov. Schopnosť rýchlo sa uvoľniť by sa mala stále zlepšovať.

Strečingové cvičenia možno vykonávať aj pomocou náčinia, vo dvojiciach a pri hudbe. Zo začiatku by však každý mal cvičiť sám a v tichu, aby nebol rušený jeho osobný biorytmus a aby sa jeho pozornosť neodpúťavala iným smerom. Vonkajšie vplyvy si môžeme dovoliť, až keď dobre ovládame vlastné telo. Na záver cvičenia sa má zaradiť relaxácia, po nej ešte celkové pretiahnutie a zívnutie, ktoré predstavuje strečing úst a dýchacích ciest.

Účinky strečingu popisované v literatúre v istom smere zodpovedajú účinkom známym z jogových cvičení:

1. Rozvoj osobnosti z telesnej i duševnej stránky.
2. Zlepšenie pružnosti, pevnosti a uvoľnenosti organizmu, zníženie unaviteľnosti.
3. Zlepšenie obehu krvi a miazgy, stimulácia vnútorných orgánov.
4. Uvedomenie si tela a jeho funkcií vedie k správnej koordinácii pohybov, schopnosti striedať napätie s uvoľnením, k umeniu hospodáriť s energiou.
5. Zvyšuje sa životaschopnosť, vitalita, zdravý tonus.
6. Zlepšuje sa schopnosť sústredenia, pozornosti, a tým narastá duševná výkonnosť.
7. Zrýchľuje sa regenerácia organizmu. Strečing sa používa aj v liečebnej rehabilitácii,

pri liečení alergií, vnútorných orgánov a podobne.

8. Zlepšuje sa schopnosť byť v rovnováhe so sebou i s okolím.

9. Strečing nemá obmedzenia. Môžu ho používať deti aj starí ľudia, muži aj ženy, športovci i nešportovci. Mohol by sa uplatniť v školách, pri športovom tréningu, v telesnej výchove, v telesnej i duševnej rehabilitácii, v súkromnom živote ako chvíľa sebaobnávania, komunikácie so sebou.

Objavitelia strečingu ho vlastne prebrali z jogy a iných starých učení, ale rozhodne je to správne, pretože analyzovali a potvrdili účinnosť niektorých jogových postupov, o ktorých sa kdekto donedávna vyjadroval ako o znehybňovaní sa a sebaumrtvovaní. Naopak, vyvrátila sa éra švihových, hmitových a nárazových cvičení, ktoré sa ukázali ako menej účinné a niekedy i škodlivé.

Futbaloví odborníci boli na majstrovstvách sveta v Španielsku v roku 1982 prekvapení spôsobom, akým sa rozcvičovalo brazílske národné mužstvo. Po krátkom rozbehnutí nasledovali statické polohy, takže sa to vôbec nepodobalo bežnej rozcvičke futbalistov. Pritom hráči trojnásobného majstra sveta vynikali pružnosťou, ľahkosťou pohybov. Tak sa odborný športový svet začal zaujímať o starodávnu „novinku“, ktorá sa ujala pod názvom strečing, hoci atléti podobné prvky používali už dávno predtým. Nás môže len tešiť, že prvky z jogy sa uplatňujú i na poli vrcholných športových výkonov, hoci tradičná joga zrejme takéto ciele nesledovala. Keby futbaloví tréneri v Španielsku boli videli cvičiť skupinku jogínov, a nie majstrov sveta, poľukali by si významne na čelo. Hneď by boli hotoví s úsudkom. Pritom preťahovacie účinky ásan, to je asi najľahšie pochopiteľný mechanizmus z celej jogy.

Nesprávnych úsudkov o joge sa doteraz vyskytuje dosť. Sú ľudia, ktorí sa k veci suverénne vyjadrujú, a pritom o joge dohromady nič nevedia. Ešte závažnejšie je to pri duševných aspektoch jogy, keď ju stožňujú s východnými náboženstvami, tmárstvom, satanizmom, bosoráctvom ap.

Nič nového pod slnkom!