

AV

367269



1788388843

ÚVOD

Jse

Cvičenia popísané v tejto príručke predstavujú sedem dielov zo súboru cvičení, ktoré autor pôvodne vytvoril pre potrebu celoročných kurzov vo svojom tréningovom stredisku. Tieto kurzové materiály boli úspešne odskúšané na desiatkach kurzov jogových cvičení u nás aj v zahraničí. Autor, Swami Maheshwarananda, má bohaté jogové skúsenosti. Je predstaviteľom školy založenej Srí Díp Narajanom Mahaprabhudžim, žiakom Srí Devpuridžiho. Tieto osobnosti boli najnevšednejšími postavami nedávno minulej histórie jogy v Radžastane v Indii.

Cvičenie jogy má u nás dlhú tradíciu, aj keď samozrejme o mnoho kratšiu ako vo svojej domovine — Indii. So vzrastajúcim dôrazom na zdravý spôsob života sa prehodnocovalo aj miesto jogy v našom každodennom živote. Dnes nielen vedci, ale aj široká verejnosť vie, že joga je výborný, na prostriedky nenáročný spôsob upevňovania a rehabilitácie zdravia. Tréning jogy zahŕňa hygienické postupy, prípravné cvičenia, ásany (t. j. telesné polohy), pránajámu (kultúru dýchania), psychohygienu, cvičenia disciplíny mysle a nastavbový tréning mysle (jama, nijama, pratjahára, dhárana a i.) a relaxáciu. Do cvičebného postupu sa teda zapája celý organizmus aj s psychikou.

Joga vytvára podmienky pre integráciu osobnosti, čo je značne komplexný a neľahký proces. Možno aj to je príčinou, že sa cvičenci jogy často nevedomky hneď na začiatku tréningu orientujú na ťažké prvky, neodhadnú možnosti svojho organizmu, tréning nezvládnu a s pocitom sklamaní ho zanechajú. Pocit sklamaní by však nemal patriť joge, ale ich zmyslu pre postupnosť.

Ak je postupnosť dôležitá pre adeptov, ktorí sa k joge dostávajú v relatívne dobrom zdraví a ktorí chcú pomocou jogy získať iba väčšiu schopnosť úplnejšieho prežívania života, o čo viac je nevyhnutelná pre tých, ktorých k joge priviedli zdravotné problémy! V oboch prípadoch je potrebné organizmus privykáť na cvičenie v starostlivo pripravených fázach. Je zaujímavé, že myseľ musíme osobitne pripraviť aj na znávanie pocitu zdravia. Civilizovaný človek si už natoľko zvykol na svoje väčšie či menšie zdravotné problémy, že svojimi podvedomými reakciami ľahko naruší aj výsledky prvých krokov na ceste k zdraviu. Dobré poznáme pocity výčítiek svedomia, ak z pohodlnosti vynecháme tú či inú ásanu, pránajámu, dokonca aj celé cvičenie. Alebo z toho, že sa dáme zlákať príťažlivým, ale pre naše zdravie nevhodným pokrmom.

Tréning by sme mali začať jednoduchými prvkami, pri ktorých môžeme nadobudnúť výkonnostné a vôľové vlastnosti, ktoré nám pomôžu prekonať problémy tréningu aj v neskorších, náročnejších fázach. Použité cvičenia by mali mať súčasne aj komplexné účinky vrátane reflexného pôsobenia. Saravhitásany tieto podmienky spĺňajú. Sú zoradené tak, aby precvičili celé telo. Časť tela je pri nich fixovaná vo viac-menej izo-

146 54/5
145

metrických p

- a) chrbtica o a narovnaná (pri vacsine cvičení);
- b) svalové skupiny nepotrebné k udržiavaniu polohy boli uvoľnené;
- c) pohyb bol fázovaný s dýchaním;
- d) sme vnímali dotyk styčných plôch kĺbov a prácu svalových skupín ako pocity súvisiace s koordináciou pohybov;
- e) sme sa aj počas cvičenia vedeli uvoľniť z pocitov miernej únavy namáhaných skupín.

Pri prípravnom tréningu sa naučíme spoznávať hlavné režimy práce organizmu a súčasne aj základy pratjaháry ka jogového tréningu v užšom slova zmysle, ale aj pre náš každodenný život.

V relaxácii sa naučíme vnímať plynutie dychu, čo je prípravou pre základné pránajámické cvičenia, nazývané nádí šodhana pránajáma. Nádí v jogovej anatómii označujú anal ícké pojmy ako reflexná dráha či meridián. Cvičenie intenzívne pomáha odstrániť nevyváženosť organizmu, resp. jeho funkčných jednotiek.

Pred každým cvičením je dobré uvedomiť si, koľko času budeme cvičeniu venovať, premyslieť si, ktoré cvičenia nám vojdú do stanoveného časového rámca, a potom ich bez náhlenia cvičiť. Čas, ktorý sme si na cvičenie vymedzili, venujeme len cvičeniu. Netrpezlivosť znemožňuje upokojenie mysle, teda aj vnímanie už spomenutých aspektov cvičenia. Cvičenie s pokojnou myslou vnáša do nás pocit šťastia, vieme objaviť aj jednoduchú radosť z najelementárnejšieho prejavu života v tele — z pocitu dotykov, napr. styčných plôch kĺbov pri pohybe.

Najlepšie je osvojiť si podávanú látku najskôr v rámci kurzov, ktoré vedie sám tvorca systému alebo kvalifikovaní cvičitelia jogových cvičení. Treba poznamenať že tieto cvičenia sú súčasťou celoštátnou subkomisiou JC ZRTV ČSZTV.



K 1365
7. 11. 2001

Ing. Dr. Gejza Timčák, CSc.

SLOVO O AUTOROVI

Autor metodického radu „Joga v dennom živote“ Srí Swami Maheshwarananda sa narodil v malej dedinke Rupavas v indickom štáte Radžastan. Je žiakom Paramahansa Madhavanandu a Sri Dip Narajána Mahaprabdhžiho.

Mahaprabdhži pôsobil v ášrame v Bhari Khatu. Celý svoj život zasvätil osvetovému pôsobeniu na pozdvihnutie širokých vrstiev obyvateľstva, boju proti kastovníctvu, okultným rituálom, boju proti náboženskému fanatizmu moslimov a hinduistov. V jogových technikách okrem asán a pránajámy vyučoval pokročilé stupne joganidry a viedol adeptov k aktívnemu prístupu k povinnostiam a práci v prospech spoločnosti. V tomto duchu po smrti Sri Dip Narajána Mahaprabdhžiho (r. 1963) na indickom území pôsobí Paramhans Madhavananda.

Jeho žiak, mladý Paramhans Mheshwarananda v r. 1972 prichádza do Európy, aby priblížil učenie svojej školy ľuďom západného sveta. Od roku 1976 Swami Maheshwarananda žije a pôsobí vo svojich strediskách vo Viedni. Spoznal veľmi rýchlo mentalitu západného človeka a problémy, ktoré vznikajú pri cvičení jogy na západe. Do jogy sa tu často vnáša nedeochakanosť, mechanické cvičenie a snaha po rýchlom pokroku bez predchádzajúcej prípravy tela. Preto vypracoval metodický postup pre telesné i dychové cvičenia, ktorý vám predkladáme. Prispôbil ho mentalite západného človeka, pritom však nič neubral z ducha klasickej hathajogy. Zámerne ho nazval „Joga v dennom živote“, aby zdôraznil harmonické zapojenie jogy do každodenného pôsobenia na rozvoj ľudskej osobnosti.

Autorova relatívne extrovertná osobnosť s hlbokým sociálnym a demokratickým člením a vrelý prístup k ľuďom si veľmi rýchlo získali popularitu aj v susedných krajinách. Podľa jeho systému sa dnes cvičí v Maďarsku, Juhoslávii, Československu, aj v ďalších krajinách so vzrastajúcou odozvou. Na tomto systéme je najcennejšia postojnosť nácviku a náročnosti a široký, komplexný rozsah pôsobenia.

Tento metodický rad sa uplatnil aj v jeho rodnom Radžastane — v r. 1981 ho zaradili do školských osnov na všetkých stupňoch škôl. Swami Maheshwarananda osobne vyškolil v masovom meradle učiteľov telocviku a v ich výcviku pokračuje pri každej návšteve Indie.

Podľa jeho návrhu je v Indii vypracovaný projekt výstavby komplexného jogového centra pre jogovú prax aj teóriu so sociálnymi, zdravotnými a výukovými službami.

ČO OD JOGY OČAKÁVAŤ?

1. Joga v dennom živote vás učí, ako si pomôcť v rôznych životných situáciach.

Stretávajú nás rôzne životné situácie, problémy vyvolané vlastným správaním, povahovými vlastnosťami, aj problémy, ktoré vznikajú nezávisle na nás — prírodné katastrofy, spoločenské problémy. Denne nás zaťažujú starosti rodinné, pracovné alebo študijné. Ťažko prijímame ochorenia, smrť. Hľadáme citové uspokojenie vo vzťahu k ľuďom, trápí nás neopätovaná láska, pocity osamotenosti. Bojujeme s vlastnými komplexami.

Sebazdokonaľovaním, premýšľaním, cvičením techník jogy v dennom živote získame schopnosť nezervóznovať sa, prijímať veci tak, ako sú, brať ich ako prirodzený proces, a tým získať silu, schopnosť problémové situácie vyriešiť správne.

2. Dá vam zdravie.

Prostredníctvom jogy je možné získať či udržať si dobré zdravie. Nemôžeme tvrdiť, že len prostredníctvom jogy dosiahneme dobré zdravie. Musíme rešpektovať a prijímať vymoženosti modernej medicíny, ktorá umožňuje účinne bojovať proti celému radu ochorení. Jogovým cvičením nenahradíme operácie alebo neodstránime mechanické defekty tela, vrodené vady, aj keď na druhej strane sa joga v medicíne využíva (napr. v rehabilitačných postupoch).

Sú však i psychogénne ochorenia, choroby, ktoré si spôsobujeme sami negatívnym myslením, negatívnym prístupom k životu, stresovými situáciami, disharmonickými medziľudskými vzťahmi. Týmto poruchám môžeme predchádzať fyzickými aj mentálnymi cvikmi.

Jogovým cvičením môžeme rozšíriť schopnosť ovládať niektoré systémy, ktoré bežne neovládame, pretože pracujú autonómne, mimo našej vôle. Rôzne polohy tela pôsobia na žľazy s vnútornou sekréciou, stimulujú tvorbu hormónov a udržiavajú nervovú sústavu v bdelom stave. Pránajámou (dýchacími technikami) ovplyvňujeme priaznivo celý telesný metabolizmus a krvný obeh.

3. Rozvíja koncentráciu.

Koncentrácia predstavuje prúd energie vychádzajúcej z vedomia. Je to určitá vlastnosť centrálného nervového systému, ktorú nazývame bdelosťou. Koncentráciou nie je len to, keď čítame učebnicu a sústredíme sa na prijímané informácie alebo keď zavrieme oči a cvičíme koncentračné cvičenia, ale znamená schopnosť sústredenia kedykoľvek v priebehu celých 24 hodín, nerozptyľovanie sa chaotickými nereálnymi myšlienkami, predstavami, neploдными dialógmi. Životný štýl moderného človeka je dekoncentrov skúseností a častým striedaním záujmov.

V našom modernom a pretechnizovanom 20. storočí s vysokonáročnými technickými zariadeniami človek usmerňuje dôležité výrobné, chemické i biologické procesy, pri ktorých už chvíľka nepozornosti, drobná chyba či nesústredenosť v zlomku sekundy môže mať katastrofálne následky.

Život ubehne a my nestihneme zrealizovať všetky predsavzatia, pracovné a osobné ciele, pretože nedokážeme odlišiť, čo je podstatné a čo okrajové. Koncentrácia nás vedie k bdelo

me sa, rozprávame, čítame alebo spíme. Nestačí si danú činnosť uvedomovať ale súčasne je treba byť bdelým. Naša schopnosť cesmi a práve joga nám umožňuje využiť túto spätosť v každodennom živote.

4. Pomáha získať sebadôveru.

Mnoho ľudí trpí stratou sebadôvery alebo jej nedostatkom. Zo životopisov známych, úspešných, slávnych osobností sa dozvedáme, že vo svojom súkromnom živote museli riešiť veľa problémov a prechádzať ťažkými krízami, ale nakoniec v sebe našli silu, sebadôveru, ktorá im pomohla zrealizovať životné ciele.

Za učiteľom Madhavanandom raz prišiel mladý indický básnik a konštatoval, že veľkí indickí básnici zjedli smotanú a dnešným poetom zostal iba mas. Učiteľ Madhavananda odpovedal: „Oni síce zjedli smotanú, ale nezjedli kravu, kravu si môžeš znova podojiť“.

Je a snažíme sa rozvinúť latentné schopnosti, budujeme dôveru v seba samého. Môžeme rozvíjať odbor, v ktorom pracujeme, tvoriť nové hodnoty, používať nové metódy práce. Tá krava je vnútorná múdrosť, a tú môžete „dojiť“ stále s láskou a bez pýchy. Nech čokoľvek robíme, musíme istotu, že to dokážeme. Samozrejme bez praxe a skúsenosti to nejde. Pravidelné systematické cvičenie dáva istotu, že niečo vieme. Radosť z postupných úspechov, ktoré sa pri cvičení prejavujú, automaticky vedie k piatemu bodu.

5. Fyzická a duševná integrita.

Ak nedokážeme uspokojiť telesné potreby (z objektívnych príčin alebo máme zábrany), alebo trpíme psychickou depriváciou, frustráciou duševných potrieb, vznikom intrapsychického napätia vzniká dezintegrácia osobnosti, prípadne psychické poruchy a ochorenia. Keď sa nám podarí zosúladiť a uspokojiť telesné a duševné potreby, dokážeme byť uvoľnení, cítime pohodu, pokoj, harmóniu, radosť. Tak, ako si osvojujeme od útleho veku hygienické návyky, potrebujeme si vypestovať psychohygienické návyky, naučiť sa relaxačné metódy a vedieť ich aplikovať pri únave, v konfliktných a záťažových situáciách. Zharmonizovaním seba samého v telesnej i duševnej sfére harmonizujeme i celok spoločnosti, ktorého sme súčasťou. Tým sa automaticky dostávame k bodu 6.

sti, k uvedomeniu si každé

6. Zosúladienie vnútornej a vonkajšej aktivity v dennom živote.

Pravidelným cvičením jogy si vytvárame schopnosť hospodárne a ekonomicky zaobchádzať s psychickou energiou, jej výdajom, rozdelením a uchovaním. Snažíme sa získať intrapsychický stav spokojnosti a vyrovnanosti a súčasne riešime problémy, harmonizujeme osobný život, efektívne pracujeme, spoločensky sa angažujeme za ľudské ideály, chápeme spätosť vnútornej spokojnosti s aktívnym a nesebeckým prístupom.

7. Dáva nám schopnosť prekonať zlovyky, pripútanosti, závislosti.

Pri cvičení jogy dochádza k zmene štruktúry hodnotového systému. Pravidelným cvičením jogy bez námahy ustupujú zlovyky — prejedanie sa, fajčenie, závislosť na alkohole a iných drogách. Ustupujú tendencie k hromadeniu materiálnych statkov a nespokojnosť z ich nedostatku.

8. Umožňuje seberealizáciu.

veľa skrytých talentov, Moza

Sebapoznávanie je dynamický proces, zharmonizovanie seba s prírodou, so sociálnym prostredím, prekonávanie prekážok. Je to pohľad do jednoty vesmírneho diania, uchopenie dialektiky obecného a jedinečného. Jemnocitný človek, ktorý sa dobavýchovou zdokonalil tak, že je schopný chápať i konať a prežívať spolunáležitost' s ostatnými, dokáže zjednotiť osobné a spoločenské záujmy, byť tvorivý, seberealizovať sa.

- Všetky časti „Jogy v dennom živote“ cvičíme postupne a systematicky. K ďalšiemu dielu prejdeme, až keď sme bezpečne zvládli všetky cvičenia predchádzajúceho dielu.
- Po precvičení celého metodického radu by sme nemali prestať cvičiť. Máme dve možnosti:
 - cvičíme znova postupne všetky diely, tentoraz s hlbším sústredením a uvoľnením; podľa kondície postupne predlžujeme výdrž, čím zvyšujeme účinok cvičenia;
 - podľa svojho zdravotného stavu (telesného a psychického) si zostavíme vlastný súbor ásan, ktoré tento stav priaznivo ovplyvnia a súčasne vyvolajú príjemné osvieženie. Aj v tomto prípade je vhodné z času na čas zopakovať všetky diely.
- Keď sa nám niekedy nedari zaujať určitú ásanu celkom dokonale, zacvičíme ju tak, ako nám je dostupná a sústredíme sa v nej na dýchanie alebo na nejakú príjemnú predstavu (krajinu, prírodu, oblohu ap.). Svaly sa nám uvoľnia a my s údivom zistíme, že sa technika ásany zlepšila. Týmto spôsobom sa nám po čase podarí zaujať pozíciu dokonale.
- Niekedy nemôžeme zacvičiť určitú ásanu preto, že telo je ešte málo ohybné, alebo nám v tom bráni iný fyzický nedostatok. Vtedy robíme cvičenie mentálne, iba vo svojej predstave, ale celkom presne, akoby sme cvičili v skutočnosti: dodržíme dĺžku cvičenia, rýchlosť alebo pomalosť pohybu aj počet opakovaní a zakončíme uvoľnením.
- Tento spôsob cvičenia môžeme výhodne využiť aj vtedy, keď sme príliš unavení alebo chorí, alebo keď nemáme priestor na cvičenie, napr. na služobnej ceste, na rekreácii, pri dlhšom pobyte v nemocnici atď. Mentálne cvičenie robíme večer pred spaním.
- Aby sme mali z cvičenia úplný úžitok, odporúča sa vhodná strava, ktorá nezaťažuje tráviaci trakt a zvyšuje odolnosť.
- Joga v dennom živote nie je iba fyzické cvičenie, ale je to veda o psycho-fyzickej a sociálnej harmónii, preto vyžaduje tak praktické ako aj teoretické štúdium. Nejasnosti treba konzultovať so znalcom jogy, či s autorom systému.
- Ešte jedno dôležité upozornenie: ak sa rozhodneme pre tento metodický rad, treba dodržiavať pokyny autora k jednotlivým dielom a nemiešať systém s inými technikami a metodikou.

Dych je pre život nepostrádateľný. Život sa dychom začína a dychom končí. Všetky naše pocity a vnútorné zážitky sú spojené s dýchaním, preto môžeme dychom ovplyvňovať aj svoj psychický stav. Plný účinok jogového cvičenia môžeme dosiahnuť len vtedy, ak ho spojíme so správnym dýchaním. Ak chceme byť zdraví, musíme predovšetkým vedieť správne dýchať.

Pri nácviku rozlišujeme tri druhy dýchania:

- spodné alebo bráničné dýchanie;
- stredné alebo hrudné dýchanie;
- horné alebo podklúčkové (klavikulárne) dýchanie.

Pri každom dýchaní sú viac alebo menej aktívne rôzne svalové skupiny. Najdôležitejším dýchacím svalom je bránica, ktorá oddeľuje hrudnú dutinu od dutiny brušnej. Na dýchaní sa ďalej zúčastňujú brušné, medzirebrové a niektoré krčné svaly.

Spodné, bráničné dýchanie: Bránica sa pri nádychu vyklenuje smerom nadol, takže brušná stena sa dvíha, akoby sme dýchali bruchom. Rozšíri sa aj dolná časť hrudníka a dolná časť pľúc sa naplní vzduchom. Veľa ľudí, najmä žien, dýcha spodným dychom zriedkavo, aj keď je najúčinnjšou zložkou celého dychového procesu.

Stredné, hrudné dýchanie: Hrudník sa pri ňom rozpína pôsobením medzirebrových svalov predovšetkým do strán.

Horné, podklúčkové dýchanie: Dvíha sa horná časť hrudného koša.

Aby sme mali z dýchania úplný úžitok, musíme zladit všetky tri spôsoby. Pránajáma zaujíma medzi jogovými technikami dôležité miesto, pretože podľa starého indického chápania existuje úzky vzťah medzi pránou a myslou.

Adepti jogy sú dobre oboznámení s teóriou pránajámy a k dispozícii je aj obsažná literatúra. Pre informáciu sa aspoň stručne zmienim o niektorých základných používaných termínoch.

Význam prány naznačujú slová, z ktorých sa skladá názov pránajáma: Prána + jáma, t.j. zadržanie, teda regulácia prány. Ale čo je to prána ?

Staré indické texty popisujú pránu ako víťálnu energiu, ktorá spája nasu myseľ i vedomie a ktorá sa rozvádza do celého tela nervovým systémom. Rozoznávajú päť prán a päť uprán:

Prány:

- PRÁNA** — sila, ktorá prijíma do tela vzduch. V priebehu 24 hodín sa nadýchneme asi 21 600 krát.
Lokalizácia: oblasť srdcová
- APANA** — sila, ktorá umožňuje vzduch vydýchnuť. Ovplyvňuje i vylučovanie moču a stolice.
Lokalizácia: oblasť podbruška
- UDANA** — sila, ktorá pôsobí na glossofaryngeálne nervy a uvádza do pohybu svaly pozdĺž hrdla, aby bolo možné prehĺtať tuhú aj tekutú stravu. Súvisí so stavom snového vedomia.
Lokalizácia: oblasť hrdla
- SAMANA** — sila, ktorá zaisťuje koordináciu všetkých životných funkcií, asimiluje a trávi. Lokalizácia: oblasť pupku
- VYANA** — sila, ktorá vyvoláva pohyb vo všetkých častiach tela.
Lokalizácia: cievny systém

Uprány:

- NAGH** — ovplyvňuje grganie
- KURMH** — ovplyvňuje žmurkanie
- DEVDAT** — ovplyvňuje zívanie
- KARKLH** — ovplyvňuje kýchanie
- DHANANDŽAJ** — ovplyvňuje tvorbu plynov, preniká celým telom a neopúšťa ho ani po smrti

Podľa jogovej terminológie existuje 72 000 NÁDÍ, čo sú dráhy chápané ako nervy. Z nich sú najdôležitejšie:

- IDA** = dráha ľavej nosnej dierky
PINGALA = dráha pravej nosnej dierky
ŠUŠUMNA = ústredný povrazec v miechovom kanáli.

Týchto 72 000 NÁDÍ je preniknutých energiou, ktorú nazývame prána.

Klasické jogové texty učia, že pránajámu môžeme cvičiť úspešne len vtedy, keď sú všetky nádi prečistené. Cvičiť máme vtedy, keď je myseľ naladená sattvicky. Sattva znamená pozitívny životný postoj, dobré činy, priateľské slová, sebakontrola, pochopenie druhých, vnútorná čistota. Nezáleží len na aktívnej činnosti. Jediná negatívna myšlienka pri pránajáme dokáže prerušiť prúd energie. Každá, i nepatrná nečistota je dosť silná, aby dokázala zablokovať psychickú cestu nádi. Vychádzame z názoru, že nádi nie sú len kanály a telesné orgány, ale zodpovedajú skôr magnetickému poľu.

Systematickým cvičením pránajámy môžeme udržať svoje telo dlho silným a zdravým. Kontrolou vitálnych síl môžeme odstrániť poruchu akéhokoľvek orgánu, je však nutné pokračovať v cvičení sústavne a podľa možností cvičiť na čerstvom vzduchu. Keď pránajámu cvičiť prestaneme, dosiahnutý vývoj sa zastaví a všetko sa vráti do pôvodného stavu, je teda dôležité cvičiť jogu denne.

Nádi v tele slúžia ako vodiče životnej energie. Jogovými cvičeniami zvyšujeme prísun energie do inak slabo zásobovaného kanálu (sušumny). Tým vzniká v čakrách a v mozgových centrách zvýšená aktivita. Adept jogy musí cvičiť pránajámu krok za krokom.

Všetky pozície zaujíname pomaly, bez zbytočného napätia, bez súťaživosti, čo platí v plnej miere aj pre dychové cvičenie. Dýchanie nemá byť počuť. Dýchame zásadne nosom a postupne sa snažíme dych predlžovať a spomalovať.

Pránajáma je dôležitou súčasťou jogovej praxe. Cvičí sa vždy po telesnom cvičení. Prečo? Telesné cvičenia aktivizovali predovšetkým svaly a orgány. Pránajáma tento účinok prehľbuje a navyše dobre pôsobí aj na srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje činnosť dýchacieho systému, najmä pľúc, a má vyvažujúci účinok na vegetatívny nervový systém.



1. DIEL



Motto

„Cieľom života je vzájomne si pomáhať. Ak darujete niekomu šaty, po čase zoderú. Ak pohostíte mu liek, človek môže znovu ochoriť.

Naučiť ľudí žiť harmonicky, aby mali pokojnú myseľ a boli odolní voči stresom, ktoré ich denne sprevádzajú — to je skutočné priateľstvo.“

Paramhans Swami Maheshwarananda

1. ČASŤ

Každý človek je iný; každý potrebuje inú prípravu a podľa telesnej kondície aj rôzne dlhú dobu na zvládnutie jednotlivých pozícií.

Prvý diel tohto metodického radu sa začína jednoduchými cvikmi, náročnosť ktorých bude postupne stúpať. Sú ľahké, pritom účinné a je možné ich rôzne obmieňať tempom cvičenia, zmenami dychu a podobne. Volajú sa

SARAVHITÁSANY

Sarav znamená všetko, hit znamená to, čo prospieva. Myslí sa tým, že tieto ásany prospievajú všetkým. Môže ich cvičiť naozaj každý — mladý aj starý, zdravý aj chorý. Pomáhajú prekonať stuhnutosť väzov, šliach a kĺbov, podporujú lepšie prekrvenie tela a začínajú systematicky pracovať so svalstvom: posilňujú a uvoľňujú ho. Sled cvikov je vybudovaný systematicky.

Joga je prirodzený postup, preto sa nikdy nemá cvičiť násilne, ale uvoľnene a používať minimum svalov. Vedome precítujeme účinok každého cviku na celé telo. Cvičiť treba s pokojnou myslou a plným sústredením.

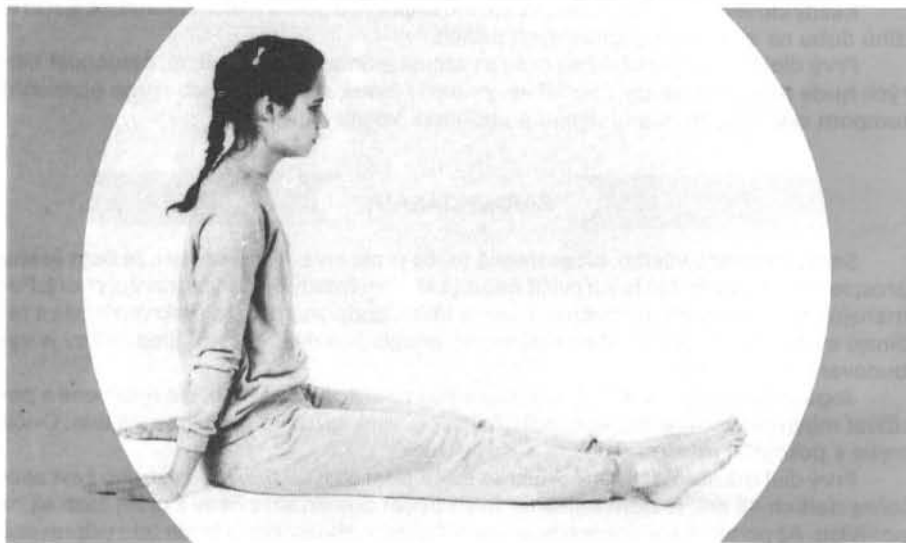
Prvý diel má dve časti. Odporúča sa cvičiť prvú časť 45 dní, prvú a druhú časť spoločne ďalších 45 dní, pričom môžeme znížiť počet opakovaní cvikov z prvej časti až na polovicu. Až po troch mesiacoch pravidelného denného cvičenia bude telo pripravené na ďalší diel.

1. ČASŤ

Základné postavenie pre všetky cviky 1. časti:

Sed na podložke so vzpriameným trupom a vystreté, ale uvoľnené nohy, ruky voľne na kolenách.

Polohu udržujeme svalstvom trupu, hlavne miernym stiahnutím panvového dna a podbruška, bez toho, aby pritom vzniklo napätie alebo kŕč v stehennom svalstve.



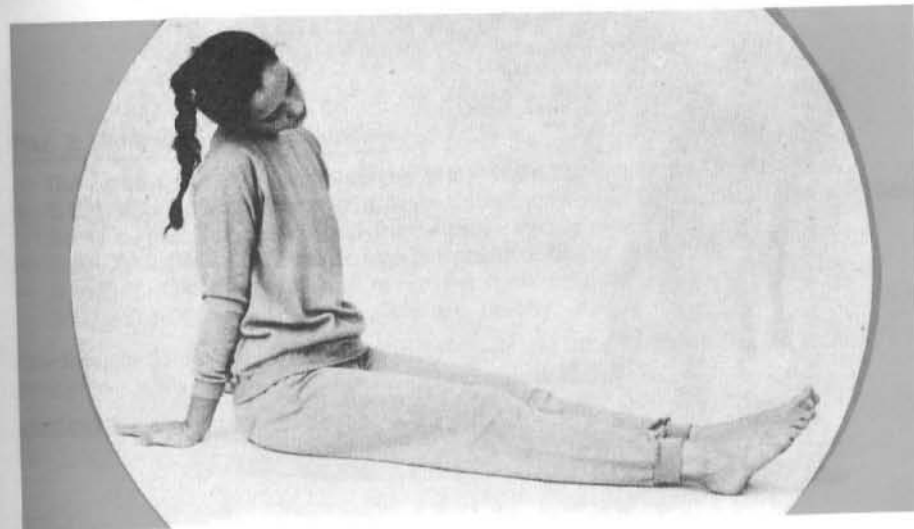
Poz. 1: Uvoľňovanie šije

Dlane oprieme tesne za telom, prsty smerujú dozadu.

Variácia A

- S VÝDYCHOM necháme hlavu voľne klesnúť k ľavému ramenu, až sa ucho priblíži k ramenu. Nedvíhame rameno, nevytáčame hlavu.
- S NÁDYCHOM hlavu pomaly dvíhame a necháme klesnúť s VÝDYCHOM k druhému ramenu.

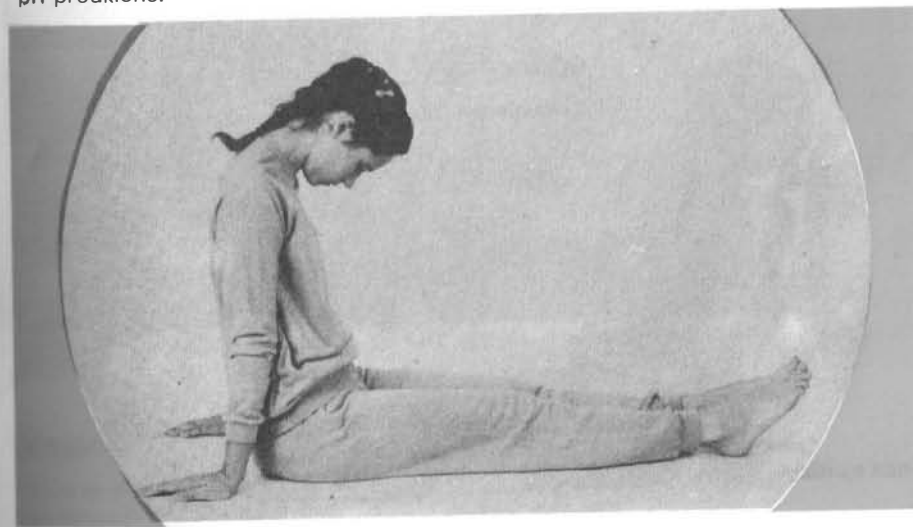
Opakujeme 10× striedavo doľava a doprava v rytme dychu. Precitujeme, ako sa krčné svaly predlžujú a uvoľňujú.

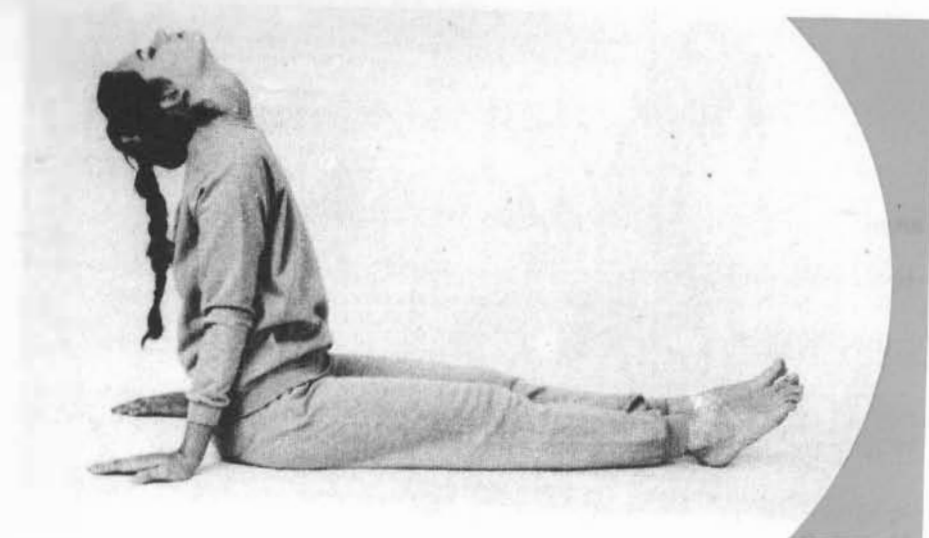


Variácia B

- S VÝDYCHOM necháme hlavu voľne klesnúť dopredu, až sa brada dotkne hrudnej kosti.
- S NÁDYCHOM dvíhame hlavu a voľne prechádzame do záklonu.

Opakujeme 10× striedavo dopredu a dozadu v rytme dychu. Precitujeme uvoľňovanie a napínanie svalov striedavo na prednej strane krku pri záklone a na šiji a pozdĺž chrbtice pri predklone.



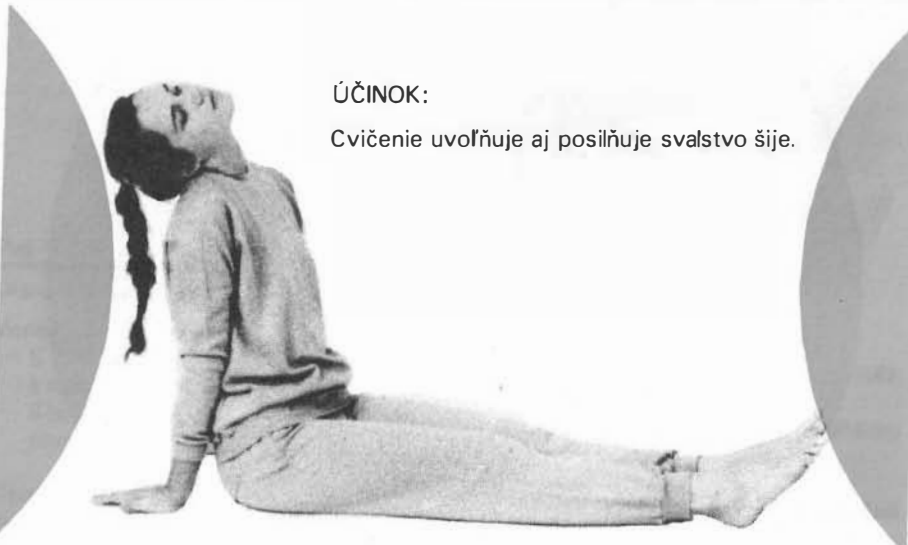


Variácia C

Zatvoríme oči a krúžime hlavou.

- S VÝDYCHOM krúžime smerom dopredu.
- S NÁDYCHOM krúžime smerom dozadu.

Opakujeme 10× doprava a 10× doľava; ak sa dostaví pocit závrate, cvičenie prerušíme.



ÚČINOK:

Cvičenie uvoľňuje aj posilňuje svalstvo šije.

Poz. 2: Preťahovanie trupu úklonom

- Ruky dáme za hlavu a prepletieme prsty; lakty tlačíme čo najviac dozadu.
- S VÝDYCHOM ukláňame trup doľava; pohyb sa začína v krčnej chrbtici. Nepredkláňame sa (čistý úklon) ani nedvíhame pravý sedací sval z podložky.
- S NÁDYCHOM sa vrátíme do vzpriameného sedu.
- S VÝDYCHOM ukláňame trup rovnakým spôsobom doprava.
- S NÁDYCHOM sa vrátíme do východzej polohy.

Opakujeme 5× striedavo na každú stranu.

Precitujeme, ako sa ohýba jeden stavec po druhom až k lopatkám.

UVOLNENIE v ľahu na chrbte.



ÚČINOK:

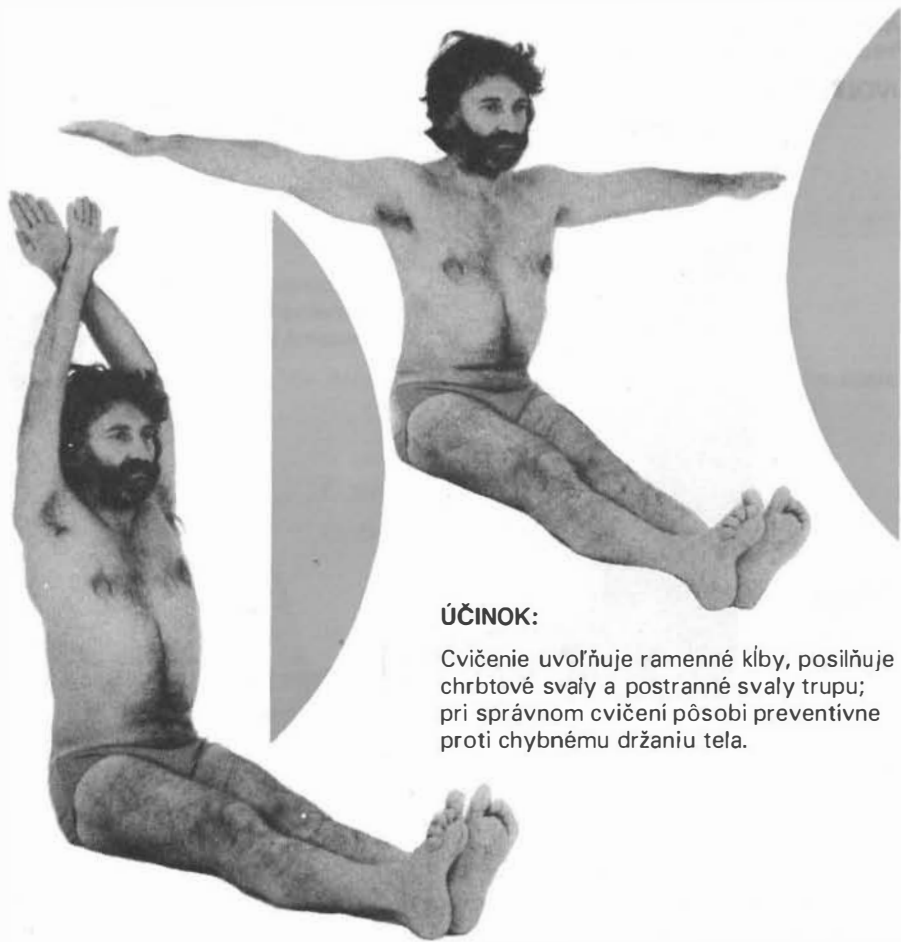
Cvičenie pôsobí na najhlbšie svalové skupiny krčnej a hrudnej chrbtice, uvoľňuje kontraktúry a zvyšuje pohyblivosť.

Poz. 3: Križenie rúk nad hlavou

Upažíme, dlane smerujú nadol.

- S NÁDYCHOM vzpažíme (dlane smerujú dopredu) a skrižime vystreté ruky nad hlavou; vytiahneme sa čo najviac z pása.
- S VÝDYCHOM návrat do upaženía.

Opakujeme 10X.



ÚČINOK:

Cvičenie uvoľňuje ramenné kĺby, posilňuje chrbtové svaly a postranné svaly trupu; pri správnom cvičení pôsobí preventívne proti chybnému držaniu tela.

Poz. 4: Pretáčanie trupu

- S NÁDYCHOM oprieme dlane o podložku za telom, prsty smerujú dozadu.
- S VÝDYCHOM pretáčame vzpriamený trup doľava, brada smeruje k ramenu, pohľad cez ľavé plece dozadu.
- S NÁDYCHOM návrat do východzej polohy.
- S VÝDYCHOM urobíme to isté doprava.
- S NÁDYCHOM opäť návrat do východzej polohy.

Opakujeme 10X striedavo doľava a doprava.

UVOĽNENIE v ľahu na chrbte.



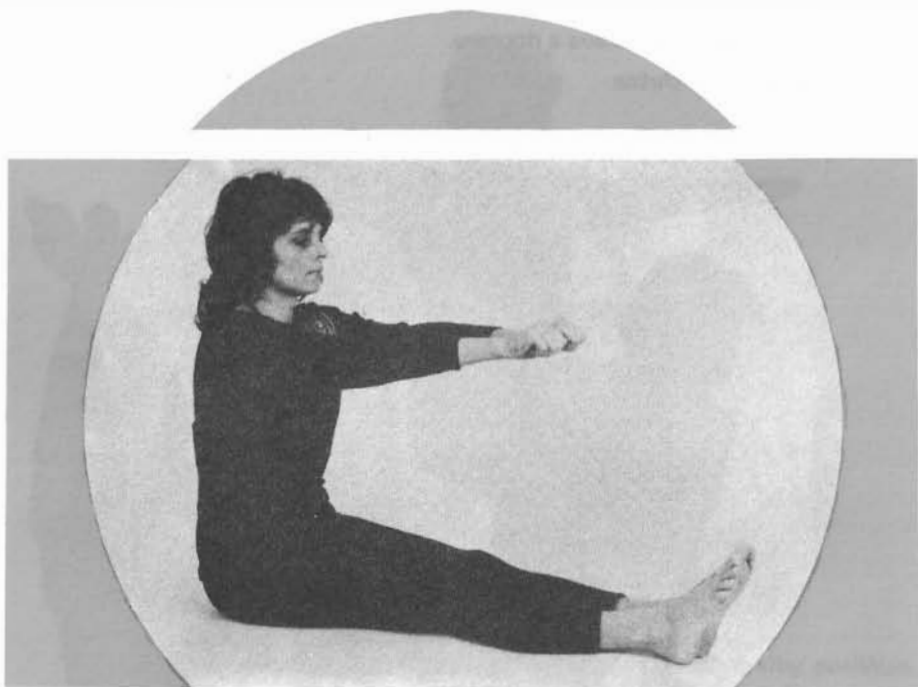
ÚČINOK:

Cvičenie vyťahuje hrudné aj chrbtové svaly, spružňuje chrbticu po celej dĺžke; priaznivo pôsobí na tráviaci systém a obličky.

Poz. 5: Precvičenie prstov rúk

- Predpažíme, dlane smerujú nadol.
- Prsty roztiahneme do širokého vejára a čo najviac napneme.
- Ruky zovrieme pevne v päst, palec zovretý v dlani.

Opakujeme 10×.



ÚČINOK:

Cvičenie pomáha prekročiť dlane a prsty a má priaznivý účinok na drobné kĺby prstov.

Poz. 6: Krúženie zápästiami

- Predpažíme, dlane smerujú nadol, ruky zovreté v päst, palec v dlani.
- Krúžime zápästiami najskôr zvonka dovnútra, potom naopak.

Opakujeme 10× na obidve strany.



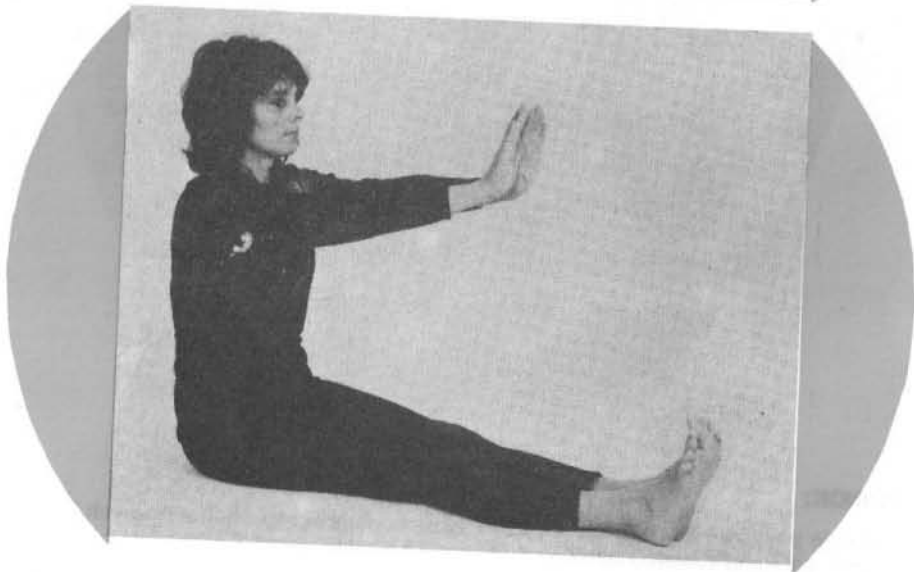
ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje a spružňuje zápästné kĺby, zvyšuje krvný obeh v horných končatinách a posilňuje svalstvo ramien.

Poz. 7: Klopie a vztyčovanie rúk

- Predpažíme, dlane smerujú nadol.
- Striedavo klopie a dvíhame ruky v zápästí.

Opakujeme 10X.



Poz. 8: Rotácia rúk v zápästiach

- Predpažíme a vztyčíme ruky v zápästí tak, že zvierajú s pažami pravý uhol, dlane smerujú dopredu.
- V tejto polohe vytáčame ruky striedavo dnu a von.

Opakujeme 10X.

UVOĽNENIE v ľahu na chrbte.



ÚČINOK:

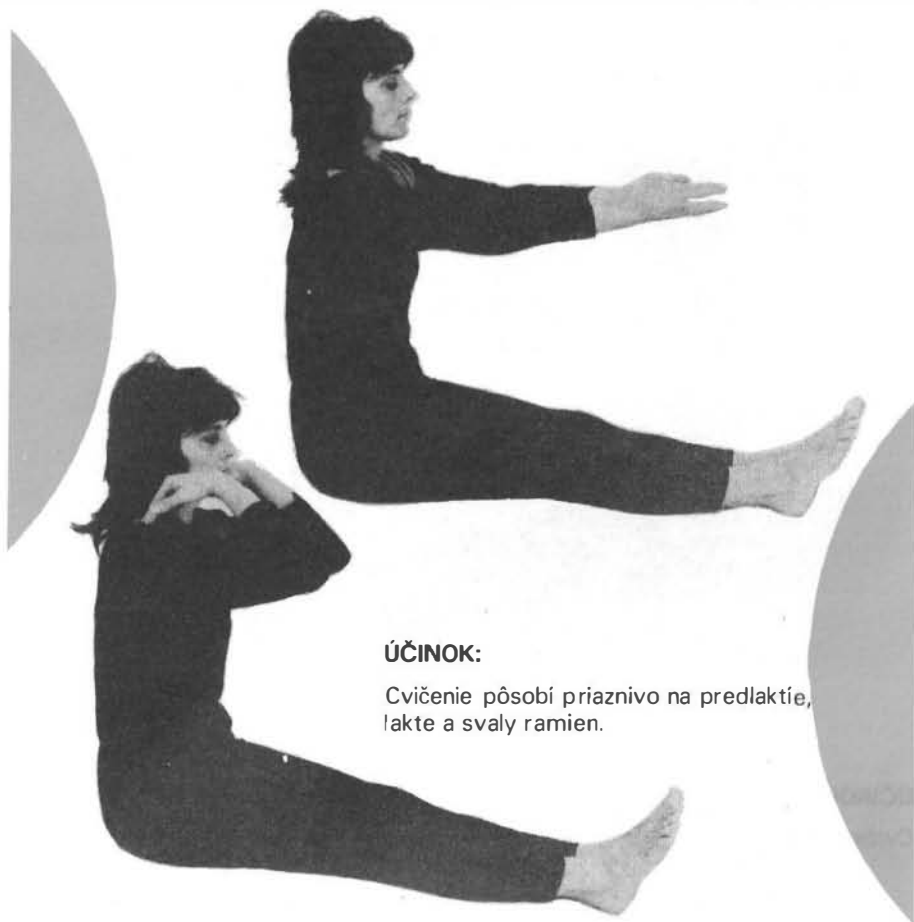
Cvičenie prekrvuje paže, uvoľňuje zápästia, precvičuje lakty a ramenné kĺby.

Poz. 9: Ohýbanie paží

Variácia A

- Predpažíme, dlane smerujú nahor.
- S NÁDYCHOM zohneme ruky v lakťoch a položíme špičky prstov na plecيا.
- S VÝDYCHOM sa vrátíme do predpaženia.

Opakujeme 10×.



ÚČINOK:

Cvičenie pôsobí priaznivo na predlaktie, lakte a svaly ramien.

Variácia B

- Upažíme, dlane smerujú nahor. Paže tlačíme zľahka dozadu.
- S NÁDYCHOM zohneme ruky v lakťoch a prsty položíme na ramená.
- S VÝDYCHOM upažíme.

Opakujeme 10×.



ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje chrbtové svaly, medzirebrové a všetky svaly, ktoré pomáhajú udržať vzpriamenú polohu tela; upravuje chybné držanie tela, precvičuje lakte a ramenné kĺby.

Poz. 10: Vyťahovanie rúk do vzpaženia

- Upažíme, ruky zohneme v lakťoch tak, aby sa prsty dotýkali ramien. Lakte tlačíme dozadu.
- S NÁDYCHOM vzpažíme (dlaňami k sebe), vytiahneme trup od pása čo najvyššie.
- S VÝDYCHOM položíme končeky prstov na ramená.

Opakujeme 10×.



ÚČINOK:

Rovnaký ako pri predchádzajúcom cvičení.

Poz. 11: Krúženie ramenami

- Upažíme a položíme prsty na ramená.
- S VÝDYCHOM krúžime lakťami čo najviac dopredu a hore.
- S NÁDYCHOM krúžime lakťami čo najviac dozadu a dolu.

Opakujeme 10×.

- Lakťami krúžime opačným smerom.
- S NÁDYCHOM pri pohybe hore a dozadu.
- S VÝDYCHOM pri krúžení dole a dopredu.

Opakujeme 10×.

UVOĽNENIE v ľahu na chrbte.



ÚČINOK:

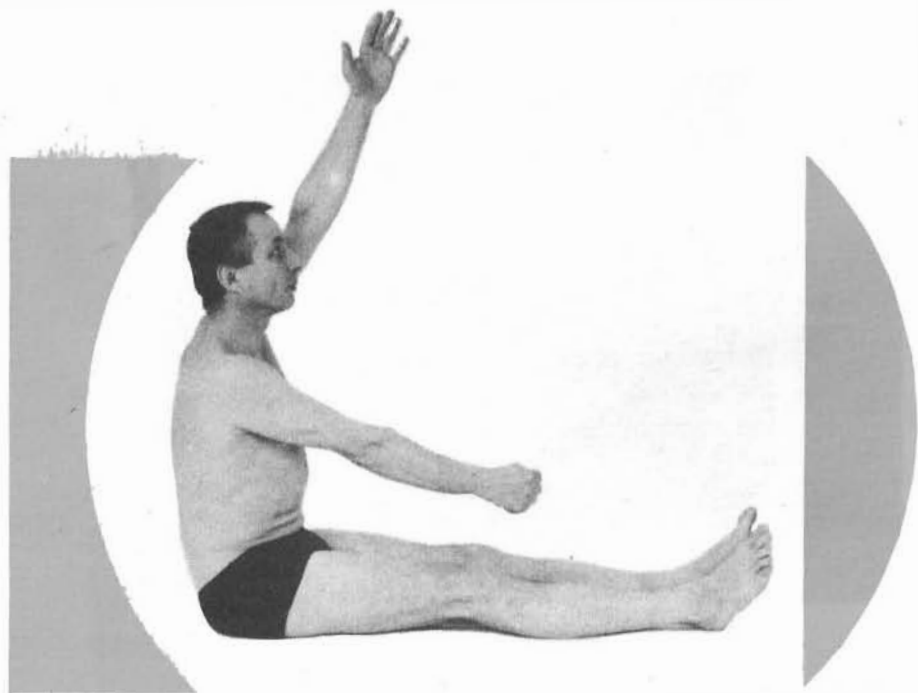
Cvičenie zvyšuje pohyblivosť ramenných kĺbov, uvoľňuje stuhnuté časti šije a ramien, upravuje chybné držanie tela, posilňuje ochabnutú vrstvu chrbtových svalov a medzi-rebrové svaly.

Poz. 12: Ťahanie lana

- S NÁDYCHOM vzpažíme ľavú ruku a zovrieme ju v päšť, palec je v dlani.
- S VÝDYCHOM ťaháme v predpažení ruku dolu, akoby sme chceli lanom stiahnuť ťažké bremeno. Všetky svaly ruky sú pri tomto pohybe napnuté.

Precitujeme striedavo napätie (pri ťahaní dolu) a uvoľnenie v ruke pri pohybe hore.

Opakujeme 10× striedavo pravou a ľavou rukou.



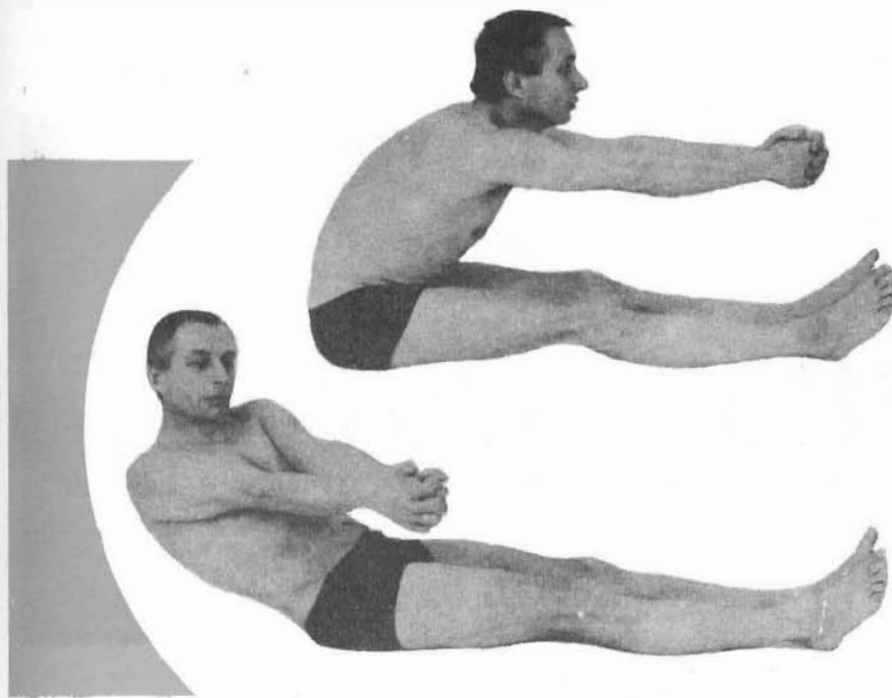
ÚČINOK:

Cvičenie prekrvuje a spevňuje svaly rúk a chrbta.

Poz. 13: Mlynček

- Predpažíme a prepletieme prsty; ruky sú po celý čas cvičenia vystreté, lakte nekrčíme.
- S VÝDYCHOM sa predkláňame s rovným chrbtom (vyťahujeme sa z panvy, aby bedrová časť chrbtice bola natihnutá), bradu tlačíme dopredu, nepredkláňame hlavu.
- S NÁDYCHOM krúžime trupom nabok a dozadu.
- S VÝDYCHOM plynule pokračujeme v krúživom pohybe dopredu.

Krúžime 10× doprava a 10× doľava.



ÚČINOK:

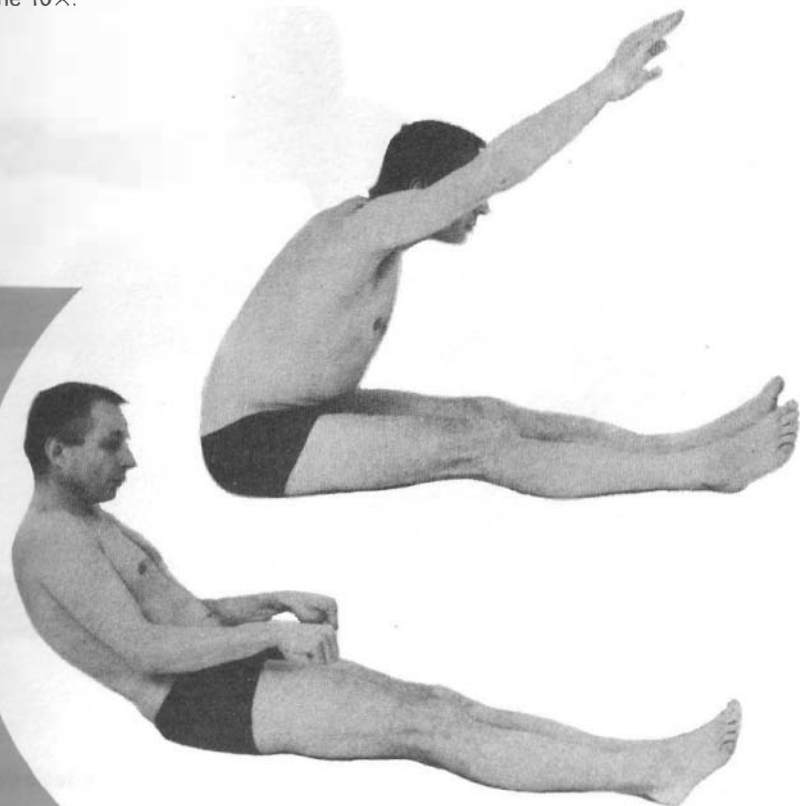
Cvičenie zvyšuje pohyblivosť bedrových kĺbov, posilňuje brušné a sedacie svaly. Pohyb v súlade s dychom pôsobí priaznivo na psychiku.

Poz. 14: Veslovanie

Variácia A

- Dlane položíme na podložku vedľa kolien.
- S NÁDYCHOM zovrieme ruky v päst' a ťaháme ich tesne nad zemou dozadu. Súčasne sa s rovným chrbtom zakláňame. Pokračujeme v pohybe rúk tesne pri tele až do vzpaženia, potom päste otvoríme.
- S VÝDYCHOM prejdeme plynule do hlbokého predklonu vo vzpažení, až sa dlane ocitnú na úrovni chodidiel.
- S NÁDYCHOM ťaháme ruky pozdĺž nôh až ku kolenám a ďalej pokračujeme v pohybe so zovretými pästami.

Opakujeme 10×.

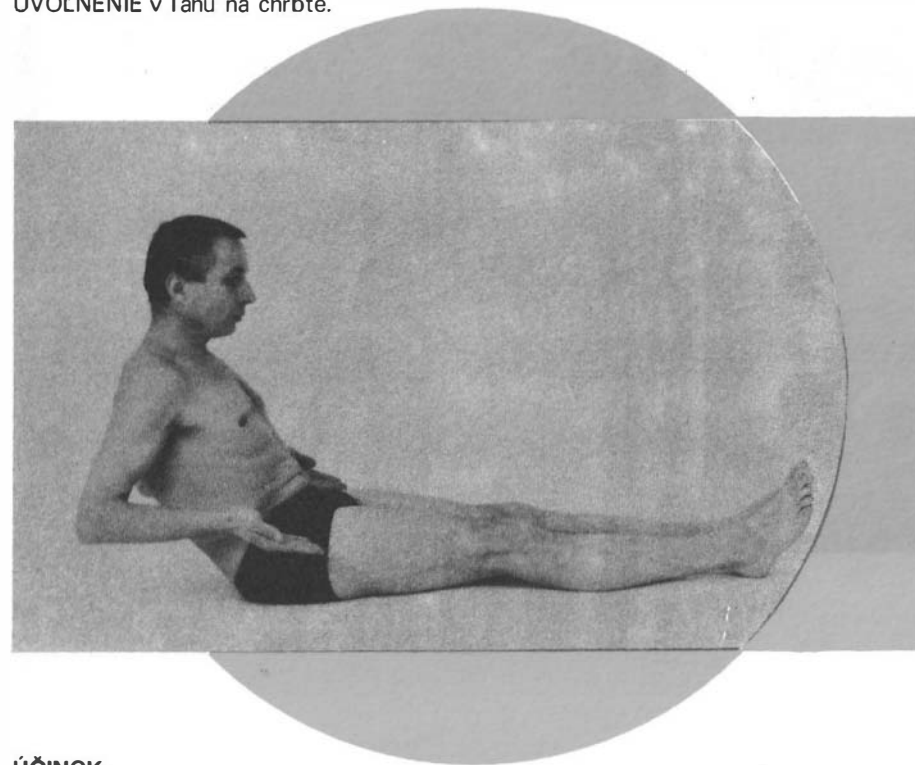


Variácia B

- Ruky položíme vedľa kolien dľaňami nahor.
- S VÝDYCHOM sa hlboko predkloníme s rovným chrbtom (ako je opísané pri cvičení „Mlynček“), ruky sunieme pozdĺž nôh až do predpaženia.
- S NÁDYCHOM dvíhame trup do sedu a vystreté paže do vzpaženia; zovrieme ruky v päst' a prejdeme do záklonu, päste pritom ťaháme tesne popri tele nadol.
- S VÝDYCHOM prechádzame plynule do predklonu s rovným chrbtom, otvoríme päste a pokračujeme v plynulom pohybe.

Opakujeme 10×.

UVOĽNENIE v ľahu na chrbte.



ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje brušné a sedacie svaly, svaly rúk a svaly okolo lopatiek, zvyšuje pohyblivosť ramenných a bedrových kĺbov.

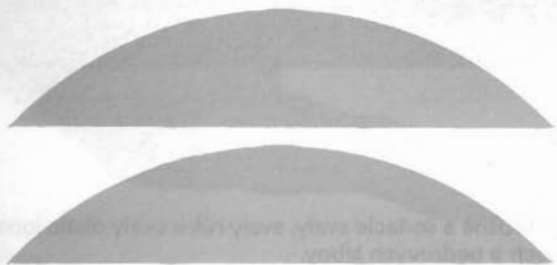
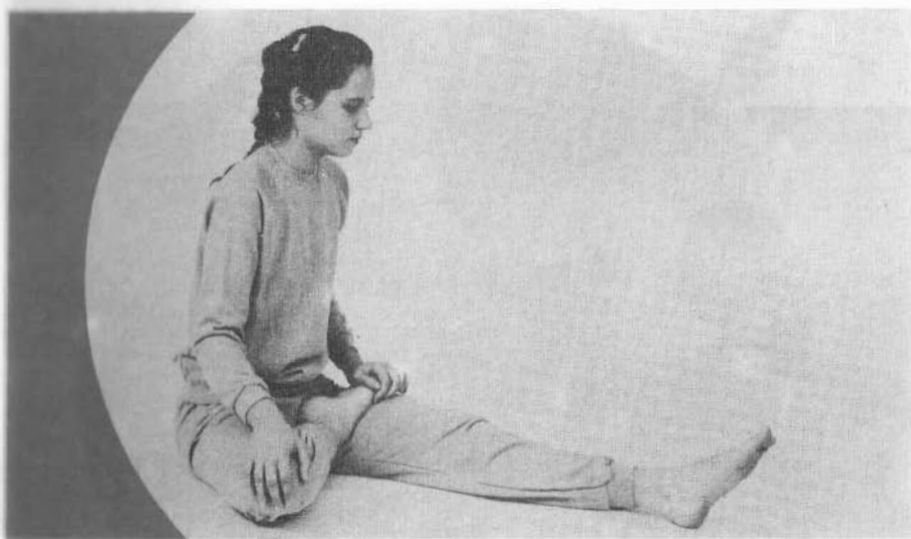
Poz. 15: Polovičný motýlik

Variácia A

Zohňeme ľavé koleno a vytočíme ho von; priehlavok položíme do stredu pravého stehna, pravou rukou chytíme prsty ľavej nohy. Ľavou rukou striedavo jemne stláčame ľavé koleno k podložke a tlak uvoľňujeme. Pohyb nesmie vyvolať bolesť.

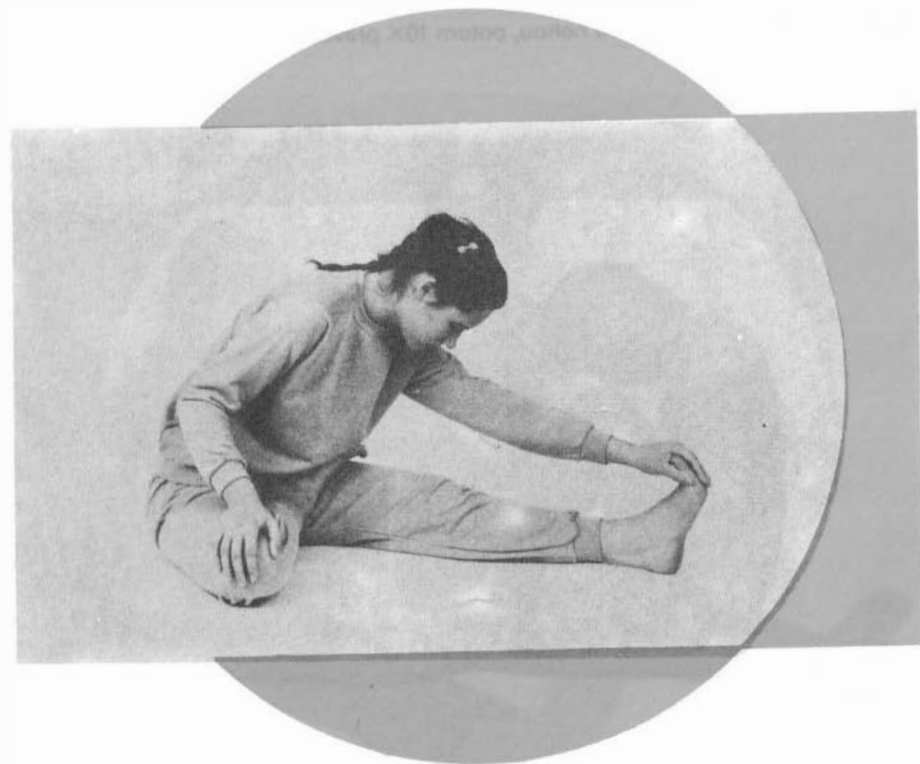
Ten istý postup aj s druhou nohou.

Opakujeme 10X oboma nohami.



Variácia B

Postup je ten istý ako pri variácii A, ale v predklone chytíme pravou rukou prsty vystretej pravej nohy.



ÚČINOK:

Cvičenie uvoľňuje výrazne bedrové kĺby a pôsobí priaznivo na všetky svaly aj kĺby dolných končatín; je dobrou prípravou pre všetky pozície v sede so skríženými nohami, v ktorých sa vykonávajú dychové cvičenia.

Poz. 16: Príťahovanie pokrčenej nohy k trupu

- Propletieme prsty rúk v ľavom podkolení. Ľavú nohu zľahka zdvihne nad podložku, trup zostáva vzpriamený.
- **S VÝDYCHOM** zohneme ľavé koleno a stehno pritiahneme k trupu. Nosa dotkne kolena.
- **S NÁDYCHOM** vrátíme nohu do východzej polohy.

Opakujeme 10× najskôr ľavou nohou, potom 10× pravou.



ČINOK:

včinnosť zväčšuje rozsah pohybu kolenných a bedrových kĺbov, pôsobí priaznivo na tráviaci systém.

Poz. 17: Precvičovanie prstov nôh

- Dlane oprieme za telom, prsty smerujú dozadu. Chodidlá zvierajú po celý čas s predkolením pravý uhol.
- Pritiahneme prsty nôh smerom k trupu a roztiahneme ich čo najviac akoby do vejára.
- Sklopíme prsty smerom k chodidlám a zovrieme čo najpevnejšie.

Opakujeme 10×.



ÚČINOK:

Cvičenie zvyšuje pohyblivosť nôh, spevňuje klenbu nohy, masíruje chodidlá, povzbudzuje v nohách krvný obeh.

Poz. 18: Sklápanie chodidiel

- Dlane natiiahnutých rúk oprieme za telom o podložku, prsty rúk smerujú dozadu.
- Chodidlá vztýčime a pritiahneme ich smerom k predkoleniu.
- Chodidlá sklopíme čo najbližšie k podložke, napneme špičky.
- Striedavo napíname a krčíme.

Cvičenie opakujeme 10× s normálnym dychom.



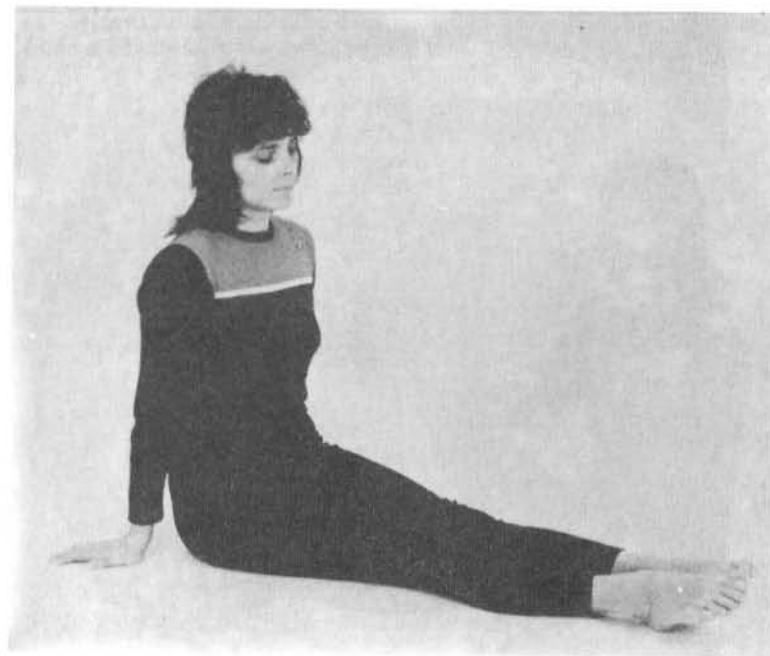
ÚČINOK:

Cvičenie spružňuje a spevňuje členky, vyťahuje svaly lýtok a chodidiel, podporuje návrat žilovej krvi. Pôsobí preventívne proti kĺčovým žilám, prípadne ich komplikáciám.

Poz. 19: Krúženie v členkoch

- Dlane oprieme za telom o podložku, prsty smerujú dozadu.
- Krúžime chodidlami 10× doľava a 10× doprava, najprv znožmo, potom mierne roznožíme a krúžime chodidlami dovnútra a von, potom v protismere.

UVOĽNENIE v ľahu na chrbte.



ÚČINOK:

Rovnaký ako pri predchádzajúcom cvičení.

Poz. 20: Pretáčanie členkov

- Zohneme ľavé koleno, vytočíme ho von, lýtko položíme na pravé stehno a držíme ho ľavou rukou.
- Pravou rukou chytíme prsty ľavej nohy a krúžime chodidlom. Snažíme sa o čo najväčší rozsah pohybu v členku.

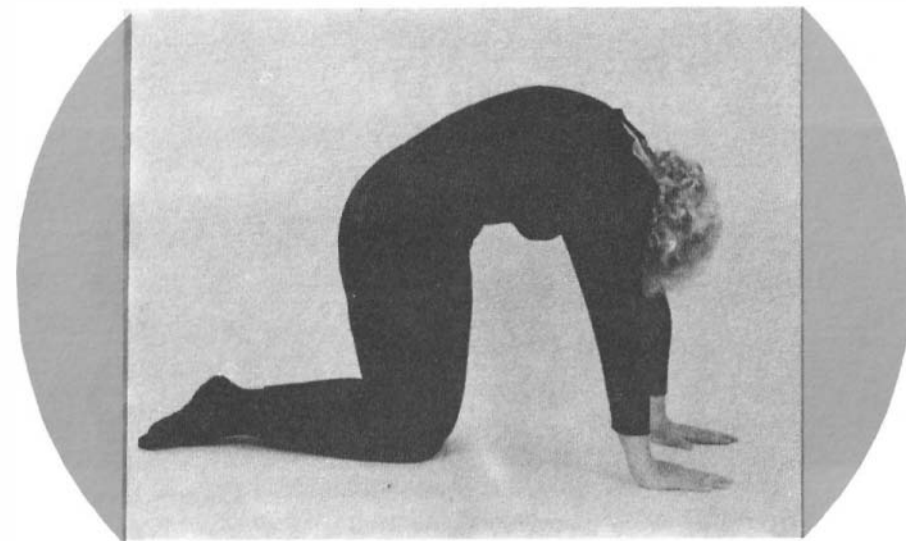
Opakujeme 10× jedným smerom a 10× v protismere, najskôr ľavou a potom pravou nohou.

**ÚČINOK:**

Cvičenie prekrvuje a posilňuje členky a drobné kĺby klenby nohy, zvyšuje pohyblivosť členkov.

Po 45 dňoch, keď sme raz až dva razy denne cvičili prvú časť, prejdeme k druhej časti. Cvičenia prvej časti robíme ďalej, ale stačí menší počet opakovaní.

Aj pre druhú časť prvého dielu platí: necvičíme silou, ale uvoľnene a vedome precíťujeme účinok každého cviku na celé telo.

**Poz. 1: Mardžari (Mačka)**

Základné postavenie: Sed na päťkách, trup vzpriamený, dlane voľne na kolenách.

1. S NÁDYCHOM v predpažení (dlaňami nadol) prechádzame pomaly do kľaku; dvihame sa pomocou sediaceho a brušného svaistva, trup je stále vzpriamený; nepomáhame si predklonom ani švihom.
2. S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňame, dlane oprieme pod ramenami o podložku (ruky a stehná zvierajú s podložkou pravý uhol), vyhrbíme chrbát do „mačacieho chrbta“, hlavu skloníme.

3. S NÁDYCHOM chrbát uvoľníme a prehne, hlavu zakloníme.
4. S VÝDYCHOM chrbát vyhrbíme.
5. S NÁDYCHOM prehne, hlavu zakloníme, pohľad smeruje nahor.
6. S VÝDYCHOM chrbát vyhrbíme.
7. S NÁDYCHOM prehne, hlavu zakloníme, pohľad smeruje nahor.
8. S VÝDYCHOM chrbát vyhrbíme.
9. S NÁDYCHOM sa zdvihne do kľaku s predpažením (opäť ťahom brušných svalov).
10. S VÝDYCHOM návrat do východzieho postavenia.

Celé cvičenie opakujeme 3X.



ÚČINOK:

Cvičenie zlepšuje pohyblivosť chrbtice v predo-zadnom smere, posilňuje svaly okolo chrbtice, pomáha pri nácviku úplného jogového dychu. Pôsobí priaznivo na ženské orgány, mierne menštruačné bolesti, prospieva v priebehu celého tehotenstva aj po pôrode. Precvičuje ochabnuté brušné a sedacie svaly.

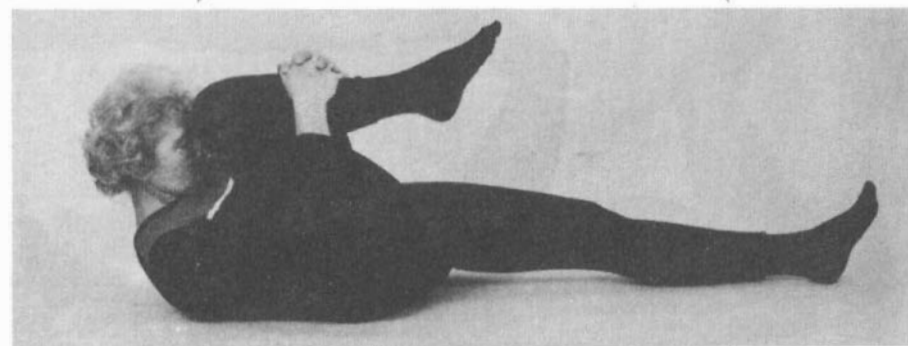
Poz. 2: Pritáhovanie kolena k hlave

Základná pozícia: Ľah na chrbte, ruky voľne pri tele dľaňami nahor.

- S NÁDYCHOM pokrčíme pravé koleno.
- S VÝDYCHOM uchopíme koleno oboma rukami a pritiahneme ho čo najbližšie k trupu. Súčasne zdvihne hlavu a dotkneme sa nosom alebo čelom kolena. Ľavá noha zostáva ležať na podložke natihnutá bez napätia.
- S NÁDYCHOM necháme hlavu klesnúť na podložku a ruky vrátíme do polohy pri tele.
- S VÝDYCHOM položíme pravú nohu späť na podložku.

Opakujeme 3X striedavo pravou a ľavou nohou.

Na záver môžeme urobiť to isté cvičenie znožmo.



ÚČINOK:

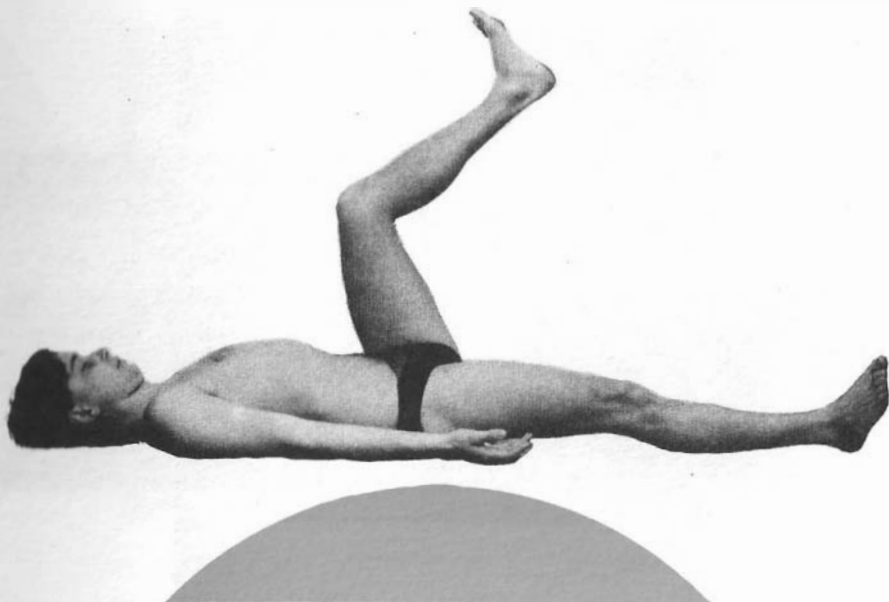
Okrem priaznivého účinku na všetky kĺby posilňuje brušné svaly, uvoľňuje a vyťahuje chrbtové svaly, zlepšuje ohybnosť chrbtice a pohyblivosť bedrových kĺbov. Pôsobí priaznivo na tráviaci systém, proti zápche a vetrom. Rytmicnosť pohybu má uvoľňujúci a upokojujúci vplyv na psychiku.

Poz. 3: Bicyklovanie

Základná pozícia: Ľah na chrbte, ruky pri tele dlaňami nahor. Pri všetkých variáciách prtláčame bedernú časť chrbtice pevne k podložke.

Variácia A

- Prednožíme pravou nohou (nie švihom!) a pätou opisujeme čo najväčšie kružnice ako pri bicyklovaní.
- S NÁDYCHOM vystríme koleno nahor a dopredu.
- S VÝDYCHOM pokrčíme koleno a pritiahneme ho k hrudníku.
- Po 10 opísaných kružniciach zmeníme smer — „bicyklujeme“ 10× dozadu.



To isté cvičenie urobíme ľavou nohou.

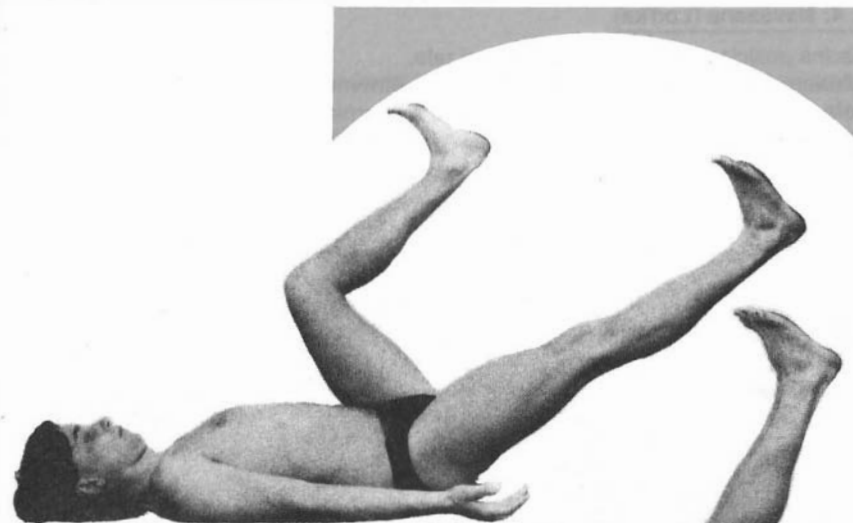
Pri cvičení sústavne vedome uvoľňujeme zbytočné napätie, ak sa objaví, napr. na tvári, šiji alebo v druhej nohe, ktorá má ležať uvoľnene na podložke.

POZOR!

V období gravidity cvičíme iba pomaly a opatrne, príp. cvičenie vynecháme. Pri poruchách chrbtice je nutné poradiť sa s lekárom.

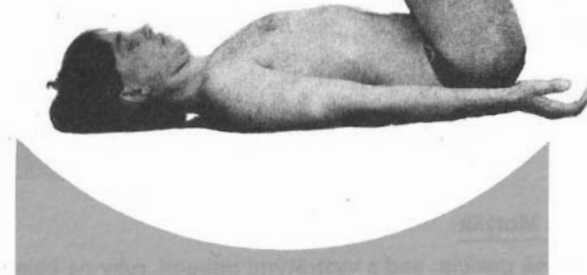
Variácia B

- Ten istý cvik urobíme obidvoma nohami striedavo ako pri skutočnom bicyklovaní. Opakujeme 10× dopredu, potom 10× dozadu.



Variácia C

- Ten istý cvik urobíme znožmo; bederná časť chrbtice sa dotýka po celý čas podložky.



ÚČINOK:

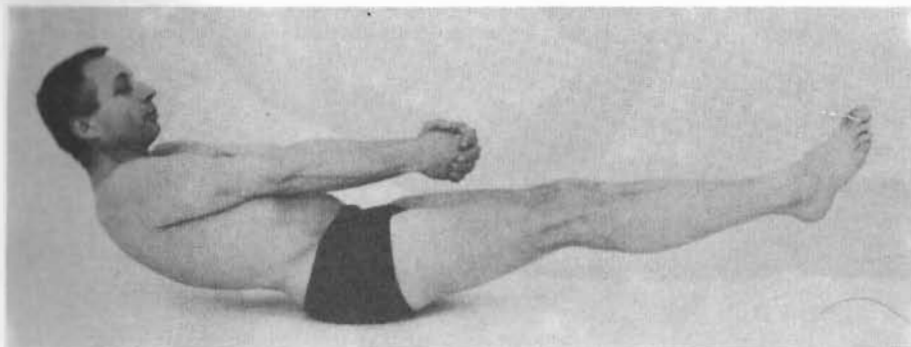
Všetky variácie precvičujú najmä brušné a sedacie svaly a ich koordináciu; pôsobia priaznivo na prekrvenie a funkciu bedrových a kolenných kĺbov. Variácia C posilňuje najmä ochabnuté brušné svaly. Diferencovaná relaxácia cvičí našu pozornosť a schopnosť sebakontroly.

Poz. 4: Navásana (Lod'ka)

Základná pozícia: Lahnúť na chrbte, ruky pri tele.

- prepletieme prsty vystretých rúk pred telo a zdvihne hornú časť trupu a nohy. Váha tela spočíva na sedačích svaloch, poloha pripomína tvar loďky.
- Vyvážíme sa v polohe a pomaly sa kľúčime zľava doprava a naspäť.

Opakujeme striedavo na každú stranu 10X.



ÚČINOK:

Cvičenie priaznivo pôsobí na ľadviny, tráviaci systém a stimuluje ich funkciu, aktivizuje krvný obeh v celom tele, posilňuje brušné svaly. Priaznivo ovplyvňuje kŕčovitosť.

Poz. 5: Motýlik

Základná pozícia: sed s vystretými nohami, ruky na kolenách.

Variácia A

- Pokrčíme kolená a vytočíme ich von, spojíme chodidlá a pritiahneme päty čo najbližšie k telu, prepletieme prsty a držíme nimi prsty nôh.
- Kmitáme kolenami hore a dolu, takže cvik pripomína pohyb motýľích krídiel, dlane môžeme položiť na kolená a rukami kolená stláčať k podložke a uvoľňovať.

Variácia B

Spojené chodidlá chytíme rukami, päty pritiahneme čo najbližšie k telu, kmitáme kolenami, NÁDYCH.

- S VÝDYCHOM sa predkloníme a snažíme sa nosom dotknúť chodidiel.
- S NÁDYCHOM telo vzpriamime.

Kolenami kmitáme po celý čas cvičenia.

Opakujeme 5X.



ÚČINOK:

Cvičenie predovšetkým výrazne uvoľňuje bedrové kĺby a vyťahuje skrátene svaly na vnútornej strane stehien, je prípravou na všetky pozície v sede so skríženými nohami, pri ktorých sa vyžaduje dlhšia výdrž.

Poz. 6: Mandukiásana (Žaba)

Základná pozícia: Široký drep rozkročmo, chodidlá celou plochou na podložke, predpažito, dlane spojené.

- S NÁDYCHOM pritiahneme spojené dlane k hrudniku, pomocou lakťov roztlačíme kolená od seba, vystrieme chrbát, mierne zakloníme hlavu, pohľad smeruje dohora. Chodidlá zostávajú celou plochou na podložke, sedacie svaly sú v rovnakej vzdialenosti od podložky.
- S VÝDYCHOM stlačíme kolenami lakte, zvesíme hlavu medzi ruky, vyhrbíme chrbát, ruky so spojenými dlanami vystrieme dopredu.

Opakujeme 10X.



ÚČINOK:

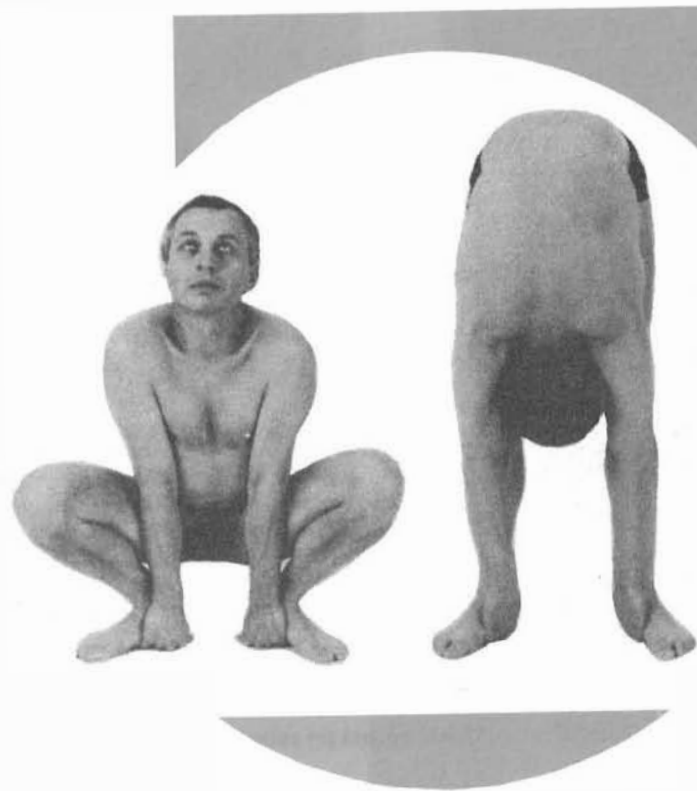
Cvičenie je priaznivé na prekonávanie telesnej ochablosti, posilnenie zmyslu pre rovnováhu. Výrazne uvoľňuje bedrové kĺby a zvyšuje ich pohyblivosť, vyťahuje celú chrbticu, posilňuje svaly panvového dna a ohýbače bedier. Upravuje chybné držanie tela. Priaznivo ovplyvňuje astmu a bronchitídu.

Poz. 7: Vstávanie z drepu

Základná pozícia: Široký drep rozkročmo, ruky zasunuté zvnútra pod chodidlami dlanami nahor.

- S NÁDYCHOM vystrieme chrbát a zakloníme hlavu.
- S VÝDYCHOM predklon s vystretím kolien (hlavu voľne vyvesíme medzi rukami), dlane zostávajú pod chodidlami.
- S NÁDYCHOM návrat do drepu s rovným chrbtom a s hlavou v záklone.

Opakujeme 5X.



ÚČINOK:

Cvičenie vyťahuje skrútené svaly, väzy a šľachy na zadnej strane nôh, najmä v predkolení. Posilňuje chrbtové svaly.

Poz. 8: Vrania chôdza

Základná pozícia: Drep na špičkách, ruky v bok alebo na kolenách, trup vzpriamený. V tomto postavení obidve dva razy podložku, pri každom „kroku“ pritláčame koleno čo najnižšie k zemi.

UVOĽNENIE v ľahu na chrbte.



ÚČINOK:

Chôdza v tejto polohe prekrvuje prsty nôh a chodidlá, pôsobí preventívne proti vzniku plochých nôh, posilňuje kolenné a bedrové kĺby, prehrieva celé telo.

Poz. 9: Kolíska na chrbte

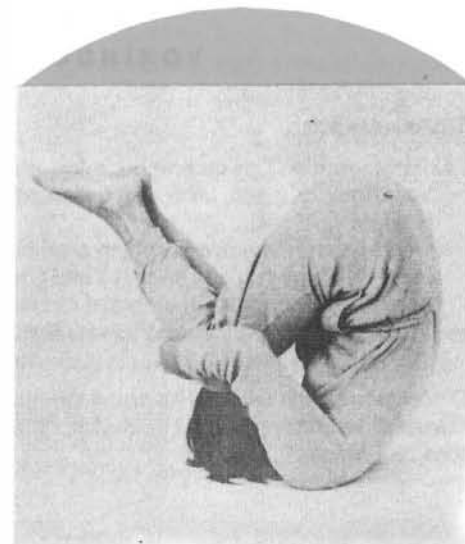
Variácia A

Základná pozícia: Drep na celých chodidlách, kolená pri sebe. Rukami objímeme kolená, vyhrbíme chrbát.

- **S NÁDYCHOM** sa na vyhrbenom chrbte prehúpne dozadu.
- **S VÝDYCHOM** sa prehúpne späť dopredu až do drepu na plných chodidlách.

Opakujeme 10× dopredu a dozadu.

Starší cvičenci môžu cvičenie robiť len zo sedu skrčmo (so skrčenými nohami).



ÚČINOK:

Cvičenie je účinnou masážou svalov pozdĺž chrbtice a chrbta. Pôsobí priaznivo na funkciu brušných orgánov.

Variácia B

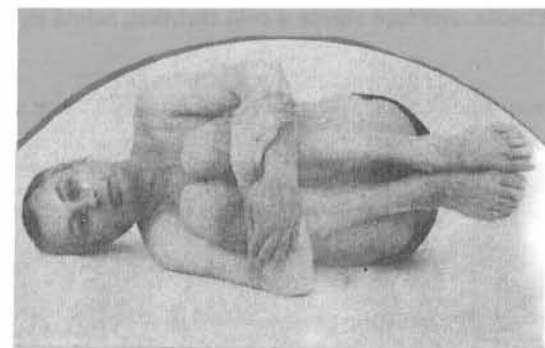
Základná pozícia: Ľah na chrbte s kolenami skrčmo, pritiahnutými čo najbližšie k trupu. V tejto polohe sa kolíšeme z boka na bok, hlavu pritom z podložky nedvíhame.

Opakujeme 10× striedavo na obe strany.

UVOĽNENIE v tigrej relaxácii.

ÚČINOK:

Cvičenie je účinnou masážou svalov po stranách trupu a chrbtových svalov. Posilňuje šikmé brušné svaly. Priaznivo ovplyvňuje bederné kĺby a žalúdok.



Tlárta relaxácia

Základná pozícia: Lahnú na brucho, ruky voľne pri tele.

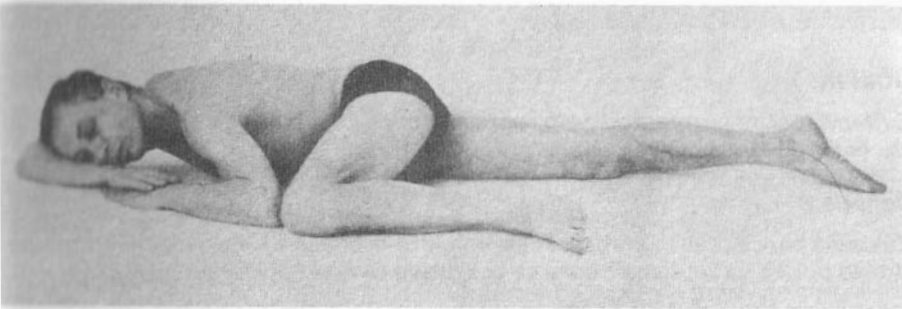
— **Vzpažíme**, zohneme lakty a ľavú dlaň položíme na chrbát pravej ruky, ľavé líce položíme na ľavú ruku.

— **Unožíme**, skrčíme pravé koleno a pritiahneme ho čo najvyššie k trupu.

— **Trup natočíme** tak, aby sa pravý lakeť dotýkal, alebo aby smeroval k pravému kolenu. Pri prílišnom napätí v oblasti ramien môžeme nechať ľavú ruku voľne pri tele.

— **V tejto polohe** vedome uvoľňujeme bedernú oblasť a panvu a precítujeme postupné uvoľnenie celého tela.

— **Cvičenie** môžeme urobiť aj na druhú stranu; potom sa dotýka ľavé koleno ľavého lakťa. **Podobne**, v ktorej polohe docielime ľahšie a rýchlejšie uvoľnenie, a túto polohu potom zaujíname.



ÚČINOK:

— **Uvoľňuje** stavce a celú chrbticu, najmä jej bedernú časť.

PRÁNAJÁMA PRE ZAČIATOČNÍKOV

Na udržanie života potrebujeme mať zdravé telo, potravu a vodu. Potrava je síce dôležitá pre náš život, musíme však pamätať na zásadu, že nežijeme, aby sme jedli, ale jeme, aby sme žili.

Z hľadiska jogy však na udrženie zdravého tela nestačí mať len potravu a vodu. Potrebujeme viac, potrebujeme vzduch, aby sme mohli dýchať.

Vzduch je pre nás dokonca dôležitejší ako jedlo a voda:

- bez jedla môžeme žiť niekoľko týždňov,
- bez vody môžeme žiť niekoľko dní,
- bez dýchania môžeme žiť len niekoľko minút.

Náš život dychom začína a dychom končí.

Podľa jogovej tradície sa naše telo skladá z piatich prvkov: zo zeme, vody, vzduchu, ohňa a priestoru (éter). Keby nám chýbal len jediný z týchto prvkov, zomreli by sme.

Najjemnejší a najdôležitejší prvok je vzduch. Všetky ostatné prvky sú vzduchom prečisťované. Toto prečisťovanie je najjemnejší proces a spôsobuje ho energia, ktorá prechádza celým telom. Túto energiu nazývame PRÁNA.

Pretože dýchanie, čiže prána je život, je pre naše zdravie dôležité vedieť, ako správne dýchať.

Sú tri typy dýchania:

- brušné dýchanie — hlboké a pomalé
- hrudné dýchanie — stredné a plytké
- podklúčkové dýchanie — krátke a rýchle

Podklúčkové dýchanie

je najmenej zdravý spôsob dýchania, je krátke a rýchle. Krátke a rýchle dýchanie súvisí s krátkym životom.

Napríklad zajac je stále nepokojný, dýcha krátko a hekticky a tomu zodpovedá aj dĺžka jeho života.

Hrudné dýchanie

je najrozšírenejší spôsob dýchania. Dýchanie je síce pomalšie ako u podklúčkového, ale je ešte stále veľmi plytké. Následky sú: nervozita, napätie, depresia.

Brušné dýchanie

je najúčinnšie z uvedených troch spôsobov. Dýchanie je pomalé a hlboké. Hlboké a pomalé dýchanie je dôležitým predpokladom pre zdravie a dlhý život. Napríklad krokodíl, ktorý dýcha pomaly, žije dlho.

Dychové cvičenia sú dôležitou súčasťou jogovej praxe. Majú sa robiť vždy po telesnom cvičení. Aby sme mali z dýchania úplný úžitok, musíme zladíť všetky tri spôsoby dýchania. Dýchame zásadne nosom a postupne sa snažíme dych predlžovať a spomaliť. Dychové cvičenia prehlbujú účinok telesných cvičení a navyše pôsobia dobre na funkciu srdca, krvný obeh, dýchací systém a majú vyvažujúci vplyv na vegetatívny nervový systém.

Ná d í š o d h a n a

1. stupeň

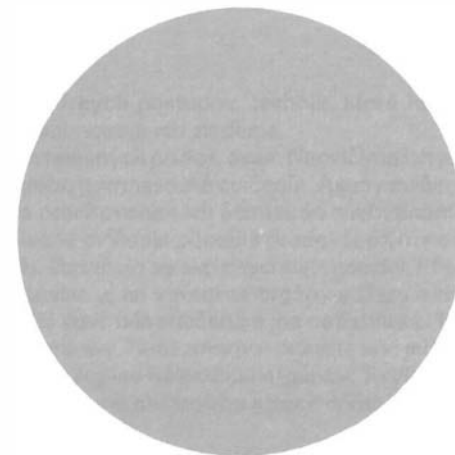
Pri všetkých stupňoch šodhany uzatvárame striedavo jednu a druhú nosnú dierku: ukazovák pravej ruky a prostredný prst položíme na stred medzi obočím. Palcom uzatvárame pravú nosnú dierku, prsteníkom ľavú dierku. Lakeť držíme voľne, keby bola vystrčená v tejto polohe únavná, môžeme si podoprieť lakeť ľavou rukou.

Základná pozícia: Pohodlný sed so skríženými nohami; trup je vzpriamený, ale uvoľnený. Chrbát, krk a hlava sú v jednej priamke, ruky voľne na kolenách. Oči sú po celú dobu cvičenia zatvorené.

- Znohybníme telo v pozícii a uvoľníme ho. Asi tri minúty sa sústreďujeme na dýchanie, sledujeme vedome každý jednotlivý nádych a výdych.
- Palcom pravej ruky uzavrieme pravú nosnú dierku a 20× pomaly a zhlboka nadychujeme a vydychujeme iba ľavou nosnou dierkou (spodné, bráničné dýchanie).
- Uvoľníme pravú nosnú dierku, prsteníkom uzatvoríme ľavú nosnú dierku a 20× zhlboka a pomaly nadychujeme a vydychujeme iba pravou nosnou dierkou (spodným, bráničným dýchaním).
- Položíme pravú ruku na koleno a asi minútu sa sústreďíme na vnímanie normálneho dychu.

To je jedno kolo. S plným sústredením urobíme 3—5 kôl. Cvičenie priaznivo vplyva na pľúca a celý dýchací systém, „prečisťuje“ krv. Posilňuje dýchací systém, zmierňuje bolesť hlavy a odstraňuje nervozitu.

2. DIEL



Joga je systém praktických postupov, techník, ktoré hlboko vplývajú na rozvoj všetkých zložiek našej osobnosti a ich zladenie.

Základom je systém telesných pozícií, ásan. Necvičíme ich však ako bežný telocvik, ani súťaživo ako šport alebo gymnastické cvičenia. Ásany cvičíme uvoľnene a pomaly, s úplnou pozornosťou a precíťovaním ich účinku, so znehybnením vo výdržiacich a s vyváženým dýchaním. Telesné cvičenia pôsobia predovšetkým na svaly a pohybový systém. Účinok ásan je širší. Označuje sa ako psychosomatický. Pôsobia takisto na svaly a pohybový systém, ale navyše aj na vnútorné orgány a žľazy a na vegetatívny nervový systém. Pri ásane je určitá časť tela stlačená a iná natiahnutá. To znamená, že sa mení prekrvenie príslušných orgánov. Tieto zmeny v prísune krvi súčasne s masážou dýchacími pohybmi pôsobia stimulujuco na funkciu orgánov. To všetko pomáha získať a udržať si telesnú kondíciu aj duševnú rovnováhu a pocit vnútornej harmónie. Výsledkom je vyvážený stav celého organizmu.

Veľký význam má dobrý stav chrbtice. Jej pružnosť sa s narastajúcim vekom znižuje, ale ásany ju pomáhajú udržať aj naďalej ohybnú a pevnú a oslabujú činitele, ktoré pôsobia nepriaznivo na stuhnutosť kĺbov a svalového aparátu.

Pre lepší účinok jogových cvičení je dôležitá jednoduchá a zdravá životospráva, najlepšie bez alkoholu a stimulujujúcich nápojov.

Ak chceme mať v jogovom cvičení úspech, musíme pravidelne a systematicky cvičiť. Jetreba, aby sme si na cvičenie vedeli nájsť čas denne. Spočiatku nám to možno bude pripadať ťažké, ale keď si telo zvykne na priaznivý účinok ásan a dychových cvičení, potreba cvičiť sa dostaví sama od seba, podobne ako máme občas chuť prejsť sa na zdravom vzduchu alebo sa vykúpať.

Miestnosť, v ktorej cvičíme, má byť svetlá, dobre vetraná a má v nej byť dostatok miesta pre pohyb. Cvičíme na podložke. Ako podložka nám poslúži deka a pod.; vhodný čas je ráno alebo večer. Ak to nie je možné, potom kedykoľvek v priebehu dňa; nikdy však necvičíme tesne po jedle, ale najskôr s odstupom troch hodín.

Niektoré všeobecne platné zásady pre cvičenie jogy:

- V základnom postavení (pozícii) vždy chvíľu zotrváme so zatvorenými očami a predstavíme si cvičenie, ktoré máme urobiť.
- Cvičíme s uvoľneným telom, dychom aj myslou, s úplným uvedomovaním si toho, čo a ako cvičíme.
- Pri cvičení nemáme nikdy pociťovať bolesť.
- Cvičíme v súlade s dychom; jednotlivé pohyby sú rozložené vždy na celú dobu nádychu a výdychu.
- Dýchame pomaly, pokojne a zhlboka.
- V pozícii (ásane) zotrváme tak dlho, kým nám je príjemná a pokiaľ nemusíme k jej udržaniu vyvinúť nadmerné úsilie, telo je v nej uvoľnené a celkom nehybné; výdrž predĺžujeme postupne.
- Po každej ásane sa uvoľníme (v ľahu na chrbte, na bruchu, v stojí a pod., v závislosti od ásany, ktorú sme cvičili, volíme takú relaxačnú polohu, ktorá najlepšie uvoľní precvičenú časť tela) a v relaxácii necháme dozrieť účinok a precítime ho.

Poz. 1: Šašankásana (Zajac)

Základné postavenie: Vadžarásana (sed na päťach, trup vzpriamený, ale uvoľnený, ruky na kolenách).

- S NÁDYCHOM vzpažíme
- S VÝDYCHOM sa vo vzpažení s rovným chrbtom predkláňame (pohyb vychádza z bedrových kĺbov), až sa čelo dotkne podložky a ruky mierne od seba položíme na podložku. Sedacie svaly ostávajú po celý čas na päťach.
- Výdrž v pozícii s NORMÁLNYM DYCHOM; uvoľňujeme celé telo, osobitne ramená a šiju; precitujeme pôsobenie dychu na vnútorné orgány.
- S NÁDYCHOM sa vrátíme do sedu na päťach vovzpažení, trup, hlava aj ruky sú po celý čas pohybu stále v jednej priamke.
- S VÝDYCHOM vraciame ruky do východzej pozície (s dlaňami na kolenách).

Cvičenie opakovať 3x.



ÚČINOK: Cvičenie má silno upokojujúci účinok; môže slúžiť ako účinná relaxačná poloha. Zmierňuje únavu a nervozitu, zlepšuje schopnosť koncentrácie. Zvýšené prekrvenie hlavy ovplyvňuje zmyslové orgány (oči, uši). Cvičenie pôsobí proti zápche a podráždeniu slepého čreva.

Poz. 2: Meruakaranásana (Naťahovanie chrbtice)

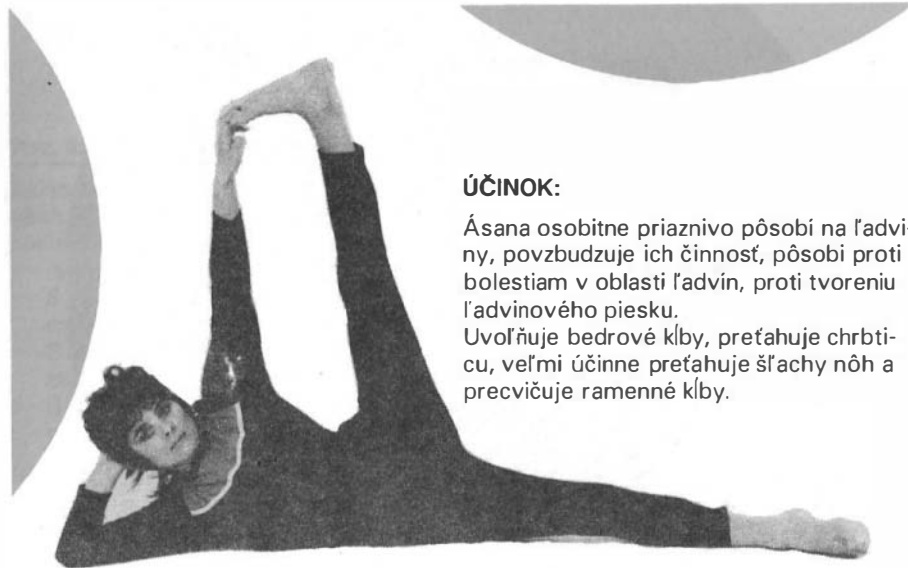
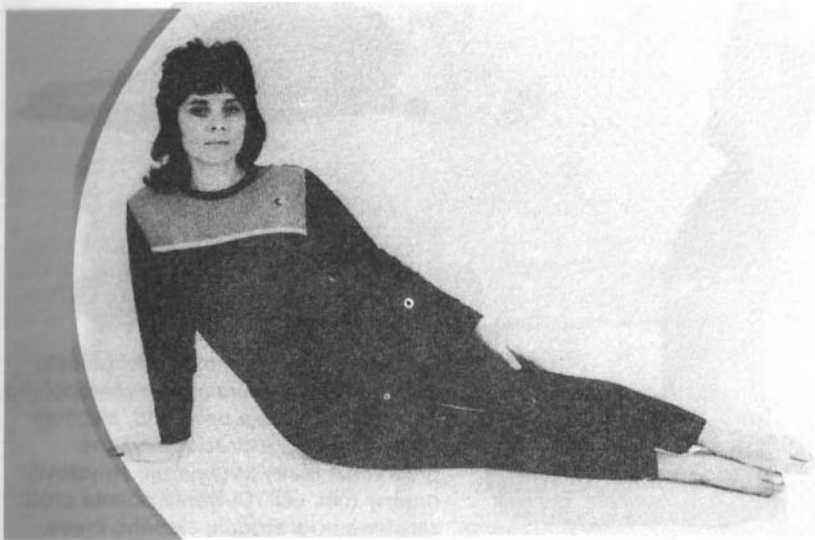
Základná pozícia: Sed na podložke s vystretými nohami, ruky voľne na kolenách.

- Pretočíme sa do sedu na ľavú stranu (pravá noha leží na ľavej nohe) a ľavou dľaňou sa vzoprieme o podložku čo najbližšie k trupu. Pravá ruka leží na pravom stehne. Váha tela spočíva na ľavej ruke a ľavej nohe.
- Zavrieme oči a sústredíme sa na celé telo. Pokúsime sa ukládnúť tok myšlienok, a potom preniesieme pozornosť na chrbticu, na natiahnutie postranných svalov trupu.
- Otvoríme oči a pre lepšie udržanie rovnováhy uprieme oči na jeden bod.
- Zohneme ľavú ruku (nadlaktie spočíva na podložke) a hlavu položíme do ľavej dlane.
- **S NÁDYCHOM** dvíhame pravú nohu do unoženia, pravou rukou uchopíme palec pravej nohy.
- **So ZADRŽANÝM DYCHOM** výdrž v polohe.
- **S VÝDYCHOM** pomaly prinožíme.
- po krátkom uvoľnení na boku opakujeme ešte 2X.

Cvičenie urobíme aj na pravú stranu, t.j. unožujeme ľavú nohu. Pri poslednom opakovaní s každou nohou výdrž s **NORMÁLNYM DYCHOM**, pokiaľ je pozícia príjemná.

POZOR !

Necvičíme pri ľadvinových kameňoch.



ÚČINOK:

Ásana osobitne priaznivo pôsobí na ľadvinu, povzbudzuje ich činnosť, pôsobí proti bolestiam v oblasti ľadvin, proti tvoreniu ľadvinového piesku.

Uvoľňuje bedrové kĺby, preťahuje chrbticu, veľmi účinne preťahuje šľachy nôh a precvičuje ramenné kĺby.

Poz. 3: Bhunamanásana (Pozdrav zemi)

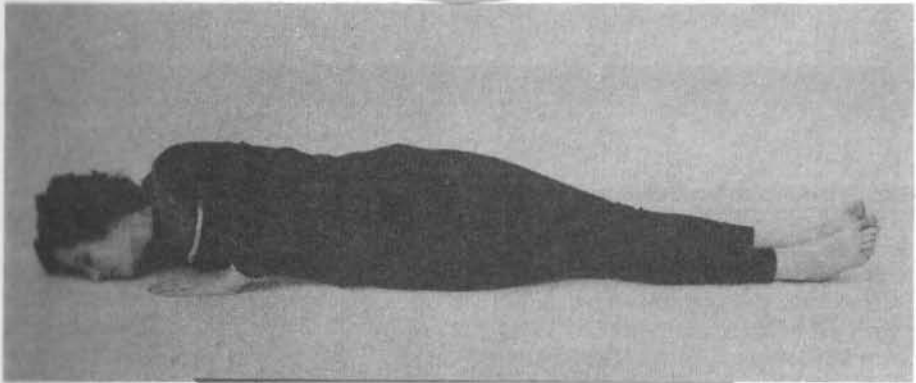
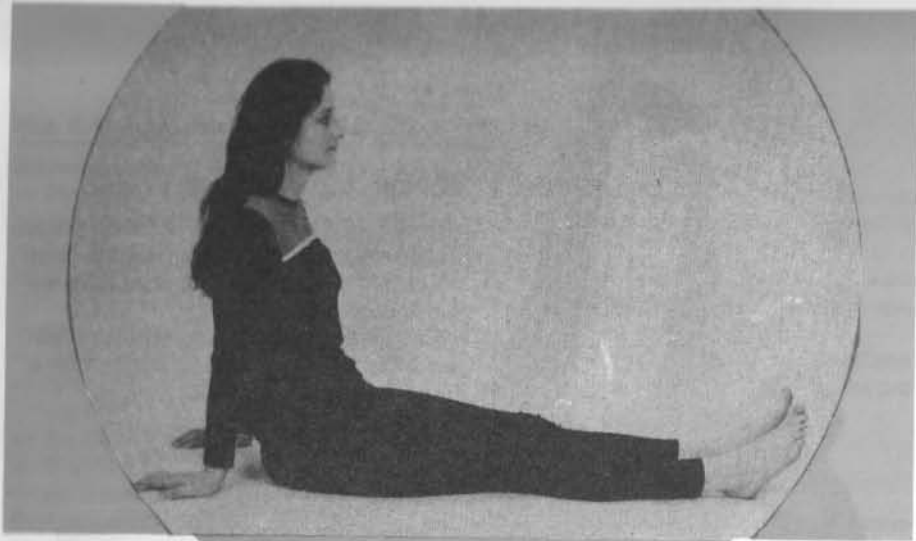
Základná pozícia: Sed znožmo, dlane opreté o podložku tesne za telom, prsty smerujú dozadu.

- **S NÁDYCHOM** predpažíme a vytiahneme sa z pása čo najvyššie.
- **S VÝDYCHOM** otáčame trup doľava a urobíme vzpor za telom (dlaň ľavej ruky položíme asi 40 cm za telom na podložku, pravú ruku polčžeme vedľa. Pomalý predklon, ruky ohýbame v lakťoch), až sa nosom dotkneme podložky. Snažíme sa udržať sedacie svaly a nohy na podložke; len tak sa chrbtica pretočí a vytiahne skutočne v celej dĺžke od kostrče po šiju.
- **S NÁDYCHOM** sa vrátíme do sedu v predpažení.
- **S VÝDYCHOM** položíme dlane na kolená.

Cvičíme na obe strany striedavo 3—5X.

POZOR !

Pri pruhu treba cvičiť podľa pokynov cvičiteľa menej ťažký variant. Počas gravidity robíme tento cvik nanajvýš do tretieho mesiaca.



ÚČINOK:

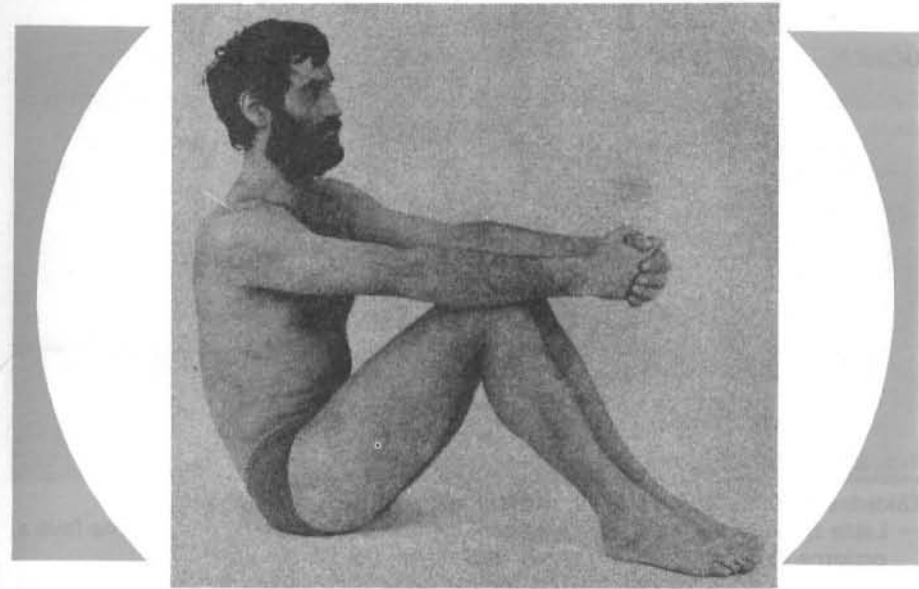
Cvičenie pôsobí na najhlbšie svalové vrstvy pozdĺž celej chrbtice a na skráteneý štvorhlavý bedrový sval; uvoľňuje stuhnutosť ramenných a bedrových kĺbov, posilňuje oslabené brušné a sedacie svaly a zlepšuje ich koordináciu.

Poz. 4: Aśvasanḡhālāsana (pozícia jazdca)

Základná pozícia: Sed na podložke, spojené nohy natiiahnuté, ruky položené na stehnách. Trup je vzpriamený, ale uvoľnený. V tejto základnej pozícii zotrváme asi 1 minútu a sústredíme sa na nasledujúce pohyby.

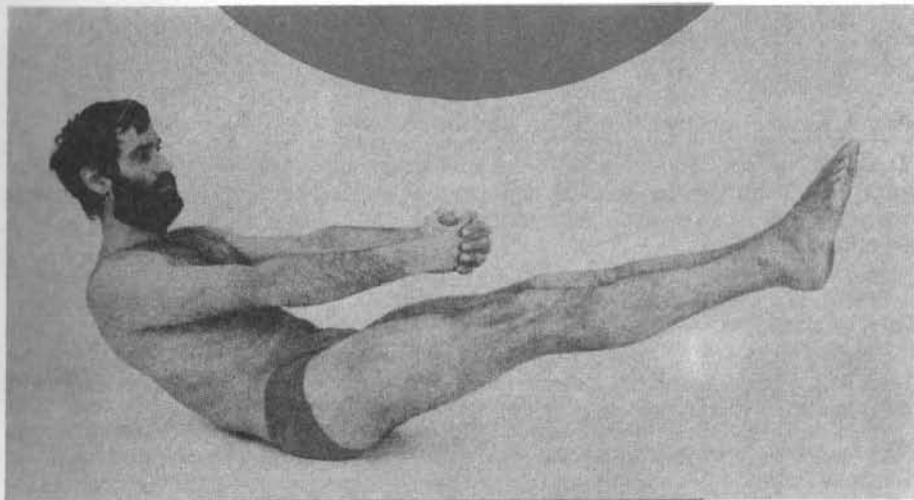
- NÁDYCH.
- S VÝDYCHOM pritiahneme kolená k hrudníku (chodidlá zostanú na podložke), spojíme ruky v predpažení, prepletieme prsty. Lakte sú zľahka položené na kolenách.
- S NÁDYCHOM napneme nohy a prednožíme, päty sú asi 40 cm nad podložkou, trup zakloníme. Spojené napnuté ruky zostanú predpažené.
- S VÝDYCHOM pokrčíme nohy a priblížime kolená k hrudníku, chodidlá položíme na podložku a vzpriamime trup. Ruky zostávajú predpažené.

10× striedavo nohy pokrčiť a prednožiť je jedno kolo.
Cvičenie urobíme 3×.



POZOR !

Toto cvičenie ženy necvičia pri menštruácii a v tehotenstve.



ÚČINOK:

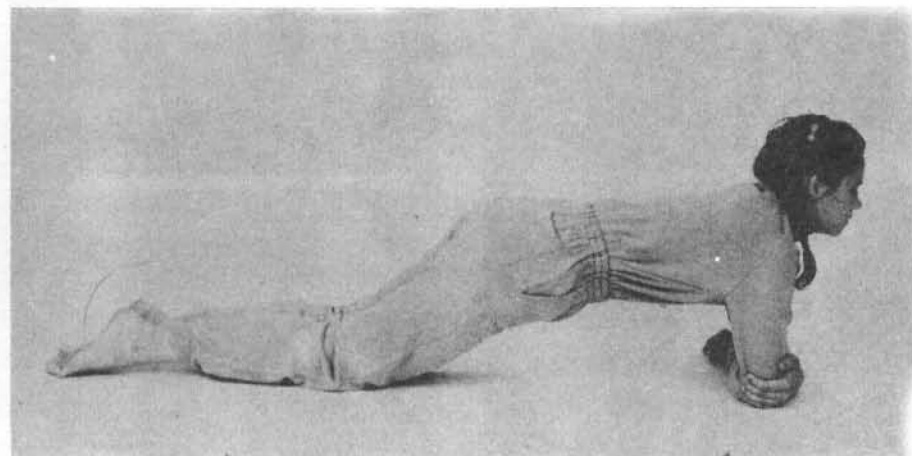
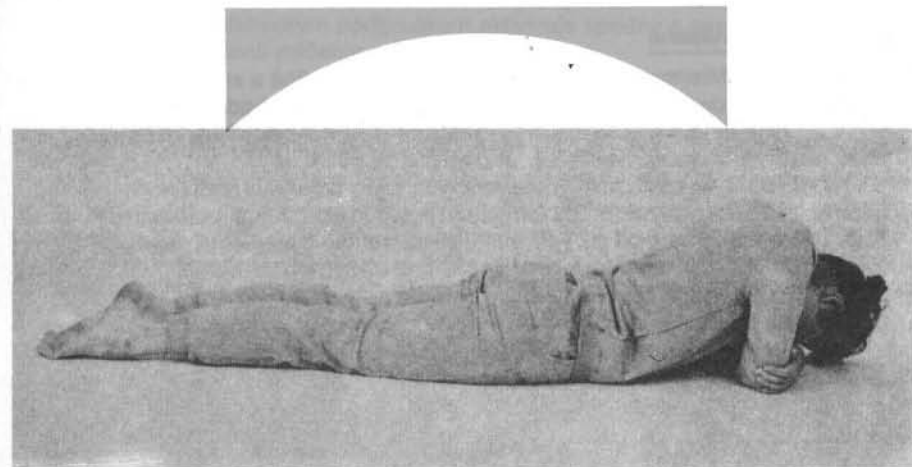
Cvičenie spevňuje brušné, chrbtové a stehenné svaly. Zlepšuje celkovú telesnú kondíciu.

Poz. 5: Uttan prishásana (Precvičovanie bránice)

Základná pozícia: Ľah na bruchu, ruky pri tele (uvolníme telo i myseľ).

- Lakte zohnutých rúk oprieme pod ramenami, pravé predlaktie položíme na ľavé a oprieme sa o predlaktia. Hlava je v uvoľnenom predklone.
- SNÁDYCHOM dvíhame trup, vzoprieme sa na predlaktiach, zakloníme hlavu. Chrbát je rovnobežný s podložkou, chrbtica je rovná a vytiahnutá. Predkolenia ležia na podložke. Váha tela spočíva na predlaktiach a predkoleniach.
- Výdrž v pozícii SO ZADRŽANÝM DYCHOM tak dlho, kým je nám príjemná.
- S VÝDYCHOM vrátime trup na podložku a skloníme hlavu.

Opakujeme 3—5×. Pri poslednom opakovaní môžeme zotrvať vo výdrži s NORMÁLNYM DYCHOM, sledovať dych v zadných častiach pľúc a pôsobenie dychových pohybov na chrbticu.



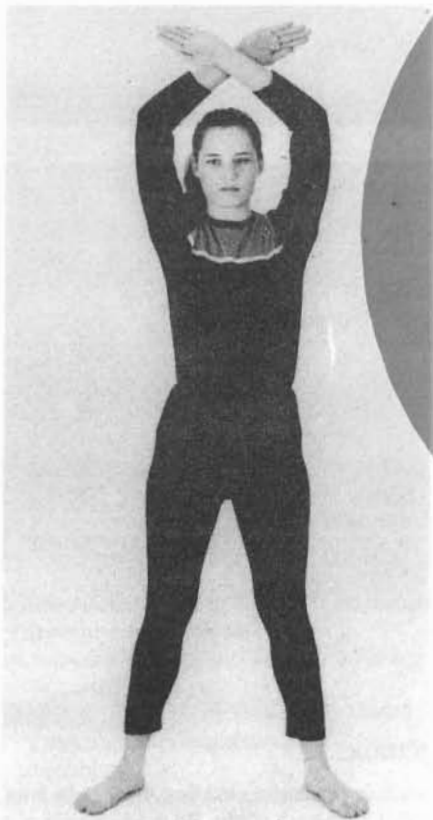
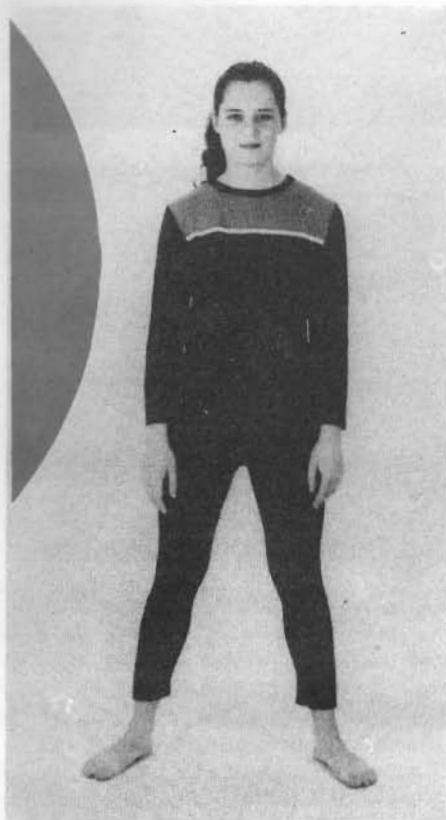
ÚČINOK:

Zvyšuje pružnosť chrbtice, naťahuje a napína svaly chrbta, ramien a rúk. Spevňuje krčné a chrbtové svaly. Pri tomto cvičení sa precvičuje bráničný dych.

Poz. 6: Hasta uttanásana

Základná pozícia: Mierny stoj rozkročný, ruky pri tele. Brušné a sedacie svaly mierne stiahnuté, chrbát rovný, ale uvoľnený. Precítíme váhu tela v chodidlách.

- S NÁDYCHOM pomaly upažíme, dlane smerujú dolu, ruky natiahneme čo najviac do dĺžky, špičky prstov by mali opisovať čo najväčší oblúk.
 - S VÝDYCHOM pokračujeme plynule v pohybe až do vzpaženia, nad hlavou ruky prekrížime, dlane smerujú dopredu (striedavo je vpredu raz jedna, potom druhá ruka). Ruky tlačíme mierne dozadu. Hlava je v predĺžení osi tela.
 - S NÁDYCHOM spúšťame ruky opäť širokým oblúkom do upaženia.
 - S VÝDYCHOM pokračujeme plynule v pohybe do pripaženia.
- Opakujeme 10X.



ÚČINOK:

Cvičenie pôsobí priaznivo na chrbtové svaly, zmierňuje stuhnutosť v oblasti ramenných kĺbova šije, upravuje ľahké dislokácie v kĺbových spojeniach medzi rebrami a chrbticou. Dýchanie s ľahko stiahnutým podbruškom aktivizuje spodný a stredný dych. Uvoľnené a sústredené cvičenie upokojuje myseľ.

Poz. 7: Akarana dhanurásana (Luk a šíp)

Základná pozícia: Mierny stoj rozkročný, ruky pri tele.

- Špička pravej nohy smeruje dopredu, špičku ľavej nohy vybočíme doľava, chrbát, krk a hlava sú vzpriamené.
- Hlavu otočíme doľava.



- Upažíme ľavú ruku, zovrieme v päšť, palec zostáva vztyčený.
 - Pravú ruku pripojíme k ľavej a zovrieme v päšť, palec je vztyčený.
 - Sústredíme sa na špičku ľavého palca.
 - S NÁDYCHOM ťaháme pravú ruku voľne dozadu až k pravému uchu; v krajnej polohe krátko ZADRŽÍME DYCH.
 - S VÝDYCHOM zvolna vraciame pravú ruku do polohy pozdĺž ľavej ruky.
- Cvičíme pomaly a s hlbokým sústredením. Opakujeme 3X doľava a 3X doprava.

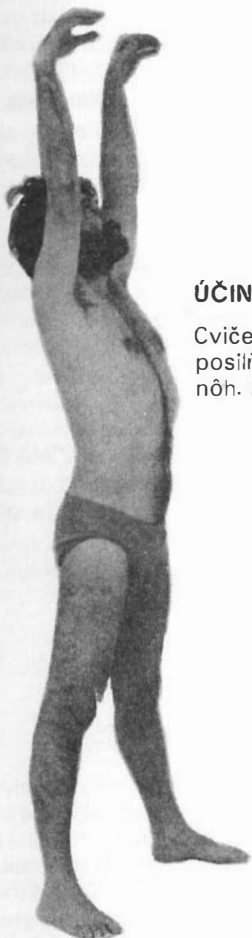
ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje a uvoľňuje svaly šije a ramien, roztvára hrudník, odporúča sa pri astme a bronchitíde. Cvičí okohybné svaly. Je vhodné cvičiť ju pri krátkozrakosti aj ďalekozrakosti. Rozvíja schopnosť koncentrácie.

Poz. 8: Utthit loásana

Základná pozícia: Široký stoj rozkročný, ruky voľne pripažené, trup vzpriamený.

- S NÁDYCHOM vzpažíme, ruky sú uvoľnené a v zápästí sklopené.
- S VÝDYCHOM sa predkloníme.
- V rytme NORMÁLNEHO DYCHU šviháme rukami medzi rozkročenými nohami dopredu a dozadu. Pri švihu dozadu intenzívny VÝDYCH, pri švihu dopredu intenzívny NÁDYCH.



Trup sa dvíha iba do rovného predklonu (rovnobežne s podložkou), kolená nekrčíme. Trup, krk, hlava a ramená sú uvoľnené, úplne sa poddávame pohybu.

Urobíme 10x.

- S NÁDYCHOM sa vzpriamime do vzpaženia, ruky sklopené v zápästí uvoľnené.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej pozície.

Celé cvičenie opakujeme 3x.

ÚČINOK:

Cvičenie stimuluje celé telo, uvoľňuje bedrové a ramenné kĺby, posilňuje chrbtové svaly a preťažuje svaly na zadnej strane nôh. Zrýchlený krvný obeh pomáha odstraňovať únavu.



POZOR!
Necvičime pri vysokom tlaku, závratoch alebo poruchách platničiek.

Poz. 9: Meru prishásana (Torzové vytáčanie)

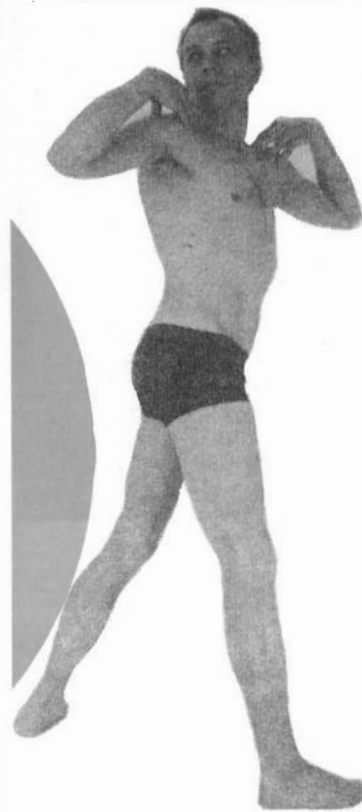
Základná pozícia: Stoj rozkročný, trup vzpriamený, ale uvoľnený, ruky voľne pripažené. Zatvoríme oči a niekoľko sekúnd sa sústreďujeme na celé telo.

- S NÁDYCHOM upažíme, pokrčíme ruky v lakťoch a položíme špičky prstov na ramená.
- S VÝDYCHOM prudko otočíme trup doľava.
- S NÁDYCHOM návrat do východzej polohy.

Opakujeme 10x.

- Pri poslednom otočení trupu doľava sa predkloníme a v predklone s rovným, vystretým chrbtom prejdeme štvrtoblúkom do stredu.
- S NÁDYCHOM sa vzpriamime.

To isté urobíme doprava. Opakujeme cvičenie 3x.



ÚČINOK:

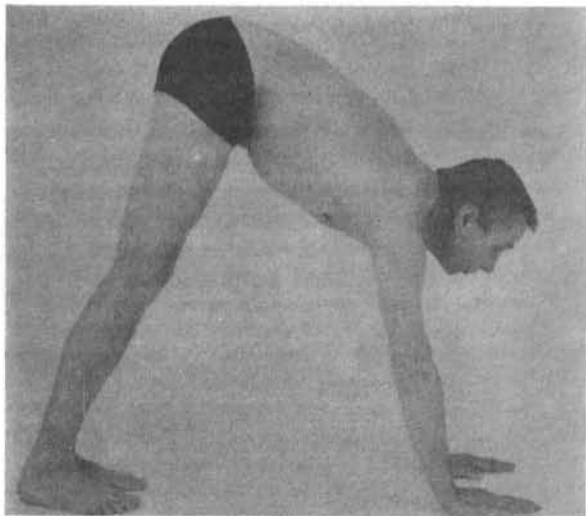
Cvičenie zvyšuje pohyblivosť a pružnosť chrbtice, precvičuje bráničný (spodný) dych, je prípravou na dychové techniky kapálabháti a hastriku, má vyrovnávajúci účinok na psychiku.

Poz. 10: Čatuspadāsana (Stoj na všetkých štyroch)

Základná pozícia: Stoj spojný, telo uvoľnené, ruky vedľa tela.

- S NÁDYCHOM vzpažíme.
- S VÝDYCHOM sa pomaly s rovným chrbtom predkláňame (pohyb vychádza z panvy), až sa dlane oprú celou plochou ďaleko vpredu o podložku; hlava je v miernom záklone, pohľad smeruje dopredu, nohy v kolenách sú vystreté.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii tak dlho, kým je príjemná.
- S NÁDYCHOM sa vraciame do stoja so vzpažením; nohy by mali ostať vystreté.
- S VÝDYCHOM voľne pripažíme.

Opakujeme 3X.



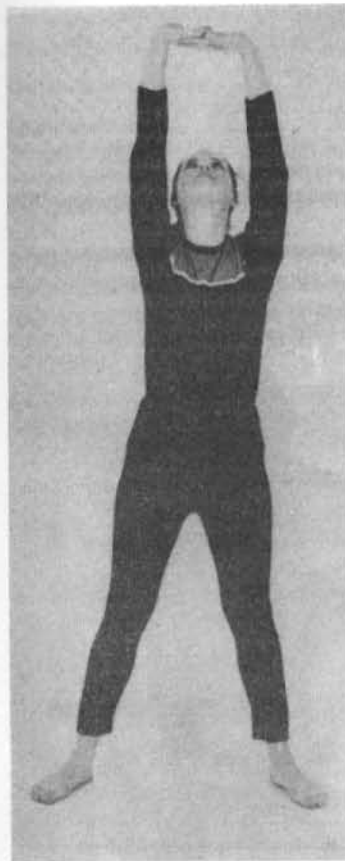
ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje krčné a chrbtové svaly, vyťahuje svaly na zadnej strane nôh, priaznivo pôsobí na tráviaci systém a funkciu ľadvín, precvičuje bráničný dych.

Poz. 11: Katičakrāsana (Polovičný kruh)

Základná pozícia: Stoj rozkročný, trup vzpriamený, ale uvoľnený.

- Ruky spojíme pred telom, prepletieme prsty a dlane vytočíme smerom dolu.
- S NÁDYCHOM dvíhame spojené vystreté ruky nad hlavu a tento pohyb sledujeme pohľadom.
- S VÝDYCHOM sa s vystretými rukami predkloníme (chrbát je vo vodorovnej polohe) a pozeráme sa na prsty.



- ZADRŽÍME DYCH a pomaly sa otáčame doľava.
 - S NÁDYCHOM sa pomaly otáčame do stredu.
 - ZADRŽÍME DYCH a prejdeme do stoja vo vzpažení so spojenými rukami.
 - S VÝDYCHOM pripažíme.
- Celé cvičenie urobíme doprava.

Celé cvičenie urobíme 3X na každú stranu, striedavo naľavo a napravo.

POZOR !

Poruchy medzistavcových platničiek je nutné dopredu ohlásiť cvičiteľovi. Pri ťažkostiach s vysokým tlakom alebo pri závratoch toto cvičenie nerobíme.

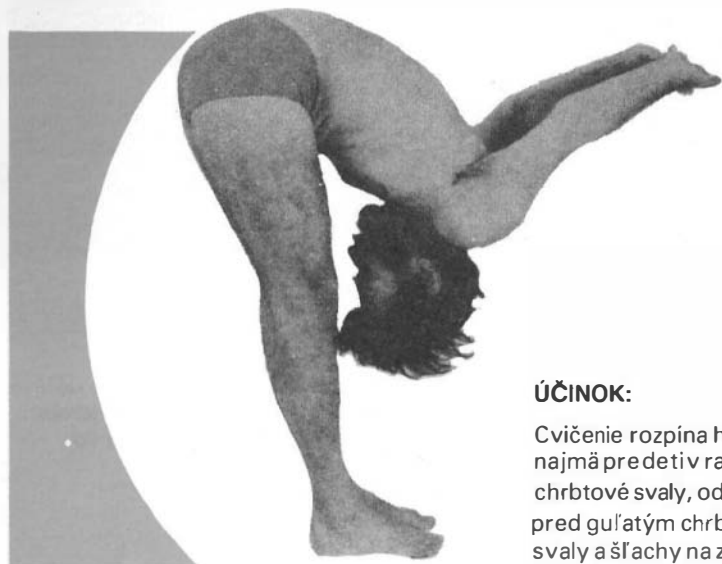
ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje a vyťahuje sedacie svaly, chrbtové a šikmé brušné svaly, priaznivo pôsobí na bedrové kĺby, vyťahuje predkolenné väzy, pomáha odstraňovať prebytočný tuk z bokov.

Poz. 12: Dvikonásana (Dvojitý trojuholník)

Základná pozícia: Stoj spojný, trup vzpriamený, ruky voľne pri tele.

- S NÁDYCHOM zapažíme oblúkovitým pohybom, prepletieme prsty a vytočíme dlane von.
- S VÝDYCHOM sa s rovným chrbtom pomaly predkláňame (pohyb vychádza z panvy), až sa hlava dotkne kolien. Hrudník pritlačáme k stehnám. Súčasne zapažíme, aby sa prepletené prsty dostali čo najďalej od tela.
- výdrž v pozícii s NORMÁLNYM DYCHOM tak dlho, kým je príjemná.
- S NÁDYCHOM sa pomaly vzpriamujeme.
- S VÝDYCHOM uvoľníme ruky a pripažíme.



Opakujeme 3×.

ÚČINOK:

Cvičenie rozpína hrudník, je vhodné najmä pre deti v raste. Posilňuje chrbtové svaly, odstraňuje a chráni pred guľatým chrbtom. Vyťahuje svaly a šľachy na zadnej strane nôh.

Poz. 13: Uttanásana (Drep s vybočenými kolenami)

Základná pozícia: Mierny stoj rozkročný, trup vzpriamený, ruky voľne pripažené.

- Ruky spojíme pred telom, prepletieme prsty, dlane smerujú nahor.
- HLBOKÝ NÁDYCH.
- S VÝDYCHOM prechádzame zvolna do drepu s vybočenými kolenami. Trup je vzpriamený.

- S NORMÁLNYM DYCHOM zotrváme v drepe tak dlho, dokiaľ je nám to príjemné.
- S VÝDYCHOM sa vrátíme so vzpriameným trupom do stoja.

Nepredkláňame sa.

Opakujeme 3×:

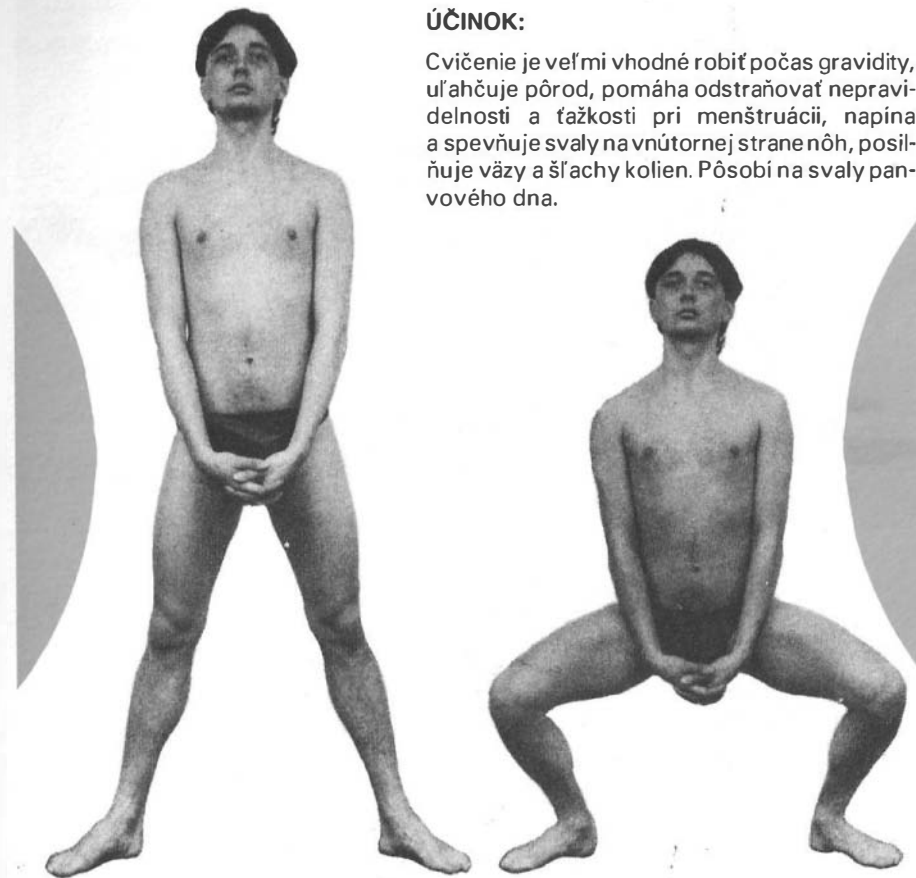
- pri prvom cviku dosahujú ruky do výšky stehien,
- pri druhom cviku dosahujú ruky ku kolenám,
- pri treťom cviku dosahujú ruky k lýtkam až k členkom.

POZOR !

Vztyk z drepu najmä pri treťom prevedení cviku je náročný na kolenné kĺby. Pri mechanickom poškodení kolena je nutné poradiť sa s lekárom.

ÚČINOK:

Cvičenie je veľmi vhodné robiť počas gravidity, uľahčuje pôrod, pomáha odstraňovať nepravidelnosti a ťažkosti pri menštruácii, napína a spevňuje svaly na vnútornej strane nôh, posilňuje väzy a šľachy kolien. Pôsobí na svaly panvového dna.



Poz. 14: Setuásana (Most)

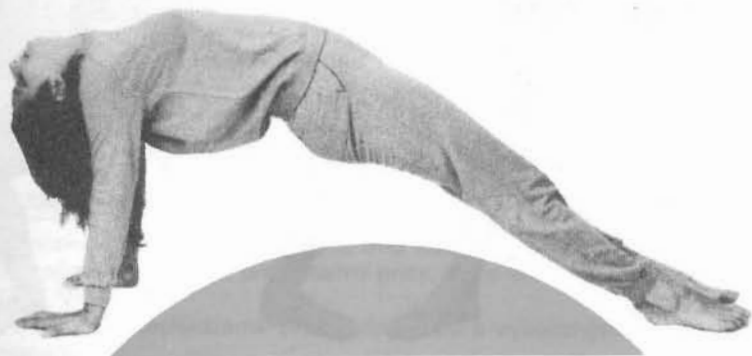
Základná pozícia: Sed na podložke s vystretými nohami, dlane opreté asi 10 cm za telom o podložku, prsty smerujú dozadu.

- S NÁDYCHOM zdvihneme sedacie svaly z podložky a pretlačíme panvu hore. Chodidlá sa opierajú celou plochou o podložku, hlava je voľne zaklonená. Váha tela spočíva na dlaniach a chodidlách.
- Výdrž v pozícii s NORMÁLNYM DYCHOM tak dlho, dokiaľ je príjemná.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej polohy.

Opakujeme dva razy denne 3—5×.

ÚČINOK:

Cvičenie prospieva hlavne ženám, najmä v tehotenstve tak pre matku ako aj pre plod. Pomáha odstraňovať ťažkosti pri menštruácii. Cvičenie posilňuje svaly a kĺby rúk najmä v zápästí, precvičuje chrbtové svaly a svaly panvového dna.



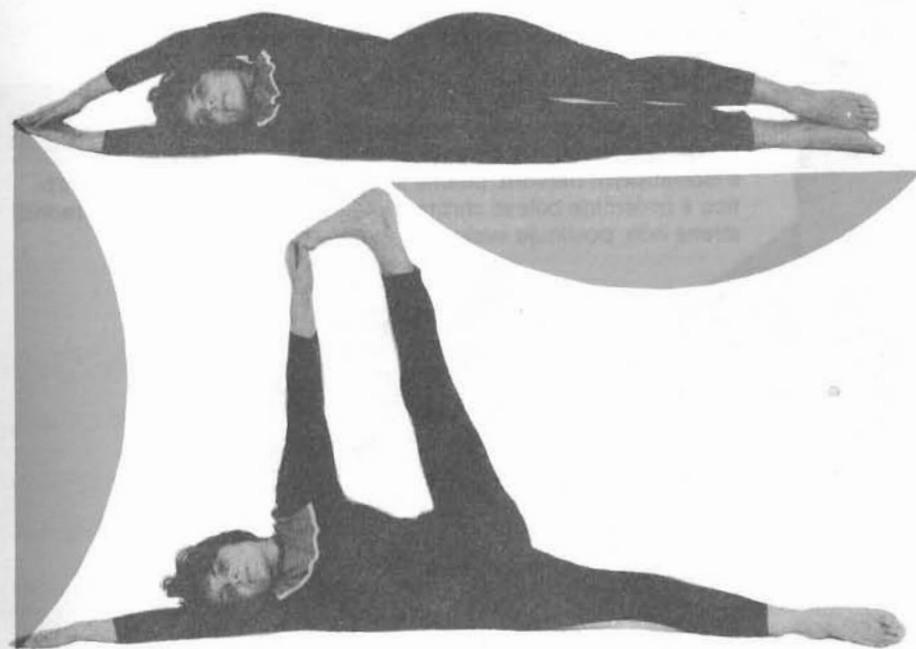
Poz. 15: Hasta padagustásana (Napínanie ruky a nohy)

Základná pozícia: Ľah na pravom boku, ruky vo vzpažení, hlava medzi nimi, ruky po celej dĺžke na sebe.

- S NÁDYCHOM dvíhame ľavú nohu (unožujeme ľavou), ľavou rukou chytíme prsty ľavej nohy. Unožíme čo najvyššie a nekrčíme ju v kolene.
- Výdrž v pozícii so ZADRŽANÝM DYCHOM, pohľad uprený na pevný bod pred sebou. (po zvládnutí cviku môžeme zostať vo výdrži s NORMÁLNYM DYCHOM).
- S VÝDYCHOM návrat do východzieho postavenia.

To isté cvičenie urobíme pravou nohou v ľahu na ľavom boku.

Opakujeme 2× na pravej strane a 2× na ľavej strane.



ÚČINOK:

Stimuluje orgány v bruchu a v panve (odporúča sa hlavne mladým dievčatám), zvyšuje pohyblivosť bederných kĺbov. Zvyšuje schopnosť koncentrácie.

Poz. 16: Sumeruásana (Pozícia hory Mount Everest)

Základná pozícia: Sed na päťach, ruky spočívajú na kolenách, trup je vzpriamený ale uvoľnený. **NORMÁLNY DYCH**, oči zatvorené, sústreďujeme sa na celé telo.

- Dlane položíme pred kolená na podložku a dvíhame sa do kl'aku. (Dlane sú asi v úrovni ramien.)
- Zdvihneme spodnú časť trupu, vystrieme kolená a oprieme sa o špičky. Hlava je voľne zvesená medzi ramenami, pohľad smeruje k pupku. Váha tela spočíva na dlaniach a na špičkách nôh.
- Výdrž v pozícii s **NORMÁLNYM DYCHOM**, kým nám je príjemná.
- Návrat do kl'aku a do východzej pozície.

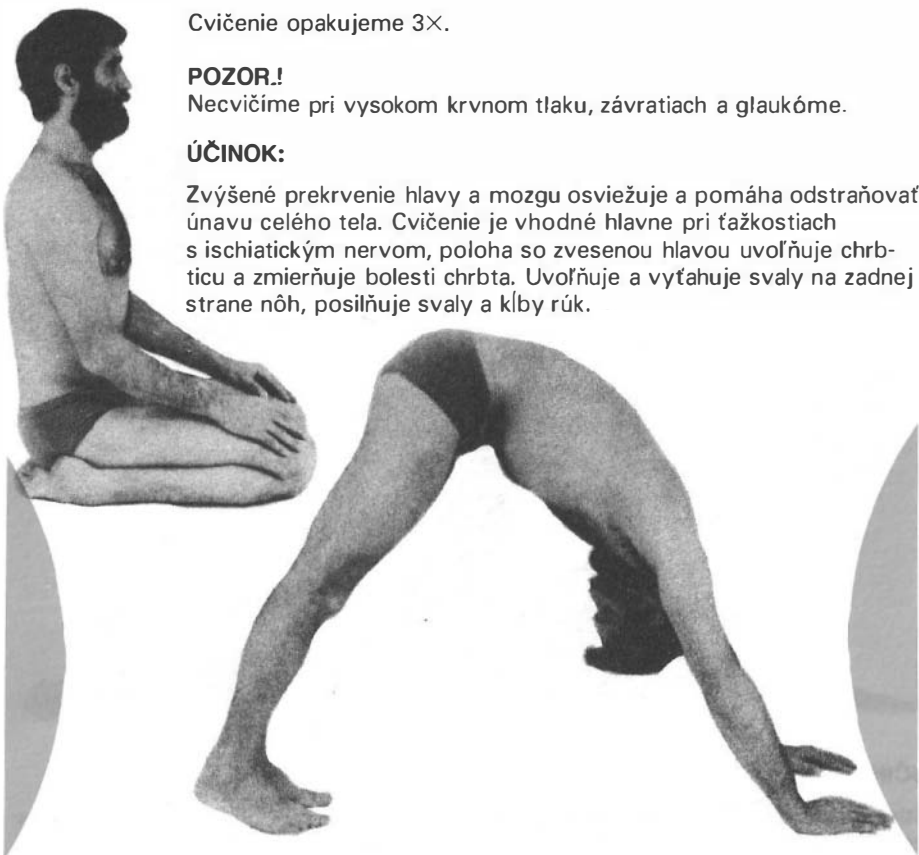
Cvičenie opakujeme 3×.

POZOR!

Necvičime pri vysokom krvnom tlaku, závratách a glaukóme.

ÚČINOK:

Zvýšené prekrvenie hlavy a mozgu osviežuje a pomáha odstraňovať únavu celého tela. Cvičenie je vhodné hlavne pri ťažkostiach s ischiatickým nervom, poloha so zvesenou hlavou uvoľňuje chrbticu a zmiernuje bolesti chrbta. Uvoľňuje a vyťahuje svaly na zadnej strane nôh, posilňuje svaly a kĺby rúk.



Poz. 17: Meru vakrásana (Jednoduchý obrat v sede)

Základná pozícia: Vzpriamený uvoľnený sed na podložke, nohy vystreté, dlane opreté asi 10 cm za telom, prsty smerujú do strán.

- S **NÁDYCHOM** položíme ľavú dľaň vedľa pravej.
- S **VÝDYCHOM** pokrčíme ľavú nohu v kolene a chodidlo položíme z vonkajšej strany pravého kolena rovnobežne s pravou nohou. Sedacie svaly z podložky nedvíhame.
- SO **ZADRŽANÝM DYCHOM** vytočíme trup aj hlavu čo najďalej, doprava; pohľad smeruje cez pravé rameno dozadu. Zostaneme v tejto pozícii tak dlho, ako dlho dokážeme pohodlne zadržať dych.
- S **NÁDYCHOM** sa vrátíme do východzej pozície:

Opakujeme 2× doprava a 2× doľava.



ÚČINOK:

Je to prípravné cvičenie pre Ardha Matsjendrásanu (pretočený sed). Cvičenie priaznivo vplyva na chrbticu a je dobré proti ťažkostiam s platničkami.

PRÁNAJÁMA

Nádí šodhana

2. stupeň

Základná pozícia: Pohodlný sed, v ktorom vydržíme sedieť po celý čas cvičenia bez pohybu.

Vhodné sú pozície.

PADMÁSANA (lotosová pozícia)

VADŽRÁSANA (sed na päťach)

SUKHÁSANA (sed so skríženými nohami)

SIDDHÁSANA (popis nasleduje ďalej)

Ruky položíme voľne na kolená dľaňami nahor, palec a ukazovák sú spojené. Trup je vzpriamený, ale uvoľnený; hlava, krk a chrbtica sú v jednej priamke. Uvoľníme celé telo, dych a myseľ. Je vhodné prikryť sa ľahkou prikrývkou, aby sme necítili chlad, odev má byť voľný.

Pri tejto pránajáme uzatvárame striedavo nosné dierky. Zohneme pravú ruku v lakti, ukazovák a prostredný prst položíme do stredu medzi obočie. Palcom uzatvárame pravú nosnú dierku, prstenikom uzatvárame ľavú nosnú dierku.

- Sedíme v pohodlnej pozícii, zatvoríme oči.
- Uvoľníme celé telo, dych a myseľ.
- Prekontrolujeme si pohodlnosť pozície a vzpriamenosť trupu.
- Znehybníme pozíciu a uvedomíme si nehybnosť celého tela, asi 5 minút sa sústreďujeme na sledovanie normálneho dychu.
- Uzavrieme pravú nosnú dierku palcom a zhlboka a pomaly sa nadychujeme ľavou nosnou dierkou (bez zvuku). Uzavrieme ľavú nosnú dierku prstenikom, otvoríme pravú a dlho a pomaly vydychujeme (abdominálny dych). Toto tvorí jedno kolo. Nadychujeme a vydychujeme týmto spôsobom 20×.
- Po dvadsiatom kole položíme ruku opäť na koleno a sústreďujeme sa na plynutie normálneho dychu.
- Vrátime pravú ruku do pránajama mudry (ukazovák a prostredný prst medzi obočím), prstenikom uzavrieme ľavú nosnú dierku a hlboko a pomaly nadychujeme pravou dierkou. Uzavrieme pravú dierku, otvoríme ľavú nosnú dierku a dlho a pomaly vydychujeme. Toto tvorí jedno kolo. Týmto spôsobom nadychujeme a vydychujeme 20×.
- Po dvadsiatom kole položíme pravú ruku späť na koleno a sústreďujeme sa na plynutie normálneho dychu.
- Na konci cvičenia zaspievame 3× ÓM.

- Uvedomíme si celé telo.
- Pomaly pohneme prstami na rukách a na nohách, trením si nahrejeme dlane, zľahka ich priložíme na oči, oči otvoríme do dlaní a dlane oddialíme.

Siddhásana

Základná pozícia: Sed na podložke s vystretými nohami.

- Pokrčíme ľavé koleno a nohu položíme tak, aby sa dotýkala hrádze. Pokrčíme pravé koleno a päťu položíme na ľavú nohu takým spôsobom, aby sa dotýkala dolnej časti podbruška (nad genitáliami),
- Prsty ľavej nohy položíme medzi pravé stehno a lýtko smerom nahor, prsty pravej nohy medzi ľavé stehno a lýtko smerom nadol; kolená sú vytočené von a pokiaľ je to možné, dotýkajú sa podložky.
- Ruky spočívajú voľne na kolenách dľaňami nahor (palec a ukazovák sa dotýkajú, ostatné prsty sú vystreté) alebo dľaňami nadol.
- Oči sú zatvorené.

Porovnáme si svoju polohu so zobrazenou a podľa potreby ju upravíme.

Poznámka:

Pri pránajáme má byť telo prikryté. Obrázok nám len ukazuje, ako máme správne zaujať polohu.



3. DIEL



*„Kto sa naučil jogou ovládať svoje telo,
kto zvláda svoje pocity, zmysly a myseľ,
ten zo seba striasa puto žiadostí, strachu a klamu
a dospieva do stavu osvietenia a mieru.“*

(Bhagavadgīta, II. kap., 64., 65. verš)

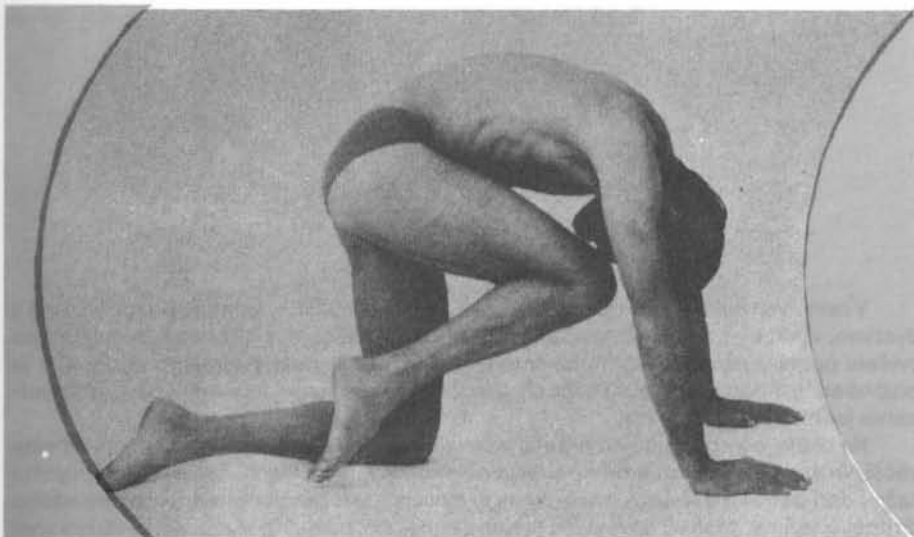
V minulých cvičeniach sme sa naučili, ako máme cvičiť — pomalé pohyby, súlad s dychom, výdrže — a poznali sme, aká dôležitá je pri každom, aj tom najjednoduchšom cvičení úplná sústredenosť. Mohli sme si overiť, aká je naša fyzická kondícia, ako je pružná alebo naopak stuhnutá naša chrbtica, ako sme schopní sa uvoľniť a vnímať uvoľnenie jednotlivých častí tela.

Na ceste jogy postupujeme ďalej a čakajú nás nové úlohy. Mali by sme klásť ešte väčší dôraz na precíznosť a koncentráciu pri všetkých cvičeniach. Tak ako potrebujeme každý deň potravu a spánok, malo by sa aj cvičenie stať nevyhnutnou súčasťou nášho denného režimu. Mali by sme cvičiť nielen denne, ale, pokiaľ to je možné, aj vždy v tom istom čase.

Poz. 1: Vjágrásana (Tiger)

Základná pozícia: Vadžrásana, sedíme na päťach, trup je vzpriamený, ruky voľne na kolonách.

1. S NÁDYCHOM prejdeme s rovným chrbtom a predpažením do kľaku; dvíhame sa iba ťahom sedacieho a stehenného svalstva. Nepomáhame si predklonom ani švihom. Trup je stále vzpriamený.
2. S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňame, dlane oprieme pod ramenami o podložku (paže a stehná zvierajú s podložkou pravý uhol), vyhrbíme chrbát (ako pri mardžari, t.j. mačke), zohneme pravú nohu v kolene, zvesíme hlavu, až sa nosom dotkneme kolena.
3. S NÁDYCHOM zanožíme pravú nohu ohnutú v kolene a vyťahujeme ju z bedrového kĺbu. Koleno dvíhame čo najvyššie, hlavu zakloníme, pohľad smeruje nahor.

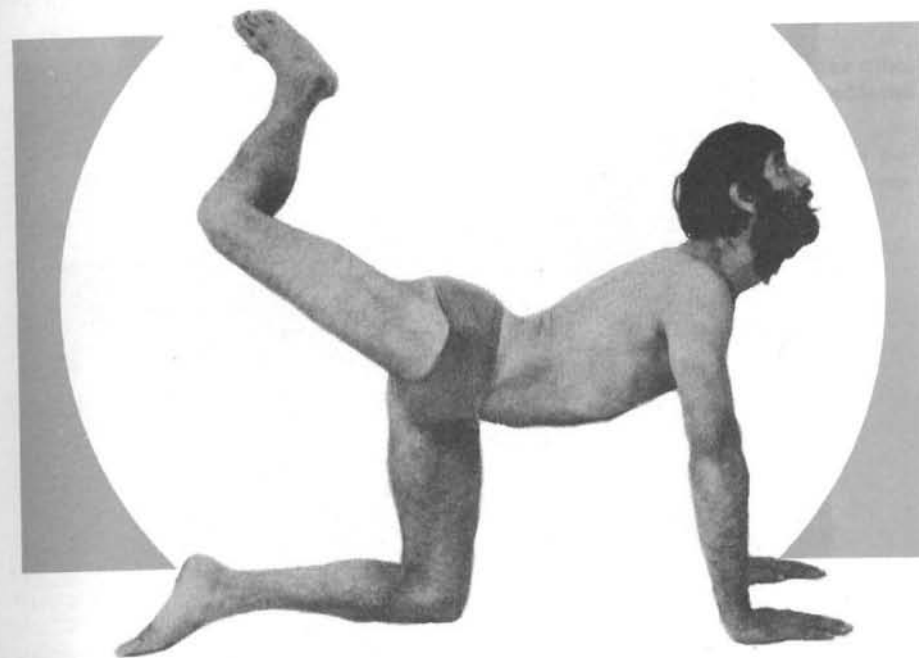


4. S VÝDYCHOM opäť priťahujeme pravé koleno k nosu a vyhrbíme chrbát.
5. S NÁDYCHOM dvíhame koleno hore ako v bode 3.
6. S VÝDYCHOM sa dotkneme kolena nosom ako v bode 4.

7. S NÁDYCHOM zdvihneme koleno hore ako v bode 3.
8. S VÝDYCHOM sa dotkneme kolena nosom ako v bode 4.
9. S NÁDYCHOM sa zdvihneme do kľaku, ruky predpažíme.
10. S VÝDYCHOM sa pomocou sedacích a stehenných svalov vrátíme do základnej pozície. (Nepomáhame si predklonom).

Cvičenie opakujeme ľavou nohou.

Celé cvičenie opakujeme 3X.



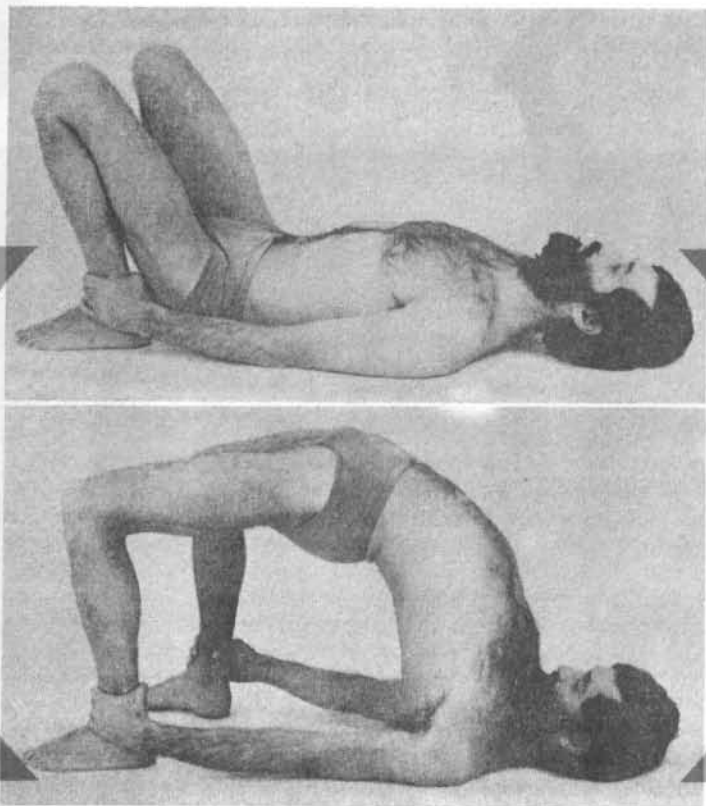
ÚČINOK:

Cvičenie pôsobí podobne ako Mardžari (Mačka). Vyťahovanie nôh pri zanožovaní pôsobí navyšiac na skrátene ohýbače bedier a tým pomáha upraviť polohu panvy. Posilňuje ochabnuté sedacie a brušné svaly, zvyšuje pohyblivosť bedrových kĺbov. Priaznivo pôsobí na ženské orgány, mierni menštruačné bolesti a je vhodné aj pre ženy po pôrode.

Poz. 2: Khandarásana (Pozícia na ramenách)

Základná pozícia: Ľah na chrbte, bedrová časť chrbtice spočíva celou plochou na podložke. Nohy sú mierne od seba, ruky voľne pri tele.

- Pokrčíme obe kolená, chodidlá postavíme celou plochou na podložku asi 50 cm od seba, päty čo najbližšie k trupu; rukami chytíme členky.
- S NÁDYCHOM dvíhame panvu a trup, až sa podložky dotýka len hlava, ramená, ruky a chodidlá.
- SO ZADRŽANÝM DYCHOM zotrváme v pozícii, pokým je príjemná.
- S VÝDYCHOM postupne a pomaly stavec za stavcom kladieme chrbát na podložku a vrátime sa do východzej pozície.



Opakujeme 5X.

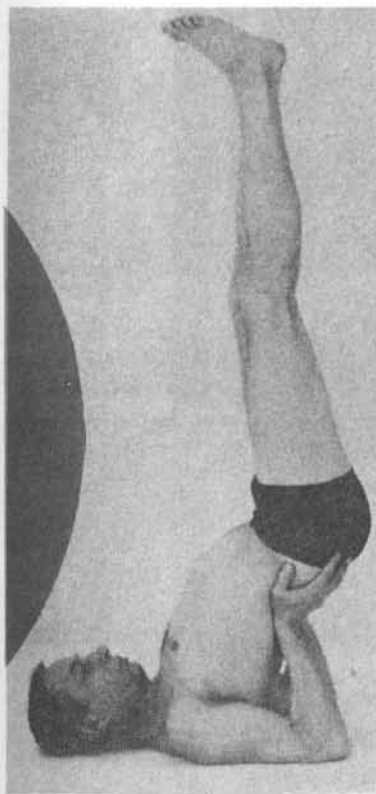
ÚČINOK:

Pomáha odstraňovať poruchy ženských orgánov, pôsobí veľmi dobre v tehotenstve, uľahčuje pôrod. Posilňuje chrbticu, brušné a ramenné svaly. Je vhodné pri nízkom krvnom tlaku. Cvičenie je špeciálne odporúčané pri problémoch s medzistavcovými platničkami.

Poz. 3: Viparita karaní mudra (Stoj na lakťoch)

Základná pozícia: Ľah na chrbte, ruky voľne pri tele.

- S NÁDYCHOM pomaly dvíhame nohy, až sa boky zdvíhnú z podložky; zohneme ruky v lakťoch a dlaňami podoprieme boky; lakte zostávajú na podložke.
- Váha tela spočíva na lakťoch, ramenách, predlaktiach a hlave; nohy sú kolmo k podložke.



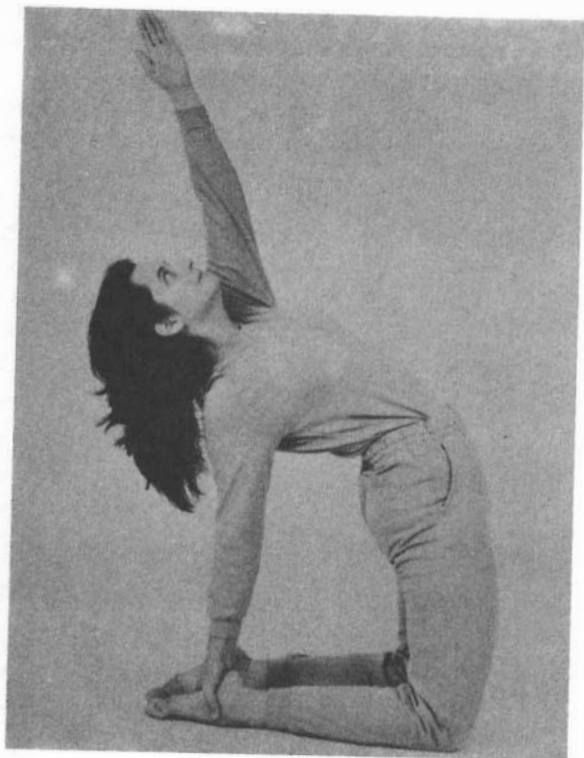
- Výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM tak dlho, ako nám je príjemné: postupne môžeme predĺžiť až na 10 minút.
- S VÝDYCHOM kladieme na podložku postupne chrbát, sedacie svaly a nakoniec nohy; ruky položíme k telu.

ÚČINOK:

Cvičenie upravuje činnosť žliaz s vnútornou sekréciou, má osviežujúci účinok na celé telo. Pôsobí dobre na chrbticu.

Poz. 4: Uštrásana (Ťava)

- Základná pozícia: Sed na päťach, ruky na kolenách, trup vzpriamený, ale uvoľnený.
- S NÁDYCHOM prejdeme do kláku s predpažením, dlane smerujú dolu.
 - S VÝDYCHOM oprieme ľavú ruku o ľavú pätu, pravú ruku vzpažíme dlaňou dnu; prehneme chrbát, panvu pretlačíme čo najviac dopredu, hlavu zakloníme; pohľad smeruje do pravej dlane.
 - Výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM bez pohybu asi 1 minútu.
 - S NÁDYCHOM návrat do základnej pozície a cvičenie opakujeme na druhú stranu.



ÚČINOK:

Cvičenie pôsobí priaznivo na tráviaci systém a na ženské orgány; môže sa robiť aj počas menštruácie, v tehotenstve nanajvýš do tretieho alebo štvrtého mesiaca. Cvičenie je prospešné pre nácvik úplného jogového dychu.

Variácia A

- S NÁDYCHOM prejdeme do kláku s predpažením, dlane smerujú dolu.
- S VÝDYCHOM oprieme ľavú ruku o pravú pätu, pravú ruku vzpažíme dlaňou dnu; prehneme sa v chrbte, pretlačíme panvu čo najviac dopredu, hlavu zakloníme; pohľad smeruje do pravej dlane.
- Výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM asi 1 minútu.
- S NÁDYCHOM návrat do základnej pozície a cvičenie urobíme na druhú stranu.



Variácia B

- S NÁDYCHOM prejdeme do kláku s predpažením, dlane smerujú dolu.
- S VÝDYCHOM sa zakloníme a oprieme obidve ruky o päty, prehneme chrbát, pretlačíme panvu čo najviac dopredu, hlavu zakloníme a ak môžeme, pokračujeme v pohybe — pokrčíme lakty (ale nekladíme ich na podložku) a spúšťame sa stále nižšie, až sa temenom hlavy dotkneme podložky; celý pohyb robíme opatrne, v uvoľnení a bez napätia.
- Výdrž v polohe s NORMÁLNYM DYCHOM asi 1 minútu.
- S NÁDYCHOM návrat do východnej pozície.



POZOR !

Necvičime pri pruhu alebo po operácii žalúdka alebo brucha.

Poz. 5: Garudásana (Orol)

Základná pozícia: Stoj spojný, ruky voľne pri tele. Pohľad uprieme na bod pred sebou a koncentrujeme sa naň.

- Upažíme, zohneme ruky v lakťoch, pred hrudníkom prekrižime ľavé predlaktie pod pravé a obtočíme ich tak, aby sme mohli spojiť dlane. Súčasne prekrižime pravé stehno cez ľavé a pravé chodidlo obtočíme zozadu okolo ľavého lýtka. Chrbát je rovný, hlava vzpriamená.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v polohe.
- Návrat do základnej pozície.

Cvičenie urobíme na druhú stranu.

Opakujeme 3× striedavo na obidve strany.

- V pokročilejšom štádiu sa po ustálení v polohe s VÝDYCHOM predkláňame a približujeme ľavý lakeť k pravému kolenu, prípadne sa oň oprieme.



ÚČINOK:

Cvičenie zlepšuje schopnosť koncentrácie a posilňuje zmysel pre rovnováhu. Precvičuje svaly celého tela. Pôsobí priaznivo na mužské pohlavné orgány odporúča sa pri ťažkostiach s prostatou.

Poz. 6: Virásana

Základná pozícia: Sed na päťach, ruky voľne na kolenách, trup vzpriamený.

- Zdvihneme ľavé koleno a postavíme chodidlo vedľa pravého kolena; pravé chodidlo oprieme o prsty a dosadneme celou váhou na päťu; ľavý lakeť oprieme o ľavé koleno, bradu vložíme do dlane, pravá ruka leží voľne na pravom kolene.
- Výdrž v polohe s NORMÁLNYM DYCHOM, oči uprené na pevný bod pred sebou.
- Návrat do východzej pozície.

Cvičenie urobíme na druhú stranu.

Opakujeme 3×.



ÚČINOK:

Cvičenie pôsobí preventívne proti plochým nohám. Zvyšuje schopnosť koncentrácie a celkovo upokojuje.

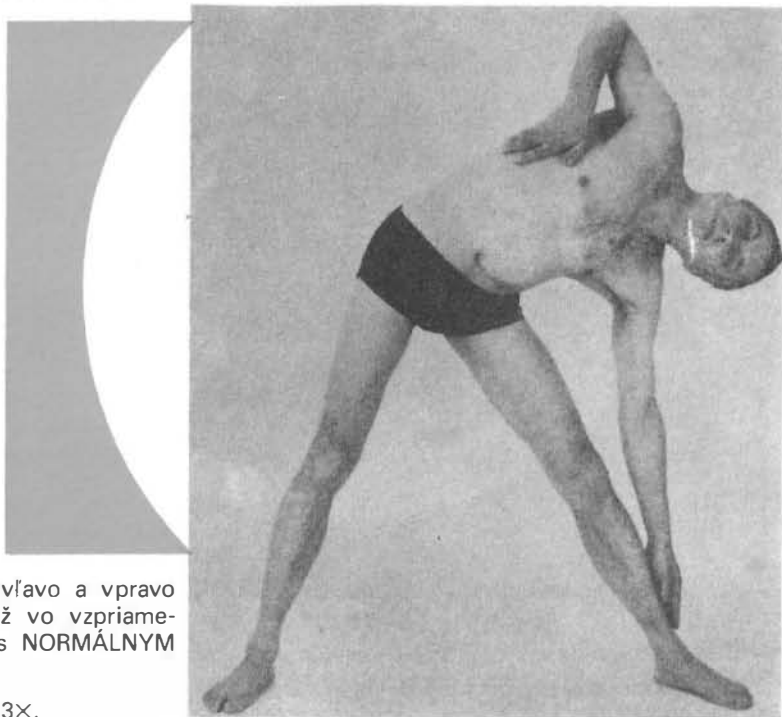
Poz. 7: Trikonásana (Trojúholník)

Základná pozícia: Mierny stoj rozkročný, trup vzpriamený, ale uvoľnený, ruky voľne pri tele. Zavrieme oči, vyvážíme sa v polohe, uvedomíme si ťažisko nad päťami. Cvičíme pomaly a s úplným sústredением.

Variácia A

- S VÝDYCHOM sa pomaly ukláňame doľava, stavec po stavci, počnúc krčnou chrbticou; ľavú ruku sunieme po ľavej nohe čo najnižšie smerom k členku; pravú ruku súčasne sunieme po trupe nahor až do podpaždia; hlavu vytočíme tak, že pohľad smeruje k pravému lakťu, nemeníme polohu panvy, ani ju nepretláčame do boku.
- krátka výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM; dychovými pohybmi prehľubujeme účinok cvičenia na chrbticu
- S NÁDYCHOM pomalý návrat do základnej pozície.

Cvičenie opakujeme na druhú stranu.



Po úklone vľavo a vpravo krátka výdrž vo vzpriamenom stoji s NORMÁLNYM DYCHOM.

Opakujeme 3X.

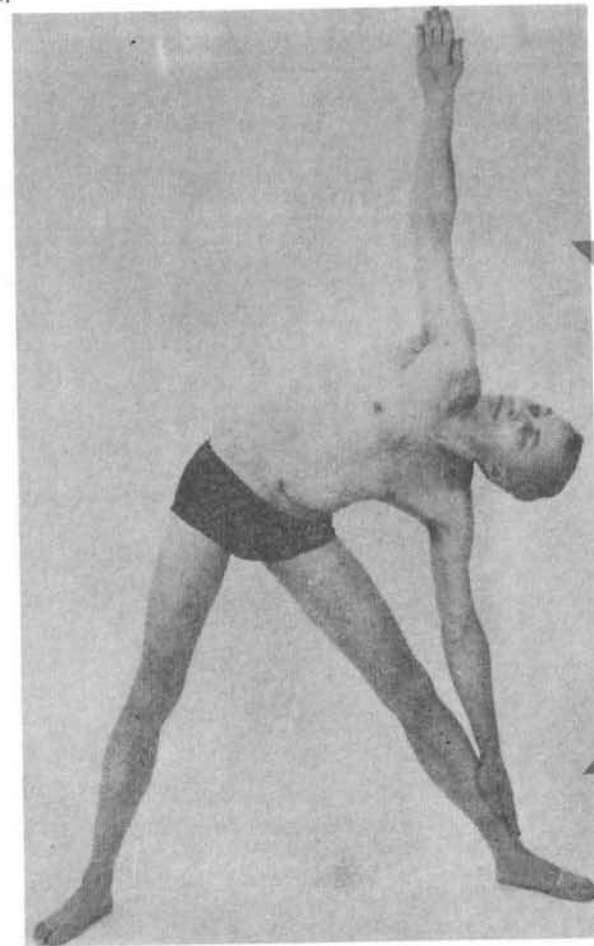
Variácia B

- S NÁDYCHOM upažíme dľaňami nadol.
- S VÝDYCHOM sa pomaly ukláňame doľava, až ľavá ruka dosiahne na členok, pravá ruka je kolmo k zemi, pohľad smeruje do pravej dlane.
- Výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM.
- S NÁDYCHOM návrat do stoji s upažením.
- S VÝDYCHOM pripažíme.

Cvičenie opakujeme na druhú stranu.

Po úklone vľavo a vpravo krátka výdrž vo vzpriamenom stoji s NORMÁLNYM DYCHOM.

Opakujeme 3X.



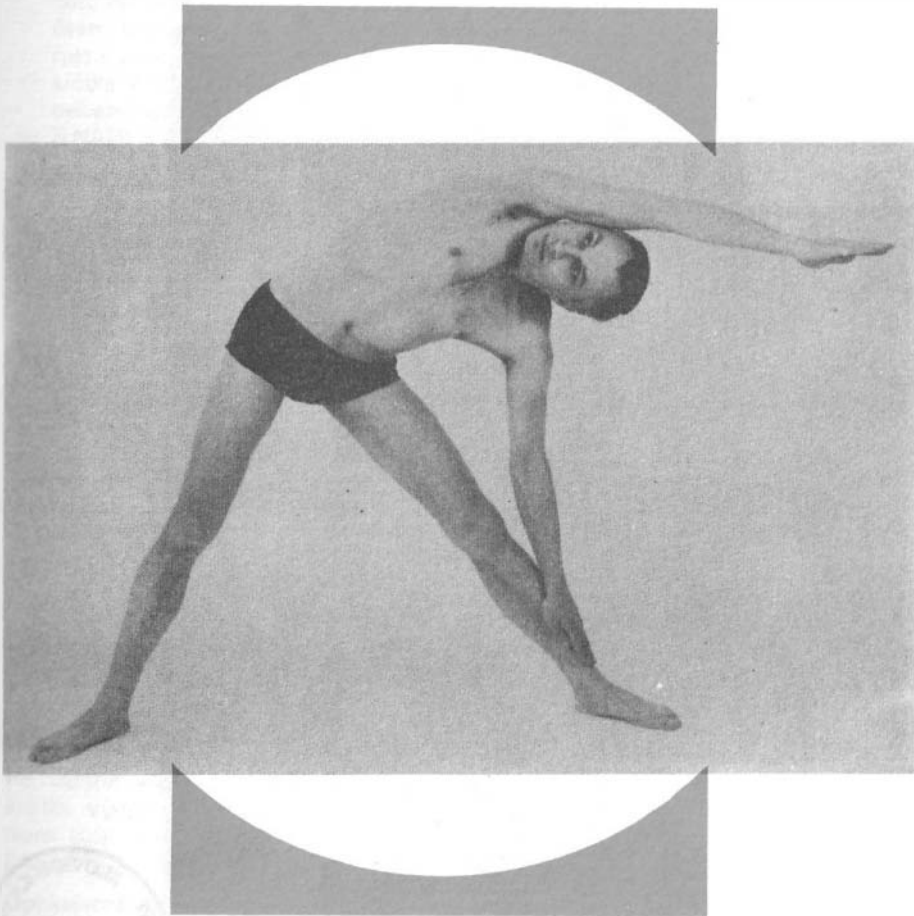
Variácia C

- S NÁDYCHOM upažíme dlaňami nadol.
- S VÝDYCHOM sa pomaly ukladáme doľava, až ľavá ruka dosiahne členok. Súčasne vzpažujeme pravú ruku do predĺženia trupu, až sa dotkne ucha.
- S NORMÁLNYM DYCHOM krátka výdrž.
- S NÁDYCHOM návrat do stója v upažení.
- S VÝDYCHOM pripažíme.

Cvičenie opakujeme na druhú stranu.

Po úklone vľavo a vpravo krátka výdrž vo vzpriamenom stóji pri NORMÁLNYM DYCHU.

Opakujeme 3×.

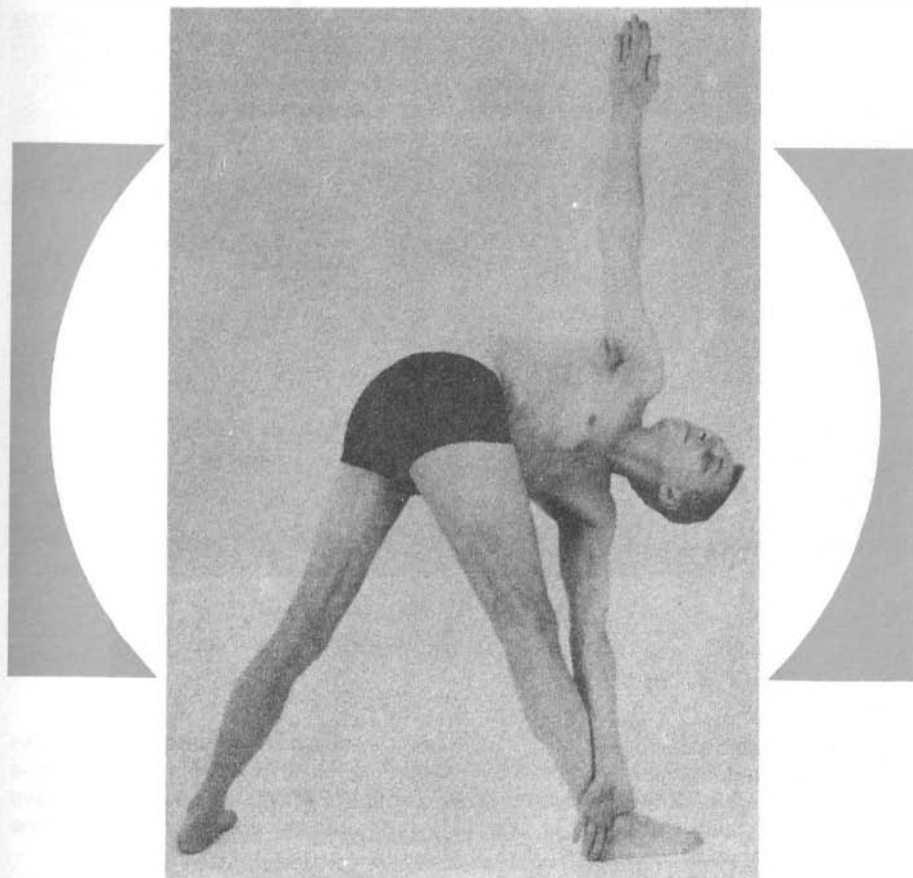


Variácia D

- S NÁDYCHOM upažíme, dlane smerujú dolu.
- S VÝDYCHOM vytočíme paže a trup doprava a predkláňame sa, až sa ľavá ruka dotkne pravého členka. Súčasne vzpažíme. Pravá ruka je kolmo k zemi, pohľad smeruje do pravej dlane. Kolená nekrčíme.
- Výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM postupne až na 10—20 dychových cyklov. Precítujeme, ako dychové pohyby pôsobia na chrbticu v pretočení.
- S NÁDYCHOM návrat späť do stója, ruky upažiť.
- S VÝDYCHOM pripažíme.

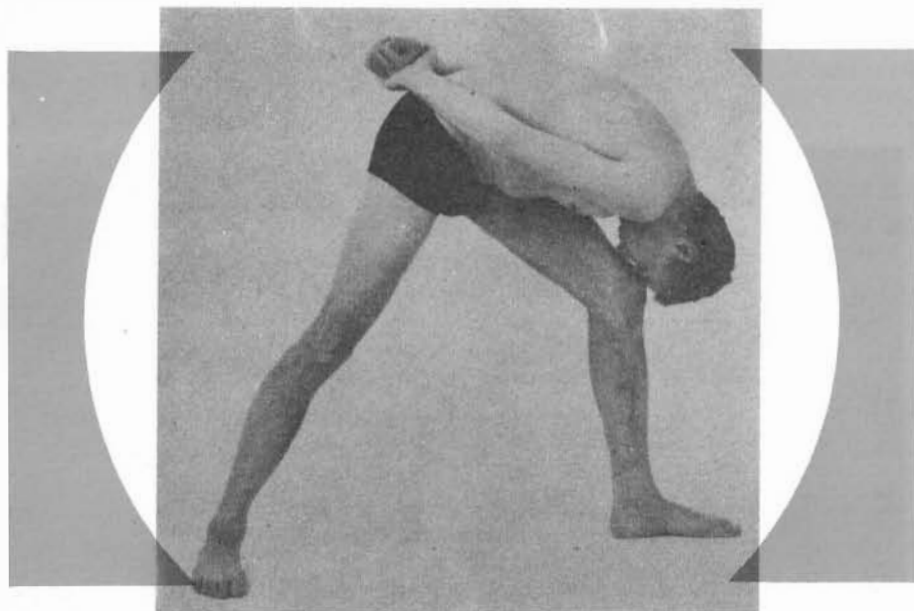
Cvičenie opakujeme na druhú stranu.

Po vykonaní na obe strany krátka výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM.



Variácia E

- S NÁDYCHOM chytíme za chrbtom ľavou rukou pravé zápästie.
- S VÝDYCHOM zohneme ľavú nohu v kolene a predkláňame sa, až sa špičkou nosa dotkneme kolena. Pravá noha zostane vystretá.
- Krátka výdrž s NORMÁLNYM DYCHOM.
- S NÁDYCHOM sa pomaly vzpriamujeme.
- S VÝDYCHOM uvoľníme ruky.
- S NÁDYCHOM dáme ruky za chrbát a cvičenie opakujeme na druhú stranu.



ÚČINOK:

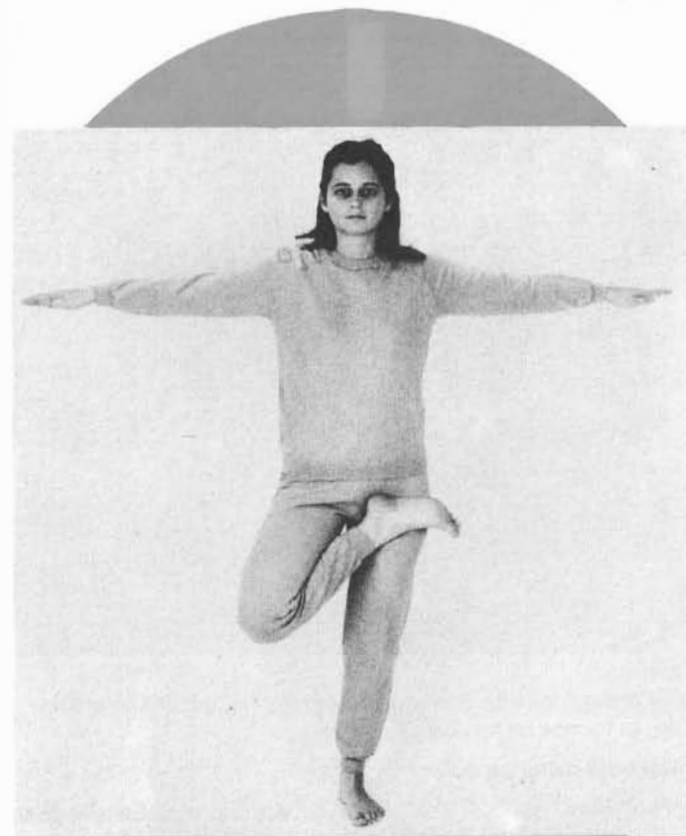
Cvičenie je jedno z najúčinnějších na vytiahnutie skrúteného štvorhlavého bederného svalu, svalov vnútornej strany stehien a väzov bedrových kĺbov. Hlboký dych v úklone pôsobí až do najhlbších vrstiev svalov okolo chrbtice. Cvičenie sa používa k náprave skoliotického držania. Pri zápche sa odporúča vypíť pred cvičením 1—2 šálky mierne osolenej vlažnej vody.

Toto cvičenie by sme mali robiť pomaly a skoncentrovane.

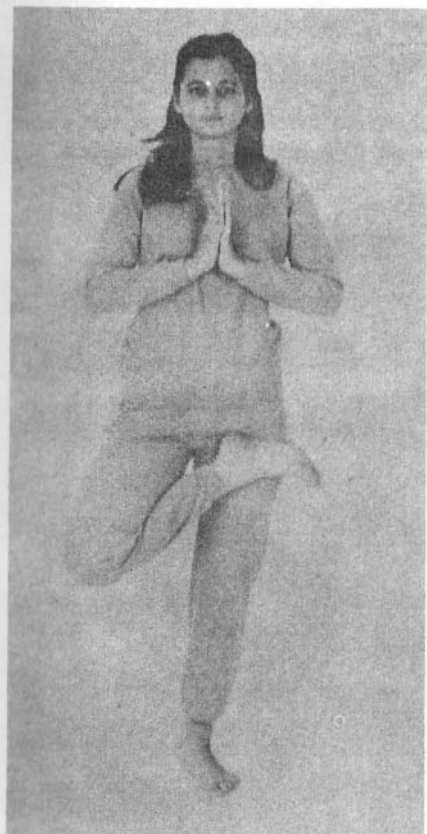
Poz. 8: Ek pad uttanasana (Stoj na jednej nohe)

Základná pozícia: Stoj spojný, vedomé uvoľnenie celého tela a dychu.

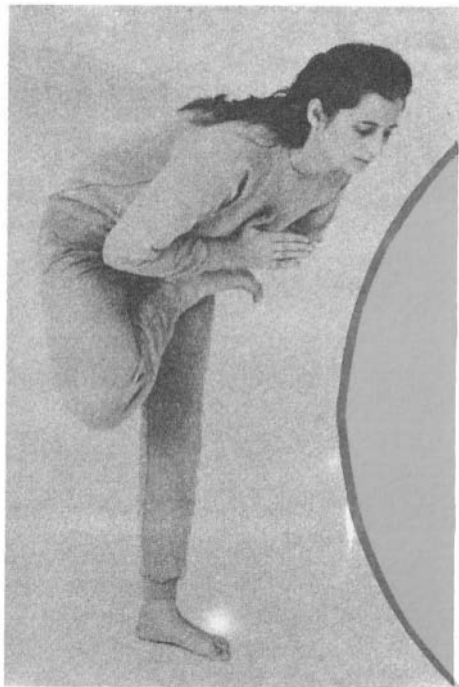
- Koncentruje sa na pevný bod pred sebou.
- Prenesieme váhu tela na pravú nohu, ľavú pokrčíme, vytočíme kolenom von a priehlavok položíme na pravé stehno. Vyvážíme sa, až je poloha celkom stabilná.



- Pomaly upažujeme a chvíľu zostaneme vo výdrži.
- Pomaly prejdeme do vzpaženia, spojíme dlane a chvíľu zotrváme vo výdrži.
- Spojené dlane pomaly umiestnime pred hrudníkom. Krátka výdrž.



- Ak je poloha celkom stabilná, čiastočne sa predkloníme a znova výdrž. Predkláňame sa postupne asi štyrikrát.



- Z najhlbšieho predklonu sa pomaly vrátíme do vzpriameného stoja.
- Vrátime sa do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme s druhou nohou.

Striedavo opakujeme až 10×. Ak sú telo aj myseľ dokonale uvoľnené a pokojné, môžeme cvičiť sozatvorenými očami a sústreďovať sa na vnútornú predstavu pevného bodu.

ÚČINOK:

Cvičenie je výborné pri atrofii svalstva nôh, zlepšuje schopnosť koncentrácie, vyrovnáva nervový systém. Je veľmi dobré aj na kolená, stehná, lýtka a chrbtové svaly.

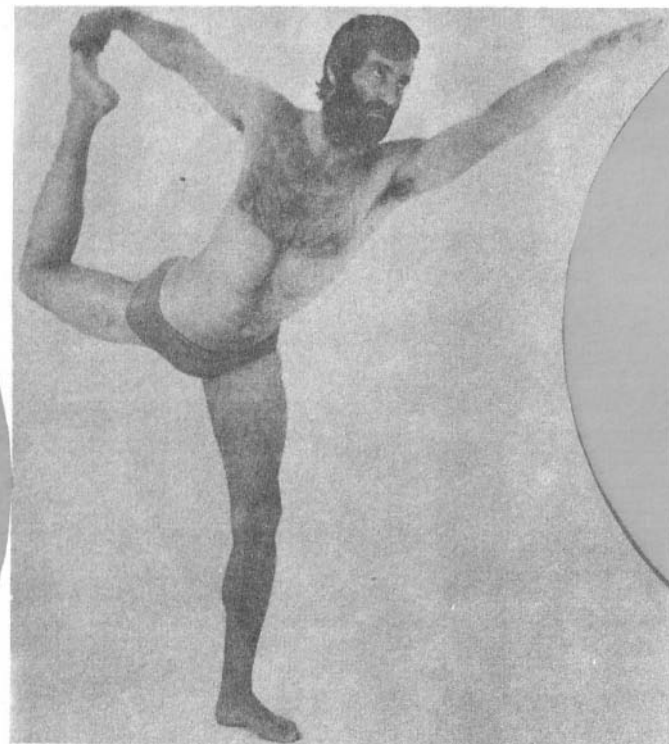
Poz. 9: Hansa ásana (Labuť)

Základná pozícia: Stoj spojný.

- S NÁDYCHOM zanožíme pravú nohu, pokrčíme ju v kolene. Pravou rukou chytíme prsty pravej nohy a vytiahneme ju nahor a dozadu; súčasne predpažíme ľavou rukou a vytiahneme ju dopredu; trup je v miernom predklone.
- Výdrž v pozícii so ZADRŽANÝM DYCHOM.
- S VÝDYCHOM návrat do základného postavenia.

Cvičenie opakujeme druhou nohou.

Striedavo opakujeme 3×.



ÚČINOK:

Cvičenie vyrovnáva nervový systém, zvyšuje schopnosť koncentrácie. Pôsobí priaznivo na chrbticu a bedrové kĺby.

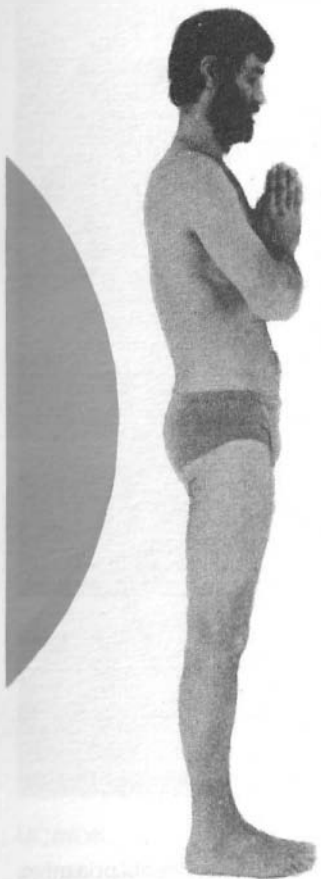
Surja namaskár (Pozdrav slnku)

Základná pozícia: Stoj spojný.

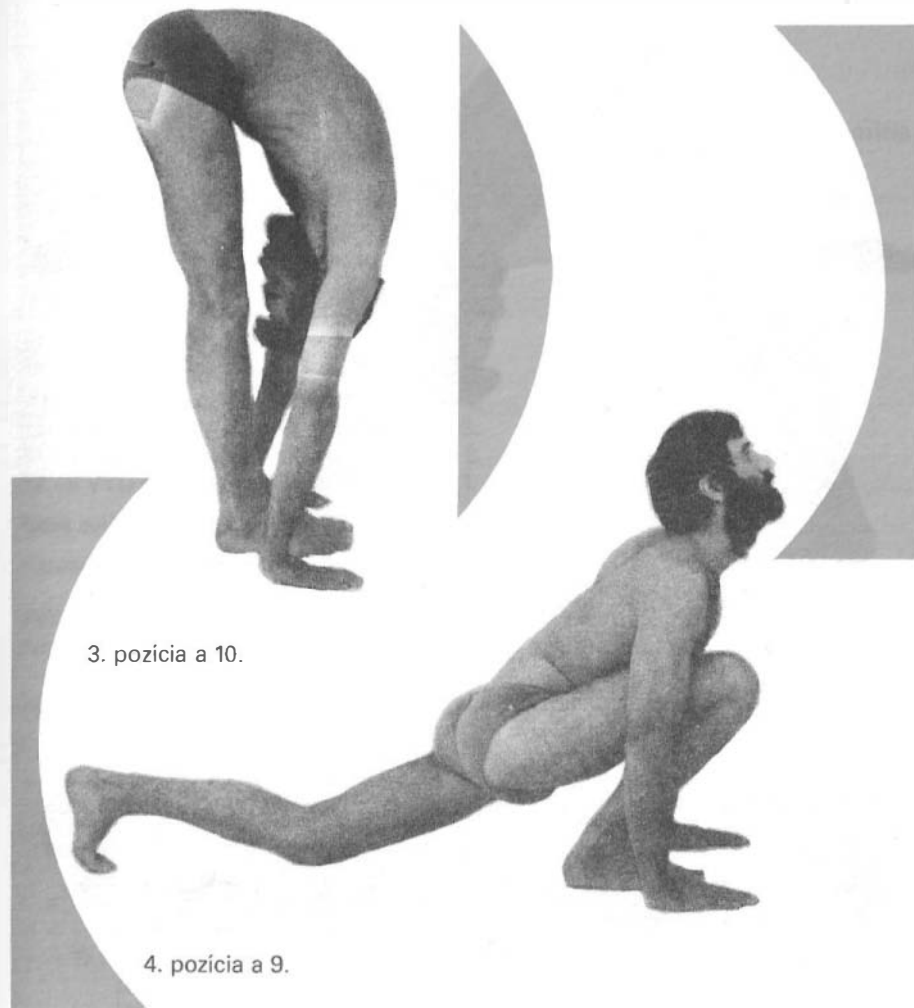
1. S VÝDYCHOM spojíme dlane pred hrudníkom.
2. S HLBOKÝM NÁDYCHOM vzpažíme, mierne zakloníme hlavu.

1. pozícia a 12.

2. pozícia a 11.



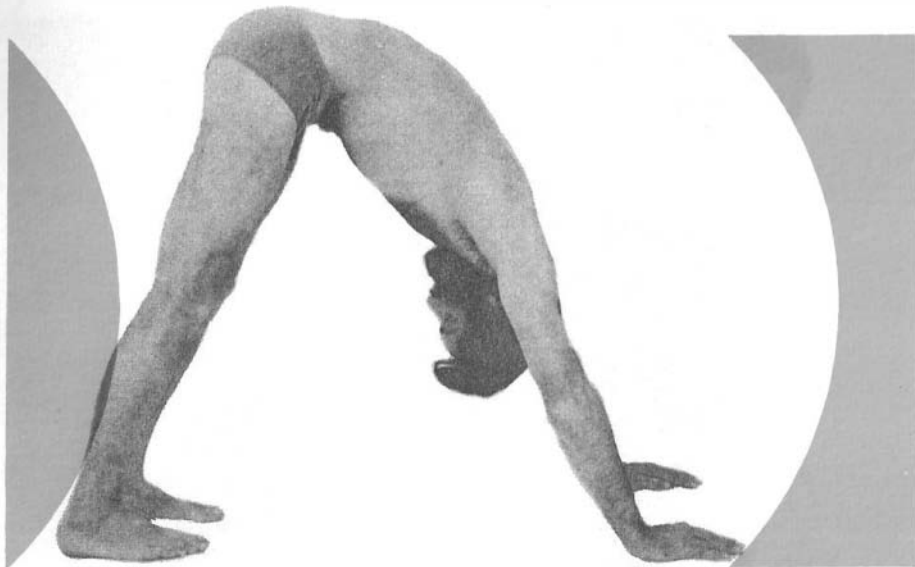
3. S VÝDYCHOM predklon, až sa prsty alebo celé dlane dotknú podložky pri chodidlách; čelo priťahujeme ku kolenám, nohy zostávajú vystreté.
4. S NÁDYCHOM urobíme pravou nohou dlhý krok dozadu, koleno zohnutej ľavej nohy sa dotýka hrudníka, ľavá noha (s celou plochou chodidla na zemi) je medzi rukami. Váha tela je na oboch rukách, ľavej nohe, pravom kolene a prstoch pravej nohy, hlavu mierne zakloníme a pohľad smeruje dohora.



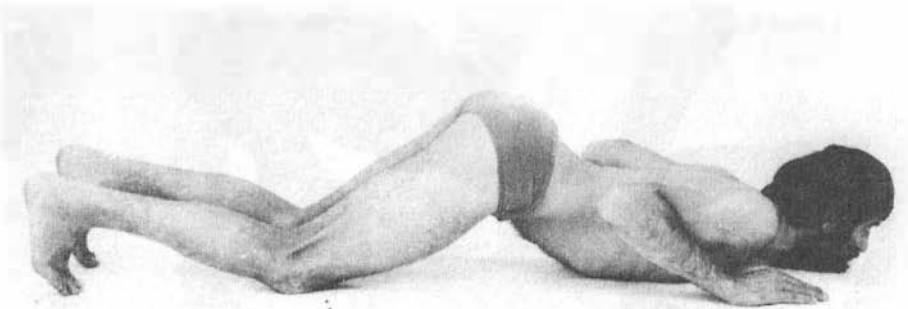
3. pozícia a 10.

4. pozícia a 9.

5. S VÝDYCHOM prisunieme ľavú nohu k pravej, zdvihneme panvu, vystrieme nohy v kolenách; hlava visí voľne medzi pažami, pohľad smeruje k pupku, päty sa dotýkajú podložky; poloha tela pripomína tvar hory, váha tela je rovnomerne rozložená na rukách a chodidlách.
6. SO ZADRŽANÝM DYCHOM spustíme telo do ľahu na bruchu tak, že sa podložky dotýka len brada, dlane, hrudník, kolená a prsty nôh, panva je zdvihnutá nad podložkou.

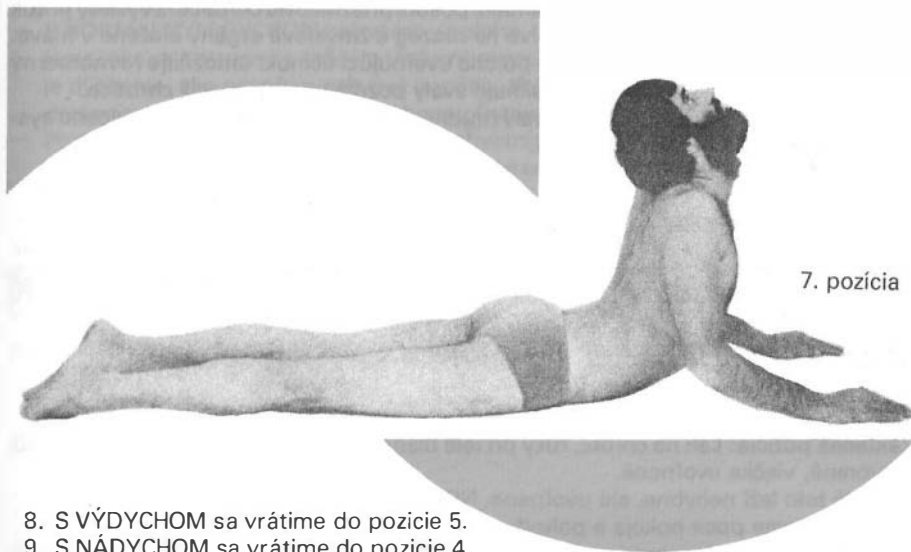


5. pozícia a 8.



6. pozícia

7. S NÁDYCHOM doľahneme na podložku aj bruchom a zdvihneme hornú časť trupu (až po pás) ako pri kobre, paže sú vystreté, hlava je v záklone a pohľad smeruje hore.



7. pozícia

8. S VÝDYCHOM sa vrátíme do pozície 5.
9. S NÁDYCHOM sa vrátíme do pozície 4.
10. S VÝDYCHOM sa vrátíme do pozície 3.
11. S NÁDYCHOM sa vrátíme do pozície 2.
12. S VÝDYCHOM sa vrátíme do pozície 1.

Celé cvičenie opakujeme od začiatku, ale v bode 4 vymeníme nohy.

Opakujeme 3—12× podľa kondície.

POZOR !

Necvičime pri vysokom krvnom tlaku alebo pri závratoch.

ÚČINOK:

Táto zostava patrí k cvičeniam, ktoré majú priaznivý vplyv na celkovú kondíciu: posilňuje svaly celého tela, najmä svaly pozdĺž chrbtice, udržiava chrbticu pevnú, pružnú a ohybnú, oživuje krvný obeh pozdĺž chrbtice aj celkový krvný obeh, vyvažuje vegetatívny nervový systém, cvičí koncentráciu.

Účinok jednotlivých pozícií, ak ich cvičíme ako ásany:

1. a 12.: Podporuje schopnosť koncentrácie, upokojuje nervy a myseľ.
2. a 11.: Vyťahuje chrbticu a celú prednú časť tela, stimuluje krvný obeh.
3. a 10.: Vyťahuje svaly a šľachy na zadnej strane tela, stláča svaly na prednej strane trupu, stimuluje solárny plexus a aktivizuje činnosť tráviaceho systému. Hlava je lepšie zásobená krvou, čo má dobrý účinok na oči, uši a pamäť.

4. a 9.: Tlak stehna na brucho a žalúdok stimuluje tráviaci systém. Pozícia vyťahuje stehenné svaly a striedavo ľavé a pravé ohýbače bedier. Posilňuje svalstvo celého tela.
5. a 8.: Posilňuje svaly paží, nôh a ramien, pôsobí priaznivo na chrbticu. Zvýšený prítok krvi do hlavy pôsobí priaznivo na mozog a zmyslové orgány uložené v hlave.
- 6.: V priebehu zostavy má táto poloha uvoľňujúci účinok: umožňuje rovnomerný obeh krvi celým telom, posilňuje svaly pozdĺž trupu a pozdĺž chrbtice.
- 7.: Posilňuje paže, ramená a svaly hrudníka. Povzbudzuje činnosť tráviaceho systému, odstraňuje plynatosť.

Šavásana (Relaxačná pozícia)

Variácia A

Základná pozícia: Ľah na chrbte, ruky pri tele dľaňami nahor, nohy mierne od seba, oči zatvorené, viečka uvoľnené.

- Celé telo leží nehybne, ale uvoľnene. NORMÁLNY DYCH.
- Precitujeme pocit pokoja a pohody.
- Vydrtíme dlhší čas, potom pomaly rozhýbeme telo a pomaly, jemnými pohybmi sa posadíme.

Ak sa v tejto pozícii nevieme dokonale uvoľniť, nacvičujeme šavásanu nasledujúcim spôsobom:

Variácia B

Základná pozícia: Ako pri variácii A.

- Napneme všetky svaly pravej nohy, zdvihneme nohu asi 5—10 cm nad podložku (nie vyššie!) a držíme ju chvíľu vystretú. Precitíme, koľko svalového úsilia musíme vynaložiť na udržanie polohy.
- Nohu necháme pasívne, len vlastnou váhou klesnúť naspäť na podložku a porovnáваме predchádzajúce napätie s terajším uvoľnením.

Opakujeme 3—5× každou nohou.
To isté urobíme obidvoma pažami.

- S NÁDYCHOM spevníme sedacie svaly a svaly panvového dna.
- S VÝDYCHOM ich zasa uvoľníme.
- S NÁDYCHOM napneme všetky chrbtové a brušné svaly, ako keby sme sa chceli posadiť, ale vlastný pohyb neurobíme.
- So ZADRŽANÝM DYCHOM precitíme napätie všetkých príslušných svalov.
- S VÝDYCHOM napätie uvoľníme.

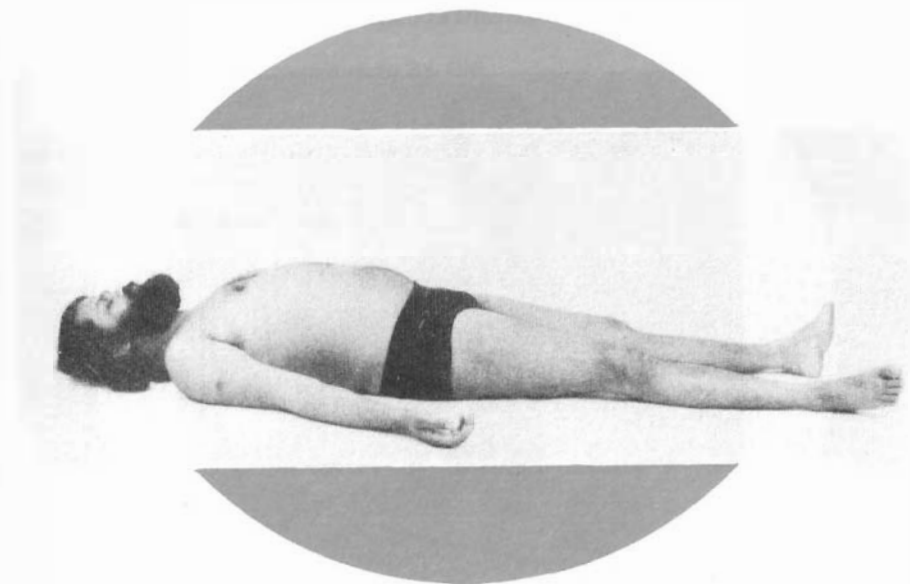
Opakujeme 3—5×.

- S NÁDYCHOM napneme šijové svaly, hlava sa zľahka zdvihne z podložky, zvrátime tvár, zatneme zuby, pritiahneme bradu do krčnej jamky.
- S VÝDYCHOM vrátíme hlavu na podložku, ľahkým otáčaním do strán nájdeme pre ňu najpohodnejšiu polohu.
- S NORMÁLNYM DYCHOM zotrváme v polohe, na nič sa nesústred'ujeme, iba sledujeme, ako sa postupne s každým výdychom prehľbuje svalové uvoľnenie a upokojuje dýchanie, ako povoľuje nervové napätie, ako sa spomaľuje tok myšlienok, až sa dostaví pocit dokonalého celkového uvoľnenia telesného aj psychického.
- Pozíciu ukončíme pomalými voľnými pohybmi: pohýbeme prstami na nohách a na rukách, povystierame paže aj nohy, pretočíme sa z jedného boka na druhý a so zatvorenými očami sa pomaly posadíme.

Trieme dľaň o dľaň až do zahriatia, dlane (nie prsty) priložíme zľahka na oči, oči pod dľaňami otvoríme, a až potom ruky oddialíme.

ÚČINOK:

Dokonalé celkové uvoľnenie telesné aj psychické.

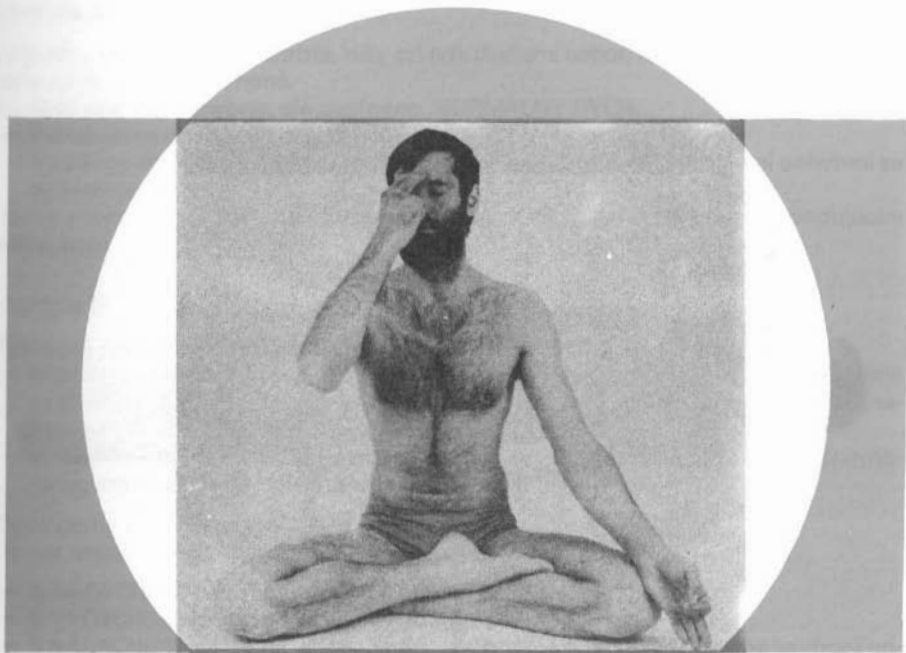


Pránajáma

Nádí šodhana

3. stupeň

1. Už sme sa oboznámili s rôznymi spôsobmi sedenia pri pránajáme. Vyberieme si pozíciu, ktorá nám je najprijemnejšia. Telo je prikryté.
2. Oči sú počas celého cvičenia zatvorené. Sedíme nehybne a uvoľníme celé telo. Precítíme nehybnosť a uvoľnenosť tela a sústreďujeme sa na plynutie dychu, na dvíhanie a klesanie hrudníka; asi 5 minút precítujeme prúd vzduchu, ktorý nadychujeme a vydychujeme.



- Pozornosť zameriame na nosné dierky. Ukazovák a prostredník pravej ruky položíme medzi obočie. Palcom uzatvárame pravú a prstenikom ľavú nosnú dierku.
 - Uzavrieme pravú nosnú dierku; pomalý a hlboký NÁDYCH ľavou nosnou dierkou.
 - Uzavrieme ľavú nosnú dierku, uvoľníme pravú a bez zádrže dychu pomaly VYDÝCHNEME a NADÝCHNEME pravou nosnou dierkou.
 - Uzavrieme pravú nosnú dierku, uvoľníme ľavú a pomaly VYDÝCHNEME.
- To je jedno kolo.

Po 10 kolách položíme ruku na koleno a krátko sa sústreďime na NORMÁLNY DYCH. Skontrolujeme polohu tela, a ak je to nutné, upravíme ju pomalými pokojnými pohybmi.

- Znovu položíme ukazovák a prostredník medzi obočie a prstenikom uzavrieme ľavú nosnú dierku. Teraz začneme pomaly NADYCHOVAŤ pravou nosnou dierkou.
- Uzavrieme pravú nosnú dierku, uvoľníme ľavú, pomalý VYDÝCHNEME a pomaly NADÝCHNEME ľavou nosnou dierkou.
- Uzatvoríme ľavú nosnú dierku, uvoľníme pravú a pomaly VYDÝCHNEME.

To je jedno kolo.

Urobíme 10 kôl, položíme ruku na koleno a sústreďime sa na NORMÁLNY DYCH; vnímame tep srdca.

Asi po piatich minútach zaspievame 3× ÓM.

Uvedomíme si celé telo.

Rozhýbeme pomaly prsty rúk a nôh, trením si zohrejeme dlane a položíme ich zľahka na oči. Pod dlaňami oči otvoríme, až potom dlane oddialíme.

Uvoľníme sa z pozície.



4. DIEI



Dospeli sme k štvrtému dielu cvičení. Od začiatku sme sa učili cvičiť pomaly, s úplným sústredением a s veľkou trpezlivosťou. Tým nám cvičenie prinášalo stále väčší úžitok.

Āsany obsiahnuté v tejto časti sú už prípravou pre pokročilé jogové cvičenia. Teraz už patríme k pokročilejším žiakom, preto máme zamerať pozornosť ešte viac na koncentráciu a pomalé, správne vykonávanie pohybu. V každej pozícii by sme mali vydržať o niečo dlhšie ako doteraz, aby sme mohli viac precítiť účinky cvičenia na telo aj na našu myseľ.

Každý z nás má iný životný rytmus; striedajú sa obdobia, keď sú telo aj myseľ nepokojné, keď pociťujeme vnútornú neistotu. Pre cvičenie jogy je niekedy dôležité, aby človek nemal pri cvičení pocit stagnácie. Poučky a postupy v týchto zošitoch nie sú náhodné. Sú výsledkom cieľavedomého úsilia, aby takýto pocit nevznikol. Z času na čas nás naozaj môže prepadnúť pocit, že nedosahujeme žiadny pokrok a sme v pokušení vzdať sa možno práve v tom istom okamihu, ktorý by mohol byť pre náš ďalší vývoj dôležitý. Systematické vedenie a pomoc, ako ju nachádzame v týchto dieloch, nám pomôže preklenúť aj také obdobia, pretože k vlastnostiam skutočného adepta jogy nepatrí vzdávanie sa.

Jeden mladý muž cvičil jogu vo voľnej prírode. Po čase sa ho zmocnil skl'učujúci pocit, že cvičenie nikam nevedie a už mal chuť všetko nechať. Ako sa tak raz rozhodoval, či má vôbec zmysel pokračovať v cvičení, padol mu zrak na kmeň stromu, pod ktorým sedel. Malý mravec sa tam plahočil s veľkým zrnom po kmeni. Keď bol asi meter nad zemou, zrno mu padlo. Mravec nelenil, zbehol po kmeni, chytil zrno a znovu začal svoj namáhavý výstup. Tentoraz sa dostalo niečo vyššie, ale zrno mu znova spadlo. Opakovalo sa to mnohokrát, ale mravec sa pomaly predsa len dostával stále vyššie, až nakoniec zmizol v korune stromu.

Mladý muž si z neho vzal príklad: „Taký malý mravec a mne, človeku, ukázal, že sa nemám vzdávať.“

Aj my by sme mali robiť všetko s pevným odhodlaním, s dôverou a v istote, že dosiahneme cieľ. Joga chápaná ako spôsob života vedie k harmónii, radosti a zdraviu a pomáha dosiahnuť aj osobitné ciele.

Poz. 1: Trijambhudžangásana (Pretáčavá kobra)

Základná pozícia: Ľah na bruchu, ruky vedľa ramien dlaňami nadol, nohy mierne od seba, opreté o špičky prstov.

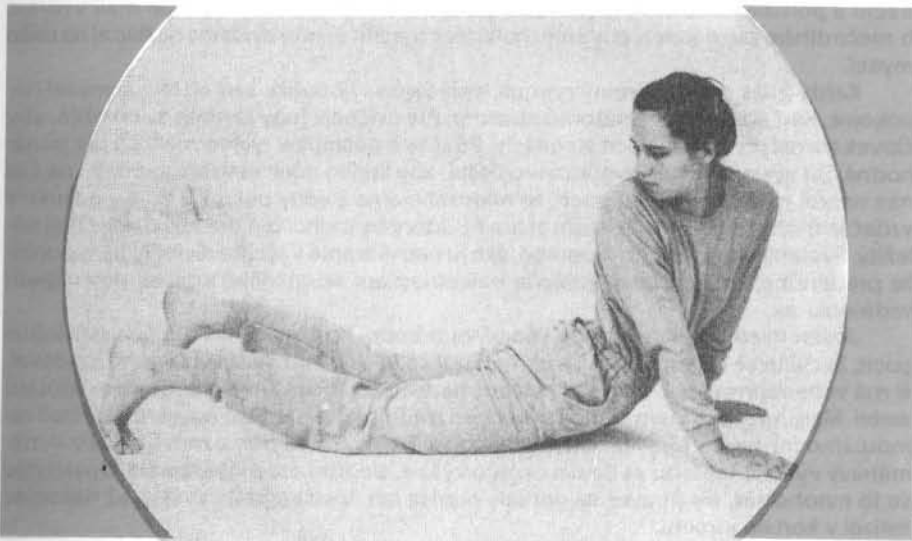
- S NÁDYCHOM pomaly dvíhame hlavu, ruky oprieme o podložku a dvíhame trup. Podbruško až po pupok zostáva na podložke, hlava je v miernom záklone, pohľad smeruje nahor.
- S VÝDYCHOM otáčame hlavu aj trup pomaly doprava, pohľad smeruje cez pravé rameno k ľavej päte.
- S NÁDYCHOM návrat do stredu, pohľad smeruje nahor.
- S VÝDYCHOM návrat do základnej pozície.

Cvičenie striedame na ľavú stranu.

Opakujeme 3—5× striedavo na obidve strany.

POZOR !

Necvičime pri vredoch v tráviacom trakte, inguinálnom pruhu a Basedowovej chorobe.



ÚČINOK:

Cvičenie udržuje pružnú chrbticu a chrbtové svaly, pôsobí priaznivo na problémy s platničkami. Pôsobí na tráviaci systém, na obličky, nadobličky a ženské pohlavné orgány.

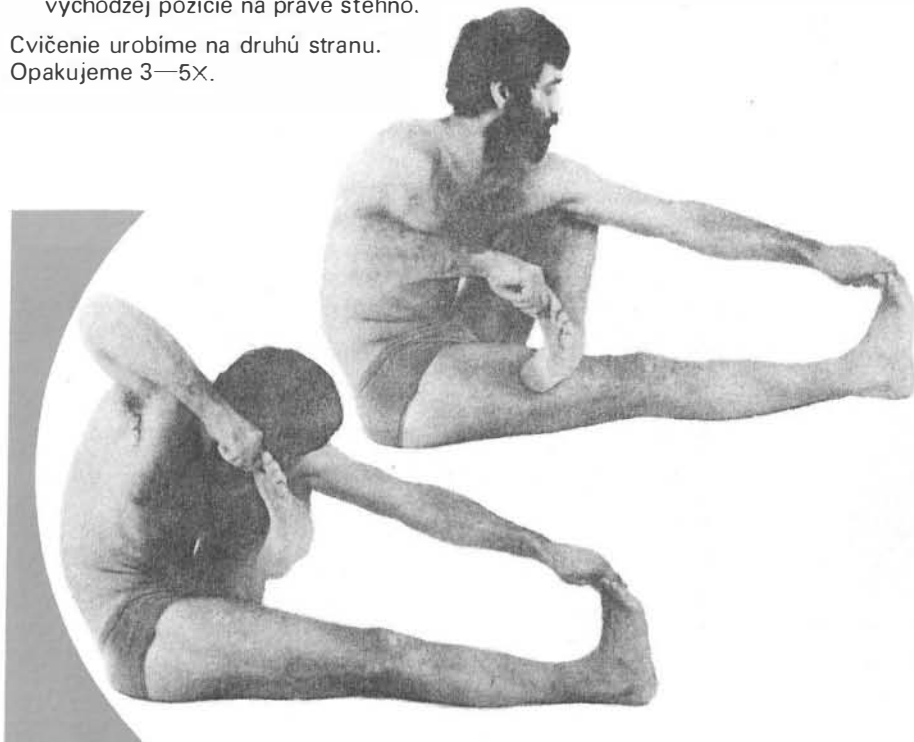
Poz. 2: Dhanur akaran ásana (Luk a šíp v sede)

Základná pozícia: Sed na podložke, ruky opreté za telom, nohy vystreté.

- Ľavé chodidlo položíme na pravé stehno, pravou rukou chytíme palec ľavej nohy, prekloníme sa a ľavou rukou chytíme palec pravej nohy.
- S NÁDYCHOM ťaháme palec ľavej nohy k pravému uchu, až sa dotkne ucha. Lakety smeruje od tela (ako pri napínaní luku). Pohľad uprieme na pevný bod pred sebou.
- S VÝDYCHOM pustíme ľavý palec, noha ako by vystrelila na podložku. Vrátime ju do východzej pozície na pravé stehno.

Cvičenie urobíme na druhú stranu.

Opakujeme 3—5×.



POZOR !

N e s m i e sa cvičiť po operácii kolena.

ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje svaly paží, ramien a nôh, odstraňuje stuhnutosť a bolesti v ramenách a zvyšuje ich ohybnosť, odstraňuje tuk v páse a na bruchu, pôsobí preventívne proti ťažkostiam s ischiatickým nervom.

Poz. 3: Gomukh ásana (Pozícia kravy)

Základná pozícia: Sed na podložke, nohy vystreté.

- pokrčíme ľavé koleno a položíme nohu cez pravé stehno, až sa päta dotýka pravého sedacieho svalu.
- Pravú nohu zohneme tak, že sa päta dotýka ľavého sedacieho svalu.
- Pravú ruku vzpažíme a zohneme za hlavou. Dlaň smeruje nadol a opiera sa o chrbát medzi lopatkami.
- Ľavú ruku zapažíme a zohneme v lakti, prsty smerujú nahor a chrbát ruky sa opiera o chrbát medzi lopatkami. Pokúsime sa zakliesniť prsty.
- Hlava spočívajú na pravom lakti, pohľad smeruje nahor.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii tak dlho, dokiaľ je nám príjemná.
- Návrat do východzej pozície.

Cvičenie striedame na opačnú stranu.

POZOR !

Necvičime pri mechanickom poškodení kĺbov paží, ramien a nôh.



ÚČINOK:

Cvičenie posilňuje zápästie, hrudné a chrbtové svaly, odstraňuje stuhnutosť ramien, masíruje oblasť obličiek a stimuluje ich funkciu, pôsobí priaznivo na tráviaci systém a na močový mechúr. Je vhodné pri cukrovke.

Poz. 4: Kasjap ásana

Základná pozícia: Šikmý sed na pravom boku, ľavá noha leží na pravej, ľavá ruka leží na ľavom boku, pravá ruka sa opiera dlaňou o podložku v predĺžení osi nôh.

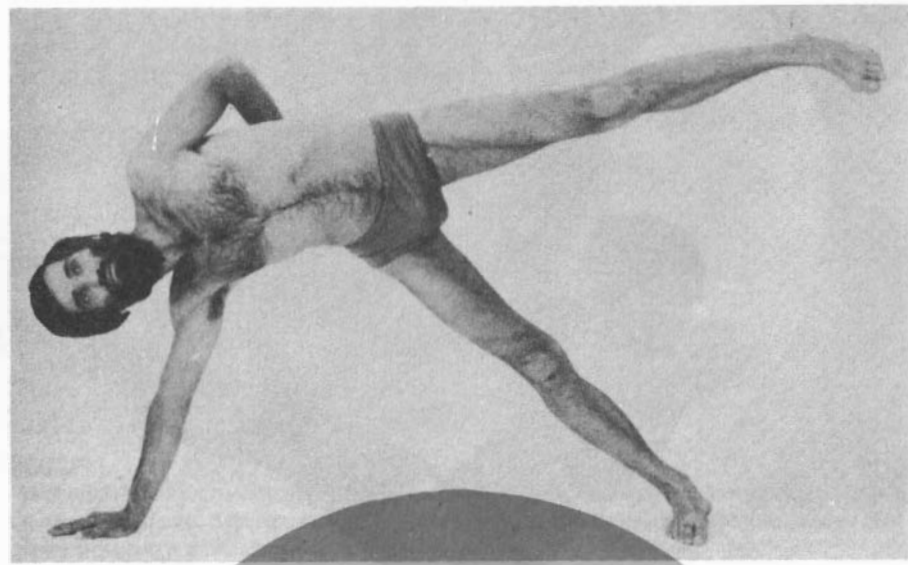
- Vzoprieme sa na pravej dlani a dvíhame boky čo najvyššie. Váha tela spočívajú na pravej dlani a pravom chodidle.
- S NÁDYCHOM zapažíme ľavou rukou, chrbát ruky položíme za chrbát, unožíme ľavou (nekrčíme koleno) a dvíhame ľavú nohu tak, až je hlava a noha v jednej priamke.
- SO ZADRŽANÝM DYCHOM výdrž v pozícii, dokiaľ nám je príjemná.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme na druhú stranu.

Celé opakujeme 1—3X.

POZOR !

Necvičime po operácii lakťov alebo zápästí.



ÚČINOK:

Posilňuje svaly a kĺby paží a nôh, odstraňuje stuhnutosť chrbtice, pôsobí na vyváženosť nervových procesov, reguluje telesnú váhu.

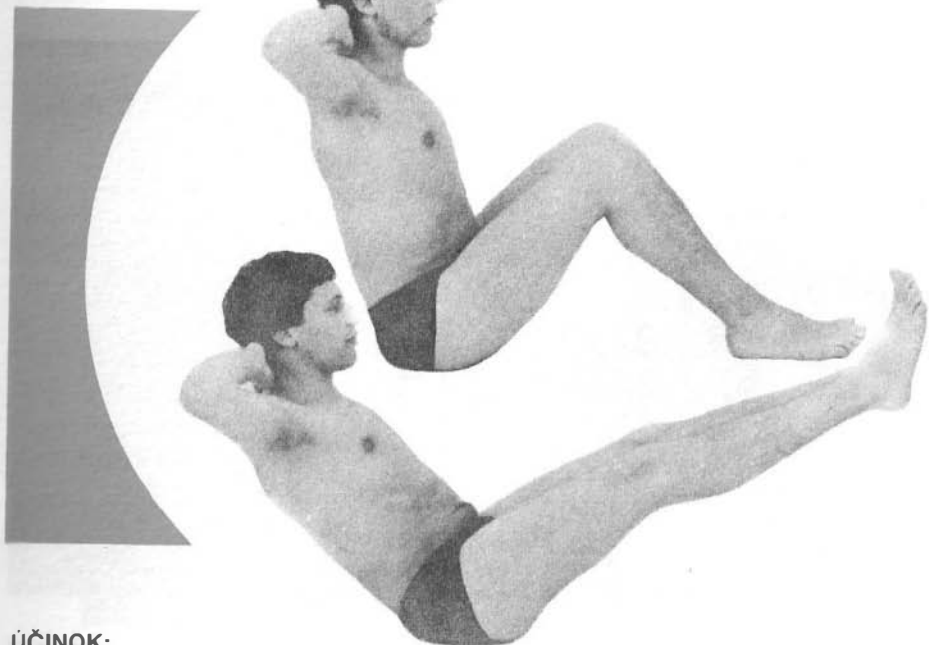
Poz. 5: Santulan ásana

Základná pozícia: Sed s pokrčenými kolenami a s chodidlami na podložke, ruky na podložke pri tele.

- S NÁDYCHOM prepletieme prsty za hlavou, mierne sa zakloníme. Vystrieme nohy a znožmo ich dvíhame tak, aby boli s trupom rovnako vysoko nad podložkou. Telo je vyvážené.
- ZADRŽÍME DYCH, výdrž v pozícii tak dlho, dokiaľ nám je príjemná.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej pozície.

Opakujeme 3—5×.

Po zvládnutí nácviku môžeme zotrvať v pozícii s NORMÁLNYM DYCHOM tak dlho, dokiaľ nám je príjemná.



ÚČINOK:

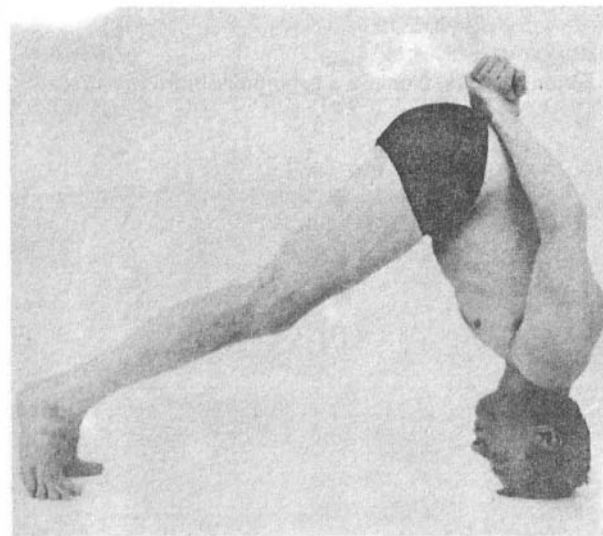
Cvičenie posilňuje brušné a chrbtové svaly. Pôsobí na všetky brušné orgány vrátane žliaz s vnútornou sekréciou aj pankreasu, cvičí schopnosť koncentrácie. Vyrovnáva nervový systém, tonizuje solárny plexus, a tým zvyšuje životnú energiu.

Poz. 6: Bhumi pada mastak ásana

Základná pozícia: Vadžrasána.

- S VÝDYCHOM sa predkloníme a položíme temeno hlavy na podložku, dlane oprieme pri hlave o podložku.
- S NÁDYCHOM zdvihneme spodnú časť trupu, vystrieme nohy v kolenách a oprieme ich o prsty, ruky položíme pomaly na chrbát, ľavou rukou zovrieme zápästie. Telo je vyvážené na temene hlavy a prstoch nôh.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii.
- S VÝDYCHOM vrátíme ruky a kolena na podložku.
- S NÁDYCHOM návrat do východzej pozície.

Opakujeme 2—3×.



POZOR !

Pri poruchách v krčnej chrbtici sa opierame o ruky počas celého cvičenia. Krčná chrbtica nemá pociťovať tlak. Necvičime pri vysokom krvnom tlaku, pri nebezpečenstve mozgovej trombózy a pri sklonoch k migréne.

ÚČINOK:

Cvičenie je prípravou na širšasánu (stoj na hlave) a má všetky prednosti tejto pozície: prekrvuje hlavu, pôsobí dobre na všetky zmyslové orgány v hlave, posilňuje šijové svaly, zvyšuje schopnosť koncentrácie a zlepšuje pamäť.

Poz. 7: Supt vadžrásana

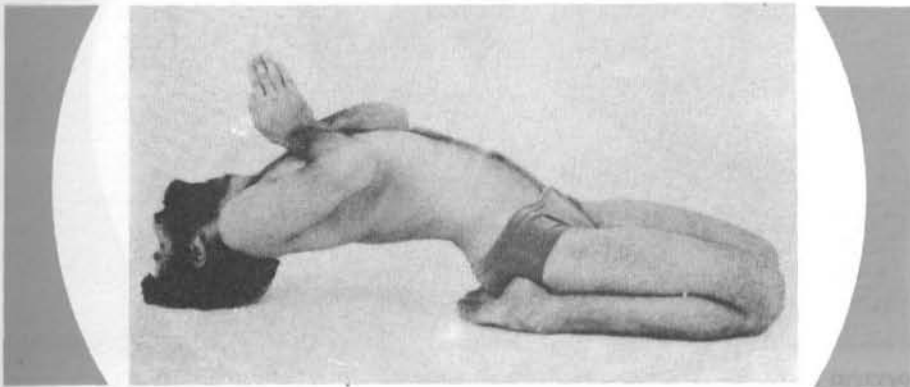
Základná pozícia: Vadžrásana, sedacie svaly medzi päťami na podložke, ruky na kolenách.

- NORMÁLNY DYCH.
- Dlane oprieme vedľa tela o podložku a pomaly prechádzame do záklonu, až sa lakte dotknú podložky. Hlavu voľne vyvesíme do záklonu a pomaly spúšťame trup stále nižšie, až sa aj temeno dotkne podložky a hrudník sa vyklenie do vysokého oblúka. Zdvihneme paže a dlane spojíme pred hrudníkom. Zadok zostáva na podložke medzi päťami.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii, dokiaľ nám je príjemná. S oporou lakťov sa vraciame do východzej pozície.

Opakujeme 1—3x.

POZOR !

Necvičime krátko po operácii kolien, brucha, členkov a pri inguinálnom pruhu.



ÚČINOK:

Cvičenie udržuje pružnú chrbticu a bedrá, vyťahuje skrútené svaly na prednej strane stehien, pomáha udržať správnu polohu panvy, vyťahuje svaly brušnej steny, redukuje tuk na bruchu, pôsobí priaznivo na dýchacie cesty a pľúca, odporúča sa pri astme a chronickom zápale priedušiek.

Poz. 8: Jogamudra

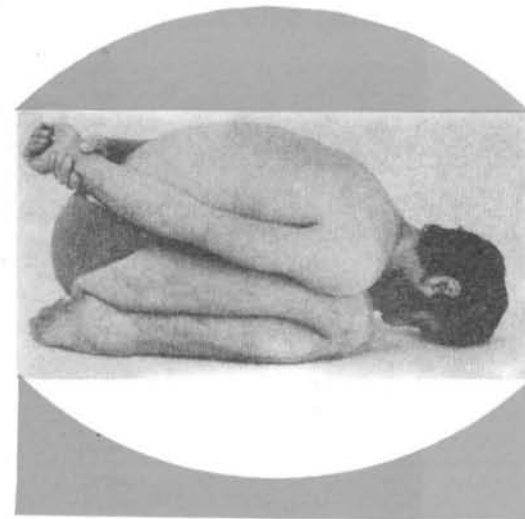
Základná pozícia: Vadžrásana, dlane na kolenách, brušné a sedacie svaly zľahka stiahnuté.

- S NÁDYCHOM dáme ruky za chrbát, pravou rukou uchopíme ľavé zápästie, vytiahneme sa čo najvyššie z bokov.
- SVÝDYCHOM sa pomaly predkláňame s rovným chrbtom, až sa čelo dotkne podložky; pohyb vychádza z bedrových kĺbov. Sedacie svaly zostávajú na päťach.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii; pozornosť zameriame na celé telo a jeho prehlbujúce sa uvoľňovanie.
- S NÁDYCHOM dvíhame trup, hlavu (opäť s rovným vystretým chrbtom).
- S VÝDYCHOM položíme dlane na kolená.

Opakujeme 3x.

POZOR !

Necvičime pri vysokom krvnom tlaku a závratiach.



ÚČINOK:

Cvičenie podporuje pohyblivosť bedrových kĺbov, vyťahuje a uvoľňuje všetky svalové vrstvy okolo chrbtice. Poloha s rukami za chrbtom odstraňuje stuhnutosť šije a trapézového svalu. Hlboký dych v polohe striedavo stláča a uvoľňuje brucho, čím dôkladne prekrví a masíruje orgány v brušnej dutine a stimuluje ich funkcie. Priaznivo pôsobí na nervový systém, zlepšuje prekrvenie mozgu a všetkých zmyslových orgánov v hlave, pôsobí preventívne proti mozgovej skleróze.

Poz. 9: Sirangusth ásana

Základná pozícia: Stoj rozkročný, paže voľne pri tele.

- S NÁDYCHOM položíme ruky za chrbát, ľavá ruka uchopí pravé zápästie. Pravé chodidlo vytočíme doprava.
- S VÝDYCHOM zohneme pravé koleno a skláňame sa, až sa nos alebo čelo dotkne pravého palca; ľavá noha zostáva vystretá, koleno sa nemá dotýkať podložky.
- S NÁDYCHOM návrat do vzpriameného stoja.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme na ľavú stranu.

Opakujeme 3X striedavo na obidve strany.



ÚČINOK:

Cvičenie udržuje pružnú chrbticu, pôsobí priaznivo na nervové výstupy chrbtice, masíruje všetky orgány v podbrušku, zrýchľuje pohyb čriev a zlepšuje trávenie. Vyťahuje a spevňuje stehenné šľachy.

Poz. 10: Baka ásana

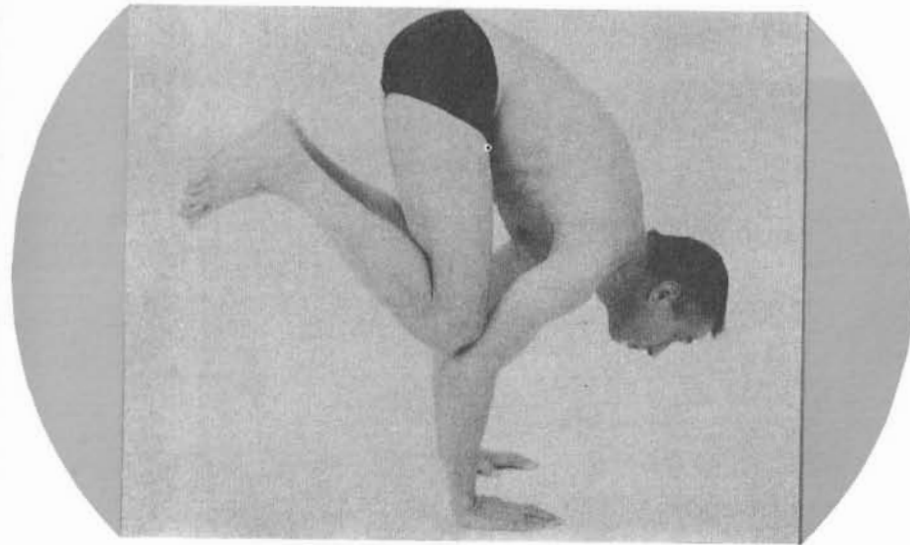
Základná pozícia: Drep na špičkách.

- Dlane položíme na podložku pred chodidlá, kolena trochu vytočíme.
- Zdvihneme panvu a kolena položíme na nadlaktia. Pohľad uprieme na pevný bod pred sebou.
- Telo vyvážíme na pažiach a zdvihneme chodidlá.
- Výdrž v pozícii nehybne — kým je to možné.
- Pomalý návrat do východzej pozície.

Opakujeme 3—5X.

POZOR !

Necvičime pri vysokom krvnom tlaku a pri nebezpečenstve mozgovej trombózy.



ÚČINOK:

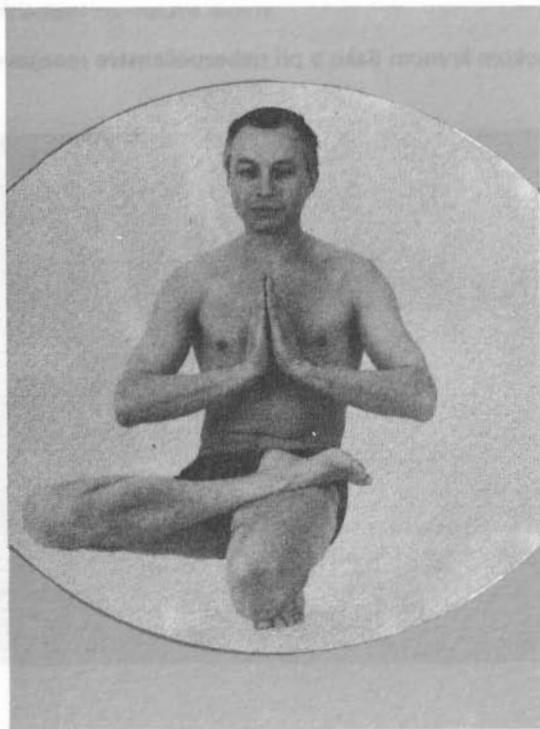
Cvičenie posilňuje svaly paží, ramien, brucha, zlepšuje svalovú činnosť a upravuje koordináciu pohybov, preto je vhodné najmä pri trasení rúk. Vyvažuje činnosť nervového systému a odporúča sa aj pri nízkom krvnom tlaku. Posilňuje zmysel pre rovnováhu, a tým vyvažuje činnosť nervového systému.

Poz. 11: Padangusth ásana

Základná pozícia: Drep na špičkách.

- Posadíme sa na pravú päťu, rukami sa oprieme o podložku a vyvážíme sa v pozícii.
- Ľavé lýtko položíme na pravé stehno a uprieme pohľad na pevný bod pred sebou.
- Pravé koleno sa nemá dotýkať podložky.
- Dlane spojíme tesne pred hrudníkom. Celá váha tela spočíva na prstoch pravej nohy.
- Výdrž v pozícii čo najdlhšie.
- Návrat do východzej pozície.

Cvičenie zopakujeme na druhú stranu.



ÚČINOK:

Cvičenie rozvíja zmysel pre rovnováhu, zvyšuje pohyblivosť kolien a všetkých kĺbov v členkoch, priehlavkoch a prstoch nôh, pôsobí preventívne proti vzniku plochých nôh; ilakom na semeníky udržuje sexuálnu energiu.

Poz. 12: Ašva sančalan ásana

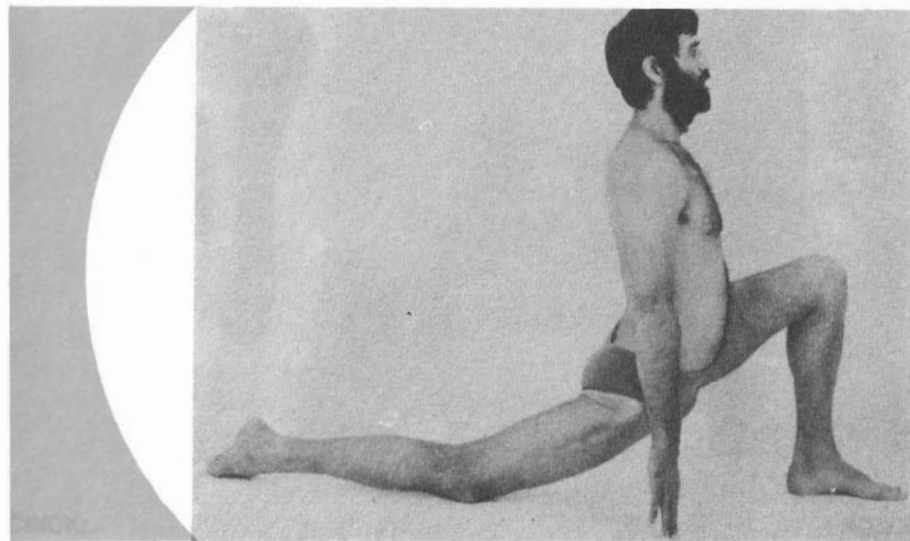
Základná pozícia: Široký stoj rozkročný, trup vzpriamený, uvoľnený, ruky voľne pri tele.

- **NÁDYCH.**
- S **VÝDYCHOM** vytočíme chodidlá a celé telo doprava, zohneme pravú nohu v kolene a klesáme so vzpriameným trupom, až sa prsty rúk dotýkajú podložky. Ľavý priehlavok leží celou plochou na podložke, trup je stále vzpriamený. Váha tela spočíva na pravom chodidle a ľavom kolene, lýtku a priehlavku. Panvu nevytáčame doľava!
- S **NORMÁLNYM DYCHOM** výdrž v pozícii čo najdlhšie, pohľad upierame na pevný bod.
- S oporou ruky návrat do východzej pozície.

Cvičenie zopakujeme na druhú stranu.

POZOR !

Necvičime krátko po operácii slepého čreva.



ÚČINOK:

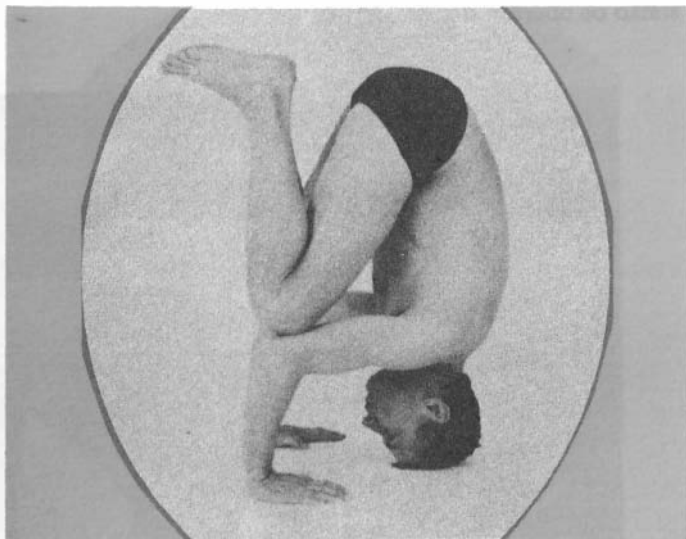
Cvičenie zvyšuje pružnosť a ohybnosť chrbtice a bedrových kĺbov, spevňuje chrbtové svaly. Vyťahuje ohýbače bedier. Môže sa cvičiť až do tretieho mesiaca tehotenstva.

Poz. 13: Varikša ásana

Základná pozícia: Vadžrásana.

- **NÁDYCH.**
- **S VÝDYCHOM** sa predkláňame a položíme dlane a hlavu na podložku tak, aby tvorili trojuholník. Predlaktia sú kolmé na podložku.
- Zdvihneme panvu, kolená položíme na nadlaktia, zdvihneme päty a priťahujeme ich k sedacím svalom. Telo je vyvážené na troch bodoch (hlava a dlane), ktoré tvoria trojuholník.
- **S NORMÁLNYM DYCHOM** krátka výdrž v pozícii.
- Pomaly položíme chodidlá na podložku a vrátime sa do základnej pozície.

Opakujeme 3X.



POZOR !

Necvičíme pri vysokom krvnom tlaku a v tehotenstve.

ÚČINOK:

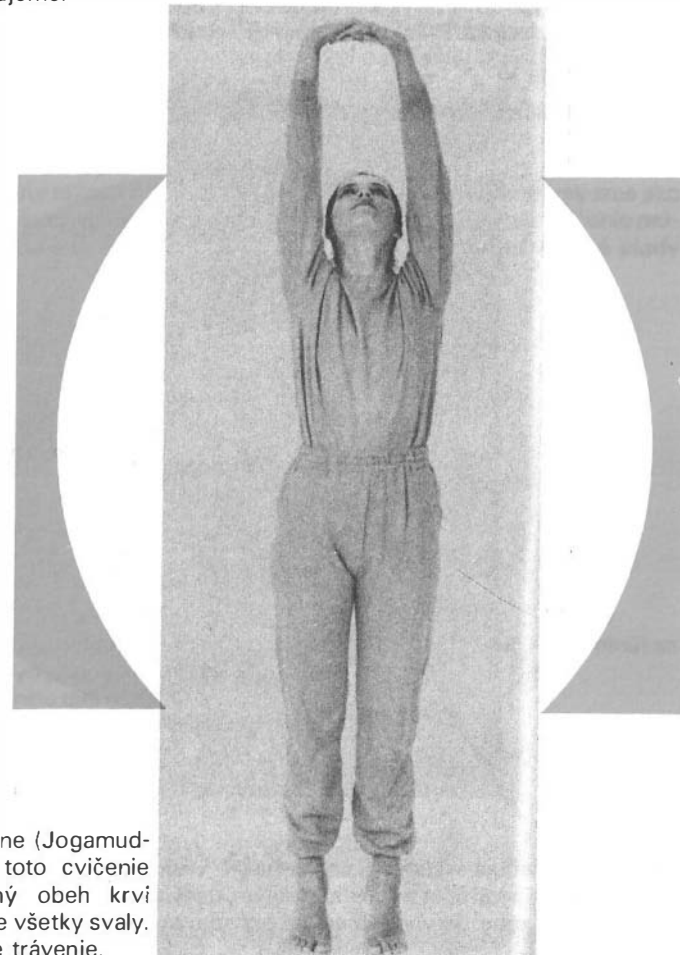
Cvičenie posilňuje zápästné kĺby, svaly chrbta, zvyšuje prekrvenie hlavy, cvičí rovnováhu, upokojuje psychiku.

Poz. 14: Tada ásana

Základná pozícia: Stoj vzpriamený.

- **Vzpažíme**, prepletieme prsty, dlane vytočíme nahor.
- Postavíme sa na špičky a vytiahneme celé telo do výšky, pozeráme sa hore. V tejto polohe obídeme po špičkách podložku, celé telo stále maximálne vytiahnuté.

Celé cvičenie zopakujeme.



ÚČINOK:

Po cvikoch v predklone (Jogamudra, Varikša a pod.) toto cvičenie upravuje rovnomerný obeh krvi v celom tele, vyťahuje všetky svaly. Cvičenie povzbudzuje trávenie.

Poz. 15: Simbh ásana (Lev)

Základná pozícia: Vadžrásana, kolená mierne od seba, paže vystreté, dlane na kolenách.

- Pri **NÁDYCHU NOSOM** zdvihne trochu ramená.
- Pri **VÝDYCHU ÚSTAMI** tlačíme ramená a paže nadol, naširoko otvoríme oči, pohľad smeruje dopredu alebo na stred medzi obočím (ale nekrčíme čelo), čo najviac otvoríme ústa, vyplazíme jazyk a vydáme zvuk pripomínajúci rev leva (hlasné „A“). Zvuk vychádza z pupka. Prsty rúk čo najviac roztiahneme a napneme.

Opakujeme asi 10X.



ÚČINOK:

Cvičenie precvičuje svalstvo tváre, čeľusti a krku, pôsobí preventívne proti chorobám ústnej dutiny a proti ústnemu kŕču, krčným, ušným a nosným chorobám. Jazyk sa čisti, lepšie artikulujeme. Je vhodné najmä pre spevákov. Odporúča sa pri kŕkavosti a ťažkostiach v reči.

PRÁNAJÁMA

Pránajámou môžeme ovládať telesné aj psychické funkcie. Aby sme túto kontrolu umožnili, treba vyvážiť funkcie vegetatívneho nervového systému pravidelným cvičením a zvládnutím cvikov všetkých predchádzajúcich dielov. Toto je bezpodmienečne nutné, ak máme cvičiť pokročilejšie pránajámové cvičenia bez nebezpečenstva. Pránajáma je pre cvičenca veľmi dôležitá, dokonca dôležitejšia ako ásany. Preto budeme ďalej venovať jej cvičeniu viacej pozornosti.

Tak napríklad rastliny zalievame po celý rok, aby mali kvety a plody. Aj my sme ako rastlina, potrebujeme však pravidelne cvičiť ásany a pránajámu. Správne cvičenie pránajámy spôsobí, že rozkvitnú kvety a z nich nakoniec môžeme získať vlastné plody nášho cvičenia.

Nádi šodhana

4. stupeň

Základná pozícia a uzatváranie nosných dierok ako pri Nádi šodhane 2. stupňa.

- Znehybníme telo v pozícii, uvoľníme ho a precitíme jeho nehybnosť. Asi 5 minút sa sústreďujeme na plynutie dychu, jeho stúpanie a klesanie.
- **NÁDYCH** ľavou nosnou dierkou na 1 dobu.
- **ZÁDRŽ DYCHU** (uzatvoríme obidve nosné dierky) na 4 doby.
- **VÝDYCH** pravou nosnou dierkou na 2 doby.
- **ZÁDRŽ DYCHU** na 4 doby.
- **NÁDYCH** pravou nosnou dierkou na 1 dobu.
- **ZÁDRŽ DYCHU** na 4 doby.
- **VÝDYCH** ľavou nosnou dierkou na 2 doby.

To je jedno kolo.

Urobíme 5 kôl.

— Sústreďíme sa na **NORMÁLNY DYCH**.

Cvičíme ďalších 5 kôl, ale začíname **NÁDYCHOM** pravou nosnou dierkou.

Po mesiaci pravidelného každodenného cvičenia pránajámy počet kôl postupne zvyšujeme podľa vlastných schopností.

Pomaly predlžujeme aj časové pomery (napr. 5:20:10, 2:8:4, 3:12:6 atď.), ale vždy tak, aby výdych bol dvojnásobkom nádychu a zádrž dychu štvornásobkom nádychu.



5. DIEĽ



Ak sme dodržiavali pokyny obsiahnuté v predchádzajúcich dieloch „Joga v dennom živote“, veľmi sme už pokročili. Systematickým cvičením, náročnosť ktorého sa denne zvyšovala, sme dosiahli veľmi dobré výsledky.

Cvičenia zahrnuté v tomto zväzku sú už náročné jogové pozície. Musíme ich cvičiť starostlivo, s úplnou pozornosťou a koncentráciou, dodržiavať ich následnosť a počet opakovaní a prihliadať aj na ich zdravotný účinok na organizmus, aby sme ho mohli využiť.

Začať bezprostredne s náročnými a dynamickými cvikmi tohto zväzku by nielenže neprospeľo, ale mohlo by skôr ublížiť. Všetky javy v prírode majú svoju časovú postupnosť: kvety a plody prichádzajú, keď nastane ich čas. Každý násilný zásah do prirodzeného vývoja rastline skôr uškodí. S jogovými cvikmi je to podobné. Začať s náročnejšími cvikmi bez predchádzajúcej prípravy by bolo rovnako riskantné ako stavať dom bez základov.

Teraz už joga pre nás nie je len fyzický tréning. Nestačí len cvičiť určité jogové pozície, čo dokáže každý, kto má pružné telo. Joga je technika, ako kontrolovať a zvládnuť vnútorné napätie, ktorým ľudstvo trpí. To znamená schopnosť čeliť vnútorným poruchám, nech ich voláme akokoľvek: nesústredenosť, pocity nespokojnosti, oslabená funkcia vedomia atď. Patañďžali to v Joga-sutre nazýva ČITTA VRITTI NIRODHA, t. j. zvládnutie mysle, schopnosť zastaviť všetok jej pohyb.

Znamená to, že skutočný jogový pohyb sa začína až vtedy, keď je človek schopný prekonávať poruchy mysle a vedomia, pretože tieto poruchy sú pri sústredenej jogovej praxi veľkou prekážkou.

Okrem ásan a pránajámy teraz pristúpime k ďalšiemu cvičeniu — naučíme sa hlbkej koncentrácii. Často sa to nazýva meditáciou, ale meditácia je omnoho viac ako sústredenie. Meditácii sa nemôžeme naučiť, tento stav prichádza sám, tak ako nás naraz premôže spánok, a my nedokážeme presne určiť, kedy sme vlastne zaspali. Koncentracii sa však naučiť môžeme. Koncentráciou sa rozumie snaha upokojiť telo, zmysly i myseľ a ich upokojením zabrániť, aby rušili naše sústredenie. Koncentrácia je to, o čo sa pokúšame pred meditáciou. Ak nie je sústredenie dost hlboké, začneme byť nepokojní alebo zaspíme. Pokúšame sa premáhať nepokoj alebo ospalosť a tento pokus nazývame koncentráciou.

Po ásanach a pránajáme budeme nacvičovať koncentráciu podľa techník, ktoré sú uvedené v tomto dieli. Tieto techniky sú určené tým, ktorí chcú rozvíjať svoju schopnosť sústrediť sa alebo dosiahnuť štádium meditácie.

Pri tomto cvičení nie je dôležité, či je žiak v blízkosti učiteľa alebo či sú si vzdialení. Ak žiak cvičí denne podľa pokynov učiteľa, ich spojenie trvá stále.

Žiakom, ktorí to myslia s jogou vážne, ešte odporúčam, aby sa živilí vegetariánsky a aby sa vyhýbali drogám v akejkoľvek podobe a ani to s nimi neskúšali. Drogy pôsobia ako jed a ničia náš jogový život. Vyhýbajte sa aj alkoholu a zlým zvykom. Nespoliehajte sa na to, že budete mať dostatočne silnú vôľu, keď s nimi budete chcieť skončiť. Návyky budú zrazu silnejšie ako vy a už sa ich nezbavíte. Obrazne o tom hovorí nasledujúci príbeh:

Silné dažde raz vyvolali veľké záplavy. Vody riek boli divoké a plné rozličných odplavených predmetov. Po brehu kráčali dvaja muži a v ovdelovali predmety, ktoré sa im ešte mohli zistiť. Uprostred prúdu zbadali niečo tmavé. Mysleli si, že je to stočená deka. Prvý muž ju chcel vytiahnuť, ale druhý ho varoval, lebo prúd bol veľmi silný. Muž bol však presvedčený, že je dobrý plavec a že sa dokáže kedykoľvek vrátiť späť na breh. Skočil do rieky a plával k neznámemu predmetu. Lenže to nebola deka, ale hladný medveď, ktorý sa topil. Objal muža svojimi labami a zvieral ho tak mocne, že sa nemohol ani pohnúť. A tak prišiel o život.

Treba sa vzdať aj falošných predstáv a myšlienok o joge a nehl'adať v nej cestu k získaniu „siddhi“, nadprirodzených alebo zázračných síl. Jedného dňa by ste sa dožili veľkého sklamania. Tieto falošné predstavy vznikajú z nevedomosti a nevedomosť vedie ku strachu a k utrpeniu.

Jeden statkár mal dva domy; jeden uprostred dediny, druhý v záhrade na jej okraji. Dedinčania verili, že v záhradnom domčeku žije duch a v noci sa báli okolo neho chodiť. Raz usporiadal statkár veľkú oslavu. Zišlo sa veľa priateľov a príbuzných. Po skončení oslavy prenocovali všetci v dedinskom dome, len pre jedného hosťa nezostalo miesto, a musel ísť spať do záhradného domčka.

Cestou si naraz spomenul, že dedinčania spomínali nejakého ducha a dostal strach. Čím bol k domu bližšie, tým horšie sa cítil. S úzkosťou sa obzeral na všetky strany, rýchlo vošiel dnu a pevne zatvoril dvere a okná. Zo stola v rohu miestnosti si vzal prikrývku, ostatné deky prikryl plachtou a ľahol si. Pretiahol si prikrývku cez hlavu, ale strach, že by sa duch mohol objaviť, mu nedovolil zaspáť. Z času na čas nadvihol prikrývku a obzeral sa po miestnosti. Medzitým vyšiel mesiac a jeho lúč padol priamo na stôl so zloženými prikrývkami. Muž sledoval pohľadom mesačný lúč a jeho vedomie, podnietené fantáziou, mu v rohu miestnosti vyčarilo podobu ducha. Muž sa tak bál, že sa od strachu nemohol ani pohnúť. Jeho hlasné volanie o pomoc bolo počuť až do dediny. Príbehli ľudia, ale nemohli sa do domčka dostať, lebo muž zvnútra všetko pevne pozatváral.

Niekoľkí srdnatí muži nakoniec vylomili okno a chceli vpadnúť dnu, ale práve v tej chvíli sa mužovi predsa len podarilo vyskočiť z postele. Otvoril dvere a vybehol von. Celý sa triasol a ukazoval do rohu miestnosti, kde údajne bol duch. Všetci sa zadívali tým smerom a ich fantázia skutočne vyčarila v ich vedomí podobu ducha. Na všetkých padol strach a zdesenie.

Našiel sa však odvážlivec, ktorý povedal, že na také veci ako sú duchovia, on neverí. Zapálil sviečku a vstúpil do domku. Ukázalo sa, že údajný duch bol stôl s dekami prikrytými plachtou. Všetci sa zahanbili za svoj strach. Majiteľ domu si spomenul, že tam sám položil prikrývky, a prestrašený nocľazník zasa, že si tam predsa sám bral aj svoju prikrývku.

Čo to teda bolo za strašidlo? Kde sa vzalo? Čo vzbudilo v ľuďoch taký strach? Kam sa strašidlo podelo a kam zmizol strach?

Odpoveď je jednoduchá: predstava ducha vznikla v mysli ľudí len na základe ich fantázie, nie zo znalosti skutočnosti. Strach a iné nepríjemné pocity sa objavujú tam, kde je nevedomosť a neistota. Vo chvíli, keď sa v tme nevedomosti rozsvietilo svetlo poznania, zmizla predstava ducha a s ňou zmizol aj strach. Príčinou všetkých problémov, ktoré nás trápia, je naše nedostatočné poznanie spojené s negatívnym prístupom.

Niektorí ľudia majú rozličné skreslené predstavy. Myslia si napríklad, že joga môže vyvolať duševnú poruchu. Nie je to pravda. Jogové techniky pochádzajú z dávnych čias, vypracovali ich veľké osobnosti, ktoré prinášali ľudstvu vždy len dobro. Títo ľudia nerozvíjali techniky, ktoré by mali škodlivé účinky.

Stáva sa však, že niektorí duševne narušení ľudia hľadajú pomoc a pokúšajú sa ju nájsť v joge, pretože joga je nádejou pre všetkých. Kto si neuvedomuje túto súvislosť, môže usudzovať, že títo ľudia ochoreli v dôsledku jogových cvičení. Je to mylná predstava, v ktorej sa zamieňa príčina za následok.



Poz. 1: Paščimottánásana

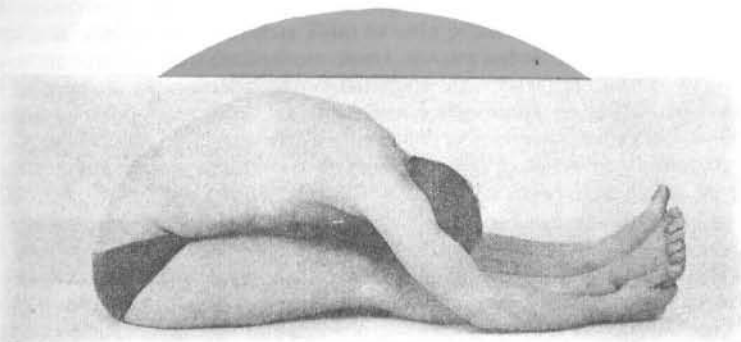
Základná pozícia: Sed na podložke, chrbát vzpriamený, nohy vystreté, ruky položené na stehnách.

- S NÁDYCHOM vzpažiť.
- S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňať (chrbát a paže sú v jednej rovine), až sa nos dotkne kolien. Rukami chytíme palce nôh alebo chodidlá.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii.
- S NÁDYCHOM sa so vzpaženými rukami dvíhame do vzpriameného sedu.
- S VÝDYCHOM sa vraciame do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme 2—3×.

ÚČINOK:

Stimuluje krvný obeh v celom chrbte, povzbudzuje činnosť obličiek, priaznivo ovplyvňuje činnosť pankreasu. Pôsobí proti ukladaniu tuku a proti opuchom. Vyťahuje šľachy a odťahuje stavce od seba. Odstraňuje bolesti v chrbte. Paščimottánásana a jej variácie udržiavajú telo zdravé.



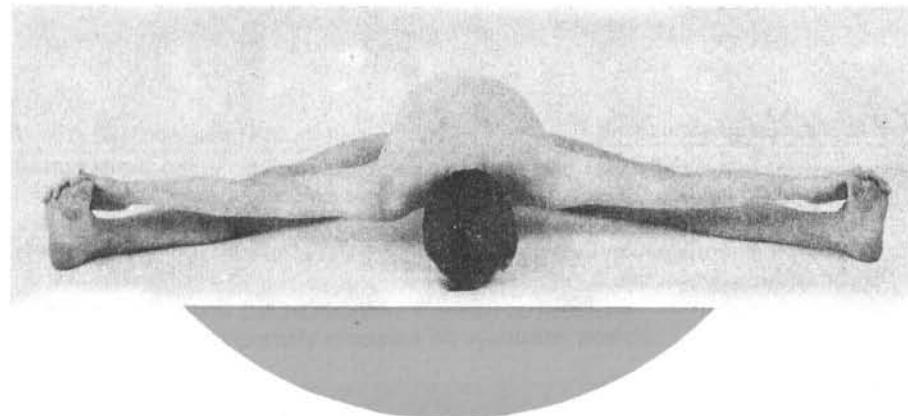
Variácia B

Pad parsar paščimottánásana

Základná pozícia: Sed na podložke, nohy roznožené, ruky položené na stehnách.

- S NÁDYCHOM vzpažiť.
- S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňame, rukami chytíme palce nôh alebo chodidlá, trup tlačíme pomaly k zemi, až sa hlava dotkne podložky. Kolená zostávajú vystreté.
- S NORMÁLNYM DYCHOM chvíľu zotrváme v pozícii.
- S NÁDYCHOM sa so vzpaženými rukami dvíhame do vzpriameného sedu.
- S VÝDYCHOM sa vraciame do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme 1—3×.



Variácia C

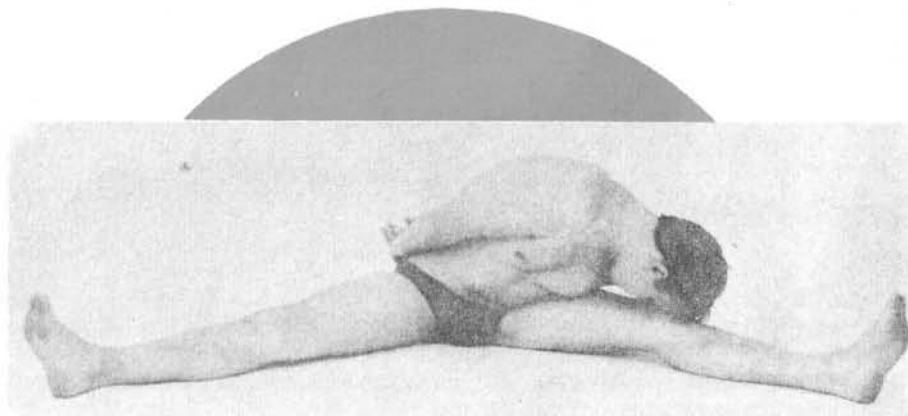
Band paščimottánásana

Základná pozícia: Sed na podložke, nohy roznožené, ruky položené na stehnách.

- S NÁDYCHOM pomaly zapažime, jednou rukou chytíme zápästie druhej ruky.
- S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňame k ľavej nohe, až sa nos dotkne kolena. Kolená zostávajú vystreté.
- S NORMÁLNYM DYCHOM chvíľu zotrváme v pozícii.
- S NÁDYCHOM sa pomaly dvíhame do vzpriameného sedu, ruky stále zložené za chrbtom.
- S VÝDYCHOM sa vrátíme do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme doprava.

Celé cvičenie opakujeme 1—3×.



Poz. 2: Bhudžangásana (Kobra)

Základná pozícia: Ľah na bruchu, dlane opreté o podložku v úrovni ramien, brada opretá o podložku. Celé nohy (priehlavky aj špičky prstov) sú položené na podložke.

- S NÁDYCHOM dvíhame hlavu a ramená čo najvyššie. Veľmi pomaly zakláňame hlavu, pohľad smeruje nahor. Celá váha tela spočíva na rukách, podbrušku a nohách. Chrbtica musí byť prehnutá.

Variácia A

- Čo najdlhšia ZÁDRŽ DYCHU.
- S VÝDYCHOM sa pomaly vraciame do východzej polohy.

Variácia B

- Po dlhšom cvičení variácie A výdrž v pozícii dlhší čas s NORMÁLNYM DYCHOM (hlava zaklonená, pohľad smeruje nahor).

Cvičenie opakujeme 2—3x.

Uvoľníme sa.



ÚČINOK:

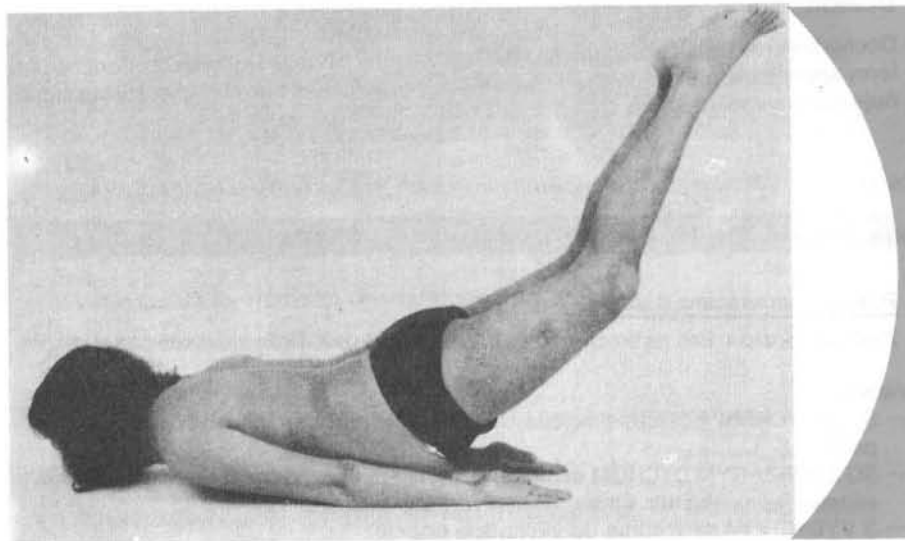
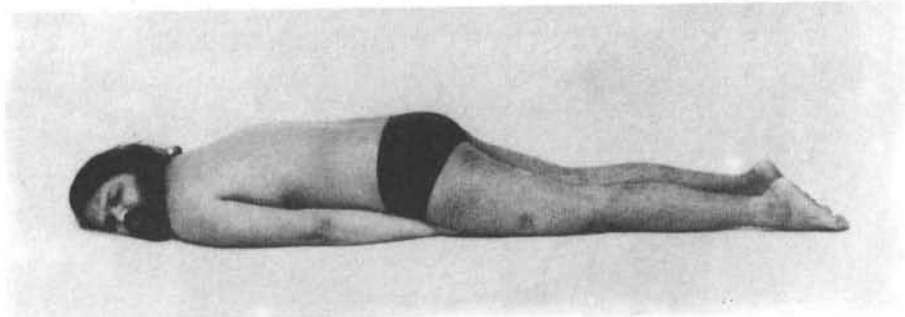
Napína oblasť pečene, pôsobí na správnu činnosť obličiek, posilňuje chrbtové a šijové svaly. Odporúča sa pri sedavom zamestnaní.

Poz. 3: Šalabhásana (Kobylka)

Variácia A

Základná pozícia: Ľah na bruchu, hlava lícom na podložke. Ruky zasunuté pod stehnami.

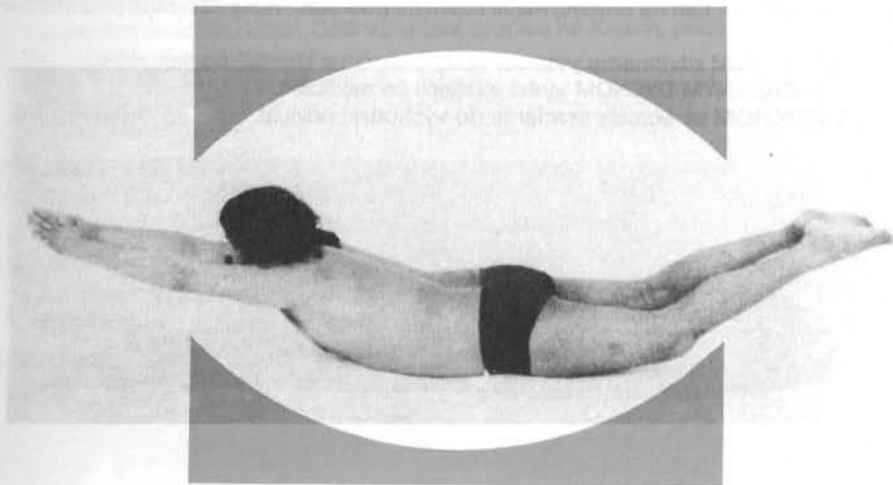
- S NÁDYCHOM zdvihneme vystreté nohy (nekrčime kolená) čo najvyššie.
- SO ZADRŽANÝM DYCHOM výdrž v pozícii čo najdlhšie.
- S VÝDYCHOM sa pomaly vraciame do východzej pozície.



Variácia B

Základná pozícia: Ľah na bruchu, brada opretá o podložku, ruky vzpažené dlaniami na podložke.

- S NÁDYCHOM dvíhame nohy, paže, hlavu a trup.
- ZADRŽÍME DYCH — paže aj nohy sú vystreté, celá váha tela spočíva na bruchu.
- S VÝDYCHOM sa pomaly vrátime do východzej pozície.
- Uvoľníme sa.



ÚČINOK:

Dochádza k maximálnemu ťahu na vnútorné orgány a tým sa upravujú žalúdočné problémy spôsobené prekyslením. Stimuluje l'adviny, posilňuje svaly brucha, chrbta, odstraňuje tukové vankúšiky na sedacích svaloch.

Poz. 4: Dhanurásana (Luk)

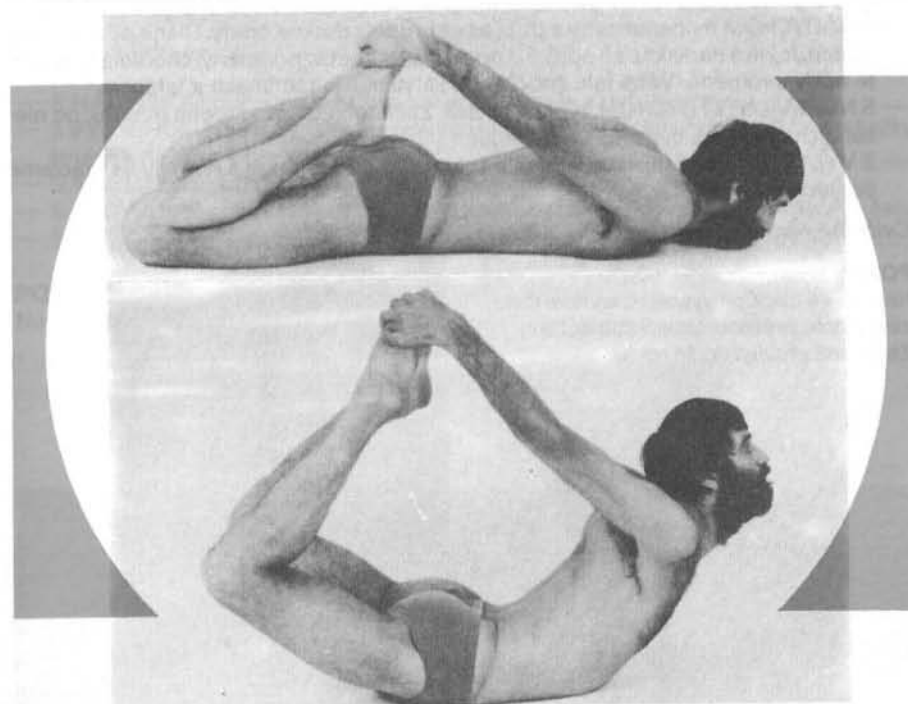
Základná pozícia: Ľah na bruchu, hlava lícom na podložke. Ruky zasunuté pod stehnami.

Variácia A

- S NÁDYCHOM pokrčime kolená, rukami chytíme chodidlá, bradu necháme na podložke.
- SO ZADRŽANÝM DYCHOM dvíhame nohy, hlavu a hornú časť trupu čo najvyššie, až sa telo napne ako luk. Čo najdlhšia výdrž v pozícii.
- S VÝDYCHOM sa vrátime do východzej pozície.

Variácia B

- S NÁDYCHOM pokrčime kolená, rukami chytíme chodidlá, bradu necháme na podložke.
- Zdvihneme trup čo najvyššie a s NORMÁLNYM DYCHOM sa kulišeme na bruchu dopredu a dozadu.
- S VÝDYCHOM sa vraciame do východzej pozície.



Variácia C

- S NÁDYCHOM pokrčime kolená, rukami chytíme chodidlá, bradu necháme na podložke.
- Zdvihneme trup čo najvyššie a s NORMÁLNYM DYCHOM sa kulišeme doprava doľava.
- S VÝDYCHOM sa vraciame do východzej pozície.

každú variáciu opakujeme 2X.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri pruhu a krátko po poranení brucha alebo chrbtice.

ÚČINOK:

Lieči bolesti a stuhnutosť chrbtice a chrbta, masíruje svaly na bruchu a hrudníku.

Poz. 5: Sarvangásana (Sviečka)

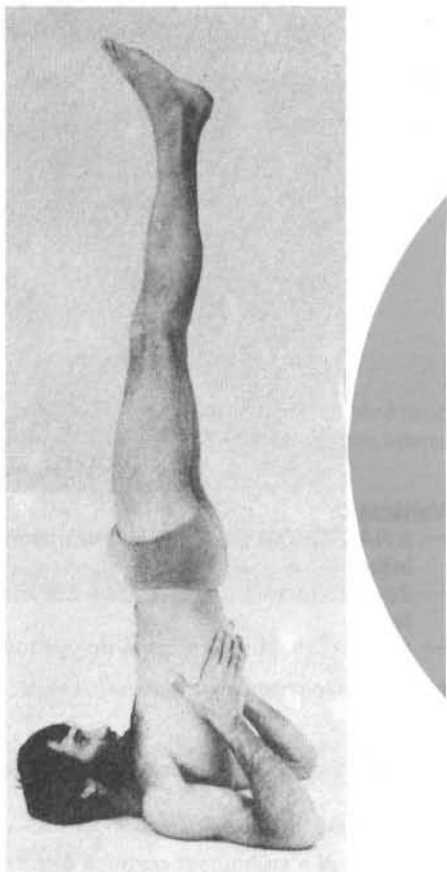
Základná pozícia: Ľah na chrbte, paže pri tele dľaňami nadol.

- S NÁDYCHOM dvíhame nohy a trup, až sa hrudník dotkne brady. Dlane podopierajú chrbát, lakte a nadlaktia sú opreté o podložku, chrbát vzpriamený, chodidlá a vystreté nohy uvoľnené. Váha tela spočíva na zátylku, šíji, ramenách a laktoch.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii. Začiatocníci pol až jednu minútu, po niekoľkých týždňoch cvičenia 3—5 minút.
- S VÝDYCHOM pritiahneme kolená k čelu, nohy natiahneme a pomaly sa vraciame do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme 1 X.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri vysokom krvnom tlaku, závratiah, zvýšenej funkcii štítnej žľazy. Zakázané pre deti do 14 rokov.



ÚČINOK:

Reguluje funkciu štítnej žľazy a všetkých orgánov, ktoré s ňou súvisia. Krvný obeh pri obrátenej polohe tela oživuje všetky telesné bunky. Pôsobí priaznivo na ženské orgány.

Poz. 6: Halásana (Pluh)

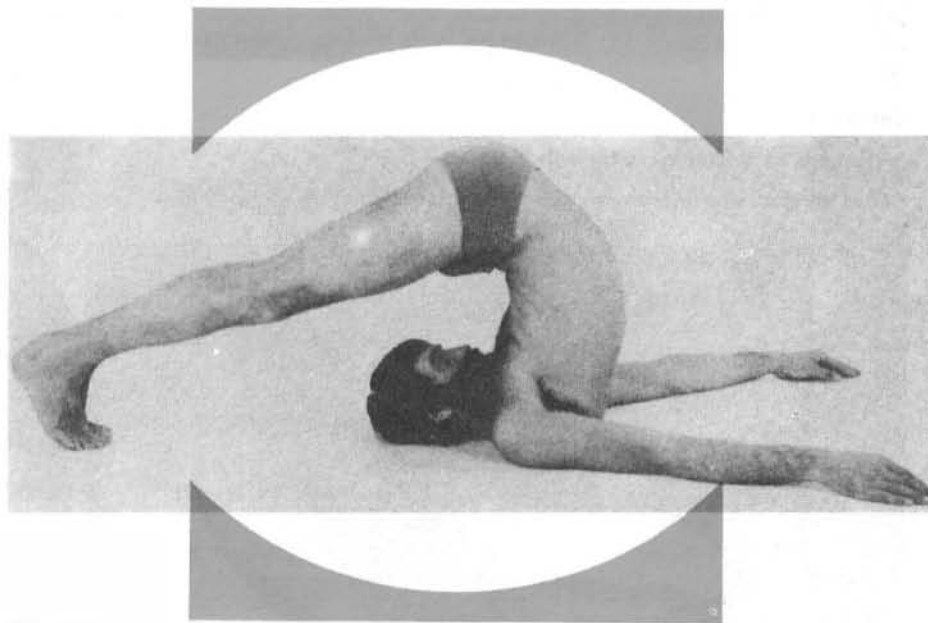
Základná pozícia: Ľah na chrbte, ruky voľne pri tele dľaňami nadol.

Variácia A

- S NÁDYCHOM dvíhame vystreté nohy, až sa začne dvíhať aj trup.
- S VÝDYCHOM kladieme vystreté nohy za hlavu, až sa špičky prstov dotknú podložky. Hrudník tlačíme k brade.
- S NORMÁLNYM DYCHOM zotrváme v pozícii čo najdlhšie.
- S NÁDYCHOM dvíhame vystreté nohy, pokrčíme ich v kolenách a pritiahneme k čelu.
- S VÝDYCHOM vystríme nohy a pomaly sa vraciame do východzej pozície.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť násilne.

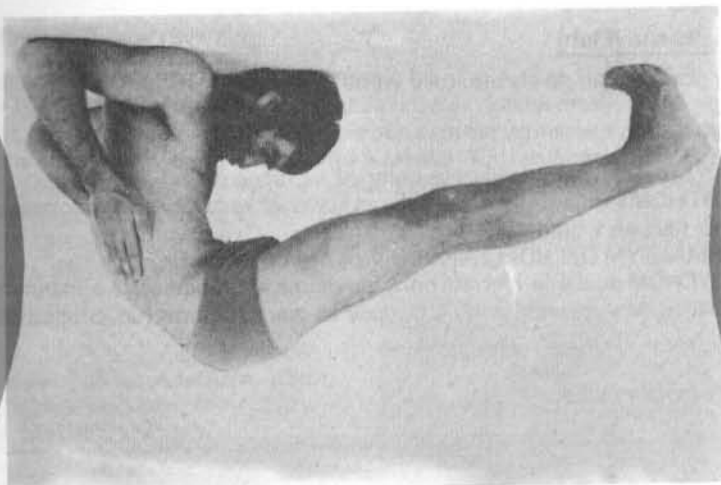


ÚČINOK:

Priaznivo ovplyvňuje činnosť pankreasu a tráviaceho systému. Prebúdzajú sa tráviaci oheň, a tým sa spaľuje tuk. Odstraňuje stuhnutosť chrbta a chrbtových svalov. Vhodné pre diabetikov.

Variácia B

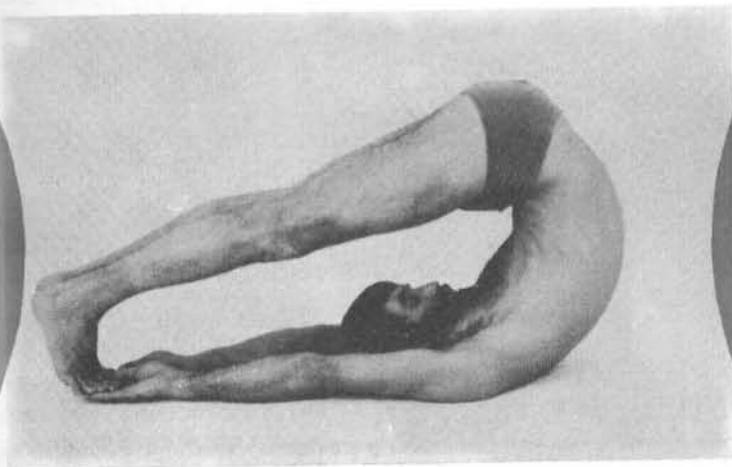
— Dlane podopierajú trup (chrbát)



Variácia C

— Rukami sa držíme za palce nôh.

Každú variáciu opakujeme 3X.



Poz. 7: Matsjásana (Ryba)

Základná pozícia: Padmásana (lotosová pozícia).

— Opieme sa dľanami za telom o podložku, prsty smerujú k sedacím svalom. Prehne-
me trup do záklonu a oprieme sa postupne o jeden a druhý lakeť. Trupom klesáme
stále nižšie, až sa temeno hlavy dotkne podložky. Rukami uchopíme palce na-
hách. Celá chrbtica je prehnutá do oblúka.

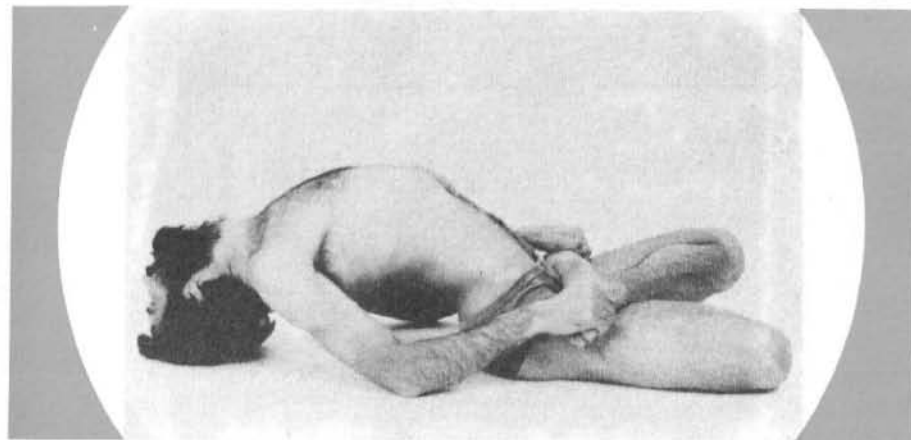
— S NORMÁLNYM DYCHOM (NÁDYCH nosom, VÝDYCH ústami) čo najdlhšia výdrž
v pozícii.

Ak nevieme padmásanu, poradíme sa s cvičiteľom, alebo cvičíme z polohy v ľahu na
chrbte s vystretými nohami. Zdvihneme hrudník a hlavu oprieme o temeno, predlaktia
na zemi.

Opakujeme 2X.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť po brušnej operácii alebo pri pruhu.



ÚČINOK:

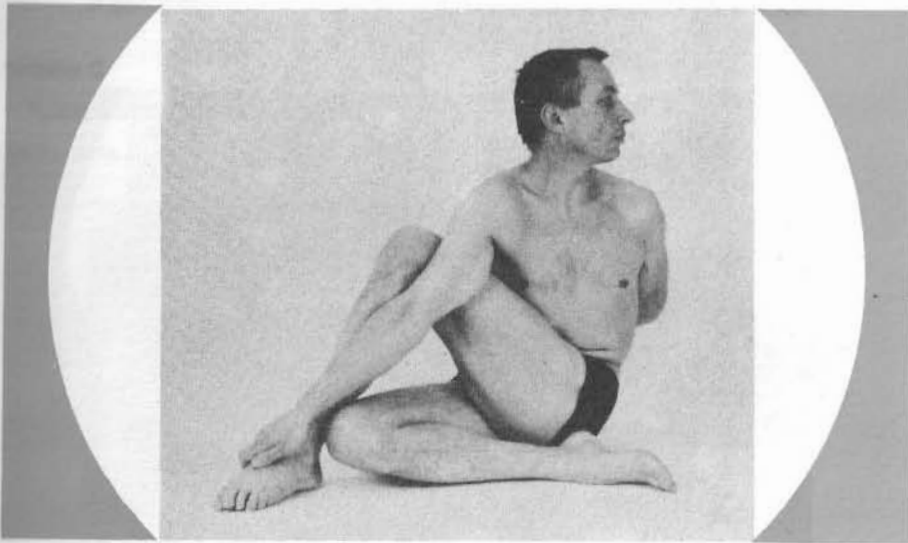
Posilňuje dýchací systém, hrudník a pľúca. Pôsobí proti astme, zápalu priedušiek a chro-
nickým krčným chorobám. Povzbudzuje činnosť obličiek.

Poz. 8: Ardha Matsjendrásana (Pretáčacia pozícia)

Základná pozícia: Sed na podložke s vystretými nohami.

- Ľavú nohu preložíme cez pravú, chodidlo postavíme na podložku z vonkajšej strany pravého kolena.
- Pravú nohu zohneme doľava, pätu zatlačíme pod ľavý sedací sval.
- Trup vytočíme doľava, pravú pažu vystrieme z vonkajšej strany pokrčenej ľavej nohy (lakeť sa dotýka ľavého kolena) a chytíme sa za ľavé chodidlo alebo členok.
- Ľavú ruku založíme za chrbát. Celý trup pretočíme čo najviac doľava, pohľad smeruje cez ľavé rameno dozadu.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii (po dlhšom cvičení 1—2 minúty).
- Pomaly sa vraciame do východzej pozície.

Urobíme na druhú stranu. Cvičenie opakujeme 1—2×.



ÚČINOK:

Aktivizuje celú chrbticu, pomáha pri poruchách medzistavcových platničiek. Podporuje trávenie, stimuluje činnosť obličiek a pankreasu. Prináša úľavu pri bolestiach slepého čreva. Rozvíja schopnosť koncentrácie.

Poz. 9: Eka pad pranamásana

Základná pozícia: Stoj spojný.

- Pravé chodidlo oprieme o ľavé stehno.
- Dlane zopneme pred hrudníkom.
- S otvorenými alebo zatvorenými očami sa na 2 až 3 minúty sústreďme na jeden bod.
- Vrátime sa do východzej pozície.

Vystriedame druhou nohou.



ÚČINOK:

Rozvíja schopnosť koncentrácie, dodáva sebavedomie. Upokojuje a pomáha prekonať nervozitu.

Poz. 10: Varikšásana

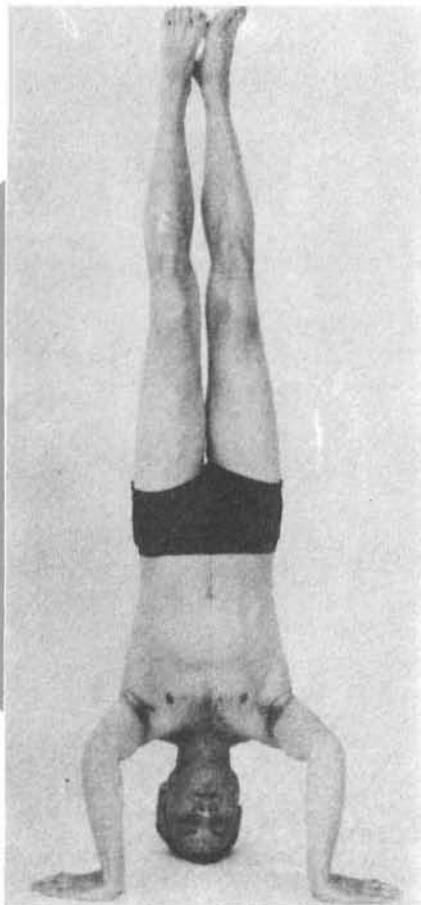
Variácia B — Varikša ásany (pozri 4. diel)

Základná pozícia: Vadžrásana

— NÁDYCH.

- S VÝDYCHOM sa predkloníme, dlane a hlavu položíme na podložku, lakte smerujú k telu.
- Dvíhame spodnú časť trupu, kolená položíme na lakte. Váha a vyváženosť tela spočíva na hlave a dlaniach. Dvíhame nohy a spodnú časť trupu, až je chrbát kolmo k zemi.
- Pomaly vyrovnávame nohy.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícií
- Pomaly zohneme kolená k lakťom (ako pri variácii A), potom vyrovnávame nohy a skládame ich, až sa prsty dotknú podložky.
- Vrátime sa do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme 2 x.
Neskôr pri dlhšej výdrž len raz.



POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri vysokom krvnom tlaku a v tehotenstve.

ÚČINOK:

Prekrvuje hlavu, posilňuje ramená a chrbtové svaly, kĺby krčných stavcov, zápästné kĺby.

Bhastrika pránajáma

Základná pozícia: Siddhásana, ruky na kolenách dlaňami nahor, palec a ukazovák sú spojené (čín-mudra). Trup je vzpriamený, chrbát, krk a hlava sú v jednej rovine.

- 5 minút sedíme nehybne, sústredíme sa na NORMÁLNY DYCH.
- Zaujmemo pránajáma mudru (ukazovák a prostredník medzi obočím, palcom uzavráme pravú nosnú dierku, prsteníkom ľavú nosnú dierku. Pránajáma-mudru zaujímame vždy pravou rukou). Začíname ľavou nosnou dierkou.
- Rýchly NÁDYCH a rýchly VÝDYCH hlbokým dôkladným brušným dychom — 20X.
- Tou istou (ľavou) nosnou dierkou hlboký NÁDYCH a hlboký VÝDYCH.
- Cvičenie opakujeme pravou nosnou dierkou.
- Ruku položíme na koleno, cvičenie opakujeme obidvoma nosnými dierkami. To je jedno kolo. Chvil'ú zotrváme s NORMÁLNYM DYCHOM.

Denne po cvičení ásán cvičíme 3 kolá.

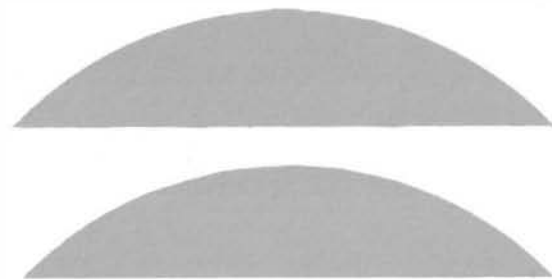
Po cvičení sa dostavuje príjemný pocit. Počet kôl by sa nemal zvyšovať bez súhlasu cvičiteľa.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť (alebo až po porade s cvičiteľom) pri ťažkej astme, srdcových chorobách a pri horúčke.

ÚČINOK:

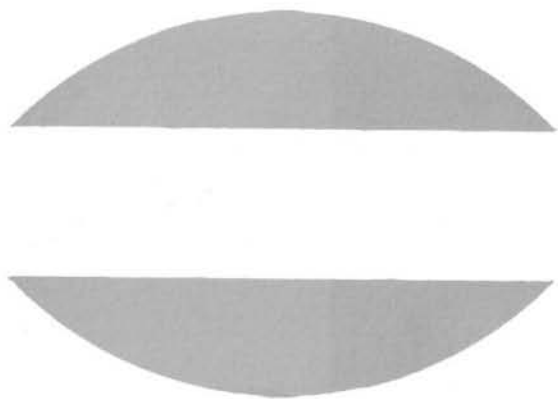
Osviežuje telo a myseľ. Posilňuje pľúca, rýchlo prečistí dýchací systém. Odstraňuje bronchitídu.



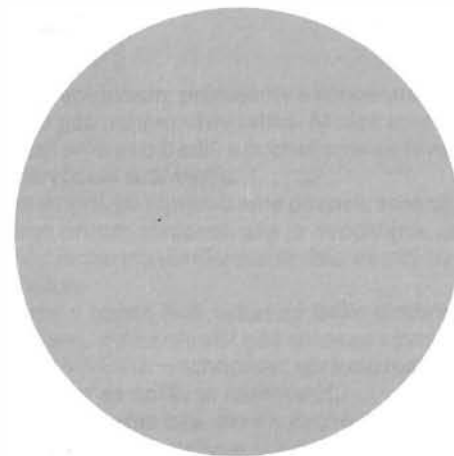
Cvičenie koncentrácie.

Základná pozícia: Nehybný sed v siddhásane, vadžrásane, padmásane alebo inej podobnej pozícii. Trup vzpriamený, chrbát, krk a hlava sú v jednej rovine. Ramená a brušné svaly uvoľnené, viečka zatvorené. Ruky spočívajú na kolenách v čin-mudre.

- Zaspievame 3× ÓM.
- Pokúsime sa uvoľniť každý jednotlivý sval. Uvoľníme nervové napätie, sklúdnime dych. Trvanie: asi 5 minút.
- Sústredíme sa na nehybnosť celého tela, precitujeme nehybnosť celého tela.
- S uvoľneným telom aj mysl'ou sa pokúsime uvedomiť si svoje bytie. Trvanie: 5 minút.
- Rozšírime svoje vedomie na minulé deje. Pokúsime sa vybaviť si v mysli všetky minulé udalosti počnúc touto chvíľou, postupne jednu po druhej tak ďaleko do minulosti ako sme schopní si spomenúť.
- Systematicky sa vraciame zasa naspäť k súčasnosti.
- Pozorujeme s uvoľneným telom aj mysl'ou prúd svojich myšlienok tak dlho, ako to dokážeme.
- Zaspievame 3× ÓM.
- Pomaly sa uvoľníme z pozície. Postupne rozhýbeme ruky, nohy, trieme dľaň o dľaň do zahriatia, dlane priložíme na oči, otvoríme a dlane oddialíme.



6. DIEL



Systematickým cvičením ásan, pránajámy a koncentrácie sme v joge dosiahli ďalší pokrok. Istotne to pre nás nebolo vždy ľahké. Museli sme prekonať mnoho ťažkostí a prekážok, ale nenechali sme sa odradiť a poznali sme sami na sebe, aké je dôležité ne strácať z očí cieľ a pokračovať s dôverou.

Na pokročilejšom stupni, ku ktorému sme dospeli, sme sa začali pokúšať ovládnuť svoju myseľ. Mohli sme pritom sledovať, aká je nepokojná. Je to nepokoj, ktorý nám často nedovolí dokončiť jednu myšlienku pre druhú, a ktorý býva aj príčinou vnútorného napätia a iných porúch.

Aj cvičenia uvedené v tomto dieli vyžadujú úsilie a dôslednosť. Nesprávne predstavy ako postupovať ďalej, môžu ohroziť náš správny vývoj. Preto je na tomto stupni tak dôležité rozvíjať svoju VIVĚKU — schopnosť správne rozlišovať a tým pestovať svoje BUDHI — schopnosť vedieť sa správne rozhodnúť.

Okrem intenzívneho cvičenia tela, okrem dychových a koncentračných cvičení je preto nevyhnutné učiť sa používať správne aj rozum. Nepremárnime žiadnu príležitosť, ako si cvičiť svoje rozumové schopnosti, a tak v sebe zdokonaľovať svoje poznanie. Naučíme sa tak vidieť veci jasne, a toto jasné videnie nám umožní poznať, čo je skutočnosť a čo nie.

O všetkom, čo sa dozvieme, treba premýšľať, aby sme to dokázali úplne pochopiť. Len tak budeme môcť uplatniť zásady jogy aj vo svojom živote.

Poz. 1: Joga mudra

Základná pozícia: Vadžrásana, ruky spočívajú na kolenách, oči zatvorené.

Variácia A

- S NÁDYCHOM vzpažíme, zostaneme sedieť na päťach.
- S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňame, až sa čelo dotkne podložky, paže smerujú dozadu. Položíme ich na podložku dlaňami nahor k telu.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii.

**Variácia B**

Základná pozícia: ako pri variácii A.
— S NÁDYCHOM prejdeme do vzpriameného kl'aku, predpažíme.

- S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňame, až sa čelo dotkne podložky, ruky zapažujeme a chytíme sa za členky.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii niekoľko minút.



Obidve variácie opakujeme 2—3x.
Pre ďalší vývoj výdrž v pozícii 2—5 minút s koncentráciou na svadhishthána čakru.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri vysokom krvnom tlaku alebo závratiah.

ÚČINOK:

Posilňuje schopnosť koncentrácie a pamäť, upokojuje. Odstraňuje poruchy spánku, nervozitu, mnohé brušné ťažkosti ako zápcha, tráviace poruchy atď.

Poz. 2: Nocka sančalan ásana

Základná pozícia: Sed s nohami zohnutými v kolenách, chodidlá na podložke. Ruky vedľa kolien zovreté v päšť, palec v dlani. Chrbát vzpriamený.

Variácia A

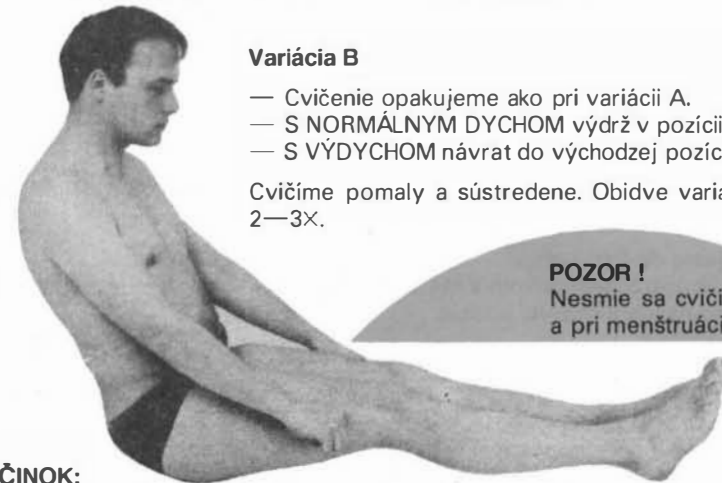
- S NÁDYCHOM nohy zdvihne a vystrieme, päste zostávajú vedľa kolien. Hornú polovicu tela mierne zakloníme, telo vyvážíme na sedacích svaloch.
- ZADRŽÍME DYCH.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej pozície.

**Variácia B**

- Cvičenie opakujeme ako pri variácii A.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii čo najdlhšie.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej pozície.

Cvičime pomaly a sústredene. Obidve variácie opakujeme 2—3x.

POZOR !
Nesmie sa cvičiť v tehotenstve a pri menštruácii.

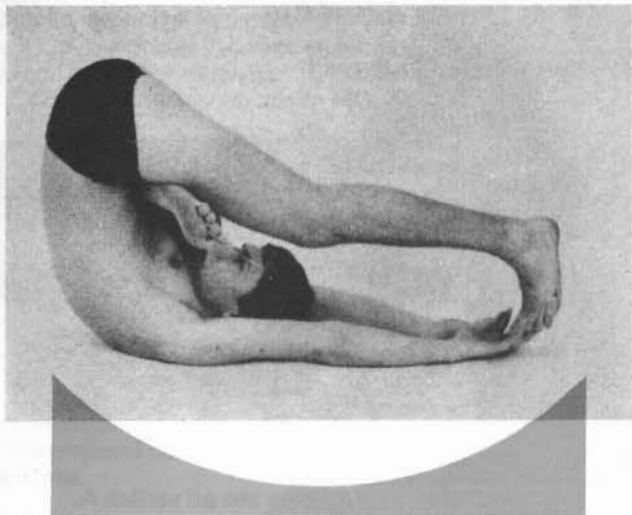
**ÚČINOK:**

Táto ásana by sa mala cvičiť denne, má veľmi dobrý vplyv na mužské aj ženské orgány. Posilňuje brušné, stehenné a chrbtové svaly. Vhodné pre deti s chybami reči.

Poz. 3: Ardha Padmasana

Základná pozícia: Sed s vystretými nohami.

- Pravú nohu položíme chodidlom nahor na ľavé stehno (polovičný lotos).
- Z tejto polohy ideme do sarvangásany, ruky podpierajú chrbát.
- S NORMÁLNYM DYCHOM prejdeme pomaly do halásany (pravé chodidlo zostáva stále na ľavom stehne).



- Paže natiahneme dozadu, obidvoma rukami chytíme prsty ľavej nohy.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii.
- Paže vrátime naspäť, rukami podoprieme chrbát, znovu prejdeme do sarvangásany.
- S VÝDYCHOM pomalý návrat do východzej pozície.

Cvičenie opakujeme druhou nohou.

Táto ásana patrí k pokročilým cvikom a má sa cvičiť pomaly a sústredene. Je vhodná predovšetkým na nácvik lotosovej pozície.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri poruchách alebo ťažkostiach s platničkami a počas tehotenstva.

ÚČINOK:

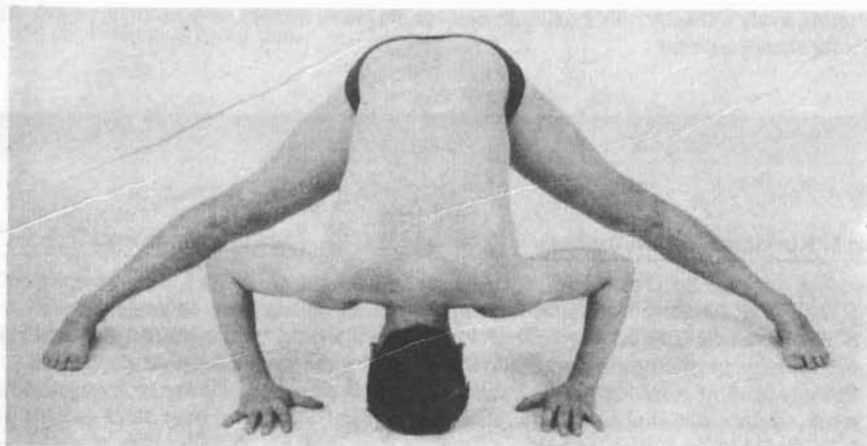
Posilňuje celý nervový systém a systém žliaz s vnútornou sekréciou. Pôsobí priaznivo na krvný obeh a tráviaci systém, vyrovnáva telesnú váhu. Odstraňuje stuhnutosť chrbtových svalov, udržiava chrbticu pohyblivú, pôsobí dobre na ramená.



Poz. 4: Padmasana

Základná pozícia: Široký stoj rozkročný.

- S NÁDYCHOM vzpažíme.
- S VÝDYCHOM sa pomaly predkláňame, až sa hlava dotkne podložky. Pri hlave sa oprieme rukami o podložku, pomaly sa rukami chytáme stupají.
- Výdrž v pozícii.

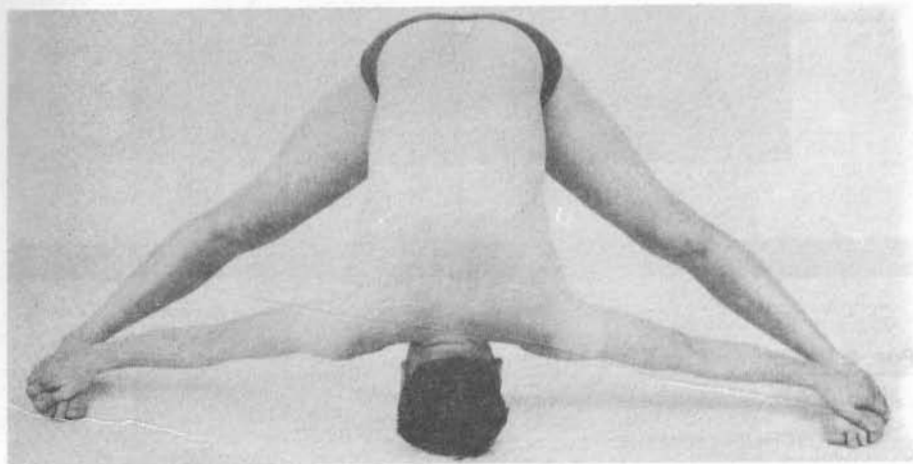


— S NÁDYCHOM návrat do východzej pozície.

Cvičíme pomaly.
Opakujeme 2—3×.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri chorobách bedier, pri akútnych poruchách platničiek alebo pri ťažkostiach s chrbticou.



ÚČINOK:

Stimuluje obličky, prospieva hlavne tráviacemu systému a svalom konečníka. Posilňuje stehenné svaly a šľachy nôh. Posilňuje prekrvenie hlavy a celý krvný obeh, je dobrá pre oči a na rozvoj pamäti.

Poz. 5: Kurmásana (Korytnačka)

Základná pozícia: Sed roznožmo, ruky na stehnách.

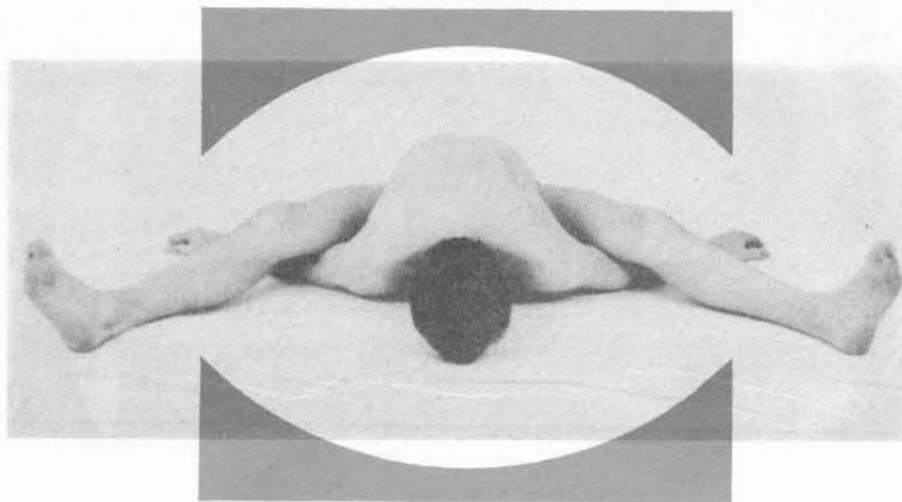
- S NÁDYCHOM nohy zľahka pritiahneme a pokrčíme mierne v kolenách.
- S hlbokým VÝDYCHOM (je to dôležité, inak je príliš veľký tlak na bránicu) sa predkláňame, ruky pretiahneme pod kolenami do strán, dlaňami k podložke.
- Pomaly ťaháme trup dopredu, až sa čelo a hrudník dotknú podložky. Nohy vystrieme a ruky máme natiahnuté čo najviac dozadu.
- S NORMÁLNYM DYCHOM krátka výdrž.

— Vrátime sa do východzej pozície.

Tento cvik patrí k pokročilým jogovým cvičeniam a má sa cvičiť pomaly a dôkladne.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť po zlomeninách ramien, lakťov alebo rúk.



ÚČINOK:

Aktivizuje vnútorné orgány, pomáha pri problémoch v bruchu, maternici, urologickom systéme a konečníku. Pôsobí na nervový pletenec (plexus solaris). Odstraňuje stuhnutosť svalov nôh, posilňuje šľachy, väzy a nervy nôh, pomáha pri ťažkostiach so sedacím nervom. Je prospešné pri bolestivej stolici. Osviežuje celé telo. Výborný cvik pre deti, proti chybnému držaniu tela.

Poz. 6: Čakra ásana (koleso)

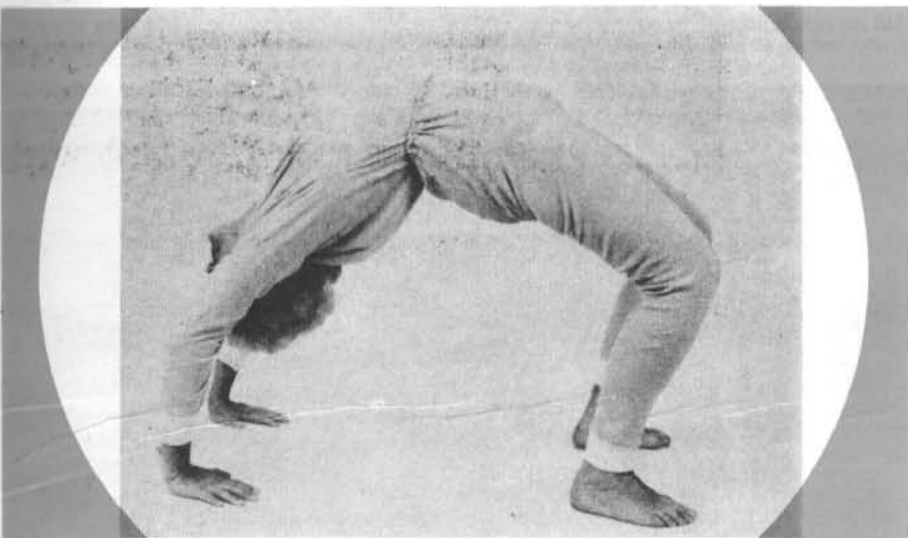
Základná pozícia: Lah na chrbte.

- Pokrčíme kolená a chodidlá postavíme na podložku čo najbližšie k telu.
- Ruky zdvihneme a pokrčené ich oprieme na podložku dlaňami čo najbližšie k ramenám, prsty smerujú k telu.
- Rukami a nohami sa vzoprieme o podložku, zdvihneme trup.
- Približujeme ruky k nohám.
- Vrátime sa do východzej pozície.

Cvičíme pomaly a dôsledne. Koncentrujeme sa na manipuru.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť po 3. mesiaci tehotenstva, pri vysokom krvnom tlaku a závratiah.



ÚČINOK:

Je to veľmi dobré cvičenie pre celú chrbticu a všetky vnútorné orgány, aktivizujú sa všetky svaly nôh, sedacie svaly, ramená, svaly hrudníka a rúk, osobitne pomáha pri menštruačných problémoch, proti ťažkostiam s platničkami. Uvoľňuje celé telo a robí ho pohyblivým.

Poz. 7: Mrigásana (Srňka)

Základná pozícia: Ľah na bruchu, lakty opreté o podložku, hlava spočívajúca v dlaniach.
— S NORMÁLNÝM DYCHOM uprieme pohľad na pevný bod v diaľke a veľmi pomaly pohupujeme striedavo ľavou a pravou nohou od kolien dolu smerom hore a dolu (stehná zostávajú na podložke).

Cvik môžeme použiť aj ako relaxačnú pozíciu.



ÚČINOK:

Veľmi dobre pôsobí na chrbticu, pomáha odstraňovať žalúdočné ťažkosti, odstraňuje ťažkosti pri zápale ischiatického nervu, spružňuje kolenné kĺby. Podporuje schopnosť koncentrácie. Uvoľňuje celé telo.

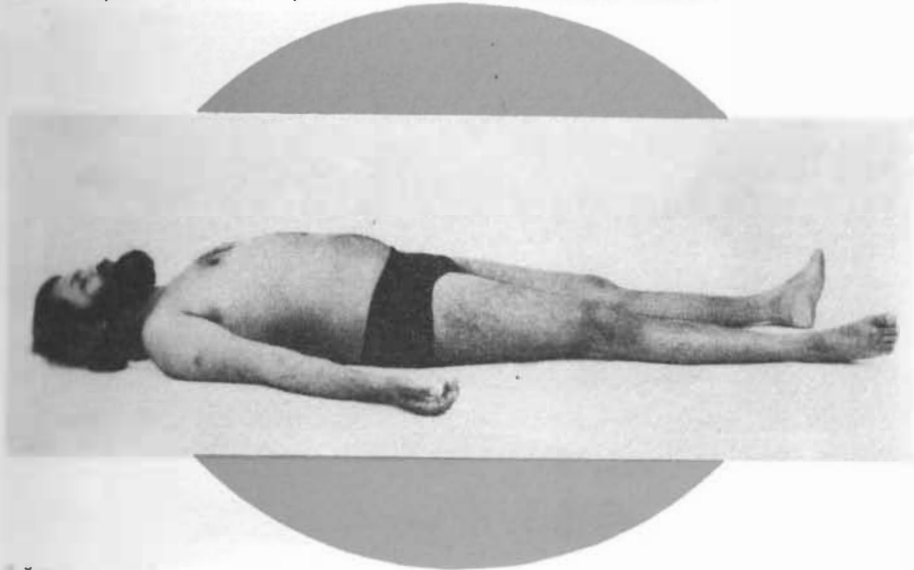
Poz. 8: Šavásana (Uvoľnenie)

Základná pozícia: Ľah na chrbte, nohy mierne roznožené, ruky pri tele dlaniami nahor. Oči zatvorené, viečka uvoľnené.

- Uvoľníme celé telo, NORMÁLNÝ DYCH.
- Žiadna koncentrácia, na nič sa nesústredíme.
- Uvoľníme všetky svaly, nervové napätie a dych.
- Precitujeme, ako krv prúdi v celom tele.

POZOR I

Z tejto pozície nevstávame náhle. Pohýbame prstami na rukách a na nohách, pohýbame pažami, celými nohami. Otočíme telo na pravý a na ľavý bok. Pomaly sa posadíme so zavretými očami. Dlane položíme na oči a oči otvoríme do dlaní.



ÚČINOK:

Dokonalé uvoľnenie celého tela a mysle.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť do dvoch rokov po brušnej operácii, pri slabom zraku alebo bolestiach očí, v tehotenstve a pri menštruácii.



ÚČINOK:

Prosieva svalom rúk, ramien a chrbta, tráviacemu systému, zabraňuje problémom s vetrami. Vhodné pri trasení rúk a neschopnosti sústrediť sa. Aktivizuje pľúca, pečeň, pankreas, obličky. Prosieva pri cukrovke. pomáha dosiahnuť dokonalú vyváženosť celého tela.

Poz. 10: Širšásana (Stoj na hlave)

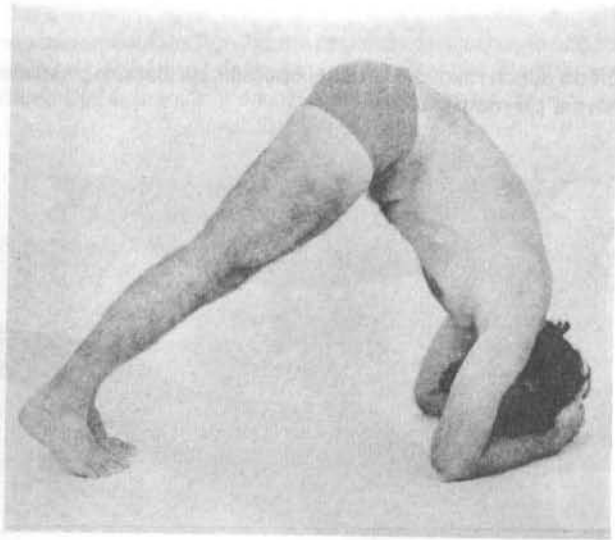
Základná pozícia: Po uvoľnení zaujmeme vadžrásanu.

- Čelo oprieme pred kolenami o podložku. Prsty prepletieme a použijeme ako oporu záhlavia, predlaktia spočívajú na podložke v šírke ramien.
- Zdvihneme sa na špičky a pomaly približujeme kolená k trupu, tým sa dvíha zadok. Váhu tela prenosieme na lakty, nohy zdvihneme z podložky a priblížime ich k sedacím svalom. Nakoniec nohy úplne vystrieme.
- Výdrž v pozícii, najdlhšie však 5 minút, a to až po dlhšom cvičení.
- Návrat do východzej pozície, t. j. čelo a lakty na podložke a chvíľu výdrž v tejto polohe.

Poz. 9: Majurásana (Páv)

Základná pozícia: Drep, kolená mierne od seba, chodidlá pri sebe.

- Dlaňami sa oprieme o podložku pred sebou, prsty smerujú dozadu. Lakty tlačíme k sebe a oprieme o ne brucho, hrudník spočíva na nadlaktiach.
- Nohy vystrieme a vysoko zdvihneme, vyvážíme telo.
- Výdrž v pozícii.
- Návrat do východzej polohy.

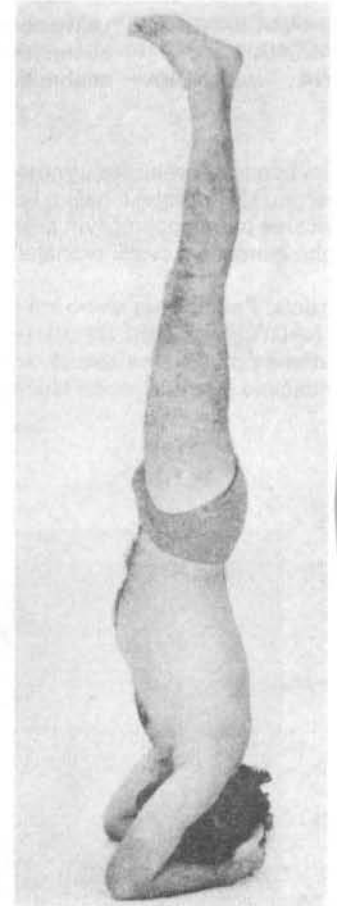
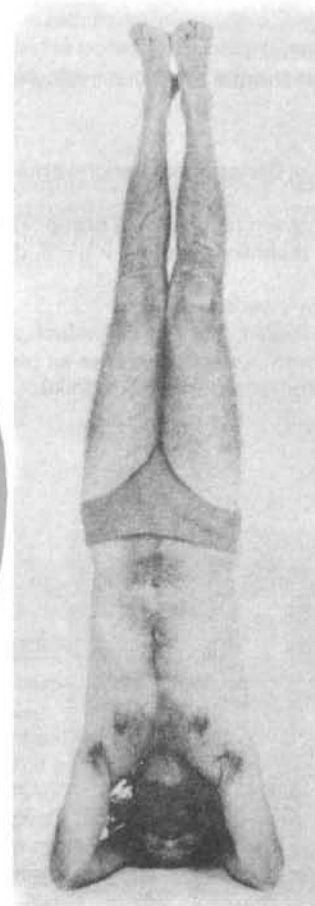


Širšásana je kráľom všetkých ásan. Má sa cvičiť denne na ukončenie ásan. Cvik treba cvičiť s veľkou vážnosťou, postupne, systematicky. Výdrž sa má predlžovať len po dohode s cvičiteľom.



POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri vysokom krvnom tlaku, závratoch, slabom zraku, prípadne očných chorobách, po operačnom zákroku v oblasti šije, v tehotenstve, prípadne u tých, ktorí trpia častými bolesťami v krčnej chrbtici.



ÚČINOK:

Toto cvičenie má veľmi mnohostranné účinky: dobre pôsobí na pamäť, prekrvuje mozog, pôsobí na celý krvný obeh, na oči, pľúca, srdce, na celý organizmus. Odstraňuje bolesti hlavy. Dodáva telu aj mysli dokonalú spokojnosť a bezprostredne vyvoláva dobrý pocit a vedomie toho, že sme v joge dosiahli úspech.

Džalandhara bandha

Bandha znamená niečo zatvoriť, zablokovať. Rozoznávame tri druhy bándh:

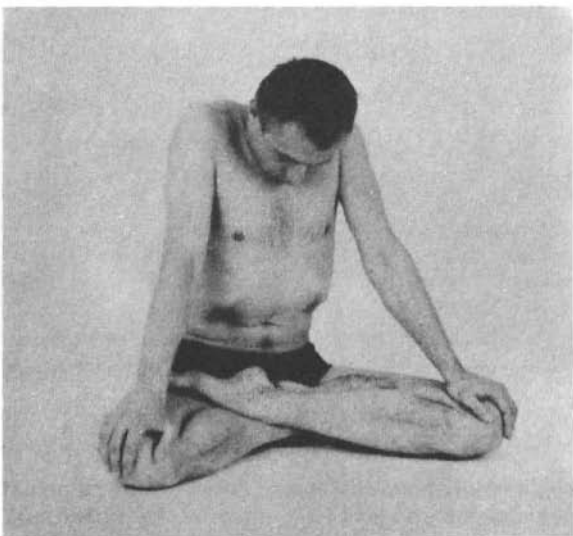
1. **DŽALANDHÁRA BANDHA** — uzáver bradou
2. **MULA BANDHA** — stiahnutie konečníka
3. **UDDYJANA BANDHA** — stiahnutie a vytiahnutie brušných svalov nahor.

Cvičením bándh sa prebúdzajú vnútorné sily. Džalandhára bandhou máme zadržať pránickú energiu, ktorá preteká našim telom.

Toto cvičenie patrí k pokročilým pránajámovým technikám a predpokladá, že ste už dlhšiu dobu starostlivo cvičili pránajámové techniky uvedené v 1.—5. dieli.

Základná pozícia: Padmasána alebo iná pozícia v sede.

- **HLBOKÝ NÁDYCH — ZÁDRŽDYCHU** (= KHUMBAKA — zadržať vzduch, zastaviť dýchanie), dlane položíme na kolená, zdvihneme ramená a mierne sa predkloníme, bradu pritlačíme v strede medzi kľúčnymi kosťami pevne k hrudníku.



- Koncentrácia na hrdlo, zádrž dychu len tak dlho, dokiaľ nevznikne napätie.
- Zdvihneme hlavu, zľahka sa nadýchame, s **VÝDYCHOM** návrat do východzej pozície.
- Chvíľu zotrváme v pozícii s normálnym **DYCHOM**.

Cvičenie niekoľkokrát opakujeme, potom urobíme akášamudru (pohľad nahor).

POZOR !

Dych sa smie zadržovať len tak dlho, pokiaľ je to ľahké. Pred dlhšími zádržkami je bezpodmienečne nutné poradiť sa s cvičiteľom. Osobám, ktoré nemajú v poriadku štítnu žľazu, sa odporúča, aby sa poradili s lekárom.

ÚČINOK:

Prebúdzajú vnútorné sily a energiu v nervových centrách. Posilňuje schopnosť zadržať dych na dlhšiu dobu. Rozvíja schopnosť koncentrácie. Aktivizuje pankreas a štítnu žľazu. Chráni pred niektorými krčnými chorobami, prípadne ich lieči.



Bhastrika pránajáma s džalandhára bandhou

Základná pozícia: Siddhasána, padmāsana alebo iná pozícia v sede, ruky na kolenách v čin-mudre.

- Koncentrácia na celé telo s **NORMÁLNYM DYCHOM**.
- Zaujmemo pránajáma-mudru. Začneme ľavou nosnou dierkou.
- Rýchly **NÁDYCH** a **VÝDYCH** hlbokým bráničným dychom — 20×.
- Po dvadsiatich cykloch tou istou nosnou dierkou jeden hlboký **NÁDYCH** a **VÝDYCH**.
- Cvičenie opakujeme pravou nosnou dierkou — 20×.
- Po dvadsiatich cykloch pravou nosnou dierkou jeden hlboký **NÁDYCH** a **VÝDYCH**.
- Pravú ruku položíme na koleno (uvoľníme pránajáma-mudru) a ihneď opakujeme cvičenie obidvoma nosnými dierkami.
- Po 20 cykloch hlboký **NÁDYCH**, dlane položíme na kolená, zľahka sa predkloníme, lakty napneme, ramená trochu vytiahneme nahor a urobíme džalandhára bandhu.

Toto je jedno kolo.

Cvičíme denne po ásanach 3 kolá.

Cvičenie koncentrácie

Základná pozícia: Nehybný sed v siddhásane alebo v inej pozícii v sede. Trup rovný, vzpriamený, hlava, krk a chrbát tvoria jednu priamku, ramená a brušné svaly sú uvoľnené. Ruky na kolenách dlaňami nahor, ukazovák a palec sa dotýkajú (čín-mudra). Oči sú zľahka zatvorené.

Zaspievame 3x ÓM.

Koncentrujeme sa na myšlienky — 5 minút.

Koncentrujeme sa na telo a dych súčasne — 5 minút.

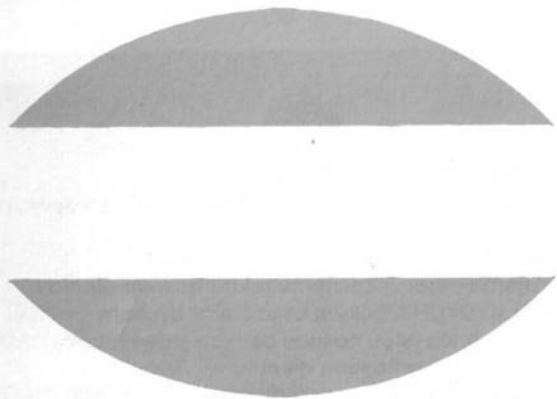
Koncentrujeme sa na špičku nosa — 5 minút.

NORMÁLNY DYCH.

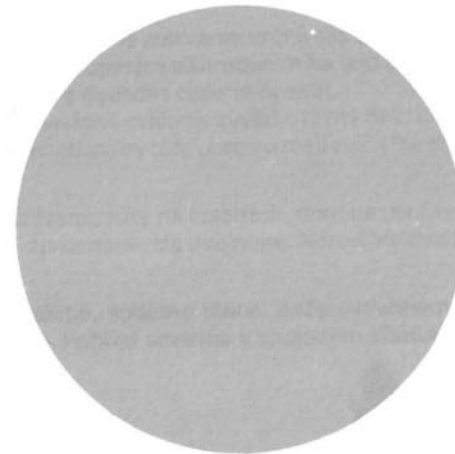
Načítavame zvuku vlastného dychu v hrdle, opakujeme SÓ s NÁDYCHOM a HAM VÝDYCHOM dovtedy, kým máme príjemný pocit a sme schopní sústrediť sa.

Zaspievame 3x ÓM.

Pomalý sa uvoľníme z pozície.



7. DIEĽ



Khatupranám (Pozdrav Khatu) — 1. časť

Toto cvičenie môžeme cvičiť dvojakým spôsobom:

Plynulé, t. j. bez výdrží v jednotlivých polohách; pokiaľ nie je určené inak, nádych a výdych sa striedajú pravidelne, prebiehajú v súlade s polohou tela a trvajú po celý čas prechodu z jednej polohy do druhej.

Ako ásany, t. j. v každej polohe zotrváme určitý čas bez pohybu, pohodlne, s pokojným uvoľneným dychom a s úplným sústredením na telo a na dych — najmä na tú oblasť, na ktorú ásana spolu s dychom cielene pôsobí.

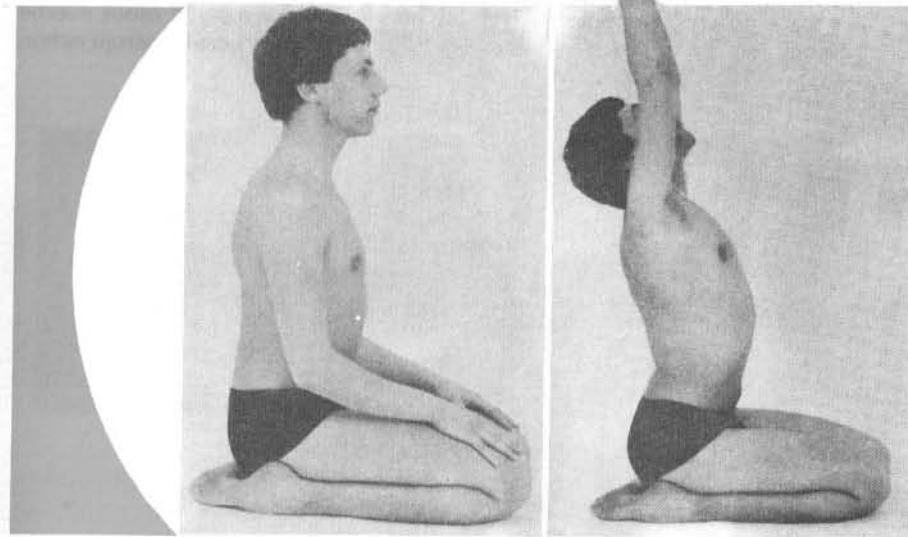
Plynule, dynamicky vedené cvičenie zvyšuje krvný tlak; osoby s vysokým krvným tlakom a so sklonom k závratiam by túto zostavu mali cvičiť iba druhým spôsobom, teda ako ásany.

Základná pozícia: Vadžrásana, ruky na kolenách, ramená uvoľnené. Hlava, krk a chrbát tvoria priamku, telo je vzpriamené, ale uvoľnené. Normálny dych, koncentrácia na celé telo.

1. S NÁDYCHOM vzpažíme, spojíme dlane, paže vytiahneme čo najviac z ramien a pretlačíme dozadu. Pohľad smeruje k spojeným dlaniam.

Pozícia základná a 20.

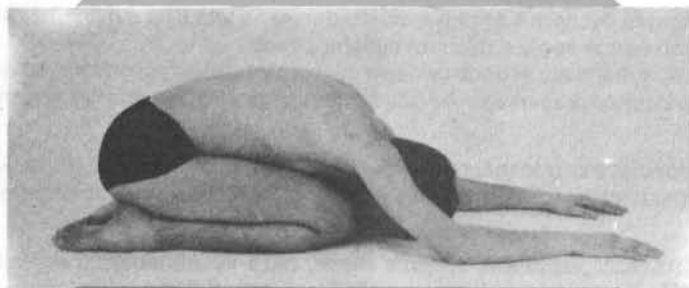
Poz. 1. a 19.



2. S VÝDYCHOM sa s rovným chrbtom predkláňame (pohľad smeruje dopredu), až čelo, predlaktia a dlane doľahnú na podložku. Pohyb vychádza z bederných kĺbov. Ruky, hlava a horná časť trupu sú pri predklone v jednej priamke. Sedacie svaly zostávajú stále na päťach (ako pri šaškásane).

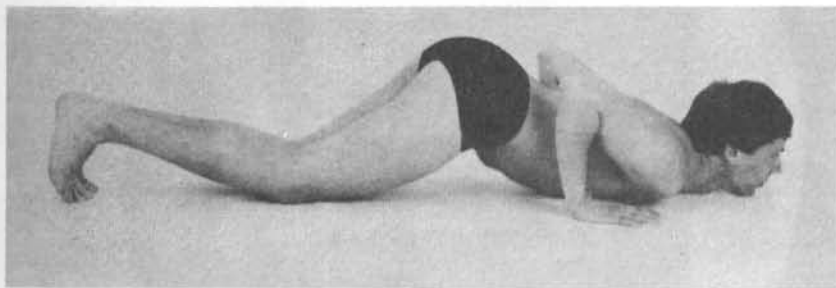
POZOR: Pri plynulom cvičení majú dlane a chodidlá zostať pri ďalších pozíciách tam, kde sme ich teraz umiestnili.

Poz. 2. a 18.



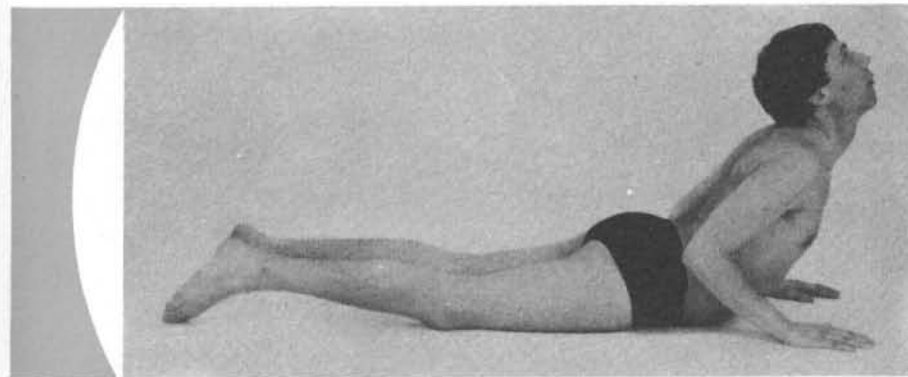
3. SO ZADRŽANÝM DYCHOM posúvame trup tesne pri zemi dopredu, až brada, hrudník a dlane doľahnú na podložku. Nohy sú opreté o kolená a prsty; zadok mierne zdvihnutý (brucho sa nedotýka podložky). Lakte pritiažené k telu smerujú nahor.

Poz. 3. a 17.



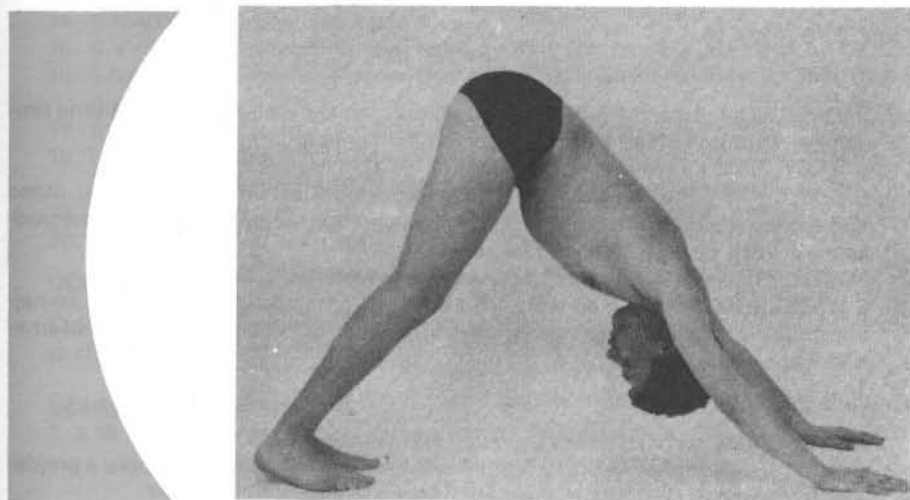
4. S NÁDYCHOM spustíme brucho k zemi, až podbruško doľahne na podložku. Trup zdvihneme a prehneme sa dozadu ako v bhudžangásane. Lakte sú natiahnuté alebo pokrčené, nohy uvoľnené, opierajú sa o priehlavky. Hlava je v miernom záklone, pohľad smeruje nahor.

Poz. 4. a 16.



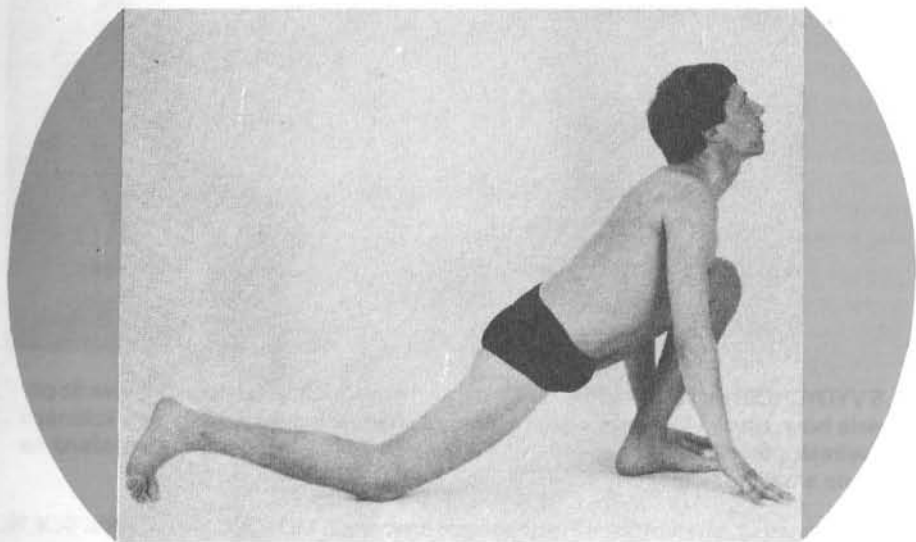
5. S VÝDYCHOM dvíhame zadok, až paže a trup tvoria priamku a telo sa dostáva do pozície hory. Hlava visí medzi pažami, pohľad smeruje k pupku. Nohy sú v kolenách vystreté, päty sa dotýkajú podložky. Váha celého tela je rovnomerne rozložená na dlane a na chodidlá.

Poz. 5. a 15.



6. S NÁDYCHOM zohneme pravú nohu v kolene a chodidlo postavíme celou plochou medzi dlane (paže sú opreté o celé dlane), takže koleno a stehno sa dotýkajú trupu. Ľavé koleno sa dotýka podložky, noha je opretá o prsty. Chrbát je mierne prehnutý, panvu tlačíme čo najnižšie k podložke. Hlava je v miernom záklone, pohľad smeruje nahor.

V ďalších kolách striedame nohy.



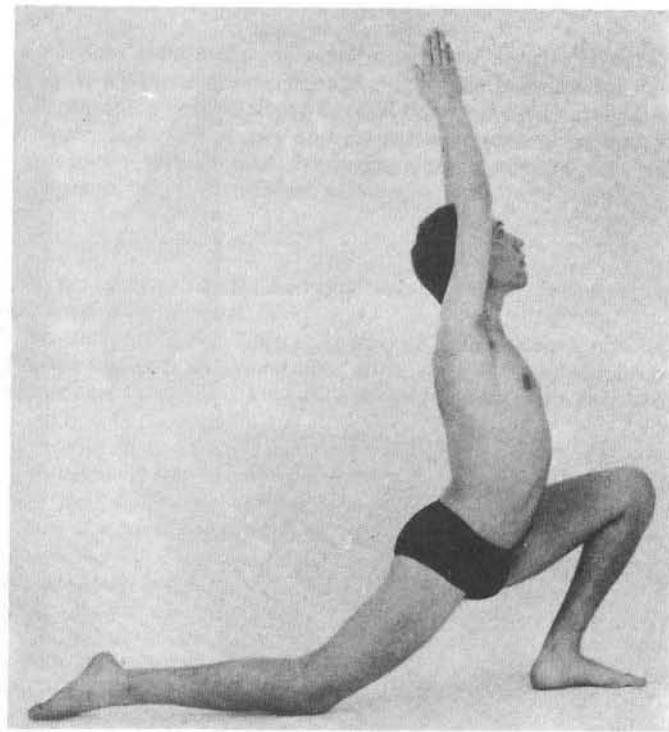
Poz. 6., 8., 12. a 14.

7. S VÝDYCHOM vzpažíme a spojíme dlane, ruky vytiahneme z ramien a mierne pre-tlačíme dozadu. Pohľad smeruje k spojeným dlaniam.
8. S NÁDYCHOM sa vrátime do pozície 6.
9. S VÝDYCHOM prinožíme ľavú nohu, takže telo prejde do hlbokého predklonu, dlane alebo prsty sa dotýkajú podložky pri chodidlách. Nohy nekrčíme, vyťahujeme pod-kolenné väzy, čelo čo najbližšie ku kolenám.
POZOR: Pri sklone k závratiam necháme oči otvorené.
10. S NÁDYCHOM prejdeme do stoja, vzpažíme, spojíme dlane a paže tlačíme čo naj-viac dozadu. Mierny záklon v hornej časti trupu (nie v bedrovej oblasti). Pohľad sme-ruje k spojeným dlaniam.

Cvičenie pokračuje v opačnom slede.

11. S VÝDYCHOM pomalý hlboký predklon ako v pozícii 9.
12. S NÁDYCHOM zanožíme pravú nohu, koleno a prsty oprieme o podložku a prejde-me do pozície 8. (Teraz sa trup opiera o ľavé stehno).

Poz. 7. a 13.



13. S VÝDYCHOM vzpažíme ako v pozícii 7.
14. S NÁDYCHOM zaujmeme pozíciu 6.
15. S VÝDYCHOM prinožíme ľavú nohu, zdvihneme zadok a prejdeme do pozície 5.
16. S NÁDYCHOM spustíme panvu pomaly k zemi, kolená oprieme o podložku a prejde-me do pozície 4.
17. S VÝDYCHOM zohneme ruky v lakťoch a prejdeme do pozície 3.
18. SO ZADRŽANÝM DYCHOM (po výdychu) ťaháme trup tesne nad podložkou doza-du, až sedacie svaly dosadnú na päty a prejdeme do pozície 2.
19. S NÁDYCHOM prejdeme do sedu na päťach a do pozície 1.
20. S VÝDYCHOM návrat do základnej pozície (vadžrásana).

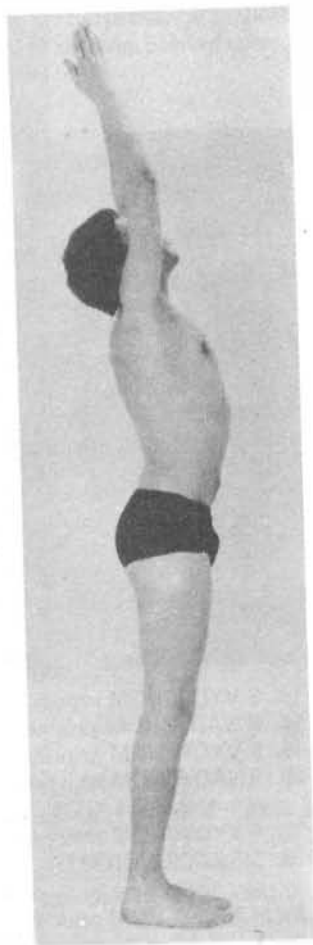
ÚČINOK:

Cvičenie dobre prekrvuje celé telo, pôsobí na zahriatie celého tela. Spevňuje a spružňu-je chrbticu, posilňuje kĺby rúk a nôh.

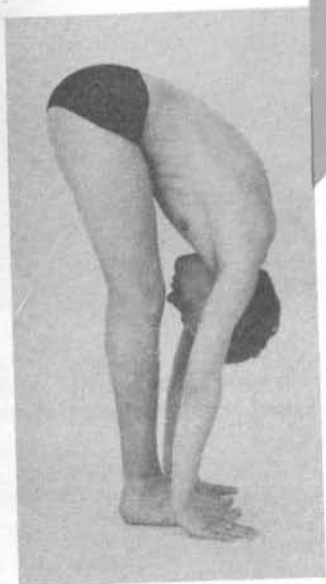
Účinky jednotlivých pozícií:

1. a 19.: Vyťahuje pozdĺžne svaly okolo chrbtice, uvoľňuje hornú časť trapézového sva-lu, spevňuje brušné svaly, pri normálnom dychu pôsobí priaznivo na driekové stavce a na bránicu.

Poz. 10.



Poz. 9. a 11.



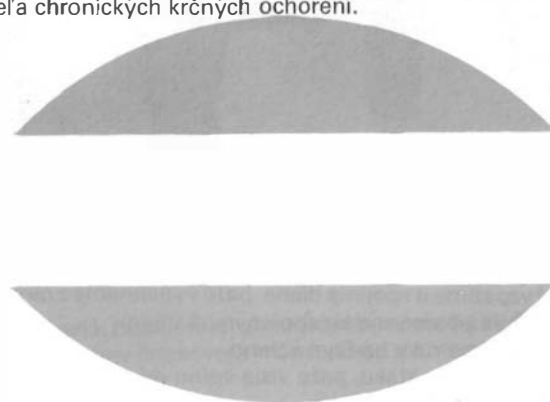
2. a 18.: Prekrvenie hlavy v tejto pozícii pôsobí na mozog, pokožku tváre a na všetky zmyslové orgány uložené v hlave (ako všetky pozície v predklone), pôsobí upokojujúco, je vhodná pri únave, nervozite a depresiách, posilňuje schopnosť koncentrácie. Odstraňuje, alebo zmierňuje zápchu, pôsobí priaznivo pri podráždení slepého čreva.
3. a 17.: Pri plynulom cvičení celej zostavy prináša táto poloha uvoľnenie a umožňuje rovnomerné prúdenie krvi do celého tela. Posilňuje pozdĺžne svaly okolo chrbtice a svaly šije, vyťahuje hrudnú chrbticu v oblasti lopatiek. Uvoľňuje panvu. Je vhodné pri kyfóze.

4. a 16.: Robí chrbticu a chrbtové svaly pružnými, pomáha pri problémoch s platničkami, vyťahuje svaly na vnútornej strane chrbtice, najmä v bedernej oblasti, takže pôsobí proti hyperlordóze a bolestiam v krížoch. Posilňuje paže, ramená, šijové a hrudné svaly, priaznivo pôsobí na celý zažívací systém, odstraňuje alebo zmierňuje zápchu, tým, že robí pružnejšou brušnú stenu, ovplyvňuje všetky orgány v brušnej dutine (najmä ženské orgány). Odporúča sa pri sedavom zamestnaní.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri nádoroch zažívacích orgánov, pri pruhu, Basedowovej chorobe a pri vysokom krvnom tlaku.

5. a 15.: Odstraňuje stuhnutosť chrbta, posilňuje a napína svaly paží, ramien a nôh najmä skrátené lýtkové svaly a podkolenné väzy, je vhodné predovšetkým pri ischiatických ťažkostiach. Okysličená krv prúdi do hlavy a osviežuje celé telo. Odstraňuje únavu.
6. a 14.: Dynamický tlak stehna na dolnú časť brucha pôsobí priaznivo na zažívací systém, posilňuje chrbticu a svaly nôh, dýchanie v asymetrickej polohe zvyšuje schopnosť vnímať dychové pohyby a precitovať ich účinok. Posilňuje dýchacie svaly na tej strane, kde stehno dolieha na hrudník (dych proti odporu). Dychové pohyby v tejto pozícii vyvolávajú intenzívnu masáž všetkých vnútorných orgánov a posilňujú bránicu.
7. a 13.: Pretože je panva spevnená, pôsobí pozícia intenzívne na všetky svaly v oblasti chrbtice, najmä na svaly prednej strany bedernej a krížovej časti chrbtice. Intenzívne sa vyťahujú stehenné svaly a brušné svaly.
8. a 12.: Účinky ako pri 6. a 14.
9. a 11.: Predlžujú sa svaly a väzyna zadnej strane trupu a nôh. Predná strana tela je naopak stlačená, čo má veľký vplyv na solárny systém; aktivizuje zažívací systém. Okysličená krv prúdi výdatne do hlavy a priaznivo pôsobí na všetky zmyslové orgány uložené v hlave. Posilňuje pamäť.
10. Vyťahuje celú prednú časť tela. Posilňuje sa činnosť hlbokých chrbtových svalov (vzpriamovačov). Aktivizuje sa krvný obeh v celom tele. Priaznivo ovplyvňuje veľa chronických krčných ochorení.



Khatupranám — 2. časť

Poz. 1: Záklon v kláku

Základná pozícia: Vádžrásana.

- S NÁDYCHOM prejdeme do kláku.
- S VÝDYCHOM vykročíme ľavou nohou a chodidlo postavíme celou plochou na podložku, predkolenie kolmo k zemi. Pravá noha zostáva opretá o koleno a priehlavok. Obidve dlane položíme na ľavé koleno.

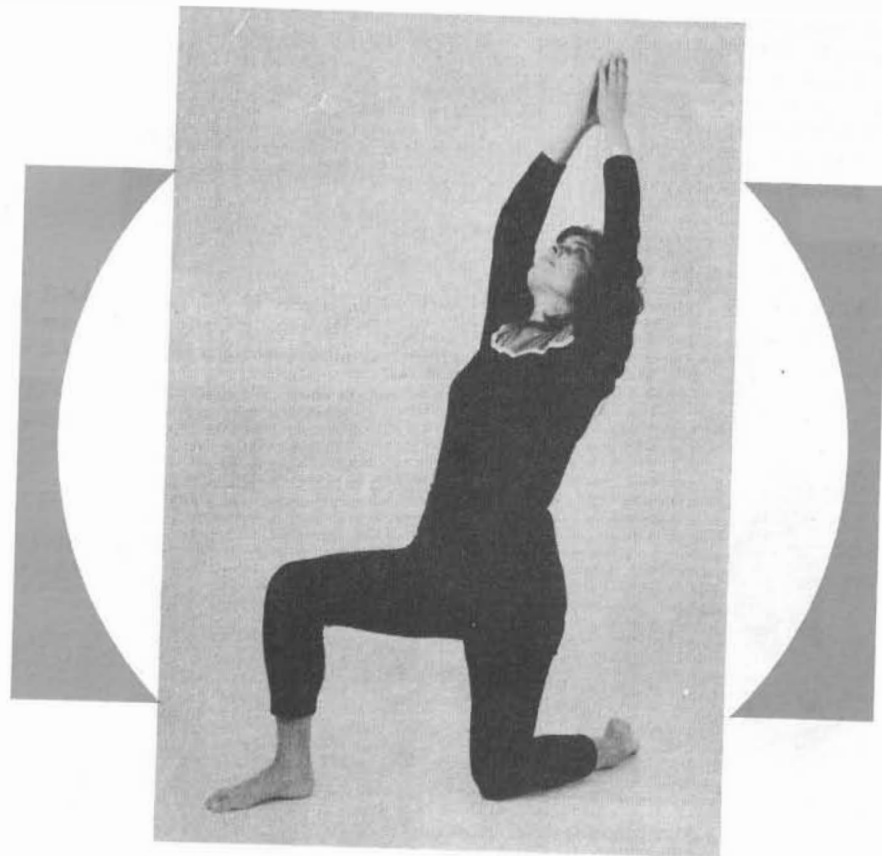


- S NÁDYCHOM vzpažíme a spojíme dlane, paže vytiahneme z ramien a tlačíme mierne do záklonu. Pohľad smeruje ku spojeným dlaniam.
- S VÝDYCHOM vrátime ruky na ľavé koleno.
- S NÁDYCHOM návrat do kláku, paže visia voľne pri tele.
- S VÝDYCHOM návrat do vádžrásany.

Cvičíme na druhú stranu. To je jedno kolo.

Celé cvičenie opakujeme 2X.

Pri poslednom kole zotrváme v pozícii určitú dobu s NORMÁLNYM DYCHOM.



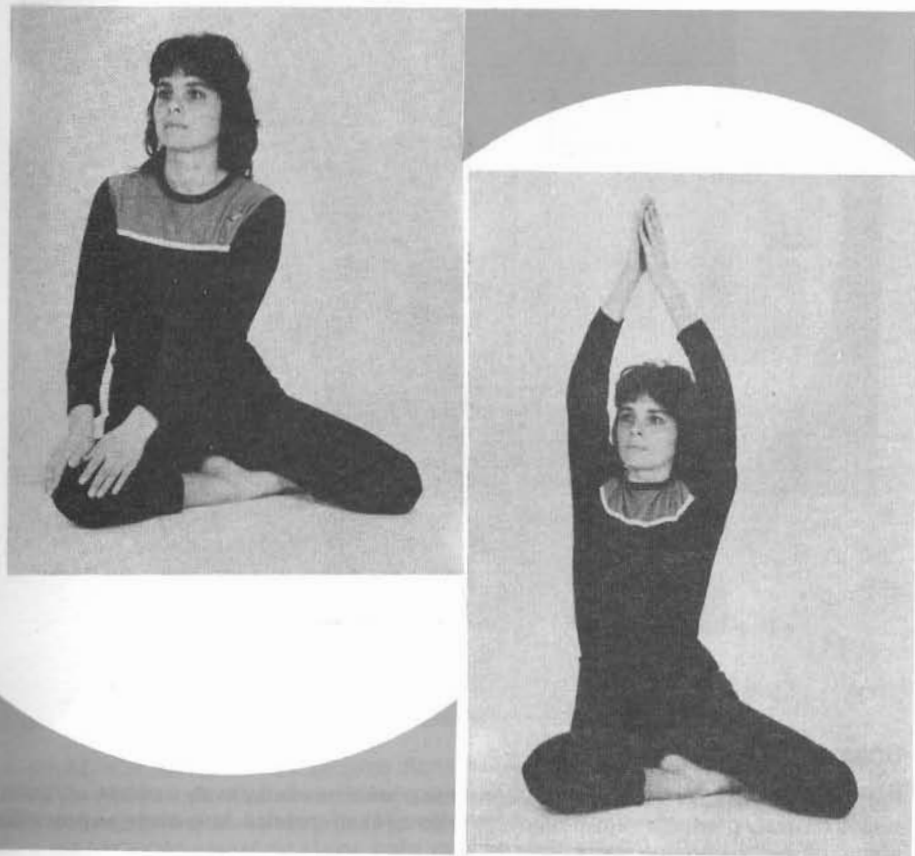
ÚČINOK:

Pretože je panva spevnená, pozícia intenzívne pôsobí na všetky svaly v oblasti chrbtice, najmä na svaly prednej strany driekovej a krížovej časti chrbtice. Intenzívne sa precvičia stehenné svaly a brušná stena.

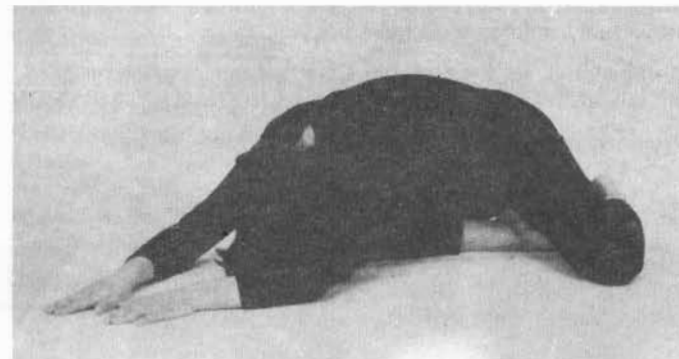
Poz. 2: Padásana

Základná pozícia: Sed s nohami vystretými pred sebou, chrbát vzpriamený. Pravú nohu pokrčíme a vytočíme doprava, až sa koleno dotkne podložky a chodidlo sa oprie o vnútornú stranu ľavého stehna (päta čo najbližšie k hrádzi). Ľavú zanožíme tak, že päta sa dotýka ľavého sedacieho svalu. Obidve dlane položíme na pravé koleno. Váha tela spočíva rovnomerne na obidvoch sedacích svaloch. V tejto polohe chvíľu zotrváme s **NORMÁLNYM DYCHOM**.

— S **NÁDYCHOM** vzpažíme a vytiahneme trup a paže čo najvyššie, dlane sú spojené, pohľad smeruje nahor.



— S **VÝDYCHOM** pomaly vytáčame trup doprava a s rovným chrbtom (hlava, krk a chrbát sú v jednej priamke) sa predkláňame, až sa čelo, predlaktia a dlane dotknú podložky pred pravým kolonom; chrbát a ramená sú uvoľnené.



— S **NÁDYCHOM** návrat do vzpriameného sedu a do vzpaženia, trup a paže vytiahneme čo najvyššie. Paže sú počas pohybu pri ušiach. Pohľad smeruje nahor.

— S **VÝDYCHOM** vrátime dlane na pravé koleno, pomaly vystrieme nohy.

Cvičíme na druhú stranu. To je jedno kolo.

Celé cvičenie opakujeme 2x.

Pri poslednom kole výdrž v pozícii s **NORMÁLNYM DYCHOM**.

ÚČINOK:

Posilňuje a robí pružnými oblasť bedier a križovo-bedrové sklbenie, stimuluje všetky orgány v brušnej dutine, prekrvuje mozog, pokožku tváre a všetky zmyslové orgány v hlave.

Poz. 3: Pretáčanie

Základná pozícia: Vadžrásana, s uvoľneným dychom precitíme celé telo.

— S **NÁDYCHOM** prejdeme do kláku.

— S **VÝDYCHOM** vykročíme ľavou nohou a chodidlo postavíme celou plochou na podložku (predkolenie kolmo k zemi); pravá noha zostáva opretá o koleno a priehlavok. Obidve dlane položíme na ľavé koleno.

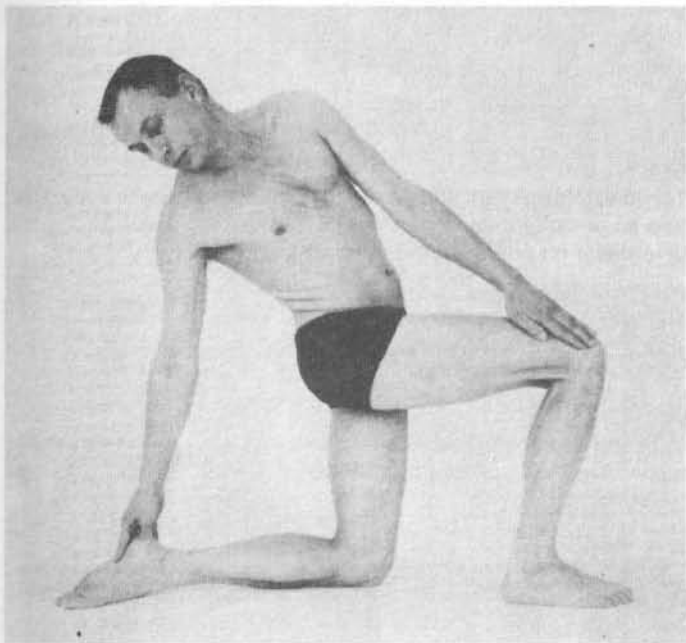
— S **NORMÁLNYM DYCHOM** sa vyvážíme v polohe, uvoľníme telo.

— S **NÁDYCHOM** upažíme.

— S **VÝDYCHOM** pretáčame trup pomaly doľava, pravú ruku položíme na ľavé koleno (paža zostáva vystretá), ľavú ruku oprieme o pravú pätu. Hlava visí uvoľnene v mieranom záklone, pohľad smeruje cez ľavé rameno.

- S NÁDYCHOM návrat do upaženia, vystrieme sa.
- S VÝDYCHOM pripažíme.
- S NÁDYCHOM návrat do kľaku.
- S VÝDYCHOM návrat do vádzrásany; so zatvorenými očami sa sústredíme na chrbticu a chrbtové svaly, vnímame dychové pohyby.

Cvičíme na druhú stranu. To je jedno kolo. Celé cvičenie opakujeme 2×.
Pri poslednom kole zotrívame v pozícii určitý čas s NORMÁLNYM DYCHOM.



ÚČINOK:

Uvoľňuje najhlbšie vrstvy chrbtových svalov pozdĺž chrbtice, najmä krátke antigravitáč-
né svaly, ktoré spájajú jednotlivé stavce. Tieto svaly majú s narastajúcim vekom najväč-
šiu tendenciu ku skrakovaniu až ku kontraktúram. Často sú príčinou vertebralgii (bolesti
v chrbte), ktoré odolávajú normálnej terapii a nedajú sa vôbec alebo len veľmi ťažko
ovplyvniť. Pretože panva je spevnená, účinok na oblasť driekovej chrbtice a sakro-ilia-
kálneho skĺbenia je oveľa intenzívnejší, vyťahujú sa skrátene stehenné svaly, udržova-
nie rovnováhy v pozícii pôsobí priaznivo na celý nervový systém.
(Pozn.: Tento účinok podporujú všetky pomalé cviky.)

Poz. 4: Bhudžangásana — variácia

Základná pozícia: Ľah na bruchu, nohy opierame o priehlavky, bradu o podložku, dlane
máme spojené, ruky natiahnuté dopredu.

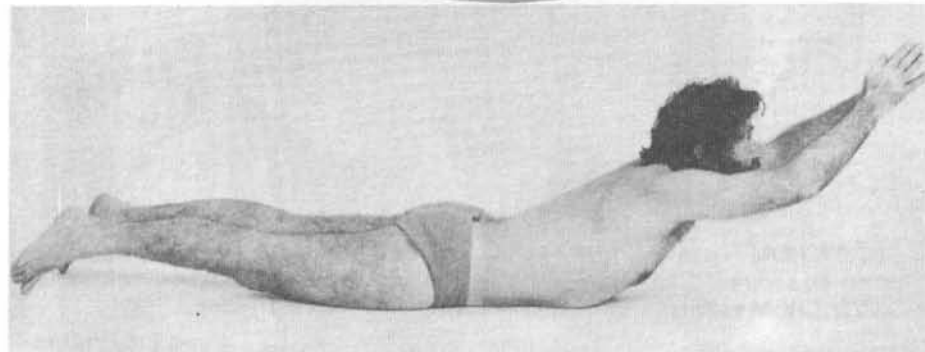
- SNÁDYCHOM dvíhame trup, hlavu a ruky (dlane stále spojené) čo najvyššie; pohľad
smeruje hore.
- Nohy zostávajú po celý čas na podložke, opreté o priehlavky.
- SO ZADRŽANÝM DYCHOM výdrž v pozícii.
- S VÝDYCHOM návrat do východzej pozície, uvoľnenie.

Cvičenie opakujeme 2× so ZADRŽANÝM DYCHOM.

Pri druhom opakovaní ásany zotrívame v pozícii určitý čas s NORMÁLNYM DYCHOM.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri pruhu a po brušných operáciách.



ÚČINOK:

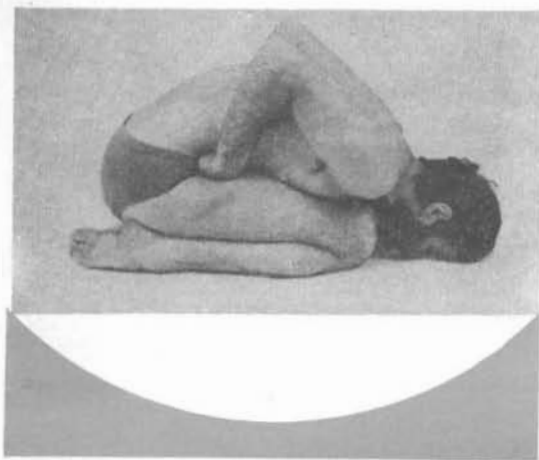
Posilňuje hlboké svaly pozdĺž chrbtice a hlboké šijové svaly; dobre pôsobí na ľadviny
a na pečeri; povzbudzuje krvný obeh vo všetkých vnútorných orgánoch a tým stimuluje
ich činnosť.

Celkovo aktivizuje celý organizmus i nervový systém.

Poz. 5: Jogamudra — variácia

Základná pozícia: Vádžrásana.

- S NORMÁLNYM DYCHOM precítíme celé telo a dych.
- S NÁDYCHOM vložíme zovreté päste do oblasti slabín, vytiahneme čo najvyššie trup.
- S VÝDYCHOM s rovným chrbtom (pohľad smeruje dopredu) sa predkláňame, až sa čelo dotkne pred kolenami podložky. Sedacie svaly zostávajú stále na päťách, päste tlačia na podbruško, lakte pritiažené k telu smerujú nahor.
- S NORMÁLNYM DYCHOM zotrváme určitý čas v pozícii, uvoľníme ramená aj lakte.



- S NÁDYCHOM sa pomaly s rovným chrbtom (hlava, krk a chrbát v jednej rovine) vraciame do sedu na päťách.
- S VÝDYCHOM vrátime ruky na kolená a zostaneme vo vádžrásane.

Cvičenie opakujeme 2—4×. Pri poslednom opakovaní zotrváme v pozícii s HLBOKÝM DYCHOM, čím prehĺbime masáž vnútorných orgánov brušnej dutiny.

POZOR !

Nesmie sa cvičiť pri vysokom krvnom tlaku a sklone k závratiam.

ÚČINOK:

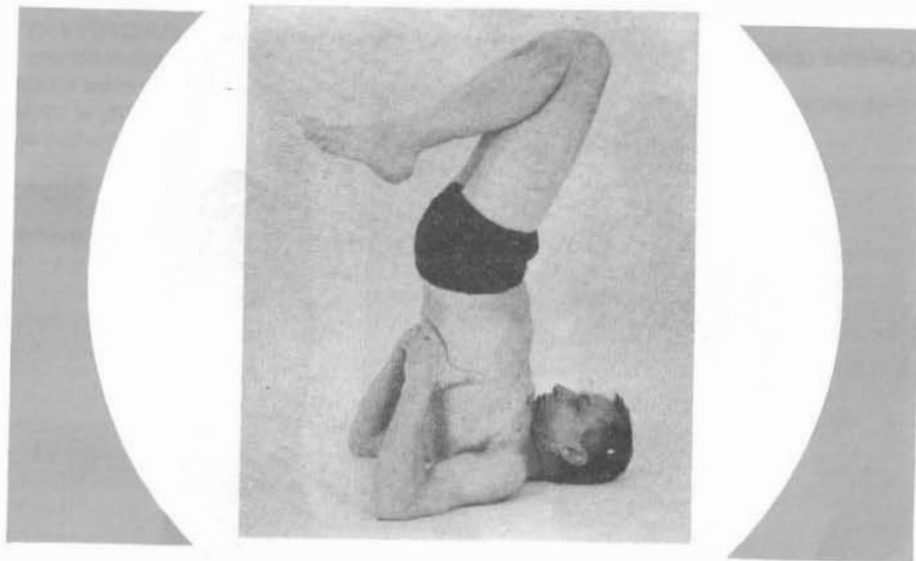
Dychové pohyby v tejto polohe intenzívne masirujú všetky vnútorné orgány v brušnej dutine a stimulujú ich funkciu, priaznivo pôsobia proti zápche, posilňujú chrbticu. Silné prekrvenie hlavy pôsobí priaznivo na mozog, pokožku tváre a všetky zmyslové orgány v hlave. Má upokojujúci účinok na psychiku a nervový systém.

Poz. 6: Sarvangásana — variácia

Základná pozícia: Šavásana.

- Prejdeme do sarvangásany a chvíľu v nej zotrváme uvoľnení, vyvážení.
- Zohneme nohy v kolenách a necháme ich voľne visieť (nenapínáme špičky!). Stehná zostávajú vzpriamené, chrbtica rovná.
- S NORMÁLNYM DYCHOM výdrž v pozícii.
- Vystrieme nohy, vrátime sa do sarvangásany.
- Vrátime sa do šavásany.

Vyvážíme protipozíciou — matsjásanou (rybou), aby sa dobre prekrvila štítna žláza. Uvoľníme sa.



POZOR !

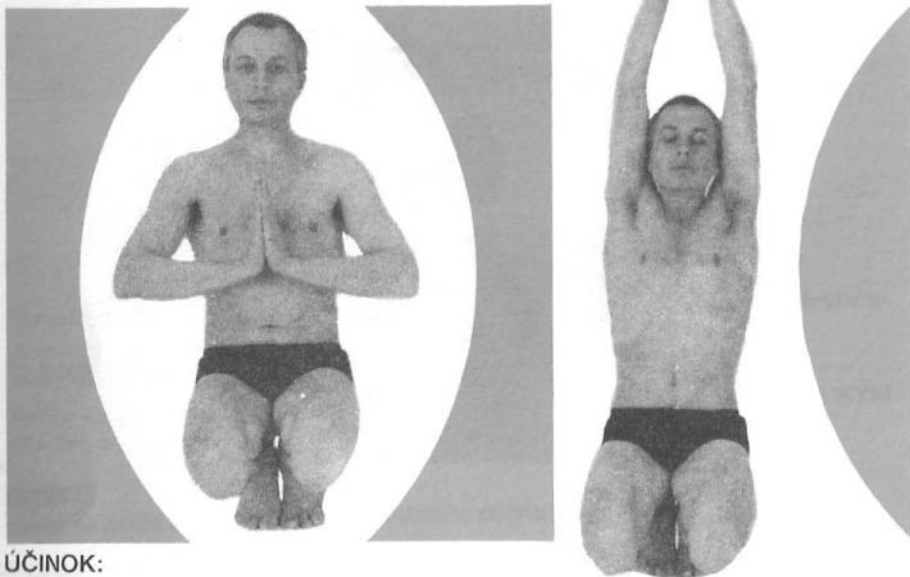
Nesmie sa cvičiť pri vysokom krvnom tlaku, závratiach, zvýšenej činnosti štítnej žlázy a s deťmi do 14 rokov.

Poz. 7: Virásana - variácia

Základná pozícia: Vadžrásana.

- Prejdeme do drepu na špičkách, kolená pri sebe, mierne zdvihnuté, trup vzpriamený, ruky na kolenách. Sedacie svaly zostávajú počas celého cvičenia na päťach. S NORMÁLNYM DYCHOM vydržíme chvíľu v tejto polohe, vyvážíme sa.
- S NÁDYCHOM upažíme. S NORMÁLNYM DYCHOM zotrváme chvíľu v tejto polohe, vyvážíme sa.
- SVÝDYCHOM spojíme dlane pred hrudníkom, palce pri hrudníku, predlaktia rovno-bežne s podložkou. So zatvorenými očami zotrváme chvíľu v tejto polohe s NORMÁLNYM DYCHOM.
- S NÁDYCHOM s otvorenými očami vzpažíme, dlane stále spojené, paže vystreté, vyťahujeme ich z ramien a tlačíme mierne dozadu. S NORMÁLNYM DYCHOM so zatvorenými očami zotrváme chvíľu v tejto polohe, udržujeme rovnováhu.
- S NÁDYCHOM vrátime ruky na kolená.
- S VÝDYCHOM sa vrátíme do vadžrásany.

Cvičenie opakujeme 2X. Uvoľníme sa.



ÚČINOK:

Vyťahuje chrbticu. Posilňuje lýtkové svaly, spevňuje klenbu nôh, pôsobí preventívne proti vzniku priečne plochej nohy. Posilňuje brušný a hrudný dych (bránicu). Cvičenie rovnováhy posilňuje schopnosť koncentrácie a upokojuje nervový systém.

Pránajama

Udžaji

Základná pozícia: Siddhásana, padmásana, vadžrásana. Tvár uvoľnená, pery a zuby sa dotýkajú len mierne. Vzduch prúdi nosom.

NÁDYCH aj VÝDYCH vykonávame v hrdle (nie v nose). Zvuk sa podobá dychu v hlbokom spánku: pri nádychu je o niečo väčší než pri výdychu. Hlasivkový sval je počas celého cvičenia zľahka stiahnutý.

- Pri NÁDYCHU vyslovujeme mentálne slabiku SÓ a vedomím sledujeme prúd vzduchu od pupka k hrdlu.
- Pri VÝDYCHU vyslovujeme mentálne slabiku HAM a vedomím sledujeme prúd vzduchu od hrdla k pupku.

Cvičíme takto 15X nádych a výdych a asi na jednu minútu prejdeme k normálnemu dychu; to je jedno kolo.

Celé cvičenie opakujeme 3—5X.

ÚČINOK:

Priaznivo pôsobí na srdce, mentálne upokojuje.

ÚVOD

V modernej civilizácii ľudstvo trpí stresmi, záťažovými situáciami v dennom živote a človek nemá možnosť úplne sa uvoľniť. I počas dovolenky ľudia vyhládajú extrémne zážitky, zabávajú sa na diskotékach, užívajú alkohol, narkotiká — čo ich vyčerpáva, znepokojuje. I tí, ktorí unikajú do prírody, na vidiek a vyhládajú tiché miesta pre od-dych, nedokážu sa úplne uvoľniť, zbaviť problémov. A pritom naše telesné zdravie, duševná vyrovnanosť a pracovná výkonnosť závisí práve na schopnosti relaxovať. Podráždenosť, nervozita, stres, neuróza i depresia a ďalšie druhy psychických porúch sú zapríčinené nepokojným životom, tým, že človek nie je relaxovaný. V dnešnej dobe sa už nedokážeme uvoľniť bez televízie, rádia, prehrávača; ak ideme na dovolenku a zabudneme si rádio, sme „nesvoji“. Zvyk sa stáva druhou prirodzenosťou človeka. Hľadáme nové spôsoby ako sa odreagovať. Vyvíjajú sa nové druhy športov (vodné lyžovanie, windsurfing, rogallo). Po veľkom fyzickom zaťažení, po podaní maximálneho výkonu, sa svaly uvoľnia, zregenerujú, krvný obeh sa znormálne a únava ustúpi. Táto relaxácia ešte stále nie je úplná. Je závislá na vonkajších podnetoch. Úplne uvoľnenie prichádza po cvičení ásan v šavásane. Nestačí však osvojiť si len relaxáciu, treba kontrolovať myšlienky, ktoré nás rušia a vyvolávajú napätie. Spravidla sa týkajú nášho zamestnania, rodinných či citových vzťahov a podobne. Ak im podľahneme, spôsobujú neurózu, vysoký krvný tlak. Ak ich chceme prekonať, musíme sa dokázať odosobniť. To je to, o čom hovorí Pataňdžaliho Joga sutra: JOGA ČITTA VRITTI NIRODHA, t.j. účelom jogy je kontrola myšlienok.

Najlepšou relaxáciou je, keď ste si schopní povedať: „teraz sa chcem uvoľniť“ a v priebehu pol minúty bez akýchkoľvek pomôcok ste úplne relaxovaní. Táto dokonalá technika relaxácie sa robí po všetkých ásanách Jogy v dennom živote.

V hlbkej relaxácii je zmenený stav vedomia (hraničný stav medzi spánkom a bdením), hlboko sa dotknete svojho bytia, sebauvedomenia a podvedomie napomáha realizovať želanie, rozhodnutie — sankalpu. Napríklad pred spaním si povedzte: „Zajtra sa zobudím o štvrtej hodine“. Bez budíka sa zobudíte o štvrtej, je len otázka, či aj vstanete, alebo znovu zaspíte. Je to prejav vnútornej vôle, vnútornej sily. Voľte rozumné, kladné želania, aby ste neľutovali, ak sa splnia. Niektoré sa splnia veľmi rýchlo a na niektoré treba čakať dlhý čas. Niekedy ste z toho mrzutí, ale časom sa ukáže, že tieto túžby nie sú užitočné, alebo ich realizácii bránia objektívne príčiny.

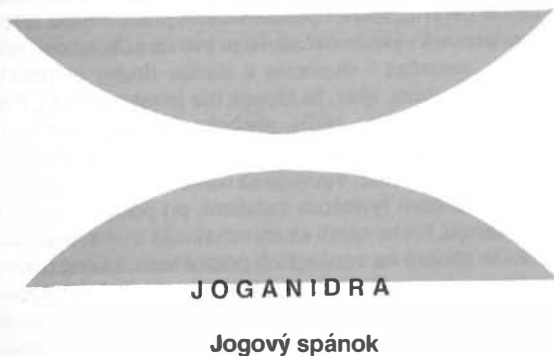
Joganidra znamená jogový spôsob spánku, ale je to niečo viac ako spánok. Joganidra je vlastne stav vedomia jogina.

Technika joganidry sa používa na relaxáciu, uvoľnenie, pomáha rozvinúť pevnú vôľu, zbaviť sa psychických tenzií, pomáha konštruktívne riešiť problémy, rozvíjať schopnosť učiť sa a je veľmi vhodná aj pre deti, ktoré v škole neprospeievajú a nemajú dobrú pamäť. Odporúča sa, aby si v joganidre vytvorili sankalpu — rozhodnutie, že sa budú dobre učiť. Testami je overené, že začnú prospievať.

Prostredníctvom joganidry so sankalpou sa môžete zbaviť problémov, prekonať nedostatky, slabosti, zlovyky, komplexy. V našom podvedomí môžu byť potlačené problémy, ktoré nás rušia. Ste napríklad agresívni, a neviete prečo. Agresivita je podvedomá a veľmi dobrý spôsob, ako sa jej zbaviť, je joganidra.

Joganidra je terapeutická metóda, podobne ako z nej vytvorený Schultzov autogénny tréning. Poskytuje vnútornú pohodu, spokojnosť, schopnosť zvládnuť denný život. Joganidra je stav hlbokého uvoľnenia mysle, kedy je myseľ schopná v dokonalej relaxácii rozpustiť fyzické aj psychické napätie.

Joganidru prvý raz zverejnil učiteľ Mahaprabudžiho — Sri Devpuridži. Oveľa neskôr, okolo roku 1880 Mahaprabudži prednášal joganidru svojim poslucháčom. Sú rôzne stupne joganidry, ktoré si pod odborným vedením môžete osvojiť. Uvádzame stupňu, ktorý je vhodný i pre začiatočníkov.



Jogový spánok je najvhodnejšie cvičiť v ľahu, prípadne v sede. Výdrž v polohe trvá 30 až 40 minút. V ľahu je nebezpečie, že zaspíme. Preto je najpohodlnejšia poloha siddhásana alebo sukhásana s opretým chrbtom. V tejto polohe sa musíme cítiť pohodlne. Ruky sú pri tele, dlane sú obrátené nahor. Oči máme po celý čas cvičenia joganidry zavzaté. Polohu sa snažíme zaujať rýchlo. Je to cvičenie duševné, nie telesné. Potom sa už telo nepohybuje.

Uvoľníme svaly, nervové napätie, plynutie dychu. Žiadne napätie, ani fyzické, ani duševné. Myseľ je vyprázdnená, je len uvoľnenie. Na nič sa nesústredujeme. Ak nás premáha spánok, povieme si: „Nebudem spať, nebudem spať. Budem cvičiť joganidru. Neupadnem do nevedomého spánku“. Ak nás spánok naďalej premáha, povieme si: „Chcem vedieť, ako spánok vyzerá, chcem vedieť, ako sa v ňom budem cítiť“. Sami sa oslovíme: „Teraz odpočívaj, priateľu, je čas na odpočinok, je čas, aby si sa spojil sám so sebou!“ Nebudeme na nič myslieť, len si uvedomíme, že je čas na odpočinok. Ak máme

akékoľvek želanie, opakujeme si ho 3×. Precitujeme nádych a výdych. Nemeníme plynutie dychu, ktorý prúdi voľne a prirodzene. Precitujeme, ako nadychujeme a vydychujeme. V predstave ide nádych od pupka k hrdlu, výdych od hrdla k pupku. I vedomie sa pohybuje nahor a nadol. Pozorujeme dych na dráhe medzi pupkom a hrdlom a opačne. Na uvedenej dráhe pociťujeme veľmi jemné a pomalé pohyby. Dych plynie ďalej celkom prirodzene. Ak je pre nás ťažké udržať pozornosť zameranú na dych, môžeme si v duchu počítať. Nenecháme bez vedomia ani jeden nádych, ani jeden výdych. Uvedomujeme si dychový proces, nenapíname myseľ — nepoužívame rozum.

Pri nádychu pociťujeme, ako sa celé telo rozpína a jeho váha sa znižuje. Pri výdychu sa telo v našej predstave zmršťuje a jeho váha sa zväčšuje. Stále pociťujeme váhu celého tela a jasne si ho uvedomujeme. Predstavujeme si, že telo je postupne ťažšie a ťažšie. Je také ťažké, že ním nemôžeme ani pohnúť. Uvedomujeme si pri tom dychové pohyby v celom tele. Pri predstave rozpinania a zmršťovania tela stále citíme jeho váhu. Plynutie dychu je stále jemnejšie.

Postupne sa prestávame koncentrovať na dych, na rozpinanie a zmršťovanie tela. Pociťujeme iba váhu tela. Uvedomíme si celé telo a jeho váhu. Uvedomujeme si:

Pravá ruka je ťažká, ľavá ruka je ťažká, pravá noha je ťažká, ľavá noha je ťažká, pravá päta je ťažká, ľavá päta je ťažká, tvár je ťažká, pravé očné viečko je ťažké, ľavé očné viečko je ťažké, stred obočia je ťažký, hrudník je ťažký, žalúdok je ťažký a celé brucho je ťažké, stehná sú ťažké, kolena sú ťažké, celé telo je ťažké.

Ďalej vykonáme rotáciu vedomia. Aby sme dostali pocit ľahkosti tela, precitujeme jednotlivé časti tela, ale nerobíme žiadne pohyby uvedenými časťami.

Sústredíme sa na palec ľavej nohy a precitíme ľahkosť v tomto palci. Sústredíme sa postupne na druhý, tretí, štvrtý a piaty prst ľavej nohy a precitíme v každom ľahkosť. Sústredíme sa na všetkých päť prstov ľavej nohy a naraz a precitíme ľahkosť. Postupne precitíme ľavé chodidlo a jeho ľahkosť, ľavú pätu, lýtko, lýtkové svaly, koleno, podkolenné šľachy, stehno, ľavý bederný kĺb, svaly ľavej strany trupu, ľavé podpažie, ľavé rameno, nadlaktie, lakeť, predlaktie, zápästie, dlaň, chrbát ruky, prsty ľavej ruky postupne jeden za druhým a všetky dohromady a ich ľahkosť.

Sústredíme sa na pravú stranu a precitujeme ľahkosť. Precitíme ľahkosť v palci pravej nohy a postupne sa sústreďujeme na druhý, tretí, štvrtý a piaty prst pravej nohy. Sústredíme sa na všetkých päť prstov pravej nohy dohromady. Precitíme pravé chodidlo a jeho ľahkosť, pravú pätu, členok, lýtko, lýtkové svaly, koleno, podkolenné šľachy, stehno a ľahkosť, pravý bederný kĺb, svaly pravej strany trupu, pravé podpažie, pravé rameno, pravé nadlaktie, lakeť, predlaktie, zápästie, dlaň, chrbát ruky, prsty pravej ruky postupne jeden za druhým a všetky dohromady a ich ľahkosť. Ľahkosťou necháme preniknúť bradu, dolnú a hornú peru, pravé i ľavé líce, pravé i ľavé ucho, pravý i ľavý spánok, nos, špičku nosa, pravý i ľavý nosnú dierku, pravé i ľavé oko, pravé i ľavé očné viečko, obočie, stred obočia, čelo, temeno hlavy, vrchol hlavy, spodnú časť hlavy, krk, pravý i ľavý lopatku, oblasť medzi lopatkami, chrbtové svaly po pravej aj ľavej strane chrbta, precitíme ľahkosť v chrbtici, v celom tele.

Precítíme uvoľnenie celého tela. Vedomie sa rozpína vo vnútri nášho tela. Predstavíme si ťažké mraky ako plynú nad vysokými horami. Predstavíme si letiace vtáky, zelenú prírodu. Znovu opakujeme 3× pranie (rovnaké ako na začiatku).

Jasne si uvedomíme, že cvičíme joganidru, že ju cvičíme buď sami alebo s priateľmi. Počúvame svoj dych, resp. dych našich priateľov, vnímame zvuky v našom okolí. Obrátíme svoju pozornosť navonok. Zvoľna pohybeme prstami rúk a nôh, pohybujeme rukami a nohami. So zatvorenými očami sa pomaly posadíme, trením si zahrejeme dlaně a zľahka nimi zakryjeme oči. Pod dlaňami oči otvoríme a ruky pomaly oddialíme.



Odborný posudok na publikáciu

JOGA V DENNOM ŽIVOTE

Autor: PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA

Táto publikácia sa skladá zo siedmich dielov, ktoré obsahujú systematicky za sebou idúce cvičenia. Tento systém cvičení jogy, hlavne Saravhitásany — sú veľmi účinné na posilňovanie chrbtových svalov pozdĺž chrbtice, ktoré sa vzťahujú na jednotlivé časti osi tela. Pretože vychádzajú z pozície v sede, sú vhodné nielen pre začiatočníkov, ale aj pre pacientov s rôznymi chorobami podpornosvalového systému.

V popisoch jednotlivých cvikov sú presné označenia koordinácie dýchania s jednotlivými pohybovými prvkami, čím sa pôsobí fyziologicky správne aj na dýchací a srdcovocievny systém.

Časti sú rozdelené systematicky od najjednoduchších prípravných cvikov po najnáročnejšie ásany pre pokročilých. Autor zdôrazňuje stále vedomé dýchanie a prehĺbujúce vnímanie tela. Po každom cvičebnom prvku odporúča relaxáciu, čo je práve vhodné pre niektoré liečebné postupy.

Z tohto dôvodu možno povedať, že táto publikácia spĺňa funkciu jednak:

1. **kondičného cvičenia** pre zdravých, prípadne cvičencov z telovýchovy a športovcov;
2. **preventívneho pôsobenia** na zdravý organizmus v zmysle udržania si zdravia a psychickej pohody;
3. **liečebného alebo rehabilitačného zamerania** na niektoré poškodenia systémov v ľudskom organizme.

Autor navštevuje ČSSR už 15 rokov. Ako odborník z Indie má tento systém v praxi overený, preto väčšina cvičiteľov používa jeho metodické postupy, ktoré sa osvedčili.

Preto túto publikáciu doporučujem, aby sa čo najrýchlejšie dostala do tlače a slúžila záujemcom.

MUDr. Jarmila Motajová, CSc., v.r.
fakulta telesnej výchovy a športu
Univerzity Komenského, Bratislava