

# Joga aj pre juniorov

Joga nepozná vekové obmedzenia, treba ju len skúsiť a ak si v nej nájdete záľubu, zharmonizujete telo i dušu. Tentoraz si niektoré jogové pozície vyskúšala čoskoro 12-ročná Zuzanka Rusenová. Diabetes má od svojich 5 rokov, posledný rok a pol používa inzulínovú pumpu. Aktívne športuje, lyžuje, pláva, tancuje. Skúste si zacvičiť podľa jej vzoru, najskôr si však podrobne prečítajte opis jednotlivých pozícií.

## Twist ležmo na chrbte (s pokrčeným kolenom)

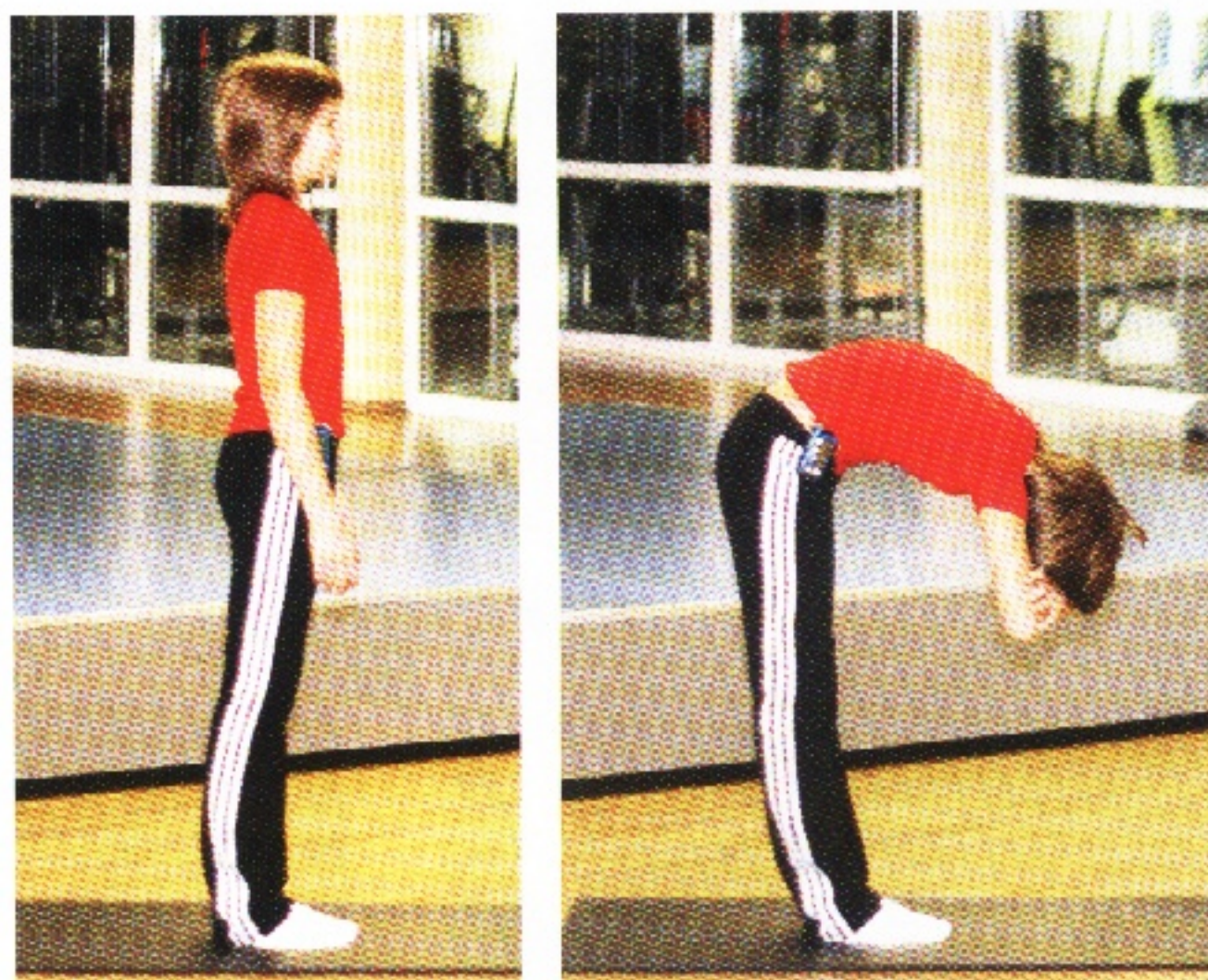
1. Lahnite si na chrbát, nohy sú spojené, ruky rozpažené, dlaňami nadol.
  2. S nádychom pokrčte koleno pravej nohy.
  3. S výdychom pretočte pravé koleno do ľavej strany, zostaňte v pozícii na 3 nádychy a výdychy a vráťte nohu cez pokrčené koleno na stred a do vystretia.
  4. Zopakujte na opačnú stranu.
- Cvik opakujte 2 - 3 x na každú stranu.

Zahrieva chrbticu na cvičenie, uvoľňuje napätie popri chrbtici, prehĺbi dýchanie, čím pripraví dieťa na ďalšie cviky, harmonizuje celý organizmus. Aktívuje všetky vnútorné orgány a upravuje ich funkciu. Pôsobí ako masáž vnútorných orgánov a prekrvuje ich, čím podporuje tvorbu inzulínu.



## Hlboký predklon

1. Základná pozícia je tzv. pozícia hory. Postavte sa na podložku s chodidlami spolu alebo mierne od seba na šírku bokov. Kolená sú dopnuté, predné stehná spevnené, chrbát vystretý, spodné brucho pritiažené ku chrbtici. POZOR, aby brucho neprepadávalo dopredu - pomôžu vám pri tom rebrá zatahnuté dnu. Ruky sú pripažené vedľa trupu, lopatky a ramená ťahajte dole ďaleko od uší, temenom hlavy sa vyťahujte vysoko do stropu.
2. S nádychom vzpažte ruky nad hlavu a pozrite za dlaňami, ramená ťahajte stále dolu od uší.
3. S výdychom rolujte stavec po stavci dole a predkloňte sa. Ak vám to telo dovolí, položte celé dlane na podložku, ideálne vedľa chodidiel. Pokiaľ nedočiahnete, môžete pokrčiť kolená, alebo položiť dlane na lakty a kolená nechať dopnuté (ako na obrázku). Pravidelným cvičením



sa časom prepracujete aj k sťaženej verzii.

4. V pozícii zostaňte a dýchajte 30 s. až 1 min. (ak v pozícii tak dlho nevydržíte, skráťte čas podľa vlastných možností a radšej cvik zopakujte ešte raz).

5. S nádychom stavec po stavci vyrolujte (ramená a lopatky stále ťahajte ďaleko od uší, hlavu dvíhajte ako poslednú).

6. Opakujte podľa chuti.

**Cvičenie naťahuje celú zadnú stranu tela. Prekrvuje obličky, stimuluje tráviaci trakt a funkciu**

## Mostík

### Jednoduchšia verzia:

1. Lahnite si na chrbát, pokrčte obe kolená, chodidlá sú celou plochou na podložke.

2. Ruky vystrite pozdĺž tela, dlane smerujú dole.

3. S nádychom zatlačte do chodidiel a zdvihnite panvu dohora, v pozícii zostaňte a dýchajte 30 s. až 1 min.

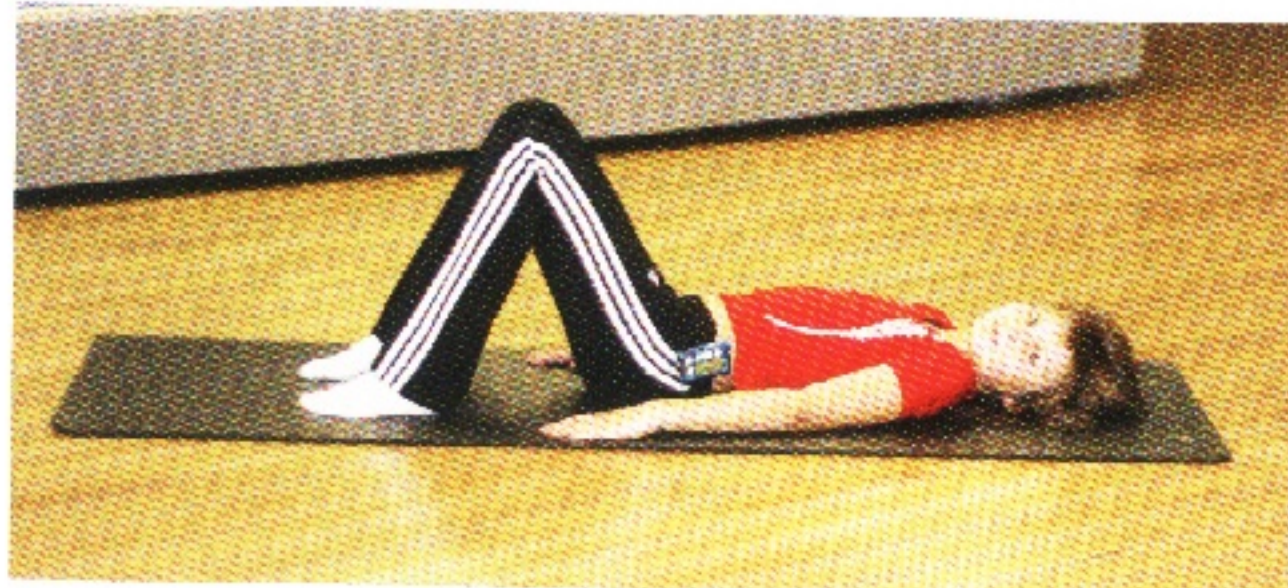
4. S výdychom spusťte panvu späť na zeme.

5. Podľa chuti opakujte.

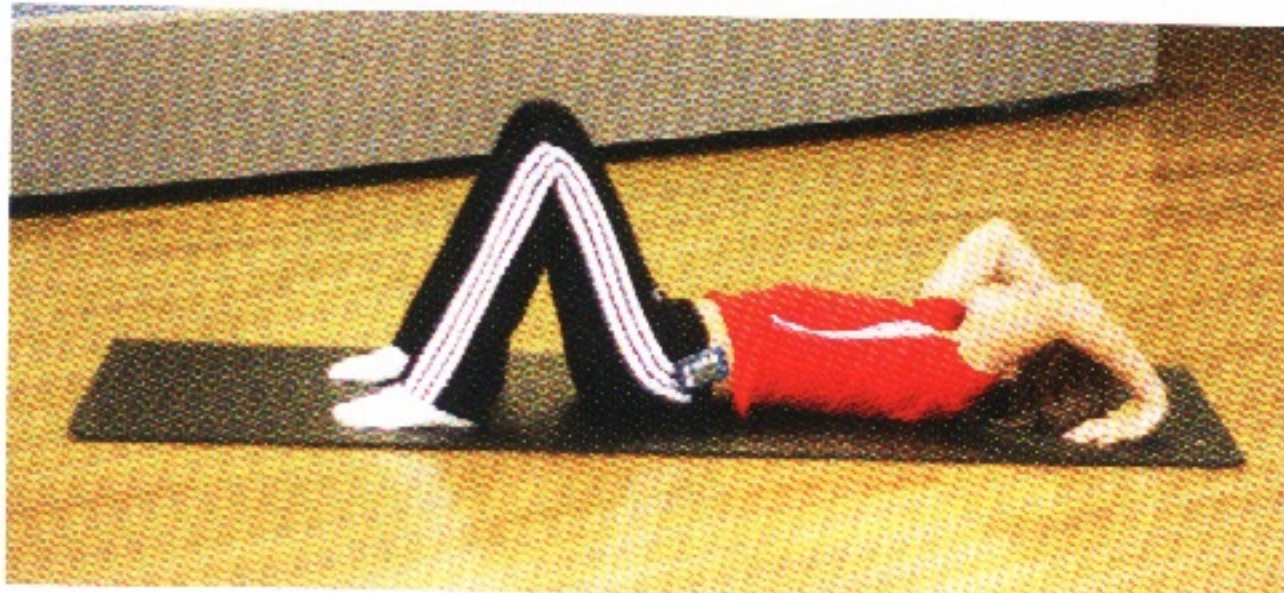
### Finálna verzia:

6. Položte dlane vedľa uší, prsty smerujú ku chodidlám, s nádychom zatlačte do chodidiel a dlani a zdvihnete panvu dohora, zostaňte v pozícii na 2 – 3 nádychy a výdychy (ak je výdrž prídlhá, podľa vlastných možností skráťte a radšej zopakujte ešte raz).

### Jednoduchšia verzia:



### Finálna verzia:



## Pozor!

Táto pozícia je menej vhodná pre deti s vysokým krvným tlakom, v takom prípade v pozícii neostávajú dlho. Ak ste mali zranenie v oblasti chrbtice, pozíciu cvičte s pokrčenými kolenami.

**pankreasu. Podporuje činnosť nadobličiek, pôsobí ako masáž vnútorných orgánov, podporuje zdravé trávenie, stabilizuje hladinu cukru a zlepšuje spaľovanie.**

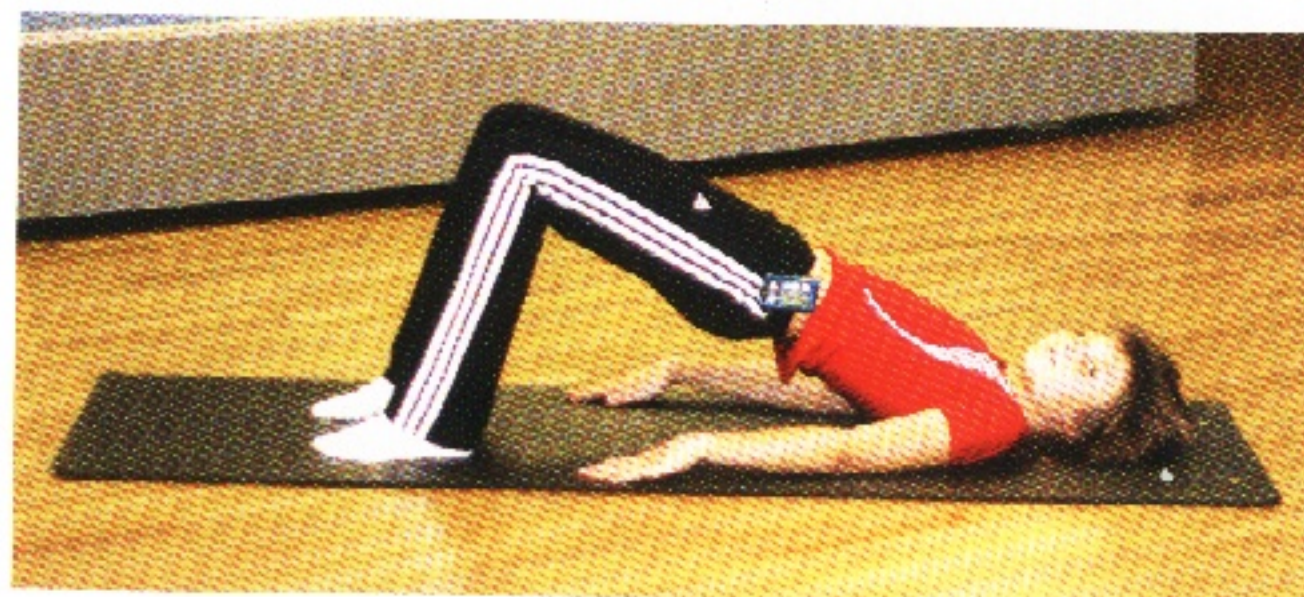
7. S ďalším výdychom spusťte panvu späť na zeme a uvoľnite

8. Podľa chuti opakujte

## Obmedzenia:

Pri finálnej pozícii v prípade vysokého krvného tlaku zvolte kratšie výdrže. Po zraneniach a chirurgických zákrokoch v oblasti brucha cvik necvičte!

**Pozícia v záklone otvára hrudník, čím priaznivo pôsobí na dýchacie orgány a nohy. Natiahnutím trupu vzad podporuje prekrvenie a uvoľnenie tráviacich orgánov, čo pomáha upraviť funkciu pankreasu. Záklonom sa aktivuje činnosť obličiek a dochádza k redukcii škodlivín v tkanive.**



## Polovičná loďka s oporou

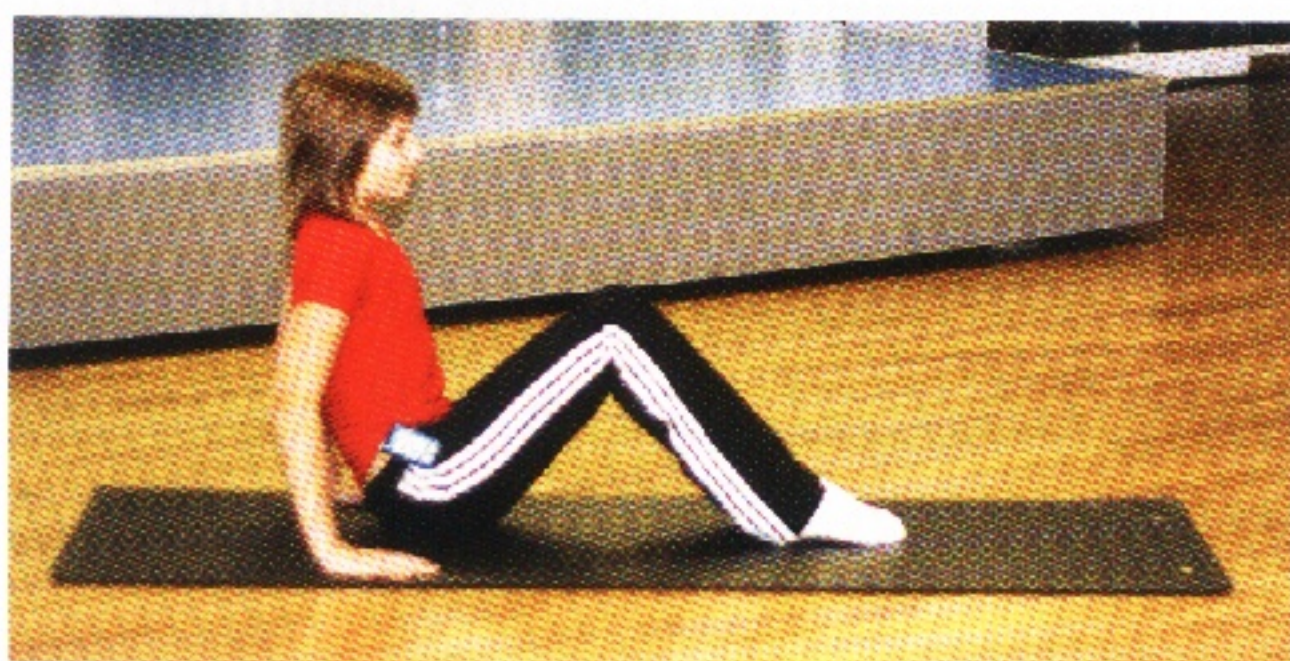
1. Sadnite si na podložku, nohy pokrčte pred seba, chrbát vystretý a ťahajte sa temenom hlavy dohora.

2. Dlane položte mierne za chrbát, prsty smerujú vpred.

3. S nádychom sa oprite o dlane (lakte sa automaticky skrčia), kolená zdvihnite hore na úroveň hrudníka, kolená a chodidlá držte spolu, rovnobežne s podložkou.

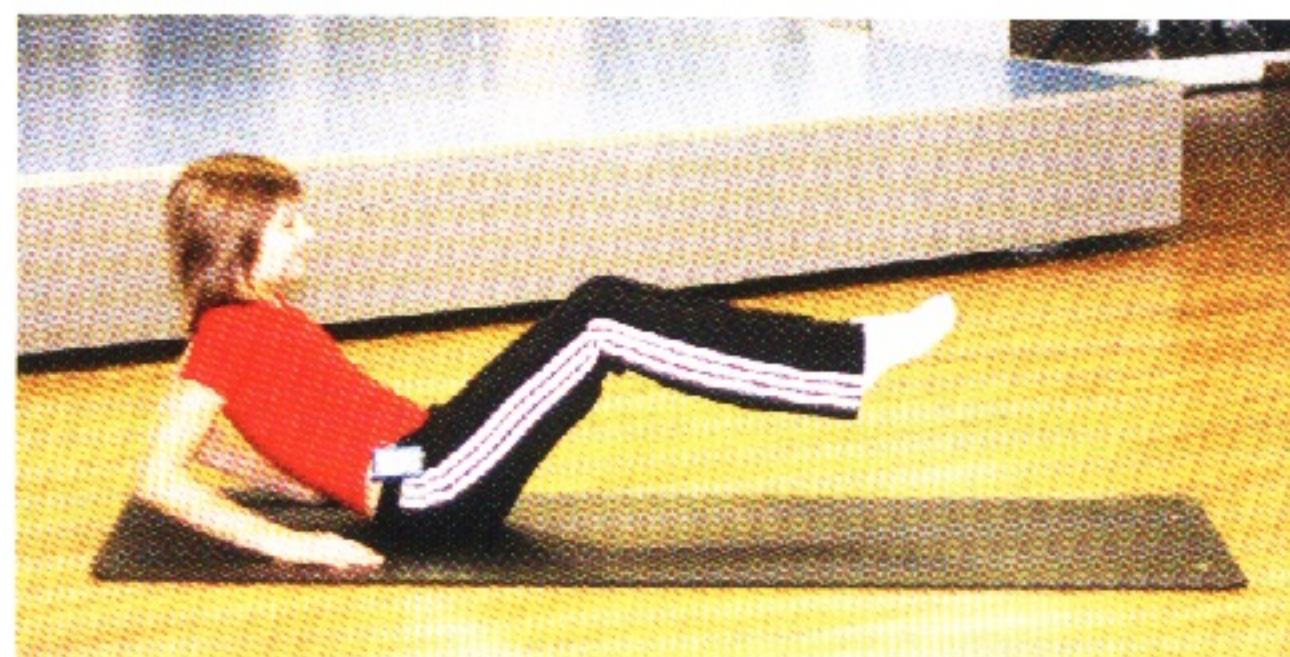
4. Dýchajte zhlboka (pozícia nie je ľahká). ▶

- 5. Otvárajte hrudník, chrbát držte vystretý, lopatky ťahajte ďaleko od uší, brada je jemne sklopená.
6. V pozícii ostaňte na 2 – 3 nádychy a výdychy (ak nevládzete, podľa vlastných možností výdrž skráťte a radšej cvik zopakujte ešte raz).
7. S výdychom spustte jemne obe nohy na podložku.
8. Podľa chuti opakujte.



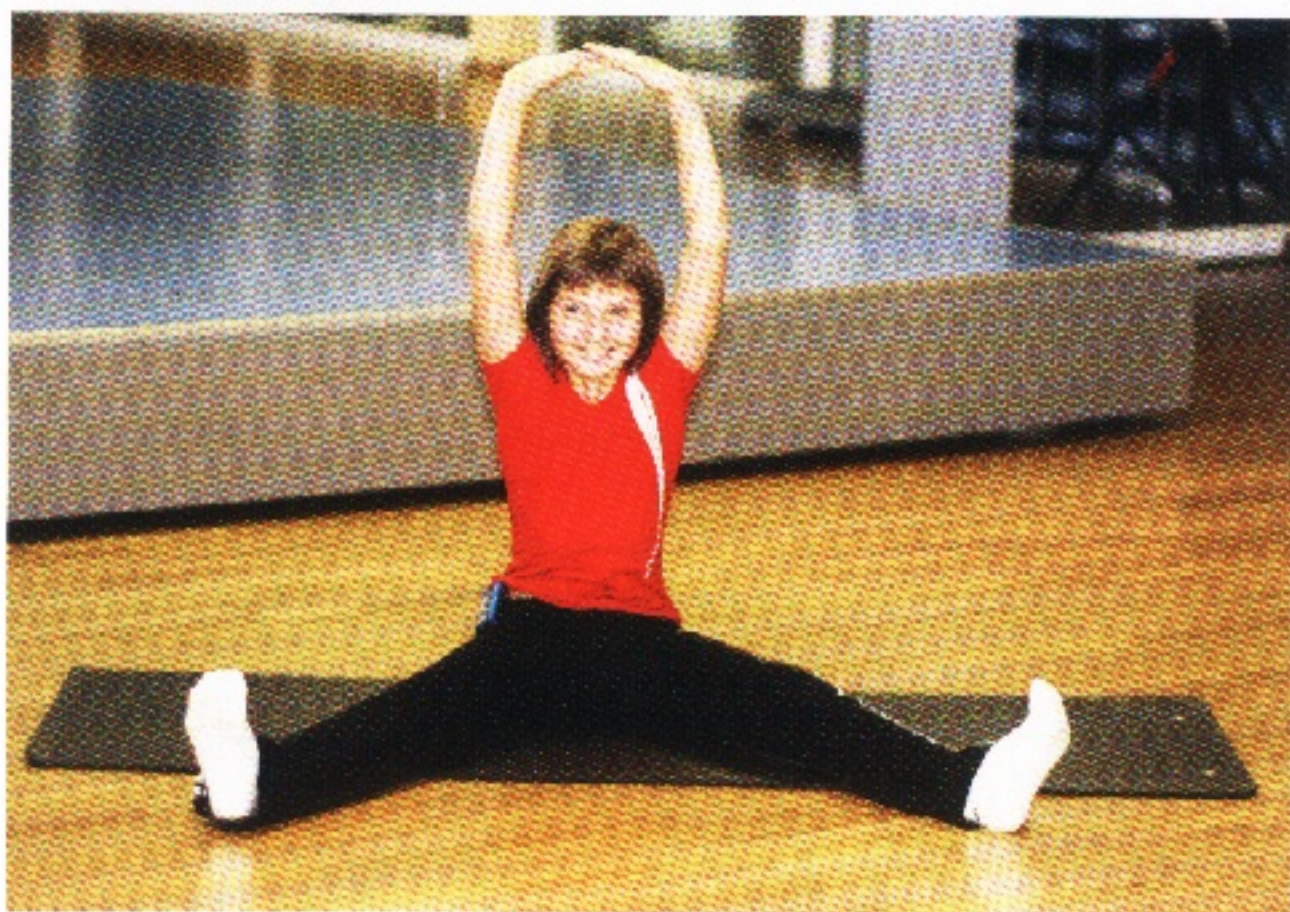
**Tlak na brušné svaly stimuluje činnosť tráviacej sústavy. Pozícia aktivuje obehový systém (lymfatický a krvný obeh) a metabolizmus tela. Podporuje odbúravanie tuku a znižuje hladinu cukru.**

**Pozor!** Neprehýbajte chrbticu, neuvolňujte najmä spodný chrbát.

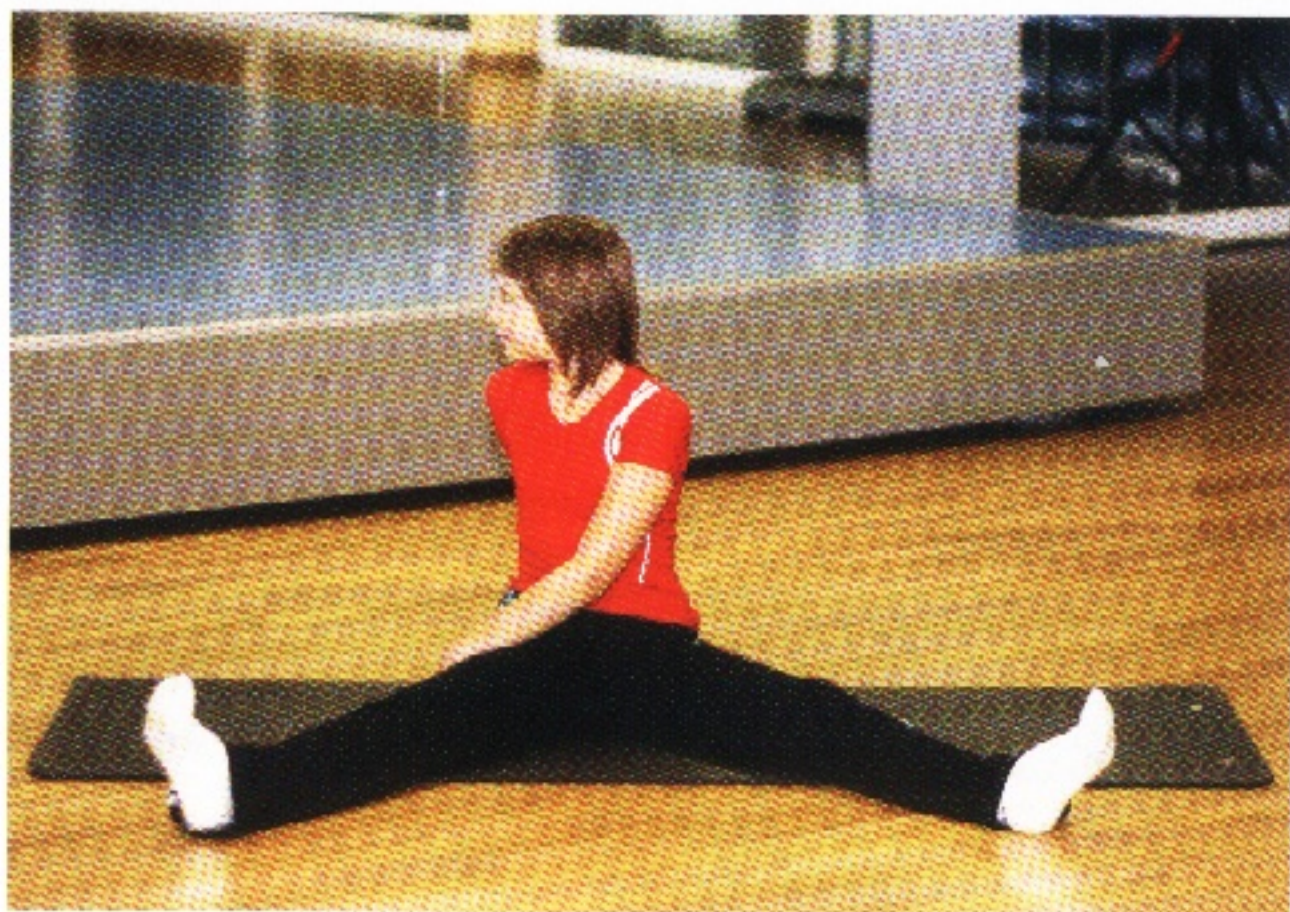


### Twist rozkročmo

1. Sadnite si na podložku, nohy vystrite pred seba, chodidlá sú spolu, chrbát vystretý. Ťahajte sa temenom hlavy smerom hore, lopatky ťahajte ďaleko od uší.
2. Nohy otvorte do širokého sedu rozkročmo, stehná zatlačte do podložky, nohy ostávajú vystreté a chodidlá flexované (päty sú v podložke, prsty ťahajte smerom k telu) – pri tejto pozícii nie je dôležitý rozsah sedu roznožmo, ale nohy musia zostať aktívne, napnuté, pevné a chrbát vystretý.
3. Ak cítite priveľký ťah v chrbtici, podložte si deku pod hornú polovicu sedacej časti.



4. S nádychom vzpažte a s výdychom vytočte trup do pravej strany.
5. Pravú dlaň položte za chrbát, ľavú ruku pred seba medzi stehná, alebo až za koleno, podľa toho, čo vám telo dovolí a aby nohy ostali pevné, vystreté a chrbát rovný.
6. Twist dokončite s nádychom a otvorením hrudníka (stiahnutím lopatiek).
7. V pozícii ostaňte na 2 – 3 nádychy a výdychy.
8. S výdychom sa vytočte späť na stred a zopakujte na opačnú stranu.
9. Podľa chuti opakujte.



**Twist uvoľňuje napätie popri chrbtici a prehĺbi dýchanie. Aktivuje všetky vnútorné orgány a upravuje ich funkciu. Pôsobí ako masáž vnútorných orgánov a prekrvuje ich.**

### Kobylka

1. Lahnite si na brucho na zem, nohy sú natiahnuté, vnútorné členky sa dotýkajú, ruky sú pozdĺž tela, dlane smerujú dozadu a sú vytočené nahor.
2. Panvovou kosťou sa opierajte o zem, stehná sú pevné a aktívne, ramená a lopatky ťahajte ďaleko od uší.
3. Čelo položte na podložku, s nádychom súčasne zdvihnite nohy aj hrudník nad zem. Čelo zostáva na podložke a šija natiahnutá.
4. Končeky prstov na rukách ťahajte smerom ku chodidlám, paže ťahajte viac smerom k päťam než dohora.

Alternatívne môžete prsty spojiť a trup vytiahnuť o niečo vyššie.

5. V pozícii vydržte na 2 – 3 nádychy a výdychy (ak nevládzete, podľa vlastných možností skráťte a radšej zopakujte ešte raz). Dýchajte voľne, nenadržiavajte dych.

6. S výdychom spusťte jemne nohy aj trup na podložku.

7. Podľa chuti opakujte.

#### Alternatívne pozície:

Predtým, ako zdvihnete súčasne nohy aj hrudník, zdvíhajte buď len nohy, alebo iba hrudník.

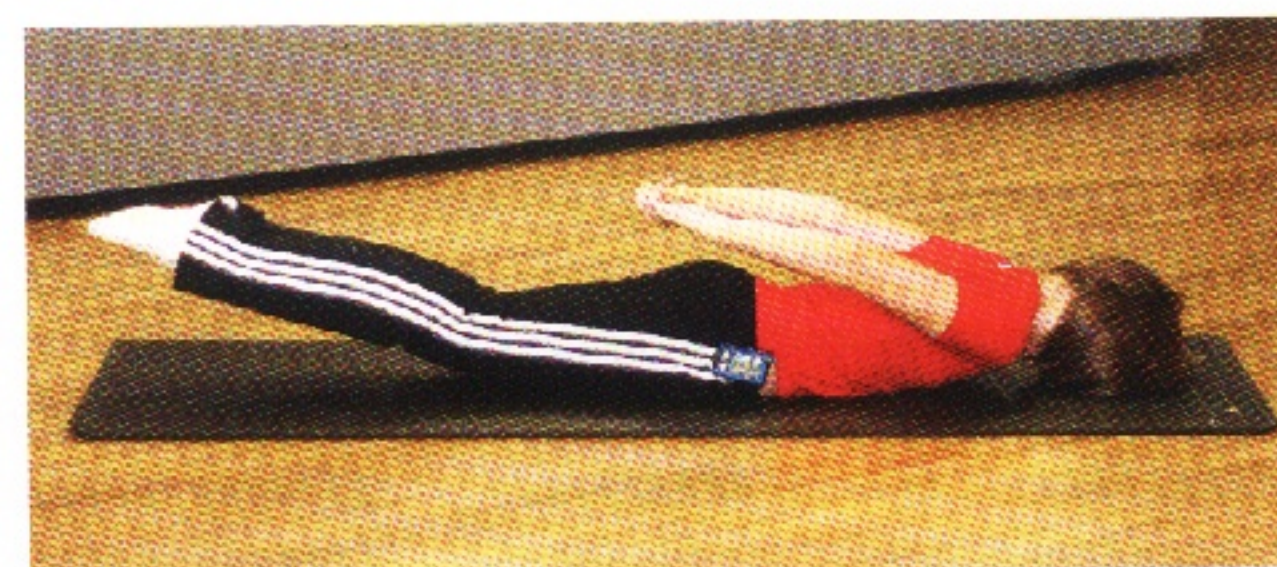
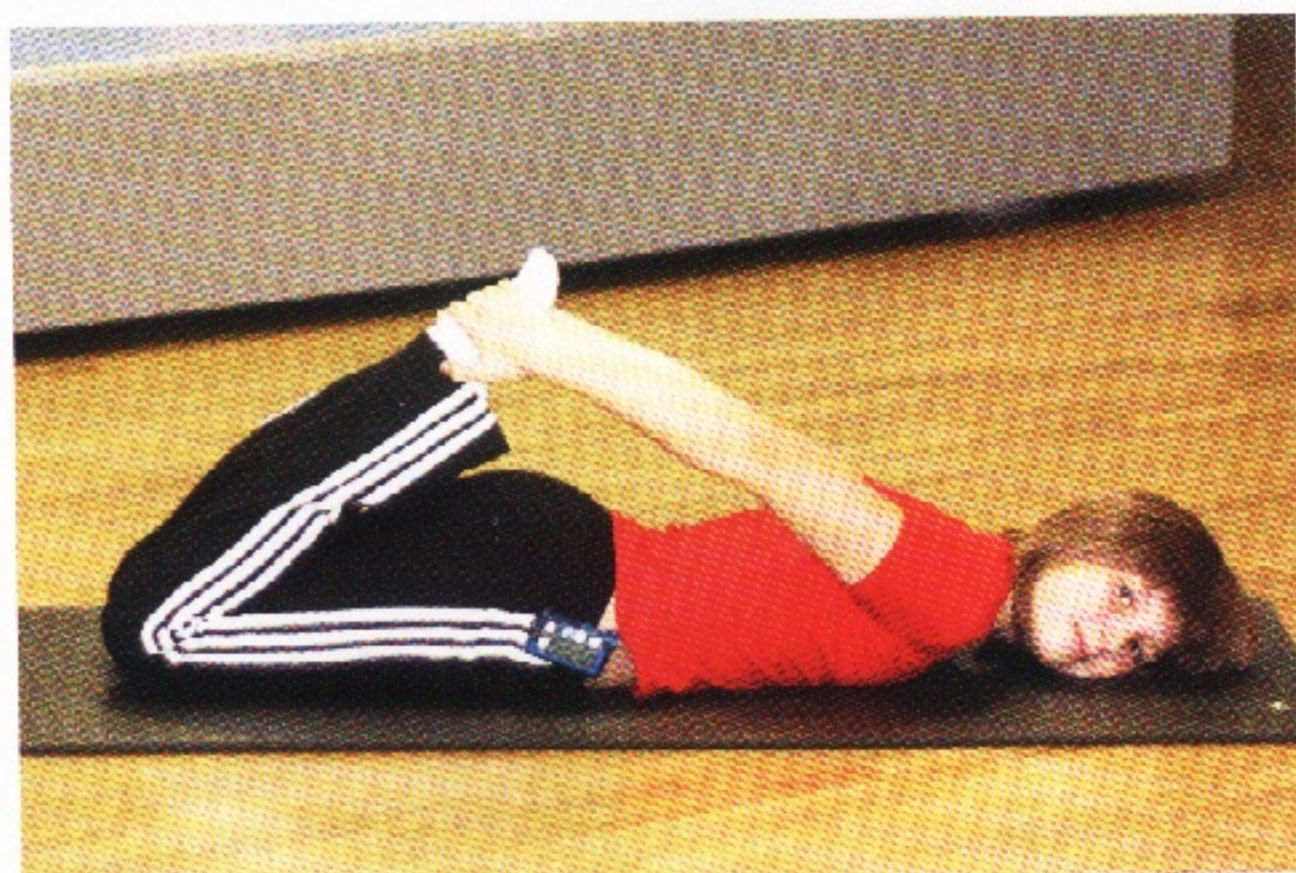
#### Obmedzenia:

Pri vysokom krvnom tlaku zostávajú v pozíciách kratšie. Necvičte po zraneniach a chirurgických zákrokoch v oblasti brucha.

**Pozícia v záklone optimalizuje funkciu pankreasu a aktivuje činnosť obličiek, čím dochádza k redukcii škodlivín v tele. Zároveň posilňuje a prekrvuje nohy. Podporuje trávenie, aktivuje a prekrvuje pečeň.**

#### Luk

1. Lahnite si na brucho na zem, nohy pokrčte v kolenách, chodidlá pritiahnite čo najviac k sedacím svalom.
2. Ruky sú pozdĺž tela, dlaniami obchyťte členky.
3. S nádychom zatlačte chodidlami do dlani a zdvihnite naraz trup aj kolená.
4. Skúšajte ťahať kolená k sebe tak, aby boli od seba na šírku bokov.
5. Hrudník otvárajte a dvíhajte ho do výšky.
6. V pozícii ostaňte na 2 – 3 nádychy a výdychy (ak nevládzete, podľa vlastných možností skráťte a radšej zopakujte ešte raz).
7. Dýchajte voľne, nezadržiavajte dych.
8. S výdychom spusťte kolená aj trup na podložku, uvoľnite oba členky. Podľa chuti opakujte a na záver vystrite nohy späť na podložku.



#### Obmedzenia:

Pri vysokom krvnom tlaku zotrvaťte v pozícii kratšie. Necvičte po zraneniach a chirurgických zákrokoch v oblasti brucha.

**Cvičenie podporuje ohybnosť chrbtice, slabín a bedier, čím ich prekrvuje. Stimuluje činnosť obličiek a žalúdka. Zároveň uvoľňuje a stimuluje reflexnú zónu pankreasu. Pomáha regulovať hladinu cukru v krvi a telesnú hmotnosť.**

*Zostavili: Zuzana Plevová,  
Andrea Futašová – spoločnosť Joga všade*

*Foto: Pali Benke*

*Odborná konzultácia: diabetológ MUDr. Jaroslav Fábry*

