

# Joga zahreje

Nebabušte sa do deky, zabudnite na hrubé ponožky. So zimou môžete bojovať aj pomocou jogy. Energiu a teplo vám dodajú správne pozície.

**C**vičenie vychádza z princípov tradičnej jogy. „Po celom tele vedú energetické dráhy. Miesta, kde sa stretávajú, nazývame čakry,“ vysvetľuje inštruktorka Zuzana Plevová. „Zostava na zahriatie vychádza z cvičení na tretiu čakru. Nachádza sa medzi koncom hrudnej kosti a pupkom.“ V tejto oblasti je tráviaca sústava. Potrava, ktorú prijímame, sa spracúva práve tu. V mieste tretej čakry sa produkuje energia, z ktorej funguje celé telo a zabezpečuje aj zahriatie organizmu. Jednotlivé pozície podporia trávenie. Cvičenie je založené na záklonoch, predklonoch a výkrutoch. Tráviaci trakt sa tak natiahne, zatlačí a „vyžmýka“.

## RÁNO POZOR NA ZÁKLONY

Ideálny čas na trávenie je ráno alebo večer. Zacvičiť si môžete hneď, ako vyjdete z postele. Počítajte však s tým, že telo je ešte stuhnuté. Do jednotlivých polôh prechádzajte pomalšie. „Napríklad záklony robte radšej až po pätnástich minútach cvičenia, keď je telo rozzcvičené. Lahko sa vám môže pri záklonoch zatočiť hlava. Dávajte si pozor aj na krk a kríže,“ upozorňuje od-

bornička. Pri pozíciách luk, ťava a koleso by mali opatrnejšie cvičiť ľudia s nízkym i vysokým krvným tlakom či s bolesťami chrbtice. Radšej ich vynechajte, ak vás trápí migréna. Večer je telo, naopak, rozzcvičené, takže do jednotlivých pozícií sa môžete púšťať intenzívnejšie.

## DÝCHANIE VÁM POMÔŽE

Cvičenie bez problémov zvládnu aj začiatočníci. Každá náročná pozícia sa dá rozdeliť na jednoduchšie časti. Ak si neviete rady, zájdite na niekoľko cvičení k odborníkovi. Niekedy postačí, aby ste sa pozreli

do kníh. „V joge nejde o to, aby ste dostali nohu za hlavu. Telo si musíte natahovať pomaly a pri cvičení by ste nemali cítiť žiadnu bolesť. Z času na čas vyskúšajte, či sa v jednotlivých pozíciách nemôžete posunúť ďalej. Pravidelné dýchanie zväčšuje rozsah pohybu a zároveň uľahčuje cvičenie,“ dodáva Zuzana Plevová.

**Katarína POSLUCHOVÁ**

foto: Pali BENKE





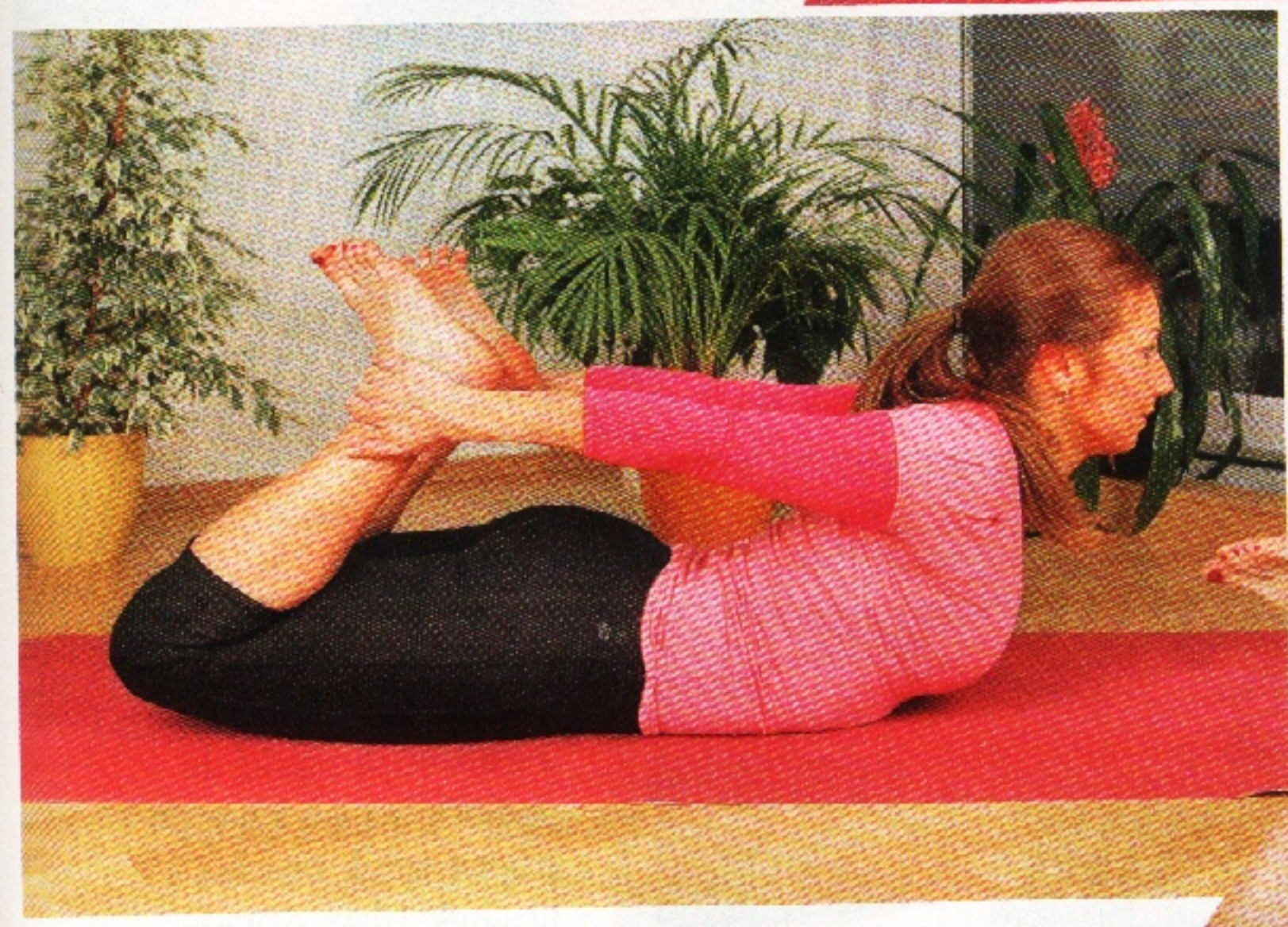
◀ **LODKA A**

Sadnite si, dlaňami sa oprite o podložku, pokrčte kolená, vystrite chrbát a nadýchnite sa. S výdychom zdvihnite nohy a mierne sa zakloňte.



**LODKA B**

S nádychom ich vystrite a zároveň predpažte. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy. ▶

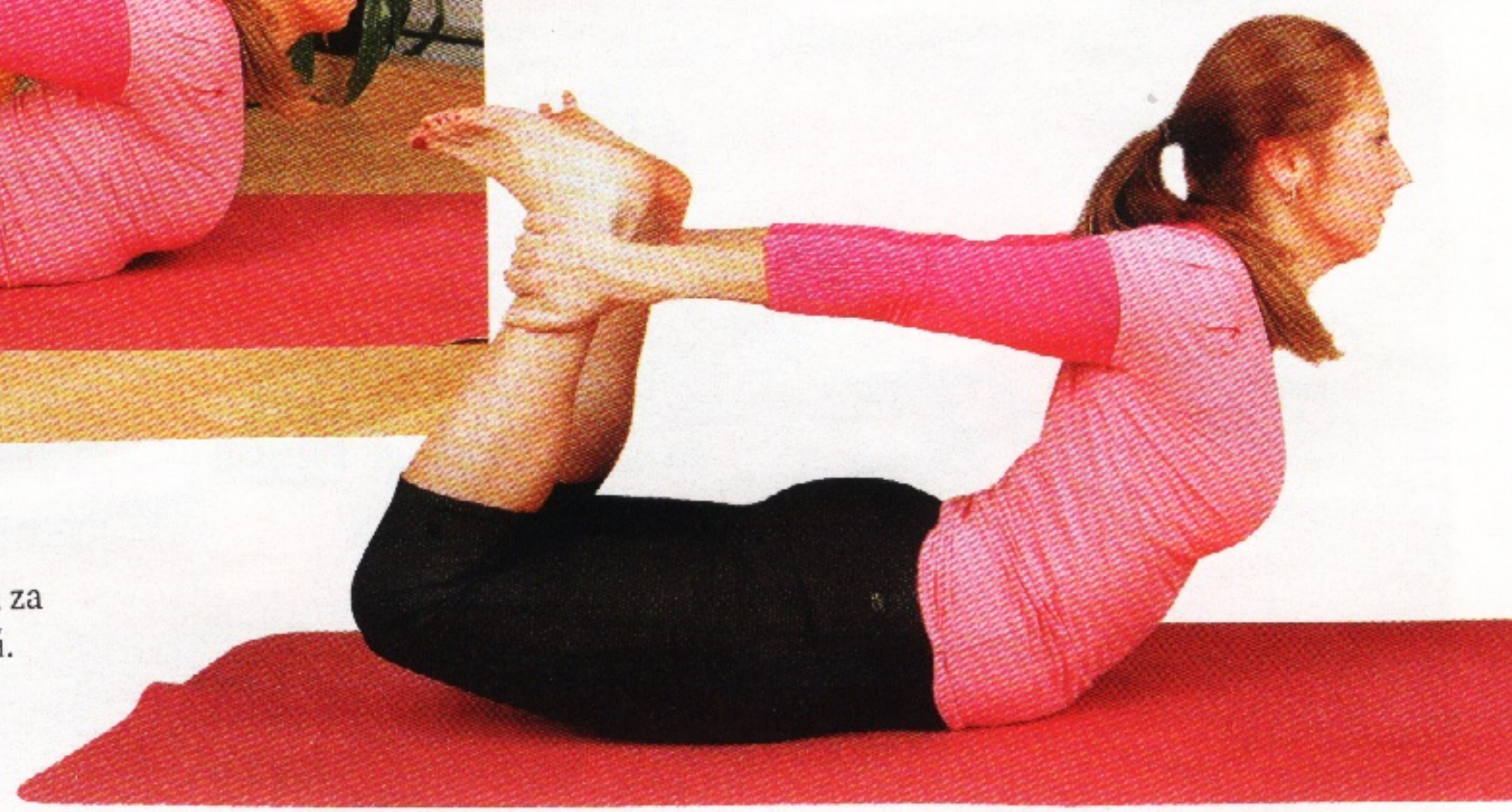


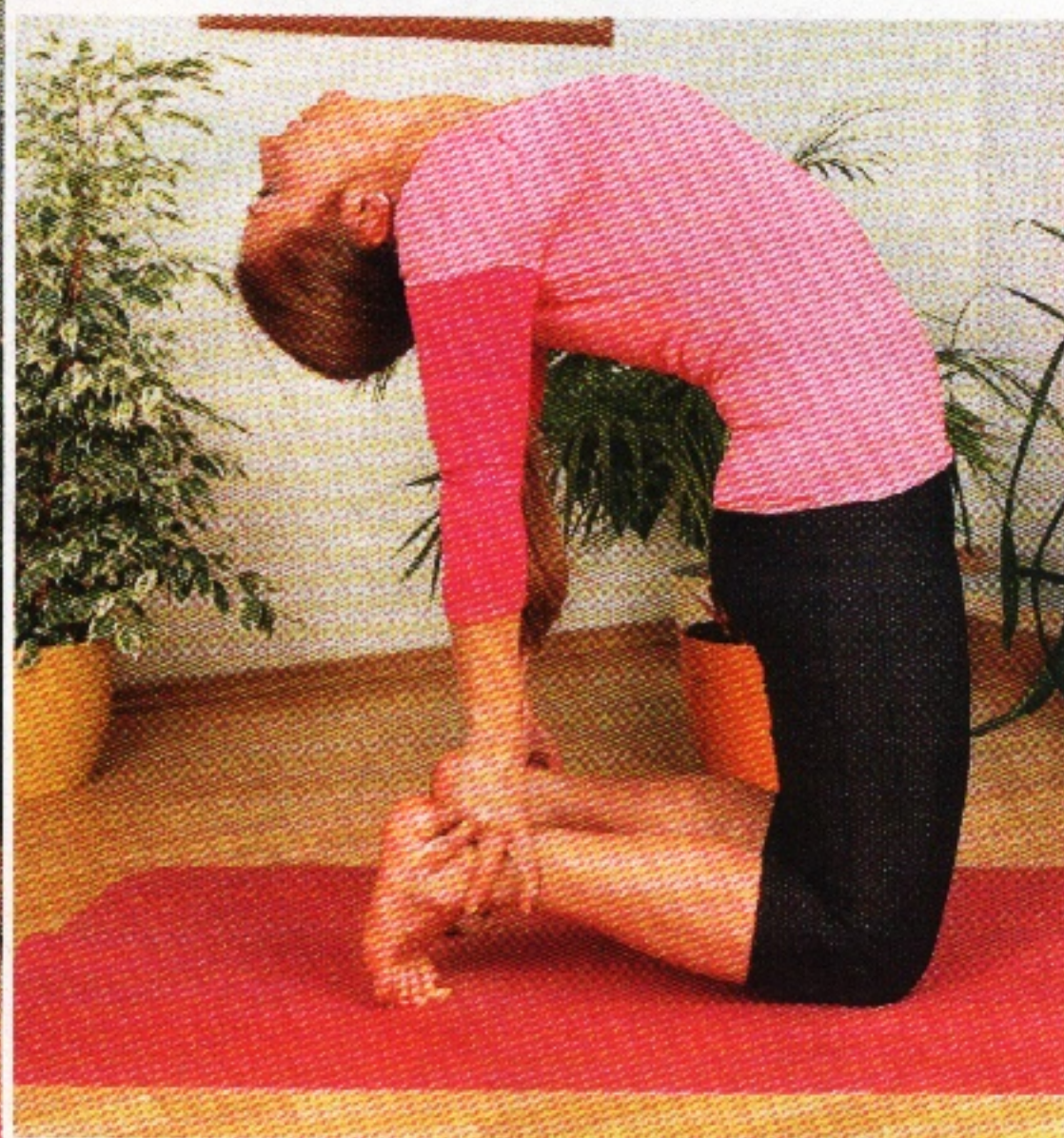
**LUK B**

S nádychom ťahajte súbežne nahor ruky i nohy. V tejto pozícii vydržte ešte jeden nádych a s druhým výdychom si ľahnite. ▼

▲ **LUK A**

Ľahnite si na brucho, pokrčte nohy a chyťte sa za členky. Vydýchnite a spevnite brucho a stehná.



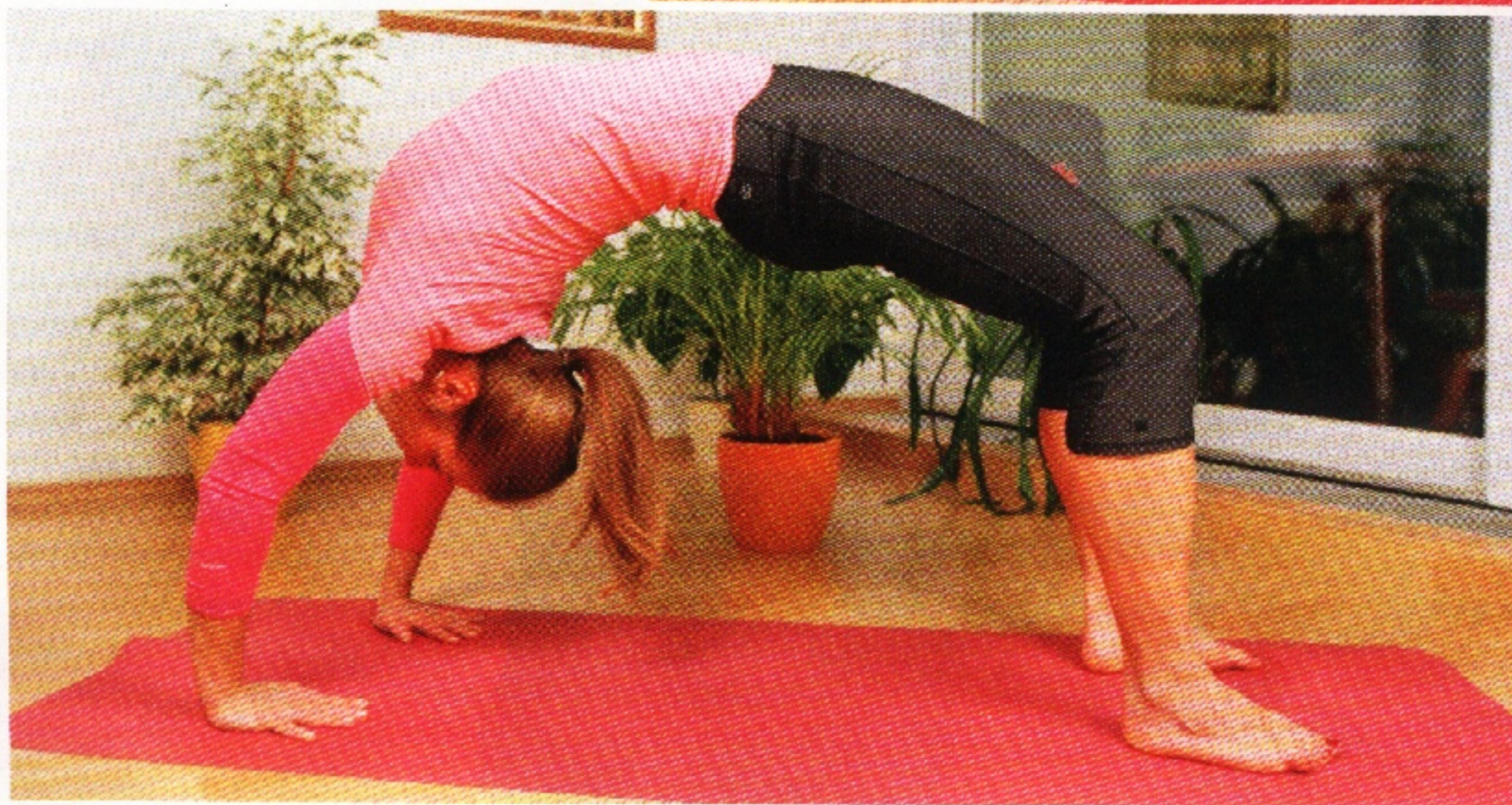


## ◀ ŤAVA

Kľaknite si na kolená, vystrite chrbát, bradu jemne zasunúte a ruky si dajte v bok. Oprite sa o špičky. S nádychom sa zakloňte a chyťte sa za členky. S výdychom spevnite stehná. S nádychom tlačte celé telo akoby vpred. V pozícii vydýchnite, opäť sa nadýchnite a s výdychom sa vráťte do východiskovej polohy.

## KOLESO A

Lahnite si na podložku, pokrčené nohy roznožte na šírku panvy a chodidlami sa oprite o zem. Pozor, nevytáčajte ich. Ruky pokrčte a dlane položte na úroveň uší. S výdychom spevnite brucho a hlavu zakloňte, oprite ju o temeno. ▶

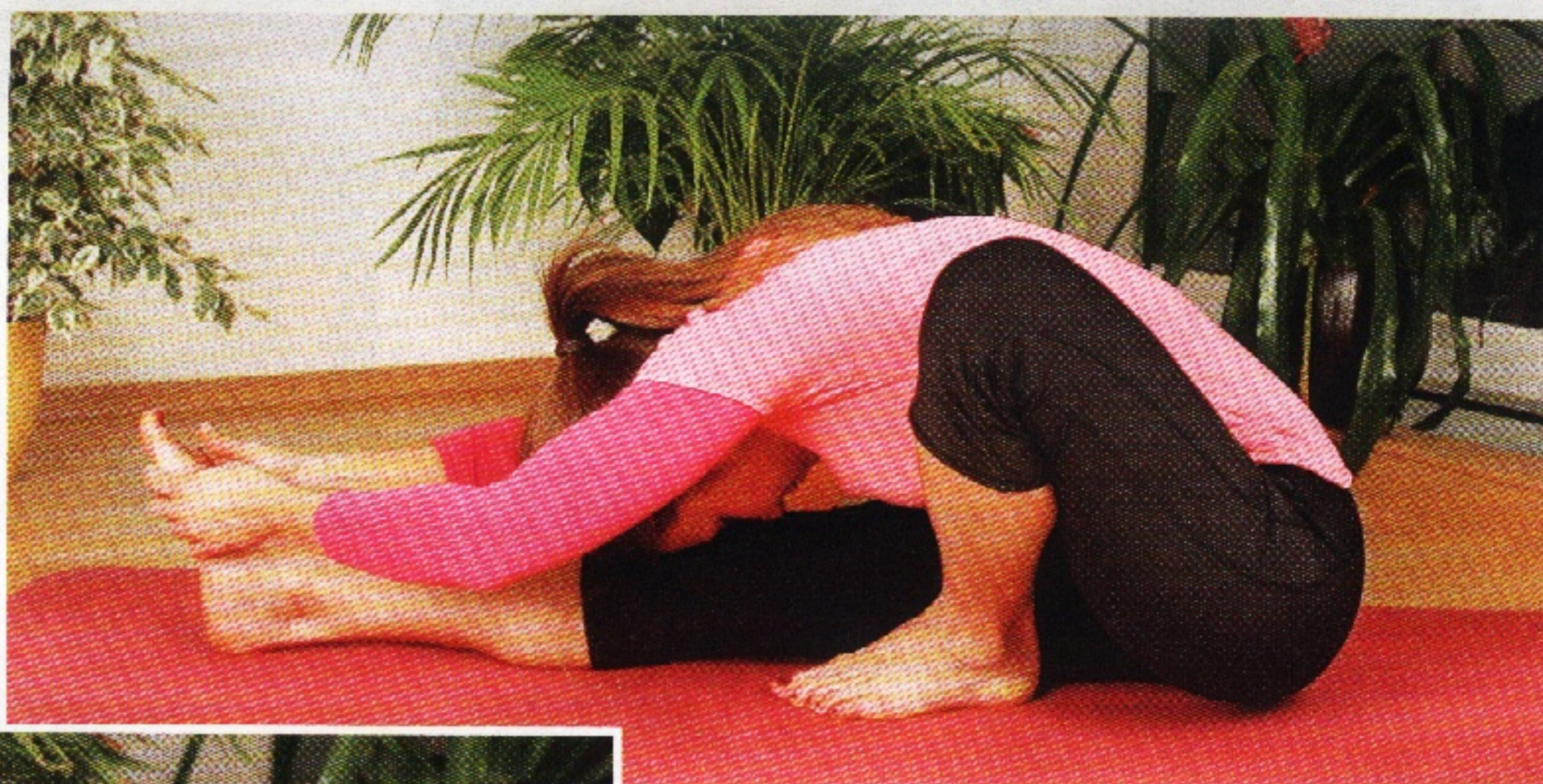


## ◀ KOLESO B

Nadýchnite sa, pätami a dlaniami sa zaprite do podložky a nadvihnite postupne zadok, brucho, hrudník. Hlavu a bradu zdvíhajte posledné. V pozícii vydržte ešte jeden nádych a s výdychom sa vráťte do východiskovej polohy.

### MARICHYHO TWIST A

Sadnite si, vystrite pravú nohu, ľavú pokrčte a oprite o chodidlo. Vystrite chrbát a rukami sa chyťte za ľavé predkolenie. S výdychom sa predkloňte k vystretej nohe a voľne vzpažte. Ak je to možné, položte si hlavu na koleno a rukami sa chyťte za chodidlo. ➤



### ◀ MARICHYHO TWIST B

S nádychom ruky zapažte tak, aby ste objali z vonkajšej strany pokrčenú nohu. Dlaňami sa chyťte za chrbtom v oblasti krížov. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy. Zopakujte na druhú stranu.



### OPAČNÝ TROJUHOLNÍK

Postavte sa do širšieho stoja rozkročného, pokrčenými rukami sa chyťte za spodnú časť krížov. S výdychom sa predkloňte, vystrite chrbát s nádychom. S výdychom vytočte trup doprava a ľavou dlaňou si z vonkajšej strany chyťte pravé predkolenie. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy a cvičte na druhú stranu. ➤



### KOBRA

Lahnite si na brucho, dlaňami sa oprite o podložku približne v úrovni pliec. Napnite špičky. S nádychom zdvihnite trup zo zeme, zakloňte hlavu, no bradu zasuňte. Pri pohybe neťahajte plecía k ušiam, snažte sa ich uvoľniť. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy. ▼

