

Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Judita Henešová
Martin Knap

Vplyv relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení na harmonický vývin jednotlivca

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

2015

**Vplyv relaxačných, dychových, telesných
a koncentračných cvičení
na harmonický vývin jednotlivca**

Judita HENEŠOVÁ

Martin KNAP

OBSAH

Úvod	5
1 TEORETICKÁ ČASŤ	
1.1 Štátny vzdelávací program	7
1.2 Školský vzdelávací program	12
1.3 Mimoškolské aktivity žiakov	12
1.4 Relaxačné cvičenia	13
1.5 Dychové cvičenia	14
1.6 Telesné cvičenia	15
1.7 Koncentračné cvičenia	15
1.8 Držanie tela	15
1.9 Ako aplikovať cvičenia	19
1.10 Štruktúra hodiny ako cvičebnej jednotky	24
2 PRAKTICKÁ ČASŤ	
1. časť	28
2. časť	36
3. časť	40
4. časť	42
5. časť	46
6. časť	49
7. časť	52
8. časť	55
9. časť	58
10. časť	61
Záver	69
Zoznam bibliografických odkazov	70

Úvod

Doba sa zmenila, práca je náročnejšia. Znižuje sa telesné zaťaženie a zvyšuje sa podiel duševnej práce. Aj to môže byť dôvodom, prečo sa v poslednej dobe rozšírili rôzne choroby spôsobované najmä stresom. Ak je ľudské telo v strese, nefunguje správne. Stres negatívne pôsobí na naše zdravie a aj na naše vzťahy. Negatívne emócie môžu byť nákazlivé. Súčasný spôsob života sa podieľa na znižovaní psychickej a fyzickej odolnosti, pohybovej výkonnosti, na zhoršovaní fyzického a duševného zdravia všetkých populačných i sociálnych skupín obyvateľstva.

Najohrozenejšiu skupinu tvoria práve deti a mládež. Relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia uvoľňujú svalové a psychické napätie navodia rovnováhu v oblasti vegetatívneho nervového systému, ovplyvňujú narušené funkcie vnútorných orgánov jednotlivca. Jednostranné statické preťaženie či nedostatok pohybu spôsobujú choroby pohybového ústrojenstva. Spomínané cvičenia pôsobia upokojujúco, zvyšujú koncentračnú schopnosť a harmóniu. Umožňujú rozvíjať základné návyky správneho držania tela, automatizovať už zvládnuté pohyby. Cvičenia sú zostavené zo súboru osobitných cvikov alebo cvičebných kombinácií rôznej obťažnosti, pričom cvičenia a kombinácie sú spracované pre jednotlivé vekové obdobia detí. Vychádzajú z publikácie *Systém Jóga v dennom živote* autora Paramhans Svámi Mahéšvaránandu a sú prepracované a upravené pre cvičenia detí a mládeže počas desiatich mesiacov školského roka. Zohľadňujú vývinové špecifiká, pri jednotlivých pozíciách nájdeme výhody týchto cvičení i kontraindikácie. Odporúčame dodržiavať navrhované cvičebné bloky, pretože sú zostavené tak, aby aktivizovali jednotlivé systémy ľudského tela a harmonizovali ich. Po zvládnutí navrhovaných jogových pozícií, relaxačných, dychových, koncentračných cvičení, postupov na správne držanie tela v stoji či v sede alebo očných cvičení bude môcť dieťa i mladý človek veľmi aktívne využívať dané zručnosti v bežných situáciách každodenného života. Škola zabezpečujúca edukačný proces i mimoškolské aktivity je preto optimálne prostredie na realizáciu daných cvičení.

Učebný zdroj je určený učiteľom primárneho a sekundárneho vzdelávania, ako aj vychovávateľom, účastníkom akreditovaného programu kontinuálneho vzdelávania Využívanie relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách žiakov. Vychádza z aktuálnych požiadaviek štátnych vzdelávacích programov ISCED 1, 2 a 3. Absolvovanie programu umožní učiteľovi primárneho a sekundárneho vzdelávania, ako aj vychovávateľovi rozšíriť kompetencie pedagogických zamestnancov o zručnosť vedieť plánovať a realizovať relaxačné, dychové,

telesné a koncentračné cvičenia v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách žiakov, rozšíriť znalosti o nové relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia a o ich pozitívnom vplyve na optimálny fyzický vývoj a harmonický osobnostný rast jednotlivca, rozvíjať zručnosti na vykonávanie cvičebných aktivít, prehĺbovať kompetencie plánovať a vytvárať metodické postupy na realizáciu cvičení so žiakmi, prehĺbovať schopnosti aplikovať získané poznatky a zručnosti overením metodických postupov, realizáciou cvičení so žiakmi, rozšíriť kompetencie o zručnosť vedieť navrhnúť vlastný súbor aktivít pre vybrané vývojové obdobie žiakov a vedieť v ňom navrhnúť potrebné zmeny.

1| TEORETICKÁ ČASŤ

Reforma školského systému kladie dôraz na využívanie efektívnych spôsobov rozvoja osobnosti. Má snahu posilňovať demokratizáciu, individualizáciu a participáciu na rozhodovaní v pedagogickej praxi. Je založená na tzv. dvojúrovňovom modeli koncipovania obsahu vzdelávania:

1. Štátny vzdelávací program (ďalej ŠVP),
2. Školský vzdelávací program (ďalej ŠkVP).

Základné pedagogické dokumenty vymedzujú a určujú prácu školy. Dokumenty majú dve roviny: teoretickú a praktickú. Praktickú rovinu tvoria štandardy. Tie určujú minimum učiva, ktoré má žiak vedieť. Vzdelávací program, ktorý predstavuje základný pedagogický dokument, určuje štát. Ďalšie dokumenty školy sú učebné plány, učebné osnovy, časové a tematické plány. Do praktickej roviny je možné zaradiť triednu knihu či žiacku knižku.

1.1| Štátny vzdelávací program

Štátny vzdelávací program vymedzuje všeobecné ciele edukácie. Tvorí východisko na vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu školy. Netreba zabúdať, že zohľadňuje špecifické regionálne podmienky a potreby školy. Vydáva ho Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Je rozpracovaný pre jednotlivé stupne vzdelania.

Akreditovaný VP *Využívanie relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách žiakov* je možné aplikovať do vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Hlavným predmetom je telesná výchova v ISCED 1 a telesná a športová výchova v ISCED 2 a 3.

Spomínané cvičenia škola môže implementovať do organizačných foriem vyučovania, ako sú ranné cvičenia, telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín. Sú vhodné aj veľké prestávky, samozrejme aj vyučovacie hodiny telesnej a športovej výchovy, ale aj vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy so spoluúčasťou žiakov zdravých a zdravotne oslabených. Môžu sa realizovať aj v školskom klube a v záujmovom krúžku, ale aj v mimoškolských aktivitách žiakov. Pri optimálnom výbere cvičení je dobrým priestorom aj škola v prírode. Tematické celky poskytujú „dostatočný priestor na tvorivú aplikáciu obsahu učiva“ (ŠVP 2009). Očakáva sa primeraný prístup pedagóga pri výbere cvičení.

Vo výučbe je potrebné umožniť žiakovi spoznať svoje silné stránky a vytvoriť priestor aj na rozvoj jeho tvorivosti. Žiak sa potrebuje oboznámiť s novými pohybovými činnosťami. V jednotlivých stupňoch

vzdelávania je možné zaradiť tieto cvičenia do tematických celkov. V primárnom vzdelávaní tvoria „významnú súčasť prípravy žiaka na zvládnutie náročných úloh v škole i živote“ (ŠVP 2009). Počas týchto cvičení žiak spoznáva vlastné telo, vlastné možnosti a limity. Vie zhodnotiť správne držanie tela pri rôznych polohách. Vie, ako správne dýchať aj relaxovať, a tým sa chrániť pred preťažením a stresom. Prostredníctvom pohybu získa skúsenosti i poznatky o sebe, čo vyúsťuje do sebapoznania, sebazdokonaľovania a samotného konania jednotlivca.

Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

1.1.1| Primárne vzdelávanie ISCED 1

Telesná výchova v primárnom vzdelávaní sa zameriava na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie a sústreďuje sa hlavne na upevnenie zdravia a zdravotne orientovanú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Podporuje zdravie jednotlivca.

Štátny vzdelávací program určuje tematické celky (TC) na tomto stupni vzdelávania:

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti.
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry.
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti.
4. Psychomotorické cvičenia a hry.
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.

TC Psychomotorické cvičenia a hry

(Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)

Vzdelávací program presne pomenúva kompetencie, ktoré má žiak získať pri výstupe z tohto stupňa vzdelávania. „Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily“ (ŠVP 2009).

Kompetencie je potrebné získať v troch oblastiach – v kognitívnej, psychomotorickej a afektívnej oblasti na elementárnej, resp. základnej úrovni. Pri projektovaní procesov pedagogickým zamestnancom napomáhajú obsahové a výstupné vzdelávacie štandardy.

Obsahový štandard v TC „Psychomotorické cvičenia a hry“ je konkretizovaný takto: „Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).“ (ŠVP 2009)

Štandardy sú kategorizované na základné pojmy, napr.: názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela. Zameriavajú sa na základné poznatky, ako je poznatok o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin, o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu,

o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách. Neodmysliteľným štandardom sú základné pohybové aktivity v podobe relaxačných (uvoľňovacích) cvičení a hier, aktivít zameraných na rozvoj dýchania, ťahovacích (strečingových) cvičení a cvičení na rozvoj flexibility.

Výkonový štandard vychádza z kompetencie absolventa daného stupňa vzdelávania, od ktorého sa očakáva správne pomenovanie základnej polohy tela a druhov realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky, ukázanie správnych základných polôh tela a predpokladá vykonávanie psychomotorických cvičení v rôznych obmenách, ale aj uplatnenie prvkov psychomotoriky a zároveň poznanie jednoduchých testov na posudzovanie držania tela, dýchania.

Z organizačných foriem je vhodné využívať ranné cvičenia, telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín, vyučovaciu hodinu telesnej výchovy, pohybové aktivity v školskom klube, záujmové krúžky zamerané na predmetné cvičenia, školu v prírode či cvičenia v prírode.

1.1.2| Nižšie sekundárne vzdelávanie ISCED 2

„Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu“ (ŠVP 2009).

Špecifické ciele predmetu určujú kompetencie žiaka, absolventa daného stupňa (ŠVP 2009).

➤ **Pohybové kompetencie**

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

➤ **Postojové kompetencie**

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

➤ **Kognitívne kompetencie**

➤ **Komunikačné kompetencie**

➤ **Učebné kompetencie**

➤ **Interpersonálne kompetencie**

Podrobnejší popis bol uvedený len pri tých kompetenciách, ktoré súvisia s pohybovými aktivitami, ktorými sa zaoberáme v tomto učebnom zdroji (relaxačnými, dychovými, telesnými a koncentračnými cvičeniami).

Obsah predmetu telesná a športová výchova je rozdelený do štyroch modulov.

1. Zdravie a jeho poruchy
2. Zdravý životný štýl
3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť
4. Športové činnosti pohybového režimu

Rozlišujeme dva moduly.

Zdravie a jeho poruchy – tento modul sa zameriava na nasledujúce kompetencie:

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie,
- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl – zameriava sa na nasledujúce kompetencie:

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívanie športových a pohybových činností vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie (ŠVP 2009).

V rámci ISCED 1 určuje štátny dokument dva tematické celky, ktoré môže škola spracovať do svojho vzdelávacieho programu. Tvoria ho základné a výberové tematické celky. Podobne ako na všetkých stupňoch vzdelávania sú obsahové zameranie a výstupy naformulované vo vzdelávacích štandardoch. Sú rozdelené na všeobecné a špecifické poznatky. Táto časť učebného zdroja sa venuje tým štandardom, ktoré sa týkajú a pomenúvajú obsahové zameranie relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení ako aj očakávané výstupy z nich. Základné poznatky garantujú žiakovi možnosť využívať všetky organizačné formy vyučovania na získanie potrebných pohybových kompetencií. Relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia je možné realizovať vo všeobecnej gymnastike, počas ktorej žiak bude vedieť správne pomenovať, opísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby a cvičebné tvary. Žiak si technicky správne nacvičí polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh aj paží. Dokument špecifikuje aj obsahové zameranie tematického celku. Je jednoznačné, že na získanie pomenovaných kompetencií je potrebné zaradiť do vyučovacieho procesu nácvik správneho držania tela poukazovaním aj na chybné polohy či cvičebné programy na zlepšenie stavu pohybového a oporného aparátu. Základná gymnastika sa zameriava na relaxačné a dychové cvičenia, kým cvičenia na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov či posilňovacie cvičenia sú zamerané na problematické časti tela. Účelové využívanie voľného času môže podporiť zdravie, zdatnosť ako aj pozitívne spoločenské vzťahy vo všetkých vekových kategóriách. Bohatá ponuka pohybového obsahu cvičení vedie k dosiahnutiu fyzickej výkonnosti či k zdravotne orientovanej zdatnosti. Ale podporuje aj pozitívny psychický, emocionálny a estetický pocit jednotlivca z pohybu, vytvára pozitívny postoj k optimálnemu životnému štýlu a podnecuje k sebazdokonaľovaniu, práceschopnosti, húževnatosti, disciplíne, prijímaniu a dodržiavaniu noriem a pravidiel kolektívu.

1.1.3| Vyššie sekundárne vzdelávanie ISCED 3

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci porozumeli zdraviu; prebrali zodpovednosť za svoje zdravie; vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca; osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím; vedeli ho aplikovať a osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia. Budú vedieť správne sa starať o svoje telo. Budú schopní optimalizovať životný štýl, psychickú zdatnosť. Porozumejú pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností ako aj nožnej prevencie civilizačných chorôb. Dokážu zorganizovať svoj pohybový režim na základe zhodnotenia svojich pohybových možností, využijú vedomosti z oblasti prevencie a ochrany zdravia v bežnom živote.

Vyučovaci predmet telesná a športová výchova v ISCED 3 sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií. Rozvíja pohybové, kognitívne, učebné, interpersonálne a postojoyé kompetencie. Medzi hlavné moduly, ktoré sa orientujú na relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia, zaraďujeme moduly *Zdravie a jeho poruchy* a *Zdravý životný štýl*.

Ciele modulu *Zdravie a jeho poruchy* rozvíjajú nasledujúce kompetencie:

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť;
- porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, na odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
- uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnejší spôsob starostlivosti o vlastné zdravie.

Modul *Zdravý životný štýl* obsahuje špecifické ciele:

- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu;
- získať praktické zručnosti v zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a využívať ich v dennom režime;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov.

Obsah modulov *Zdravie a jeho poruchy* a *Zdravý životný štýl* ponúkajú pohybový obsah, ako sú základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dychové cvičenie, cvičenie na držanie tela, východiskové polohy, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, resp. všestranne rozvíjajúce cvičenia, systém cvičení Pozdrav slnku, Päť Tibeťanov, masáž, totálna relaxácia a pod. Táto široká škála aktivít umožňuje žiakovi získať kľúčové kompetencie z danej oblasti vzdelávania. K tomu smerujú aj obsahové a výstupné štandardy.

1.2| Školský vzdelávací program

Školský vzdelávací program je základný dokument školy, podľa ktorého sa uskutočňuje výchova a vzdelávanie v škole. Predstavuje druhú úroveň riadenia a má voliteľný obsah vzdelania v učebnom pláne školského stupňa. Pri jeho tvorbe je potrebné mať na zreteli autonómiu objektu. ŠkVP má obsahovať legislatívou určené časti (názov VP, ciele a poslanie, stupeň a pod.).

1.3| Mimoškolské aktivity

Záujmy sú zdrojom motivácie človeka, ktoré v nemalej miere ovplyvňujú jeho konanie. Predstavujú potreby, ktoré človeka uspokojujú. Záujmov je toľko, koľko je činností. Vykonávané činnosti tešia človeka, a preto má snahu venovať im. Záujmy sa v priebehu života môžu meniť a sú determinované vekom, pohlavím, vzdelaním, vplyvom okolia a pod. Existujú však jednotlivci, ktorí sa celý život venujú vyhradeným záujmom. Poznanie týchto faktov podnecujú pedagógov, aby ponúkali svojim žiakom čo najširšiu škálu činností nielen vo vyučovacom procese, ale aj v mimoškolských aktivitách, a tým umožňovali svojim zverencom nájsť aktivity uspokojujúce ich potreby.

Záujmová činnosť je podporovaná aj vyššími orgánmi a najobľúbenejšiu formu tvorí krúžková činnosť, ktorá sa zameriava na šport, ručné práce, zdokonaľovanie sa v cudzom jazyku, pohybovú kultúru. Niektoré organizácie si zriadili centrá záujmovej činnosti, ktoré žiaci využívajú aj v mimoškolských aktivitách. Takúto funkciu plnia športové oddiely a kluby, základné umelecké školy, súkromné záujmové centrá a jazykové kurzy. Prieskumy dokazujú, že je potrebné venovať sa rozvoju záujmov mladej generácie. Mladý človek nemá vyhradené záujmy, často má problém si vybrať, a preto si hľadá aktivity, ktoré sú nenáročnejšie. Medzi takéto pasívne činnosti, ktoré môžu viesť k nadmerným aktivitám pri počítači či k chatovaniu, k núde a vyhľadávaniu nevhodnej spoločnosti. Zmyslom krúžkovej činnosti je efektívne naplniť voľný čas žiakov. Veľmi často podceňujeme voľnočasové aktivity. Tí, ktorí získali návyk zorganizovať si svoj voľný čas, „*netápajú medzi ránom a nocou*“ (Maťuchová 2007). Tí sa snažia racionálne využívať svoj voľný čas.

Pri definovaní pojmu je potrebné vychádzať zo slov „môžem“, „chcem“ a „mám chuť“ – teda činnosti, ktoré vykonávam, vykonávam preto, lebo ich chcem robiť, nikto ma k tomu nepodnecuje, ale je to moja vnútorná potreba. „*Voľný čas je čas na oddych, regeneráciu fyzických a psychických síl, na relaxáciu*

po skončení všetkých povinností, ktoré vyplývajú zo sociálnych rolí každého človeka. Voľný čas znamená priestor pre oddych, rekreáciu, zábavu, spoločenské kontakty, pre sebarealizáciu na základe vlastných potrieb, záujmov a podľa vlastných slov“ (Maňuchová 2007). Vo voľnom čase sa mladí ľudia i dospelí venujú aktivitám s rôznou hodnotou. Obom skupinám prinášajú slobodu, priestor na tvorivosť, uspokojenie, radosť, potešenie, šťastie, ale aj sebavyjadrenie v rôznych podobách.

Voľný čas prispieva ku kvalite života, umožní osobnostný, spoločenský a ekonomický rozvoj, podporuje zdravie a pohodu. Žiaľ, rastúca nespokojnosť, stres, nuda, nedostatok pohybu a strata tvorivosti vedie k znehodnocovaniu hodnoty voľného času. Voľný čas má svoje funkcie: zdravotno-hygienickú, formálno-výchovnú, socializačnú a preventívnu.

1.4| Relaxačné cvičenia

Relaxáciu môžeme vnímať ako psychické a fyzické uvoľnenie. Je to najúčinnější spôsob neutralizácie negatívnych účinkov stresového spôsobu života. Pri relaxácii dochádza k zmenám na telesnej aj duševnej úrovni. Pre niekoho môže byť relaxom pohyb na čerstvom vzduchu, iný za oddych považuje iba absolútnu fyzickú nečinnosť. Regenerácia síl je aj činnosť, ktorá je zameraná na plné a rýchle zotavenie všetkých telesných a duševných procesov. Regenerácia je neoddeliteľnou súčasťou každodenného života človeka. Pomáha obnoviť sily a energiu na vykonávanie ďalších aktivít, činností a na likvidáciu akútnej a chronickej únavy. Účinnými prostriedkami sú masáže, akupresúrne a reflexné terapie, ale aj jednoduché postojové cvičenia, tzv. *jogové asány*.

Základom regeneračných postupov je pohybová aktivita. Sem patria napríklad regeneračné cvičenia, ktoré kompenzujú únavu a predstavujú prevenciu svalovej nerovnováhy. K pohybovým aktivitám predstavujúcim regeneráciu patria aj regeneračné cvičenia vo vode, relaxačné cvičenia, iné športové činnosti, ale aj regeneračná telesná, pracovná a záujmová činnosť. Typickými znakmi regeneračných aktivít sú cvičenia s rotačnými prvkami, natáhovanie skrátených svalov a posilňovanie oslabených svalov, cvičenia vo vode, herné prvky. Jedným z prostriedkov regenerácie je klasická masáž. K regenerácii prispieva i pobyt v saune. Dôležitým prostriedkom je aj slnečné žiarenie. Zaujímavým zistením je, že do procesu regenerácie je možné zaradiť aj jeden z ochranných mechanizmov, čo je únava organizmu. Únava bráni organizmu v jeho samopoškodzovaní.

Organizmus sa zotavuje aj počas odpočinku. Odpočinok má pasívnu a aktívnu podobu. Počas pasívneho odpočinku, ako sú sedenie, ležanie, spánok, sú svaly nečinné. Pri aktívnom odpočinku svaly vykonávajú určitú činnosť. Spravidla sú to nenáročné cvičenia, napr. gymnastické cvičenia, dychové cvičenia, chôdza, poklus, ľahký beh, jednoduché pohybové hry a iné. **Regenerácia** je obnovenie, ozdravenie, omladenie pôvodných vlastností, sviežosti, sily, a pod.

1.5| Dychové cvičenia

„Kto dýcha, žije. Kto dýcha pomaly a zhlboka, žije dlhšie a zdravšie. Kto si uvedomuje, že dýcha a ako dýcha, žije naplno. Nie nadarmo sa slová dych a duch tak podobajú. Zadržiavanie dychu od strachu, napätia, úzkosti, fučanie od hnevu nie sú dnes nijakou zvláštnosťou. Nepokojný duch spôsobuje nepokojný dych. A naopak“ (Jassingerová, In: Wellness).

Dychové cvičenia vykonávame na precvičenie bránice, brušných svalov a svalov panvového dna. Dychové cvičenia pre športovcov sú zamerané predovšetkým na zvýšenie vitálnej kapacity pľúc. Dych, dýchanie je základnou podmienkou života. Je to **automatický proces** patriaci medzi nepodmienené reflexy. Naše dýchanie je často plytké. Plytko dýchame pri zvýšenom strese alebo záťaži. Pri takomto spôsobe sa nedostáva dostatok kyslíka do organizmu. Spomalí sa metabolizmus, škodliviny sa nedostatočne spracovávajú. Tým, že ostávajú dlhšie v tele, zaťažujú orgány, ktoré ich spracovávajú. Sme nervóznejší, unavenejší a aj viac chorí. Hlboké dýchanie prináša uvoľnenie. Z toho pohľadu majú dychové cvičenia veľký význam. Pravidelné dýchanie zásobí organizmus dostatočným množstvom kyslíka, a tým sa stane organizmus uvoľneným a schopným vykonávať nielen psychické operácie, ale zvláda aj fyzické zaťaženie. *„Hlboké, voľné a pomalé dýchanie nás upokojuje, dynamické, voľné a rytmické dýchanie nás stimuluje a energetizuje.“* (Jassingerová, In: Wellness).

Paradoxom je, že niektorí fajčiari prijímajúc do tela ničivé látky možno dobre relaxujú pri fajčení. Pravdepodobne pri tejto činnosti sú schopní zhlboka, pomaly a možno i vedome dýchať, teda dokážu uvoľniť a upokojiť svoj nervový systém.

Správne dýchanie predznačuje zdravý život. Bez dýchania nemôžeme existovať viac než pár minút. Dýchanie je jedným zo základných a najvýznamnejších pohybových stereotypov. Počas neho dochádza k výmene plynov medzi vonkajším prostredím a telom. Uvoľnený dych zvyšuje aj kapacitu pľúc. Vhodné aktivity pomáhajú uvoľňovať dych a uvedomovať si ho.

Nemalú pozornosť by sme mali venovať orgánu dýchania – pľúcam, veľkému párovému orgánu. Vedomý tréning dokážeme využívať plnú kapacitu pľúc. Zvyšuje sa príjem kyslíka, čím sa výraznejšie okysličuje krv i mozog. Uvoľnené dýchanie *„pozitívne ovplyvňuje syntézu proteínov, tukov a uhľohydrátov, zvyšuje tvorbu buniek na aktivovanie imunitného systému, podporuje tvorbu kostí a zlepšuje bunkové, hormonálne a psychologické procesy“* (Jassingerová, In: Wellness).

Dýchanie má určité formy, napríklad:

- nepravidelné povrchné dýchanie, čo podporuje rozrušenie mysle, emócií a tela;
- plynulé, plné a uvoľnené dýchanie sprevádza pokojnú myseľ a vyrovnané emócie.

Dychové cvičenia posilňujú bránicu. Do pľúc sa dostáva viac vzduchu a táto skutočnosť pomáha zbaviť sa hlienov uložených v dýchacích cestách a udržiava pohyblivosť pľúc a hrudného koša.

1.6| Telesné cvičenia

Telesné cvičenie je prvok pohybovej činnosti vykonávaný s cieľom upevniť zdravie, telesne sa zdokonaľiť a vychovať. Do skupiny telesných cvičení patrí napríklad chôdza, silové cvičenia, aerobik, jóga, pohybové umenie, zumba a pod.

1.7| Koncentračné cvičenia

Pokiaľ chceme uvoľniť svoje telo a myseľ, je potrebné orientovať sa na koncentračné cvičenia. Pociť pohody môžeme navodiť prostredníctvom rôznych vnemov, napríklad sluchový alebo čuchový vnem. Na tvorivú predstavivosť sa využíva meditácia, keď sa myšlienky orientujú na konkrétne javy alebo, naopak, na ovládanie vedomia prostredníctvom rozplynutia myšlienkových tokov. Osvedčenou metódou je aj *autogénny tréning* alebo *svalová relaxácia*.

Čo je to koncentrácia? Koncentrácia je schopnosť mysle zamerať sa na jednu vec. Je to usmernenie myšlienok do jedného bodu. Podľa Davida Grubera koncentrácia je:

- záujem (pozitívny alebo negatívny) v absolútnej hodnote. Čím je väčší záujem o nejakú vec, o to lepšia je sústredenosť na ňu. O zápornom záujme väčšinou nevieme. Sú to spravidla naše emócie (závisť, nenávisť, hnev);
- návyk s vôľou sústrediť sa. Ak je človek zvyknutý niečo robiť, je pre neho problém zbaviť sa toho. Je potrebné vytvárať si správne zvyky. V prípade, že človek nedisponuje návykom sústrediť sa, potrebuje vôľu;
- priaznivé podmienky. Ak sa chceme koncentrovať na jednu vec, potrebujeme si vytvoriť vhodné vonkajšie podmienky na koncentračné cvičenia a vnútorne sa na ne pripraviť. Len prostredníctvom nich dokážeme harmonizovať svoje vnútro tak, že koncentrácia na prácu bude pre nás v bežnom živote jednoduchšia.

1.8| Držanie tela



O správnom držaní tela hovoríme vtedy, keď sa všetky časti tela používajú ekonomicky, t. j. podávajú optimálny výkon s minimálnym úsilím. Pri ekonomickom držaní tela sú všetky časti chrbtice uložené na jednej fiktívnej priamke. Každá odchýlka ktorejkoľvek časti chrbtice od tejto osi znamená zvýšené zaťaženie na jednotlivé stavce, platničky, svaly a šľachy.

Nesprávne držanie tela a výsledné nesprávne zaťaženie svalov, šliach, chrupaviek a kostí je veľmi časté už u školopovinných detí. K nesprávnemu držaniu tela prispieva napr. nosenie školskej tašky na jednej strane, čo spôsobuje vykrivenie chrbtice. Z toho sa časom môže vyvinúť skolióza (fixované zakrivenie

chrbtice doboka). Ak tomu chceme predísť, musíme eliminovať nesprávne držanie tela a napraviť svalovú nerovnováhu. Na to sú vhodné cvičenia, ktoré špecificky posilňujú svalstvo na konvexnej (vypuklej) strane zakrivenia a naťahujú svalstvo na konkávnej (dutej, skrátenej) strane zakrivenia.



Bežné chyby držania tela sú silné zakrivenie chrbtice dopredu alebo dozadu:

- drieková chrbtica je často držaná spôsobom, ktorý vytvára tzv. jamkovitý chrbát (hyperlordózu);
- na hrudnej chrbtici sa tvorí „hrb“ (hyperkyfóza);
- hlava je často príliš ďaleko vpred, čo vytvára silnejšie zakrivenie vpred v hornej časti krčnej chrbtice.



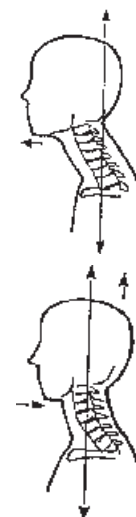
Väčšinou sa tieto chyby držania tela kombinujú, pretože chrbtica je funkčne jednotná. Ak sa jedna časť chrbtice vychýli zo zvislej pozdĺžnej osi tela, poloha ostatných častí chrbtice sa tiež zmení tak, aby sa posunuté centrum gravitácie vrátilo späť do rovnováhy. To znamená, že silné zakrivenie v jednej časti chrbtice má následky pre celú chrbticu. Tuhšia časť chrbtice musí byť vyvážená prostredníctvom zvýšenej pohyblivosti susedných častí.

To je dôvod, prečo je chybou uvažovať o funkčných ťažkostiach v jednej časti chrbtice izolovane a vykonávať cvičenia iba v tejto časti. Pri predkladaných cvičeniach sa vždy berú do úvahy funkčné vzťahy medzi jednotlivými časťami chrbtice.

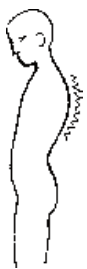
1.8.1| Krčná chrbtica

Krčná chrbtica nesie celú váhu hlavy a v porovnaní s ostatnými časťami chrbtice je veľmi citlivá. Je to najpohyblivejšia časť chrbtice, a preto aj nebezpečenstvo opotrebovania prostredníctvom nesprávnych návykov držania tela je relatívne veľké.

Najcitlivejšie body sa nachádzajú medzi záhlavnou kosťou (os occipitale) a prvým krčným stavcom a medzi posledným krčným stavcom a prvým hrudným stavcom. Obe oblasti sú počas nesprávneho držania tela vystavené tlaku. Najbežnejšou chybou držania tela je tlačenie brady dopredu, to vedie k napätiu a skráteniu šíjového svalstva a k zvýšenému tlaku na šlachy a platničky. Symptómy chyby držania tela sa môžu prejaviť napr. bolesťami hlavy, šije a pliec alebo ospalosťou. Ťažkosti v tyle a stuhnutie pliec môžu byť spôsobené aj neustálym naklonením pliec dopredu. Pre nápravu polohy hlavy musí byť hlava vrátená späť nad hrudnú chrbticu v oblej línii. Môžeme si pomôcť predstavou, že v mieste kde sa točia vlasy, sme zavesení za šnúрку. Tým sa brada posunie bližšie k larynxu, čo naťahuje šiju a odbremeňuje krčnú chrbticu.



1.8.2| Hrudná chrbtica



Hrudná chrbtica je najnepohyblivejšou časťou chrbtice. Najbežnejšou chybou držania tela je hyperkyfóza (nadmerne dozadu zakrivená chrbtica). Táto chyba držania tela oslabuje svalstvo chrbta v oblasti hrudnej chrbtice a naopak, v dôsledku ochabnutia svalstva v danej oblasti sa hyperkyfóza zväčšuje. V dôsledku toho plecia visia dopredu, čo spôsobuje skrátenie hrudných svalov. Táto skutočnosť prekáža dychovým pohybom.

V každej časti nájdete v cvičebnom programe cvičenia, ktoré posilňujú svaly chrbta a predlžujú svaly hrudníka. Mali by sme neustále venovať pozornosť zvislej polohe chrbtice. Náprava je spojená hlavne so správnou polohou hlavy vzhľadom na pozdĺžnu os tela a zvislú polohu panvy.

1.8.3| Drieková chrbtica

Najčastejším problémom držania tela v driekovej oblasti je dopredu naklonená panva, takže vzniká tzv. *lordóza*. Túto polohu vytvára slabé brušné svalstvo a svalstvo v oblasti panvy, ktoré je zodpovedné za držanie panvy v správnej polohe. Časom sa chrbtové svaly v driekovej oblasti napínajú a skracujú. Skrátené sú tiež ohýbače bokov a svaly na zadnej strane stehien. Z tohto dôvodu existujú cvičenia, ktoré posilňujú brušné a sedacie svaly, predlžujú chrbtové svaly, svaly na zadnej strane stehien a ohýbače bokov, čo pôsobí na správne držanie tela.



skrátené napnuté
svalstvo

oslabené svalstvo

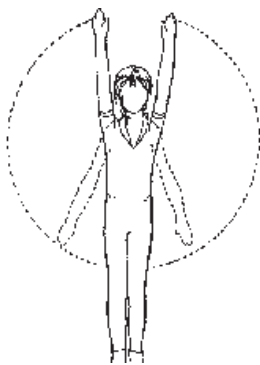
1.8.4| Psychický aspekt nesprávneho držania tela

Je všeobecne známe, že telesný postoj poskytuje predstavu o psychickom stave človeka. Všeobecne plachí a bojazliví žiaci tlačia plecيا dopredu, držia hlavu dole a zaokrúhľujú chrbát. Najprv by sa takýto žiak mal naučiť správne dýchať. Držanie tela sa automaticky vzpriami prostredníctvom pohybu bránice a otvárania hrudníka. Výsledkom toho je, že úzkosť a neistota dieťaťa sa taktiež pomaly strácajú.

1.8.5| Jednoduché cvičenia pre nápravu držania tela

Dychové cvičenie so vzpažovaním

Stojíme vzpriamene. S nádychom vzpažíme. Zároveň sledujeme pohyb dychu od brucha cez hrudník až ku kľúčnym kostiam. Sme si vedomí otvárania hrudníka a zvislej polohy chrbtice. S výdychom pripažíme. Zároveň sledujeme pohyb dychu od kľúčnych kostí cez hrudník až k bruchu.

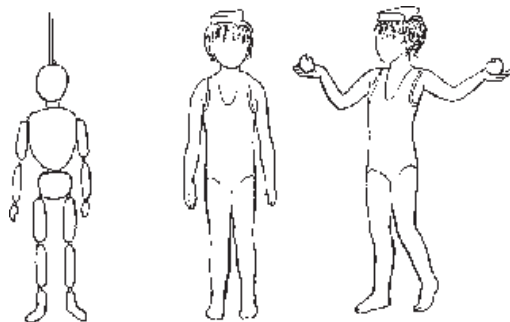


Bábka

Stoj spojný. Váha tela je rovnomerne rozložená na oboch chodidlách. Žiak teraz kráča dopredu tak, akoby mal na temene hlavy upevnenú šnúрку, ktorú bábkar ťahá nahor. Takto sa rovnovážne centrum posunie mierne dopredu. S nádychom sa ťah šnúrky zväčšuje. S výdychom sa ťah šnúrky zmenšuje.

Chôdza indického tanečníka

Žiak si položí na hlavu knihu a zaujme polohu bábky. Ruky upaží do strán dlaňami nahor s mierne ohnutými laktami. Teraz položíme do každej dlane kus ovocia. Žiak sa pokúša prechádzať bez toho, aby mu ovocie alebo kniha spadli. Plecia nesmú byť ohnuté dopredu a brušné svaly by mali byť mierne napnuté. Keď si to žiaci nacvičia, môžu na hlave a rukách držať poháre s vodou. Cvičenie je tiež vynikajúce na tréning koncentrácie.



1.8.6| Správna poloha pri sedení

V prípade žiakov by mala byť lavica a stolička vo vhodnej výške. Lavica by mala byť v takej výške, aby predlaktia položené na povrchu pracovnej plochy zvierali s nadlaktím pravý uhol. Zároveň by mali byť plecia uvoľnené a trup by mal byť úplne vzpriamený. Stolička je v správnej výške, ak sú chodidlá nôh pohodlne položené na podlahe a podkolenia zvierajú s chodidlami a stehnami pravý uhol.

V triede nie je vždy možné dať každému dieťaťu správnu lavicu a stoličku vzhľadom na jeho rozmery, ale nábytok by mal spĺňať optimálne požiadavky čo najviac. Pre dobrú polohu v sede je tiež veľmi vhodný naklonený povrch na písanie, pretože hlava sa tak nemusí nakláňať výrazne dopredu.



Cvičenie pre správnu polohu v sede

Sedíme vzpriamene. Chodidlá sú na podlahe a s podkoleniami tvoria pravý uhol. Chrbtica je vzpriamená. S nádychom vzpažíme do tvaru V, dlane smerujú dopredu, lakty sú vzadu a lopatky tlačíme mierne k sebe. S výdychom prekrížime ruky za hlavou. S nádychom opäť vystrieme ruky. S výdychom pripažíme ruky. Cvičenie 5-krát opakujeme.



1.9| Ako aplikovať cvičenia

1.9.1| Didaktické zásady

Pri predkladaných cvičeniach uplatňujeme tie isté didaktické zásady, ktoré platia v pedagogickej praxi.

- Jednou zo základných zásad je individuálny prístup k dieťaťu. Pri cvičeniach sa prejavujú individuálne predpoklady, ale najviac psychologicko-fyzické rozpoloženie dieťaťa. Cvičenia sú koncipované pre zdravé deti, ale majú svoje opodstatnenie aj pri zdravotne oslabených deťoch. Zdravotné problémy cvičiacich detí však treba konzultovať s odborníkom.
- Pokiaľ chceme, aby cvičenie bolo účinné, potrebujeme cvičiť systematicky a pravidelne. Medzi najdôležitejšie zásady patrí zásada sústavnosti a následnosti. Z tohto dôvodu sú cviky v zbierke metodicky zoradené do cvičebných celkov, pričom zachovávame ich následnosť. Je dobré viesť žiakov aj k pravidelnému domácejmu cvičeniu.
- Cvičenia sú praxou a nie teóriou. Je potrebné, aby učiteľ ovládal metodiku nácviku každej pozície, relaxačných a dychových cvičení. Každý učiteľ by mal zvládnuť teóriu cviku, tiež ho prakticky ovládať a názorne predviesť.
- Cvičenia, ktoré sa nachádzajú v metodической príručke, sú zvolené tak, aby ich žiaci zvládali. Vzhľadom na individuálne danosti detí a na určité obmedzenia u zdravotne oslabených žiakov je potrebné zvažovať primeranosť cviku alebo zostavy. Niektoré ťažšie variácie pozícií môžeme zjednodušiť, alebo zvoliť postupnú metódu nácviku.
- Jedným z cieľov predkladanej príručky je kompenzácia určitých civilizačných neduhov, ktoré sa u detí prejavujú. Tento proces je dlhodobý, systematický a koncipovaný tak, aby sme u detí dosiahli trvalé návyky a zručnosti.
- Hlavným princípom je zásada nenásilia. Túto zásadu uplatňujeme pri cvičení aj pri komunikácii.

1.9.2| Metodické pokyny

Cvičenia obsiahnuté v tejto príručke zahŕňajú oblasť viacerých vekových skupín a niekoľkých cvičebných programov. Je nevyhnutné podrobne si preštudovať nasledujúce pokyny.

- Príručka je všeobecným základom pre vekové skupiny od šiestich rokov.

- Praktická časť príručky je rozdelená na dve obdobia: obdobie nácviku a precvičovania a obdobie zdokonaľovania a upevňovania. Každé obdobie pozostáva z desiatich častí, ktoré sú základným cvičebným celkom.
- Jednotlivé zostavy a cviky sa majú cvičiť v poradí, v akom sú uvedené. Prechod do ďalšej časti by mal nasledovať až po zvládnutí predchádzajúcej.
- Žiaci, ktorí s cvičením začínajú, postupujú od prvého dielu bez ohľadu na vek. Po jeho zvládnutí pokračujú v nasledujúcich rokoch ďalšími dielmi.

1.9.3| Cvičebné programy

1. Cvičebný program v 1. až 4. ročníku ZŠ

V prvom a druhom ročníku je cieľom naučiť žiakov vnímať svoje telo, učiť sa vedome dýchať a vedome ovládať niektoré jednoduché pohyby (ich plynulosť, prerušenie atď.) v spojení s dychom. Je dôležité učiť žiakov, čo je to relaxácia. Jedným z hlavných cieľov je vytváranie návyku správneho držania tela a dýchania. Samotný cvičebný program na jeden rok obsahuje všetky cvičenia až po štvrtú, prípadne piatu časť. Niektoré cvičenia však zjednodušíme. Khatu pranám – v prvom roku precvičujeme polohu 7, 8 a 13, 14. To znamená, že po šprintérovi (6. poloha) nasleduje predklon (9. poloha), a potom po 11. polohe (predklon) nasleduje 12. poloha (šprintér) a 15. poloha (hora). Polohu 3 (húsenicu) cvičíme len zľahka a bez zastavenia. Celú upravenú zostavu cvičíme s prirodzeným dychom. V druhom roku dokončíme zostavu do kompletnej verzie a postupne pridávame dýchanie podľa inštrukcií.

- Úklony trupu v sede – je vhodné začínať pri stene.
- Hrdina 2, 3 – nacvičujeme postupne v miernom stoj rozkročnom.
- Palma – takisto cvičíme v miernom stoj rozkročnom.
- Podoba luku v stoj – necvičíme alternatívne cvičenie.
- Motýlik – cvičíme len veľmi zľahka, alebo úplne vypustíme.
- Dychové cvičenie (1. stupeň) začíname nacvičovať ako prípravu. To znamená, že učíme žiakov pokojne sedieť, zatvoriť oči, vnímať brušné dýchanie a vlastné telesné pocity. Až v druhom roku pristupujeme k samotnému dychovému cvičeniu.
- S deťmi v 1. – 4. ročníku ZŠ nerobíme hlbšiu relaxáciu a koncentračné cvičenia uvedené v 2. dieli príručky. Tieto cvičenia sú vhodné pre starších žiakov (od 5. ročníka ZŠ).
- Pozdrav Zemi-2 – vykonávame len zľahka a u detí prvého stupňa ZŠ ho môžeme vynechať.

V treťom a štvrtom ročníku môžeme v rámci cvičenia realizovať niektoré uvedené zjednodušenia, ale snažíme sa prebrať celý obsah až po štvrtú, prípadne piatu časť. V nasledujúcich rokoch budeme priberať ďalšie časti až po zvládnutie celého prvého dielu. V prvom až štvrtom ročníku budú žiaci postupne systematicky nacvičovať a precvičovať 1. diel cvičení.

2. Cvičebný program v 5. až 9. ročník ZŠ a na SŠ

Je veľmi dôležité u žiakov zistiť, ktoré časti už absolvovali v predchádzajúcich rokoch, aby sme dodržali nadväznosť. Tento program môžeme využívať aj na telesnej výchove pre zdravotne oslabených žiakov, ale je potrebné predĺžiť nácvik na dlhšie obdobie a veľmi citlivo zvažovať záťaž u detí.

3. Skrátené zostavy na 15 – 20-minút

1. rok

- | | |
|------------------------|--|
| 1. mesiac
(1a časť) | 1. Khatu pranám s prirodzeným dychom (asi 5 min.)
2. Uvoľňovanie šije 1, 2
3. Úklony trupu v sede
4. Hrdina 2,3
5. Palma
6. Relaxácia 1 a nácvik brušného dýchania (asi 5 min.) |
| 2. mesiac
(1b časť) | 1. Khatu pranám s prirodzeným dychom
2. Kríženie rúk nad hlavou v sede
3. Otáčanie hlavy a trupu v sede
4. Hrdina 2, 3
5. Palma
6. Relaxácia 1 a nácvik brušného dýchania |
| 3. mesiac
(2a časť) | 1. Khatu pranám so správnym dýchaním
2. Precvičovanie zápästí a prstov na rukách 1, 2
3. Mačka 1
4. Podoba luku v stoj
5. Relaxácia 1 a tri stupne dýchania |
| 4. mesiac
(2b časť) | 1. Khatu pranám
2. Precvičovanie zápästí a prstov na rukách 3, 4
3. Podoba luku v stoj – variácia
4. Vrania chôdza
5. Relaxácia 1 a tri stupne dýchania |
| 5. mesiac
(3a časť) | 1. Khatu pranám
2. Ohýbanie a vystieranie rúk v sede 1, 2
3. Mlynček
4. Polmesiac
5. Relaxácia 2 a plný dych |
| 6. mesiac
(3b časť) | 1. Khatu pranám
2. Ohýbanie a vystieranie rúk v sede 3
3. Mlynček
4. Polmesiac
5. Trojuholník 4
6. Relaxácia 2 a plný dych |
| 7. mesiac
(4a časť) | 1. Khatu pranám
2. Priťahovanie kolena k trupu v ľahu 2
3. Motýlik
4. Jazdec v sede |

	5. Hrdina 4
	6. Relaxácia 3 a dych do chrbta
8. mesiac (4b časť)	1. Khatu pranám 2. Kolísanie 1, 2 3. Kobra 2, 3, 4 4. Trojuholník 4 5. Relaxácia 3 a dych do chrbta
9. mesiac (5a časť)	1. Khatu pranám 2. Krúženie rukami s prstami na pleciah v sede 3. Ťahanie lana 4. Veslovanie 1,2 5. Relaxácia 3 a plný dych v sede
10. mesiac (5b časť)	1. Khatu pranám 2. Precvičovanie chodidiel 1, 2 3. Vahadlova studňa 4. Dvojité trojuholník 2 5. Relaxácia 3 a dychové cvičenie s ťahovaním chrbtice
2. rok	
1. mesiac (6a časť)	1. Khatu pranám 2. Bicyklovanie 1, 2, 3 3. Dvíhanie trupu 4. Ťava 3 5. Relaxácia 4 a dychové cvičenie s pohybmi rúk
2. mesiac (6b časť)	1. Khatu pranám 2. Kobra 5, 6 3. Zajac 4. Dvíhanie trupu z ľahu na chrbte 1 5. Relaxácia 4 a dychové cvičenie s pohybmi rúk
3. mesiac (7a časť)	1. Khatu pranám 2. Torzia s ohnutými spojenými nohami 3. Predklon v sede s vystretými nohami 4. Most 1 5. Trojuholník 1 6. Relaxácia a dychové cvičenie s ťahovaním chrbtice
4. mesiac (7b časť)	1. Khatu pranám 2. Priťahovanie kolena k trupu v sede 3. Most 1 4. Trojuholník 1 5. Jazdec v stoj 1

	6. Relaxácia a dychové cvičenie s natáňovaním chrbtice
5. mesiac (8a časť)	1. Khatu pranám 2. Kobra 7 3. Predklon k zemi v sede na päťách 2 4. Pozícia na pleciach a chodidlách 5. Priťahovanie kolena k trupu v stojí 6. Relaxácia a dychové cvičenie v sede na päťách
6. mesiac (8b časť)	1. Khatu pranám 2. Kobra 7 – alternatíva 3. Predklon k zemi v sede na päťách 2 – alternatíva 4. Ryba 5. Labuť 6. Relaxácia a dychové cvičenie v sede na päťách
7. mesiac (9a časť)	1. Khatu pranám 2. Torzia v ľahu na bruchu 1 3. Kobra 8 4. Predklon v sede roznožnom 5. Trojuholník 3 6. Uvoľnenie v tigrej pozícii a dychové cvičenie – kosák mesiaca
8. mesiac (9b časť)	1. Khatu pranám 2. Torzia v ľahu na bruchu 2 3. Kobylka 2 4. Predklon v sede roznožnom 5. Jazdec v stojí 2 6. Uvoľnenie v tigrej pozícii a dychové cvičenie – kosák mesiaca
9. mesiac (10a časť)	1. Khatu pranám 2. Predklon k zemi v sede na päťách 3 3. Pozdrav Zemi 2 4. Most 2 5. Mesiac 6. Relaxácia a dychové cvičenie – skláňajúci sa kvet
10. mesiac (10b časť)	1. Khatu pranám 2. Predklon k zemi v sede na päťách 3 3. Dvíhanie trupu z ľahu na chrbte 2 4. Most 2 – alternatíva 5. Polovičná Matsjédrova pozícia 1 6. Relaxácia a dychové cvičenie – skláňajúci sa kvet

Ako alternatívu môžeme zaraďovať do cvičenia cvičebný program v sede na stoličke, v stojí 1 a neskôr aj v stojí 2.

1.10| Štruktúra hodiny ako cvičebnej jednotky

1.10.1| Relaxačné cvičenia

Každá hodina začína relaxačným cvičením. Telesná a mentálna relaxácia je dôležitým predpokladom na správne vykonávanie dychových a telesných cvičení, ktoré po nich nasledujú. Relaxačné cvičenia pomáhajú zlepšiť uvedomovanie si tela a koncentráciu. Po skončení telesných cvičení nasleduje opäť relaxácia. Pozitívne účinky majú aj krátke relaxácie medzi telesnými cvičeniami. Umožňujú lepšie sledovať účinok cvičení. Existuje niekoľko alternatív relaxácie.

Relaxácia pomocou pohybu

- V stoji uvoľnene potrasíme rukami, nohami a trupom.
- Kopanie a vlnité pohyby rúk a nôh v ľahu na chrbte.
- V stoji sa predkloníme a jemne sa kývame vpravo a vľavo.

Relaxácia pomocou dychu

Ak si žiaci majú uvedomovať proces dýchania, môžu sa naučiť použiť svoju predstavivosť a vizualizovať vedenie čerstvej energie cez telo pri nádychu (napríklad vo forme pritekajúcej „živej vody“ alebo svetelných lúčov). Pri výdychu sa môžu zbavovať negatívnych pocitov, myšlienok, únavy a smútku.

Relaxácia pomocou napätia

Jednotlivé časti tela jednu po druhej silno napneme a potom vedome uvoľníme. Nakoniec napneme celé telo a s intenzívnym výdychom sa opäť úplne uvoľníme.

Relaxácia prostredníctvom uvedomovania si jednotlivých častí tela

Žiaci ležia na chrbtoch. Ruky sú položené voľne pozdĺž tela dlaňami nahor, nohy mierne od seba. Oči sú zatvorené. Učiteľ teraz menuje jednotlivé časti tela a dieťa ich precíti alebo si ich predstaví a uvoľní. Ak sú žiaci nepokojní pri vymenovávaní častí tela, relaxačné cvičenie môžeme integrovať do krátkeho príbehu, aby sme udržali ich pozornosť.

1.10.2| Dychové cvičenia – nácvik správneho dýchania

Každý mesiac pred telesnými cvičeniami zaraďujeme osobitné dychové cvičenie. Zámerom tohto cvičenia je naučiť žiaka správne a vedome dýchať; ide o tzv. *plný dych*. Každý dychový cyklus pozostáva z 3 fáz: nádych – výdych – zádrž.

Nádych

Nadychujeme sa nosom, pretože nos plní dôležitú funkciu otepľovania, zvlhčovania a čistenia vzduchu. Nádych je aktivizujúcou časťou dýchania. Nadychujeme sa prostredníctvom práce dýchacích svalov

(konkrétne bránice, medzirebrových svalov a časti krčných svalov). Nádych sa spája s otváraním brucha a hrudníka. Nádychujeme pri tej časti cvičenia, kde sa brucho a hrudník rozširujú.

Výdych

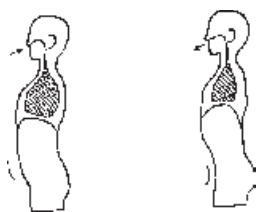
Normálne vydychujeme nosom, ale môžeme vydychovať ústami, keď chceme výdych zdôrazniť. Výdych je utlmujúcou časťou dýchania. Spája sa so sťahovaním svalov hrudníka a brucha. Je súčasťou cvičení, kde sa hrudník a brucho uvoľňujú alebo stláčajú. Pri uvoľnení by mal výdych trvať dvakrát tak dlho ako nádych.

Zádrž pri dýchaní

Zádrž pri dýchaní by mala trvať iba dovtedy, kým sa nedostaví prirodzený impulz k ďalšiemu nádychu. Dych by mal vždy plynúť ľahko, harmonicky a nehlučne vo svojom vlastnom prirodzenom rytme. Podľa toho, kam dych vedieme, rozoznávame tri typy dýchania.

- **Brušné dýchanie**

Pri brušnom dýchaní vedíme dych do dolnej časti pľúc. Počas nádychu sa bránica napína a pretláča smerom nadol. To spôsobuje, že orgány brušnej dutiny sú stláčané (dochádza k ich masáži) a brušná stena sa vydúva von. Pri výdychu sa bránica uvoľňuje a opäť stúpa do hrudnej dutiny ako kupola, brušná stena sa vtedy vracia späť. Bránica je hlavným dýchacím svalom pri brušnom dýchaní, preto je tento typ dýchania známy ako bránicové dýchanie. Brušné dýchanie je hlboké a pomalé a pľúca sú dobre prevzdušnené.



- **Hrudníkové dýchanie**

Pri hrudníkovom dýchaní vedíme dych do strednej časti pľúc. Pri nádychu sa hrudník rozširuje do strán a rebrá sa otvárajú ako vejár. Tu sa viac používajú medzirebrové svaly ako bránica. Tento typ dýchania je plytší než brušné dýchanie a nepodporuje do takej miery metabolizmus.



nádych

výdych

- **Klavikulárne (podkľúčne) dýchanie**

Dych vedíme do hornej časti pľúc. Pri nádychu sa oblasť kľúčnych kostí mierne nadvihne. Pri výdychu sa vráti späť. Takto dýchame pri nedostatku vzduchu alebo v stresových situáciách. Dych je plytký a rýchly.

Plný jógový dych

Pri tomto spôsobe dýchania sa spájajú všetky tri typy dýchania. Pri nádychu sa brušná stena postupne vydúva a rozširuje sa hrudník. Počas výdychu sa hrudník opäť sťahuje a brušná stena sa vracia dovnútra. Brušné, hrudníkové a podklúčne dýchanie by malo plynule prechádzať jedno do druhého a splynúť do dychovej vlny. Pohyb dychu by nemal byť iba smerom dopredu a do strán. Chrbát by sa mal pri nádychu tiež rozšíriť a pri výdychu opäť stiahnuť. Dýchanie do chrbta hrá dôležitú úlohu pri zdraví chrbta. Dýchanie do brucha, hrudníka a chrbta je súčasťou cvičení. Treba však zdôrazniť, že tento typ dýchania nepredstavuje akési neprirodzené nafukovanie, ale ide o prehĺbenie a spomalenie dychového cyklu.

1.10.3| Telesné cvičenia – ásany

Telesné cvičenia resp. pozície tela, cvičíme vedome, precítene a predpísaným dýchaním. Tieto pozície však nemusia byť statické, ale môžu byť výrazne dynamické. Existuje veľké množstvo pozícií, pričom mnohé boli odvodené od polôh zvierat, a preto majú aj zodpovedajúce názvy. Je dôležité cvičiť tieto pozície v určitom poradí, teda systematicky, aby správne pôsobili. V tomto systéme sa precvičujú pozície vždy v uzavretých celkoch (častiach), v rámci ktorých sa pozície neprehadzujú a cvičia sa postupne za sebou. Časti sú zoradené tak, že najskôr sa v nich učíme jednoduchšie a neskôr náročnejšie pozície. Pozície majú psychosomatický účinok. Účinkujú na:

- telo – prúdenie krvi, orgány, žľazy, svaly, kĺby, nervový systém;
- psychiku – emocionálnu rovnováhu, pohodu, harmóniu;
- myseľ – schopnosť koncentrácie, pamäť;
- vedomie – jasnosť, čistotu.

Cvičenia sú rozdelené do desiatich cvičebných celkov (častí). Bol tiež vypracovaný cvičebný program v stoji, ktorý je vhodný napr. na školské prestávky a je zvlášť dobrý pre deti, ktoré museli dlho sedieť. Po tomto cvičení budú žiaci schopní sa omnoho lepšie koncentrovať.

V prípade potreby cvičenia v triede môžeme ponúknuť cvičebný program v sede. Cvičenia v sede môžeme robiť z času na čas počas dňa na upravenie nesprávnej polohy počas sedenia alebo odstránenie napätia a únavy spôsobených dlhým písaním alebo čítaním.

1.10.4| Dychové cvičenia – práňajána

Dychové cvičenia sa precvičujú v určitej pozícii tela a s plným vedomím. Význam týchto cvičení je vyrovnávať hladinu vitálnej energie, čo môže niekedy predstavovať zvýšenie vitality a niekedy môže pôsobiť upokojujúco (pri relaxácii, kompenzácii stresu a pod.), čo závisí od spôsobu cvičenia a voľby samotného cvičenia. Možno by bolo lepšie hovoriť o regulovaní vitality. Tieto cvičenia majú súčasne prečisťujúci účinok. A práve v prvých častiach dychových cvičení sa zameriavame na túto oblasť.

Pri technikách dychových cvičení často dýchame striedavo pravou a ľavou nosnou dierkou. Z nedávnych lekárskeho výskumov je známe, že dýchanie rôznymi nosnými dierkami stimuluje rôzne časti

organizmu. Súvisí to s mozgovými hemisférami. Cvičenie, ktoré vykonávame striedavým spôsobom, má hlbší účinok a pôsobí rovnovážne na nervový systém. Rovnováha medzi oboma časťami je dôležitá, takže vždy dýchame oboma nosnými dierkami a rovnakým počtom dychov.

Cvičenie dychových cvičení je pre žiakov veľmi dôležité. Navodzuje rovnováhu, upokojuje telo a myseľ a podporuje koncentráciu a sebavedomie. Dychové cvičenia sa považujú za účinnú metódu pôsobenia proti nesprávnym dýchacím návykom väčšiny ľudí. Kontrolované dychové cvičenia aktivizujú inak sotva sa pohybujúce dýchacie svaly. Pľúca sa intenzívnejšie ventilujú a zlepšuje sa absorpcia kyslíka. Krv sa očisťuje od toxínov a pľúca sa rozširujú a silnejú. Cvičenia takto pomáhajú udržať čistý a zdravý respiračný systém.

1.10.5| Koncentračné cvičenie

Žiaci môžu cvičiť po dychových cvičeniach aj koncentračné cvičenia. Začínáme s nimi však neskôr, keď vidíme, že žiaci sú na toto cvičenie pripravení, to znamená, že dokážu pokojne sedieť aj 10 (prípadne viac) minút.

1.10.6| Všeobecné rady pre hodinu jogových cvičení

Miesto cvičenia

Cvičíme v miestnosti, ktorá je dobre vyvetraná, udržiava sa v nej správna teplota a pokojná atmosféra bez rušivých vplyvov.

Oblečenie

Pohodlné a neobmedzujúce oblečenie z bavlny (tepláky alebo gymnastický dres). Opasky, klenoty a okuliare by sa mali pred cvičením sňať a topánky by sa mali vyzuť.

Čas cvičenia

Optimálne je pravidelné denné cvičenie. Ak je to možné, vždy cvičíme v tom istom čase. Zo začiatku by malo cvičenie trvať približne pol hodiny. Neskôr sa môže postupne predlžovať. Je dôležité, aby žiac cítili radosť z cvičenia a nebrali ho ako unavujúcu povinnosť. V zásade by sme mali cvičiť s prázdny žalúdkom, t. j. asi 2 – 3 hodiny po jedle.

2| PRAKTICKÁ ČASŤ

1. časť

Relaxačné cvičenie 1

Každú cvičebnú hodinu začneme krátkym relaxačným cvičením v ľahu na chrbte, po ktorom nasleduje dychové cvičenie. Zo začiatku môže byť trochu ťažšie vytvoriť u detí pocit úplného uvoľnenia. Cvičenie je zvyčajne úspešnejšie s krátkym relaxačne orientovaným príbehom. Žiak leží na chrbte, ruky sú pozdĺž tela dlaňami nahor. Nohy sú mierne od seba a uvoľnené. Oči sú zatvorené, žiaci sledujú svoj dych. Tento proces netrvá dlhšie ako 2 minúty, pričom zdôrazníme prirodzený rytmus dýchania. Po pár minútach môžeme pokojným hlasom vyrozprávať jednoduchý pozitívne ladený príbeh.

Nácvik brušného dýchania v ľahu na chrbte

Žiak leží na chrbte. Nohy sú ohnuté s chodidlami na podložke a mierne od seba. Jedna ruka je položená na brucho a dieťa zameria svoju pozornosť na dych: pri nádychu sa pohybuje brušná stena smerom von a pri výdychu do vnútra brušnej dutiny.

Sme si vedomí krátkej prirodzenej zádrže po výdychu, až pokiaľ nepríde prirodzený impulz k ďalšiemu nádychu. Počas niekoľkých dychov pozorujeme prirodzený rytmus dychu.



Pozdrav Khatu (Khatu pranám)

Cvičebná zostava Khatu pranám je uvedená ako prvé cvičenie vzhľadom na jej mnohostranné účinky. Mali by sme ju cvičiť v každom cvičebnom celku. Cvičenie Khatu pranám harmonizuje naše telo a naplňuje nás energiou. Odporúča sa deťom aj dospelým. Tento súbor cvičení má veľmi pozitívny účinok na telo a myseľ. Cvičenie podporuje koncentráciu a sebavedomie. Naťahuje a aktivizuje svalstvo chrbta, podporuje fyziologické zakrivenie chrbtice a automaticky vedie k správnej držbe tela. Súbor cvičení taktiež posilňuje dýchaciu sústavu a celý kardiovaskulárny systém. Počas jednotlivých polôh by mali žiaci dýchať úplne prirodzene a nezadržovať dych.

Khatu pranám – zostava

Základná poloha: sed na päťkách. Chrbát je vzpriamený a ruky sú voľne položené na stehnách.

1. poloha: pozdrav Slnku.

S nádychom vzpažíme a spojíme dlane. Trup vyťahujeme z bokov a pozeráme sa na dlane. Stále sedíme.

Účinok: poloha prehľbuje sa dych a posilňuje chrbát.

2. poloha: zajac

S výdychom sa zo vzpaženia predkláňame s vystretým chrbtom (ruky a chrbát sú v jednej priamke), až brucho spočinie na stehnách. Potom čelo, dlane a predlaktia doľahnú na podložku. Sedacie svaly zostávajú na päťach.

Účinok: poloha upokojuje a uvoľňuje telo a myseľ. Zvyšuje prekrvenie hlavy, a preto pozitívne ovplyvňuje koncentráciu a zrak.

3. poloha: húsenica

S nádychom posúvame trup dopredu tesne nad zemou, pričom sa bradou dotýkame podložky. V konečnej polohe spočíva brada, hrudník, dlane, kolená a prsty na nohách na podložke. Panva ostáva vo vzduchu.

Účinok: poloha posilňuje bránicu, naťahuje chrbát a posilňuje ruky. Upravuje správnu polohu hrudnej chrbtice.



4. poloha: výves na ramenách

S dokončením nádychu pokračujeme v pohybe trupom dopredu a nahor. Trup vzpriamime. Opierame sa o ruky. Panva je na podložke.

Účinok: poloha má upokojujúci účinok na myseľ, podporuje hlboké dýchanie. Posilňuje chrbát a ruky.

5. poloha: hora Suméru

Pri výdychu sa oprieme o prsty nôh a zdvíhame panvu, až kým vystreté ruky a trup nevytvoria priamku. Nohy sú v kolenách vystreté a celé chodidlá sú na podložke. Brada sa pritláča k hrudi a pohľad smeruje k pupku.

Účinok: poloha aktivizuje celé telo. Naťahuje svalstvo na zadnej strane nôh, posilňuje chrbát a ruky. Podporuje prekrvenie všetkých zmyslových orgánov a tiež prospieva ku koncentrácii.

6. poloha: šprintér

S nádychom presunieme chodidlo pravej nohy medzi dlane, ktoré ostávajú stále na podložke. Koleno ľavej nohy sa dotýka podložky a chodidlo sa opiera o prsty. Pohľad smeruje nahor.

Účinok: poloha podporuje dobré trávenie, pohyblivosť kĺbov dolných končatín a aktivizuje chrbtové svaly.

7. poloha: hrdina

S dokončením nádychu zdvíhame ruky so spojenými dlaňami do vzpaženia a mierne ich pretlačíme dozadu. Pohľad smeruje nahor. Chodidlo zadnej nohy vystrieme.

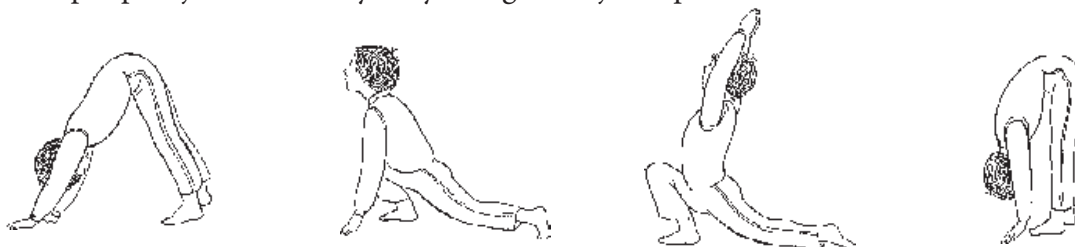
Účinok: poloha trénuje rovnováhu. Podporuje správnu polohu panvy a posilňuje chrbát a plecia.

8. poloha: šprintér – ako 6, ale s výdychom.

9. poloha: predklon

S dokončením výdychu prinožíme ľavú nohu. Vystrieme nohy v kolenách. Umožníme trupu, hlave a ramenám uvoľnene visieť nadol.

Účínok: poloha posilňuje a uvoľňuje chrbát a svaly zadnej časti stehien. Podporuje prekrvenie hlavy, a tak podporuje funkciu zmyslových orgánov aj schopnosť koncentrácie.



10. poloha: natiahnutie

S nádychom pomaly zdvíhame trup a ruky. Ruky vzpažíme a mierne zatlačíme dozadu. Pohľad smeruje k dlaniam. Neprehýbame sa v drieku.

Účínok: poloha aktivizuje celé telo, prehľbuje dych a podporuje správne držanie tela.

11. poloha: predklon ako 9

12. poloha: šprintér ako 8

Ľavá noha ostáva vpredu a pravú zanožíme.

13. poloha: hrdina ako 7

14. poloha: šprintér ako 6

15. poloha: hora ako 5

16. poloha: výves na ramenách ako 4

17. poloha: húsenica ako 3, ale pri výdychu

18. poloha: zajac ako 2, ale s dokončením výdychu

19. poloha: pozdrav Slnku ako 1

20. poloha: pri výdychu sa vrátíme do základnej polohy – sedu na päťach.

Upozornenie: necvičíme pri vysokom krvnom a očnom tlaku alebo pri závratoch.



Uvoľňovanie šije 1, 2

Variácia 1: úklony hlavou

Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát je vzpriamený, ruky ležia voľne na stehnách, alebo dlane oprieme za chrbtom, čím podoprieme trup a prsty smerujú dozadu.

S výdychom necháme hlavu klesnúť k pravému ramenu. S nádychom hlavu zdvíhame späť do stredu.

S výdychom necháme hlavu klesnúť k ľavému ramenu. S nádychom zdvíhame hlavu späť do stredu.



Cvičenie opakujeme 3-krát na každú stranu.

Účinok: poloha uvoľňuje svalstvo po stranách šije.

Variácia 2: predklon a záklon hlavou

Sed znožmo s vystretými nohami. Dlaňami sa za chrbtom oprieme o podložku, čím podoprieme trup a prsty smerujú dozadu. Chrbát a hlava sú vzpriamené. S výdychom necháme hlavu voľne klesnúť dopredu. S nádychom zdvíhame hlavu, spúšťame ju do záklonu. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinok: poloha uvoľňuje šiju a svalstvo hrdla.

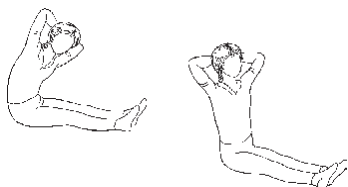
Úklony trupu v sede

Sed znožmo s vystretými nohami. Prepletieme prsty rúk za hlavou. Chrbát je vzpriamený. S výdychom ukladáme trup doprava. S nádychom sa pomaly vrátime do stredu. Cvičenie 3-krát opakujeme na obidve strany.

Alternatíva

Sed znožmo s vystretými nohami a prepletenými prstami rúk za hlavou. S výdychom pohybujeme pravým lakťom k ľavému kolenu. S nádychom sa vrátime do sedu spojného a lakť tlačíme jemne dozadu. S výdychom pohybujeme ľavým lakťom k pravému kolenu. S nádychom sa vrátime späť do sedu.

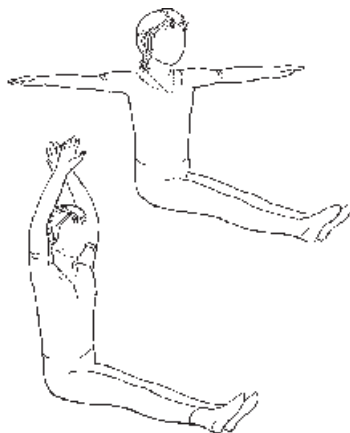
Cvičenie opakujeme 3-krát na obidve strany.



Účinok: poloha posilňuje svalstvo chrbta a ťaťahuje svalstvo po stranách trupu. Pôsobí preventívne proti bočnému zakriveniu chrbtice (skolióze).

Kríženie rúk nad hlavou v sede

Sed znožmo s vystretými nohami. Upažíme, dlane smerujú nadol. S nádychom vzpažíme a prekrížime ruky nad hlavou. Zároveň sa vytiahneme od pásu čo najviac nahor. S výdychom vystrieme ruky a upažíme. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinok: poloha posilňuje svalstvo ramien a chrbta, má harmonizujúci a prehĺbujúci vplyv na dych. Upevňuje správne držanie tela.

Otáčanie hlavy a trupu v sede

Sed znožmo s vystretými nohami. Ruky sú opreté za telom a tvoria mu oporu, prsty smerujú dozadu. Chrbát by mal byť čo najviac vystretý. S výdychom vytáčame trup vpravo a pohľad smeruje ponad pravé rameno dozadu. S nádychom sa vraciame do stredu. S výdychom vytáčame trup doľava. S nádychom sa vraciame do stredu. Cvičenie 3-krát opakujeme na obidve strany.



Účinok: poloha posilňuje chrbát a uvoľňuje hlboké svalstvo chrbta. Upevňuje správne držanie tela.

Hrdina 2, 3 (Víra ásana)

Variácia 2, 3

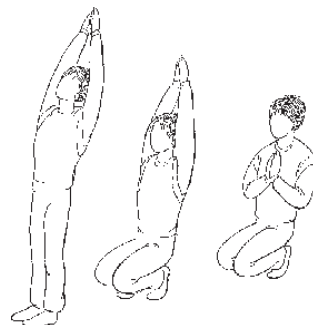
Stoj spojný a vzpriamený. S nádychom vzpažíme a spojíme dlane nad hlavou. Ruky tlačíme mierne dozadu, neprehýbame driek. Pohľad smeruje k dlaniam. Od pásu sa vyťahujeme čo najviac nahor. S výdychom s vystretým chrbtom pomaly prejdeme do podrepu.

Ruky ostávajú vzpažené. Pohľad smeruje dopredu.

V tejto polohe ostaneme počas 3 – 5 dychov. S výdychom pritiahneme spojené dlane k hrudníku.

V tejto polohe ostaneme počas 3 – 5 dychov. S nádychom sa postavíme so vzpaženými rukami. Pohľad smeruje k spojeným dlaniam.

S výdychom pomaly pripažíme.

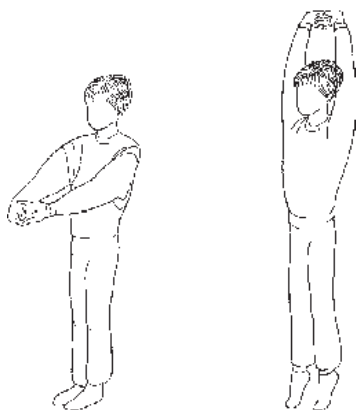


Účínok: poloha posilňuje svalstvo nôh a chrbta, trénuje rovnováhu a koncentráciu.

Upozornenie: necvičíme pri bolestiach v členkoch alebo v kolenách.

Palma (Tada ásana)

Stoj spojný. S výdychom prepletieme pred telom prsty rúk a vytočíme dlaňami nadol. S nádychom s vystretými rukami vzpažíme vysoko nad hlavu. Vytiahneme celé telo do výšky a postavíme sa na špičky. S výdychom vrátíme päty na podložku a ruky ohneme tak, že dlane ležia na hlave. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účínok: poloha aktivizuje celé telo a posilňuje svalstvo ramien, chrbta a chodidiel. Má prehĺbujúci a vyrovnávajúci účinok na dych.

Uvoľnenie v ľahu na chrbte

Dychové cvičenie (Nádi šódhana – 1. stupeň)

Žiak sedí uvoľnene so skríženými nohami. Ak je to nutné, môže na sedenie použiť zloženú prikrývku alebo vankúš. V závislosti od pohyblivosti bedrových kĺbov sú vhodné nasledujúce polohy.

- Pohodlná poloha: nohy sú prekrížené.
- Dokonalá poloha: jedna noha je ohnutá v kolene s chodidlom čo najbližšie k rozkroku; chodidlo druhej nohy je položené na druhé lýtko čo najbližšie k rozkroku.
- Lotosová poloha: chodidlá sú položené na stehnách druhej nohy čo najbližšie k bedrovému kĺbu.

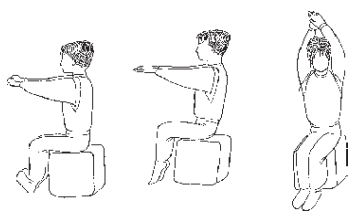
Chrbát je vzpriamený, ruky sú na kolenách. Prsty môžu byť v pozícii, keď sa palec a ukazovák sa dotýkajú, alebo voľne položené na stehnách alebo kolenách. Sme si vedomí jednotlivých častí tela a uvoľňujeme sa. Asi minútu sedíme úplne ticho a vzpriamene. Ukazovák a prostredník pravej ruky položíme medzi obočie na koreň nosa. Palcom uzavrieme pravú nosnú dierku a desaťkrát sa nadýchneme a vydýchame ľavou nosnou dierkou – dýchame pokojne a mierne hlbšie ako normálne, dýchame bránicou (brušný dych). Predĺžime výdych. Prstenníkom uzavrieme ľavú nosnú dierku a desaťkrát pomaly nadýchneme a vydýchame pravou nosnou dierkou. Pravú ruku položíme opäť na koleno. Ďalších desať dychov realizujeme oboma nosnými dierkami. Desať nádychov a výdychov pravou nosnou dierkou a desať nádychov a výdychov ľavou nosnou dierkou tvorí jedno prvý stupeň dychového cvičenia. Intenzívne si počúvame dlane. Zahriate ruky si priložíme na tvár. Otvoríme oči a ruky položíme na kolena.



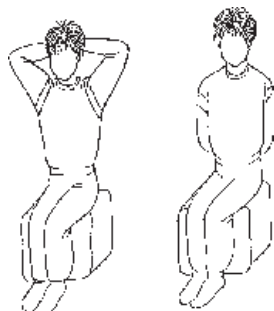
Cvičebný program v sede na stoličke

Občas sa ako alternatíva alebo doplnok k cvičebnému celku môžu vykonať cviky v sede na stoličke. Vzpriamený sed na stoličke. Chodidlá sú na podlahe. Ruky visia voľne vedľa tela.

1. Predpažíme. Ruky zovrieme v päst s palcom vo vnútri. Zároveň zdvihne špičky nôh a zovrieme prsty. Potom roztiahneme prsty rúk, roztiahneme prsty nôh a chodidlá oprieme o podlahu bruškom pod prstami. Cvičenie 3-krát opakujeme. Potom vrátíme nohy aj ruky do pôvodnej polohy.



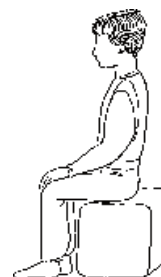
2. S nádychom vzpažíme cez upaženie. S výdychom pripažíme. Cvičenie 3-krát opakujeme.
3. S nádychom upažíme a prepletieme prsty rúk za hlavou, lakte tlačíme mierne dozadu. S výdychom upažíme ruky za chrbát. Lakte znovu tlačíme mierne dozadu. Cvičenie 3-krát opakujeme.



4. S nádychom upažíme. S výdychom vytočíme hlavu doprava. Pohľad smeruje na dlaň pravej ruky, ktorá je otočená nahor. Dlaň ľavej ruky je otočená nadol. S nádychom vytočíme hlavu doľava a pohľad smeruje do dlane ľavej ruky, ktorá je otočená nahor. Teraz otočíme pravú dlaň nadol. Cvičenie 3-krát opakujeme.

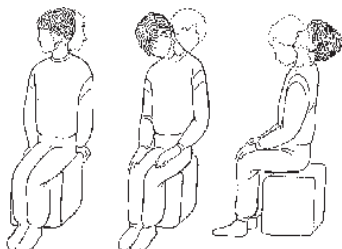


5. S nádychom je trup vzpriamený. S výdychom vytáčame trup vpravo. S nádychom ho vraciame do východiskovej polohy. S výdychom vytáčame trup doľava. Chrbát držíme vzpriamene a opakujeme cvik 3-krát na obidve strany.

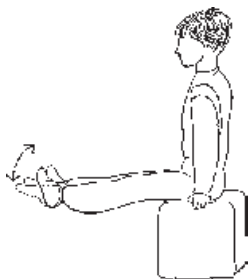


6. Uvoľňovanie šije

S výdychom necháme hlavu pomaly klesnúť vpravo. S nádychom zdvíhame hlavu späť do stredu. S výdychom necháme hlavu pomaly klesnúť vľavo. Cvičenie 3-krát opakujeme. S výdychom predkláňame hlavu, kým brada spočynie na hrudi. S nádychom zdvíhame hlavu a pomaly ju zakláňame. Cvičenie 3-krát opakujeme. S výdychom predkloníme hlavu a pomaly ňou krúžime. Pri krúžení dopredu vydychujeme. Pri krúžení dozadu sa nadychujeme. Cvičenie opakujeme 3-krát jedným smerom a 3-krát druhým smerom.



7. S nádychom zdvihne obidve nohy. Rukami sa držíme stoličky. Na krátku chvíľu zadržíme dych a zotrváme v tejto polohe. S výdychom položíme obe nohy na zem.



8. S nádychom zdvihne pravé koleno, chytíme ho zvonka obidvoma rukami a ťaháme ho čo najbližšie k telu. Trup ostáva vzpriamený, pohľad smeruje dopredu. S výdychom spustíme hlavu ku kolenu. S nádychom položíme nohu na podložku a uvoľníme ruky. Teraz cvičíme s ľavou nohou. Cvičenie 3-krát opakujeme.



9. Sedíme vzpriamene a uvoľnene. Hlava, krk a chrbát sa nachádzajú na jednej pomyselnnej priamke. Ruky sú voľne položené na stehnách. Sme si vedomí vzpriamenej polohy. Vnímame dych v brušnej a hrudnej dutine.



2. časť

Relaxačné cvičenie

Pozorovanie troch stupňov dýchania – brušného, hrudného a podklúčneho

Počas niekoľkých dychov položíme ruku na brucho, aby sme mohli vedome pozorovať pohyb bránice a následne brušnej steny pri dýchaní. Potom ruky položíme na pravú a ľavú stranu hrudníka a opäť vedome pozorujeme pohyb dychu v tejto oblasti. S nádychom sa hrudník jemne rozširuje do strán. S výdychom sa vracia hrudník do pôvodnej polohy. Teraz položíme ruky na kľúčne kosti a pozorujeme pohyb dychu. S nádychom sa oblasť v okolí kľúčnych kostí jemne zdvíha. Pri výdychu klesá.



Potom nasleduje: 1 – 3 kolá zostavy Khatu pranám.

Precvičovanie zápästí a prstov na rukách 1, 2, 3, 4

Variácia 1: rozťahovanie prstov.

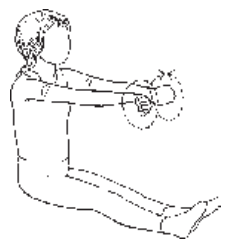
Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát a šija sú vzpriamené. Predpažíme. Dlane smerujú nadol. Plecia nezdvíhame. Prsty s nádychom vejárovite rozťahujeme a s výdychom zovrieme v päšť – palce sú zovreté v dlaniach. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Účinok: cvik uvoľňuje ruky a prsty a zlepšuje ich prekrvenie, má posilňovací účinok na ruky.

Variácia 2: krúženie päšťami v zápästí.

Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát a šija sú vzpriamené. Plecia nezdvíhame. Predpažíme a ruky zovrieme v päšť s palcom v dlani. Krúžime v zápästí päťkrát jedným smerom, a potom vykonáme päť kruhov v opačnom smere. Dych prirodzene spojíme s pohybom.



Účinok: cvik posilňuje ruky a zápästia a zlepšuje ich prekrvenie.

Variácia 3: sklápanie dlaní v zápästiach.

Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát a šija sú vzpriamené. Predpažíme, dlane smerujú nadol. Plecia nezdvihame. S nádychom vztýčime dlane s vystretými prstami. S výdychom ich sklopíme dolu. Cvik opakujeme 5-krát.



Účinok: cvik posilňuje svalstvo rúk a zápästí.

Variácia 4: vytáčanie dlaní.

Sed znožmo s vystretými nohami. Predpažíme. Dlane sú vztýčené s prstami nahor. Prsty sú spojené. Uistíme sa, že trup je vzpriamený a plecia sú uvoľnené. S nádychom vytáčame ruky prstami k sebe a s výdychom ich vytáčame do opačnej polohy smerom nadol. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Účinok: cvik posilňuje ruky a chrbát.

Mačka 1 (Márdžári)

Sed na päťkách, ruky sú položené na stehnách. S nádychom prejdeme do kľaku s predpažením. S výdychom sa predkláňame, pričom vystreté ruky položíme na zem tak, aby ruky aj nohy boli kolmo k podložke a ohneme chrbát nahor (mačací chrbát). Pozeráme sa na brucho, bradu pritláčame k hrudníku. S nádychom prehne trup nadol a pozeráme sa hore. Prehýname sa 4-krát nahor a nadol.



Po poslednom výdychu si s nádychom kľakneme a s výdychom sa posadíme do východiskovej pozície. Cvik opakujeme 3-krát.

Účinok: cvičenie pôsobí priaznivo na chrbticu a chrbtové svalstvo, pomáha pri nácviku správneho dýchania.

Podoba luku v stoji (Ákárana dhanur ásana)

Mierny stoj rozkročný. Teraz vytočíme pravú nohu prstami vpravo. Upažíme pravú ruku, zovrieme v päť a palec necháme vztýčený. Počas celého cvičenia pohľad smeruje k palcu. Podobne ľavú ruku zovrieme v päť so vztýčeným palcom. Ľavú ruku priložíme k pravej tak, že sa palce dotýkajú. S nádychom naťahujeme fiktívny luk – ľavú ruku ťaháme k ľavému ramenu, ľavý lakeť smeruje dozadu.

Neprehýbame sa v drieku. S výdychom vraciame ľavú ruku späť k pravej. Cvičíme pomaly a koncentrovane. Cvičenie opakujeme 3-krát striedavo vpravo aj vľavo.



Alternatíva: cvičenie vykonáme v polovičnom kľaku.



Účinok: cvičenie posilňuje chrbtové svaly a upevňuje správne držanie tela. Stimuluje funkciu pľúc, a tak podporuje zdravé dýchanie. Cvičenie zlepšuje koncentráciu a posilňuje zrak.

Vrania chôdza

Prejdeme do drepu. Ruky sú na kolenách.

Týmto spôsobom sa pohybujeme dopredu a obídeme podložku.



Účinok: cvik stimuluje cirkuláciu krvi. Posilňuje svalstvo nôh, zvlášť chodidiel a podporuje zdravú klenbu chodidiel.

Upozornenie: necvičíme pri ťažkostiach v oblasti kolenných kĺbov.

Potom cvičíme: uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

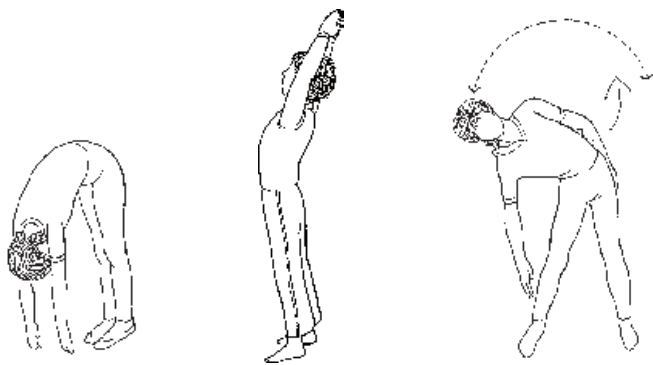
Cvičebný program v stoji 1

Občas môžeme zvoliť nasledujúci alternatívny cvičebný program – všetky cviky vykonávame v stoji. Z tohto dôvodu sú vhodné ako rovnovážne cvičenia, napr. počas školských prestávok.

Mierny stoj rozkročný. Ruky voľne visia. Počas cvičenia dýchame prirodzene.

1. Predkloníme sa a prstami rúk sa dotkneme chodidiel.
2. Pomaly sa vzpriamime a zdvihneme ruky nad hlavu so spojenými dlaňami. Hrudník pretlačíme dopredu, ale v drieku sa neprehýbame.
3. Pripažíme a uvoľníme sa vo vzpriamenom stoji. Pomaly s prirodzeným dychom a s pripaženými rukami ukladáme trup vpravo a vľavo.

4. Pomaly s prirodzeným dychom a s pripaženými rukami ukladáme trup vpravo a vľavo.



5. Žaba (Mandúki ásana)

Prejdeme do drepu.

S výdychom skloníme hlavu, ruky so spojenými dlanami vystrieme vpred a pritlačíme lakty kolenami k sebe. S nádychom zdvihne hlavu, spojené dlane pritiahneme k hrudníku a laktami čo najviac roztiahneme kolená. Hrudník pretlačíme dopredu a pohľad smeruje nahor.



Upozornenie: necvičíme pri bolestiach v kolenných či bedrových kĺboch.

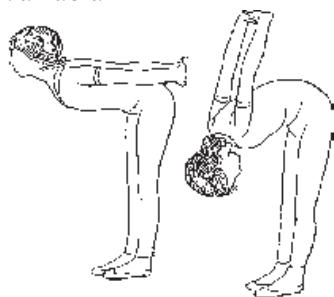
6. Palma (Tada āsana)

Stoj spojný. Pri výdychu prepletieme pred telom prsty rúk a vytočíme dlanami nadol. S nádychom vzpažíme vystreté ruky vysoko nad hlavu. Vytiahneme celé telo do výšky a postavíme sa na špičky. S výdychom sa vrátíme do pôvodnej polohy.



7. Dvojitý trojuholník 1 (Dvikóna āsana)

Variácia 1



Prepletieme prsty rúk za chrbtom, predkloníme sa držiak ruky vystreté. Potom zapažujeme a hlavu približujeme ku kolenám. Zotrváme v polohe a prirodzene dýchame. Pomaly sa vzpriamime. Upozornenie: necvičíme pri vysokom krvnom a očnom tlaku a pri závratoch.

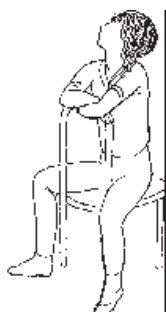
8. Bábka

V stoji si predstavíme šnúru, ktorá nás za temeno hlavy ťahá nahor. Celá chrbtica sa predlžuje.

9. Sedíme tvárou k operadlu stoličky.

Prekrížime ruky na operadle stoličky.

Vedome uvoľníme telo a vnímame pohyb svojho dychu v bruchu, hrudníku a chrbte.



3. časť

Relaxačné cvičenie 2

Žiaci ležia na chrbtoch. Nohy položia mierne od seba, ruky ležia uvoľnene pozdĺž tela dlaňami nahor. Oči sú zatvorené. Teraz by mali žiaci niekoľkokrát samostatne zľahka zdvihnúť ruky a nohy z podložky a potom ich opäť nechať padnúť uvoľnené na podložku. To im pomáha vedome relaxovať. Toto relaxačné cvičenie sa tiež môže kombinovať s dychom: s nádychom sa ruka alebo noha mierne zdvihne z podložky, a potom sa pri výdychu nechá padnúť späť.

Nácvik plného dychu v ľahu na chrbte

Uvoľnene ležíme na chrbte a položíme jednu ruku na brucho a druhú na hrudník. Uvedomujeme si pohyb dychu v brušnej a hrudnej dutine. S nádychom pozorujeme postupné rozpínanie brucha a hrudníka. S výdychom cítime postupné klesanie hrudníka a brucha.



Zacvičíme 1 – 3 kolá zostavy Khatu pranám.

Ohýbanie a vystieranie rúk v sede 1, 2, 3

Variácia 1: dopredu

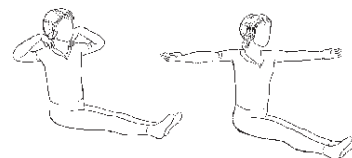
Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát je vzpriamený. Predpažíme, dlane sú obrátené nahor. Plecia sú uvoľnené. S nádychom položíme prsty na plecia. S výdychom vystrieme ruky do predpaženia. Počas cvičenia ostanú lakty vo výške pliec. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Účinok: cvičenie posilňuje svalstvo rúk a ramien a harmonizuje dych.

Variácia 2: do strán

Sed znožmo s vystretými nohami a upaženými rukami. S nádychom položíme prsty na plecia. S výdychom upažíme. Cvičenie 5-krát opakujeme.

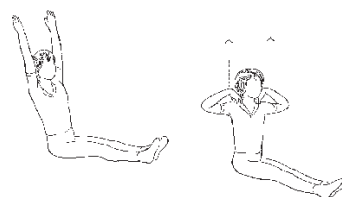


Alternatíva: striedame ohýbanie rúk 1 a 2, ktoré vykonávame v rytme s dychom.

Účinok: cvičenie aktivizuje svalstvo chrbta a rúk a prehlbuje dych.

Variácia 3: nahor

Sed znožmo s vystretými nohami. Upažíme. Prsty položíme na plecia. S nádychom vzpažíme. Zároveň vyťahujeme trup od pása nahor. S výdychom opäť položíme prsty na plecia. Cvičenie 5-krát opakujeme.

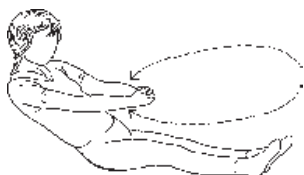


Alternatíva: striedavo zdvíhame pravú a ľavú ruku v rytme s dychom.

Účinok: cvičenie posilňuje svalstvo rúk a chrbta, zlepšuje držanie tela a prehlbuje dych.

Mlynček

Sed znožmo s vystretými nohami. Trup vzpriamený. Predpažíme a prepletieme prsty. Ruky a chrbát držíme vystreté a vykonávame krúživý pohyb rukami. S výdychom sa hlboko predkláňame a rukami opisujeme predný oblúk. S nádychom sa zakláňame (nelíhame si na zem) a ruky opisujú zadný oblúk. Vykonáme päť kruhov jedným smerom a ďalších päť kruhov opačným smerom.



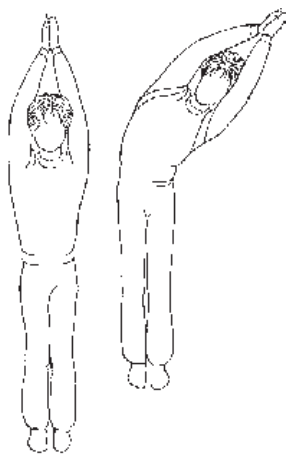
Účinok: cvičenie podporuje (zlepšuje) pohyblivosť chrbtice a bedrových kĺbov. Posilňuje brušné svaly a stimuluje krvný obeh.

Polmesiac

Stoj spojný. S nádychom vzpažíme a spojíme dlane. S výdychom ukláňame trup vľavo. Telo by malo byť v jednej rovine. Zotrváme v tejto polohe počas troch dychov. Pomaly sa vrátíme do pôvodnej polohy. Vykonáme cvičenie na druhú stranu.

Alternatívy: s nádychom vzpažíme a spojíme dlane.

- S výdychom ukláňame trup na jednu stranu. S nádychom sa vrátíme späť do stredu. S výdychom ukláňame trup na druhú stranu. Cvik 3-krát opakujeme.
- Ukláňanie vpravo alebo vľavo vykonávame v stoji na špičkách.



Účinok: cvik naťahuje svaly po stranách trupu a rozvíja dýchanie do bokov pľúc.

Trojuholník 4 (Trikóna ásana)

Širší stoj rozkročný. S nádychom upažíme. S výdychom sa vytočíme a predkloníme trup tak, že sa dotkneme ľavou rukou pravej nohy. Pravú ruku vzpažíme a pohľad smeruje k pravej dlani. S nádychom sa vzpriamime s upaženými rukami. S výdychom sa dotkneme pravou rukou ľavej nohy. Ľavú ruku vzpažíme, pohľad smeruje k ľavej dlani. Cvičenie 3-krát opakujeme v rytme s dychom.

Alternatíva: zotrváme v polohe počas piatich dychov a vnímame, ako účinkuje pohyb dychu na chrbticu v tejto polohe.



Účinok: cvik zvyšuje pohyblivosť chrbtice a bedrových kĺbov, naťahuje a uvoľňuje svaly zadnej časti stehien a osvieži celý organizmus.

Potom cvičíme: uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

4. časť

Relaxačné cvičenie 3

Ľah na chrbte v pohodlnej polohe. Nohy položíme mierne od seba, ruky pozdĺž tela dlaňami nahor. Oči sú zatvorené a pozornosť je sústredená na celé telo. Maximálne napneme všetky svaly. Zovrieme ruky v päst a silno ich tlačíme proti podložke. Pevne zovrieme prsty na nohách a silno ich tlačíme proti podložke.

Silno zvráštíme tvár: pevne zovrieme ústa, vyhrnieme nos, pevne zatvoríme oči a zvráštíme čelo. Cítíme napätie všetkých svalov v tele od hlavy až po päty. Teraz umožníme všetkým svalom, aby sa vrátili do pôvodnej polohy tak, že celé telo je úplne uvoľnené. Znovu skontrolujeme, či sú svaly naozaj uvoľnené všade (tvár, šija, ruky, brucho, chrbát, nohy a chodidlá). Cvičenie zopakujeme aj druhýkrát. Tento typ relaxačného cvičenia má dobrý vplyv na uvedenie si celého tela.

Nácvik dychu do chrbta v pozícii krokodíla (Makara ášana)

Ľah na bruchu. Ruky sú prekrížené pod hlavou tak, že ľavá dlaň leží na pravom nadlaktí a pravá dlaň na ľavom nadlaktí. Lakte by mali byť pretiahnuté čo najviac dopredu. Čelo spočíva na prekrížených predlaktiach. V tejto polohe sa zhlboka nadychujeme a vydychujeme.

S nádychom pozorujeme rozpínanie chrbta. Počas výdychu pozorujeme sťahovanie chrbta. Po dvoch týždňoch môže byť pozornosť zameraná na dych do brucha a chrbta.

S nádychom pozorujeme rozpínanie brucha a hrudníka dopredu, do strán a dozadu. Takto sú orgány v brušnej dutine jemne masírované. Počas výdychu pozorujeme sťahovanie brucha a hrudníka a rela-



Príťahovanie kolena k trupu v ľahu 2 (Pavana mukta ášana)

Ľah na chrbte. Ruky ležia vedľa tela dlaňami nahor. S nádychom ohneme ľavú nohu, zdvihneme ju a chytíme koleno zvonka oboma rukami. S výdychom pritiahneme koleno čo najbližšie k hrudníku. Zároveň zdvihneme hlavu a nosom alebo čelom sa dotkneme kolena. S nádychom necháme klesnúť hlavu a ruky na podložku. S výdychom vystrieme ľavú nohu pohybom nahor a pomaly ju položíme na podložku. Cvik opakujeme 3-krát s každou nohou.

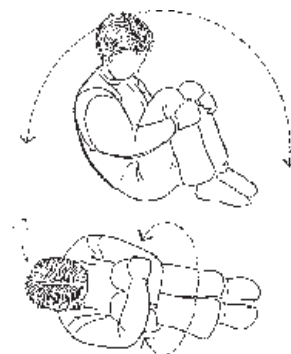


Nakoniec vykonáme cvičenie 3-krát znožmo.

Účinok: cvičenie posilňuje svalstvo chrbta a bokov. Je účinné proti zápche a plynatosti.

Kolísanie 1, 2

Ľah na chrbte. Rukami pritiahneme kolená k trupu. Hlava je na podložke. Kolíšeme sa 5-krát doprava a doľava. Pritiahneme hlavu ku kolenám a kolíšeme sa 5-krát dopredu a dozadu.



Účinok: cvičenie aktivizuje celé telo a zvlášť prekrvuje chrbát a obličky.

Motýlik

Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát je vzpriamený. Pokrčíme nohy, spojíme chodidlá a päty priťahujeme čo najbližšie k telu. Prepletieme prsty rúk a objímame špičky chodidiel. Chrbát držíme stále vzpriamený. Zľahka kmitáme kolenami nahor a nadol, nohy úplne uvoľníme.



Účinok: cvičenie uvoľňuje bedrové kĺby a natáhaje skrútené svaly na vnútornej strane stehien. Je prípravou na všetky pozície v sede so skríženými nohami.

Kobra 2, 3, 4 (Bhudžanga ásana)

Variácia 2

Ľah na bruchu. Ruky sú položené pod čelom dlaňami nadol. Nohy položíme k sebe. S nádychom zdvíhame hlavu, plecia a ruky. S výdychom sa pomaly vrátíme do pôvodnej polohy. Cvičenie 3- až 5-krát opakujeme.



Piatimi hlbokými dychmi do chrbta uvoľníme chrbtové svaly.

Variácia 3

Ľah na bruchu. Dlane sú položené na podložke, ruky sú vystreté. S nádychom zdvíhame ruky, hlavu a plecia. S výdychom sa pomaly vraciame do pôvodnej polohy. Cvičenie 3 – 5-krát opakujeme. Znovu uvoľníme chrbtové svaly prostredníctvom hlbokého dýchania do chrbta.



Variácia 4

Ľah na bruchu. Prsty rúk sú prepletené za chrbtom, ruky sú vystreté. S nádychom zdvíhame trup. Ťaháme prepletené prsty čo najviac dozadu a hore. S výdychom sa pomaly vrátíme do pôvodnej polohy. Cvičenie 3 – 5-krát opakujeme.



Piatimi hlbokými dychmi do chrbta uvoľníme chrbtové svaly.

Účinok: cvičenie posilňuje chrbtové svaly a pomáha v narovnávaní chrbtice. Prehlbuje dych a upevňuje správne držanie tela.

Upozornenie: Kobru (a všetky variácie) necvičíme po operácii brucha alebo po prietrži.

Jazdec v sede (Ašva sañcala ášana)

Sed s ohnutými nohami, chodidlá sú na podložke. Vystreté ruky zdvihneme pred telom a prepletíme prsty rúk. Chrbát by mal byť čo najviac vzpriamený. S nádychom vystrieme nohy a zároveň zakloníme trup (nohy a trup zvierajú približne pravý uhol). S výdychom sa vrátíme do východiskovej pozície. Cvičenie 3-krát opakujeme.

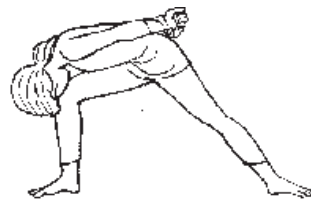


Účinkok: cvičenie posilňuje brušné a chrbtové svaly a je vhodné na trávenie. Cvičenie je zvlášť vhodné pre zajakavé deti.

Upozornenie: necvičíme po operácii brucha. Pri problémoch v oblasti krížovej chrbtice robíme cvičenie s pokrčenými nohami. Ak nám to robí ťažkosti, vynecháme ho.

Trojuholník 5 (Trikóna ášana)

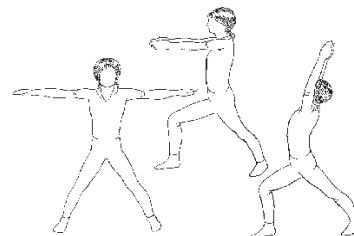
Široký stoj rozkročný. S nádychom presunieme ruky za chrbát a pravou rukou uchopíme ľavé zápästie. S výdychom vytočíme trup vpravo, ohneme pravé koleno a predkláňame sa, až kým sa nosom nedotkneme kolena. Ľavá noha zostáva vystretá. V tejto polohe zotrváme počas troch dychov. S nádychom sa pomaly vzpriamime. S výdychom pripažíme. Cvičenie vykonáme aj na opačnú stranu. Celé cvičenie vykonáme 3-krát.



Účinkok: cvik podporuje pohyblivosť chrbtice a bedrových kĺbov a posilňuje svalstvo nôh. Má harmonizujúci vplyv na dych. V tejto polohe sa zvyšuje prekrvenie hlavy.

Hrdina 4 (Víra ášana)

Široký stoj rozkročný. S nádychom upažíme. Pri výdychu otočíme trup vpravo a s vystretými rukami spojíme dlane pred telom. Zároveň vytočíme chodidlá vpravo a ohneme pravú nohu v kolene. S nádychom vzpažíme so spojenými dlanami. Pohľad smeruje k dlaniam. V tejto polohe zotrváme počas troch dychov. S výdychom priložíme spojené dlane k hrudníku. S nádychom otočíme telo do strednej polohy a upažíme. S výdychom otočíme trup doľava. Cvik zopakujeme na opačnú stranu. S nádychom sa vrátíme strednej polohy a upažíme. S výdychom sa vrátíme do pôvodnej polohy a pripažíme. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinkok: cvičenie posilňuje svalstvo šije, pliec a chrbta. Naťahuje hrudníkové svaly, a tak zabraňuje výskytu hyperkyfózy (zagúľatenu chrbta). Prehľbuje dych. Potom cvičíme: 1 – 3 kolá Khatu pranám, uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

5. časť

Relaxačné cvičenie

Nácvik plného dychu v sede na päťkách

Potom, čo sa žiaci naučili vedome odlíšiť pohyb dychu v bruchu a hrudníku a tiež v chrbte, môžu nacvičovať zameriavanie vedomia na pohyb dychu v sede na päťkách. Sedíme na päťkách. Chrbát je vzpriamený. Položíme ruky na brucho. S nádychom vnímame pohyb brucha smerom von. S výdychom vnímame pohyb brucha dovnútra. Nadýchneme sa a 5-krát si vydýchneme.



Položíme ruky na hrudník. Pri nádychu pozorujeme rozpínanie hrudníka. Pri výdychu pozorujeme sťahovanie hrudníka. Nadýchneme sa a vydýchneme 5-krát.



Položíme ruky na chrbát. Pri nádychu vnímame rozpínanie chrbta. Pri výdychu vnímame sťahovanie chrbta. Nadýchneme sa a vydýchneme 5-krát za sebou.



Krúženie rukami s prstami na pleciach v sede

Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát je vzpriamený. Ruky ohneme v lakťoch tak, aby sa prsty dotýkali pliec. Rukami opisujeme vo vzduchu čo najväčšie kruhy. Prsty sú na pleciach, lakťe sa vpredu dotknú. Pri nádychu pohybujeme rukami nahor. Pri výdychu pohybujeme rukami nadol. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Urobíme päť kruhov v opačnom smere.

Účinok: cvičenie posilňuje svaly ramien a chrbta, zvyšuje pohyblivosť ramenných kĺbov. Podporuje zdravé dýchanie.

Ťahanie lana

Sed znožmo s vystretými nohami. Chrbát je vzpriamený. Ruky sú položené na stehnách. S nádychom vzpažíme ľavú ruku a dlaň zovrieme v päšť. Palec je zovretý v dlani. S výdychom ťaháme vystretú ľavú ruku nadol, akoby sme ťahali ťažké bremeno. Striedavo cvičíme 3 – 5-krát s ľavou a pravou rukou.

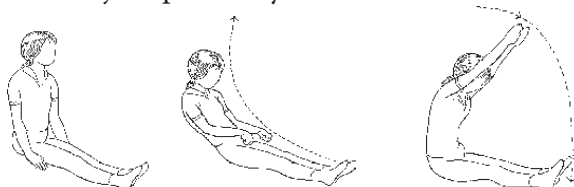


Účinok: cvikom posilňujeme ruky a chrbát a naťahujeme svalstvo po stranách trupu. Prehľbuje sa tak dýchanie do bokov trupu.

Precvičovanie chodidiel 1, 2

Variácia 1: zvieranie a rozťahovanie prstov

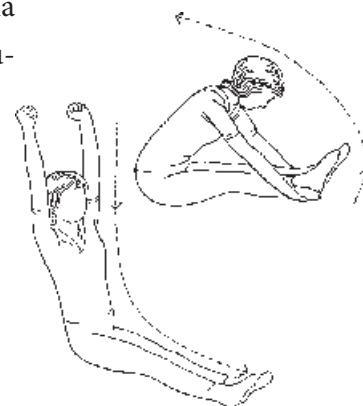
Sed znožmo s vystretými nohami. Ruky sú opreté za telom a tvoria mu oporu, prsty smerujú dozadu. Chrbát je vzpriamený. Zovrieme a roztiahneme prsty na nohách. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Účinok: cvičenie zlepšuje pohyblivosť prstov na nohách. Posilňuje a uvoľňuje svaly chodidiel a prstov na nohách a spevňuje klenbu chodidla.

Variácia 2: sklápanie chodidiel

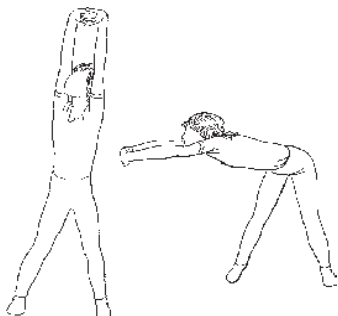
Sed znožmo s vystretými nohami. Ruky sú opreté tesne za telom a tvoria mu oporu. Chrbát je vzpriamený. Striedavo špičky vystierame a priťahujeme k telu.



Účinok: cvičenie posilňuje kĺby nôh, zlepšuje pohyblivosť členkov a naťahuje svalstvo nôh a chodidiel.

Vahadlová studňa (Katičakra ásana)

Stoj rozkročný, telo je vzpriamené a uvoľnené. S výdychom prepletieme prsty rúk pred telom a dlane vytočíme nadol. Pohľad smeruje k prstom rúk a ostáva tam počas celého cvičenia. S nádychom zdvíhame vystreté ruky do vzpaženia. S výdychom sa s vystretými rukami aj chrbtom predkloníme do horizontálnej polohy. S nádychom sa pomaly vytáčame doľava. S výdychom sa vraciame späť do stredu. S nádychom sa pomaly vytáčame doprava. S výdychom sa vraciame späť do stredu. S nádychom zdvíhame trup aj ruky. S výdychom pripažíme. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinok: cvičenie posilňuje svalstvo chrbta a rúk a naťahuje svaly po stranách trupu a svalstvo chrbta a nôh. Cvičenie prehľbuje dych do strán hrudníka a upevňuje správne držanie tela.

Upozornenie: necvičíme pri závratoch.

Dvojitý trojuholník-2 (Dvikóna ásana)

Stoj spojný. S nádychom zapažíme a prepletieme prsty na rukách. Dlane vytočíme nadol pohybom smerom k telu (palce smerujú nadol a smerom od tela). S výdychom sa predkláňame a spustíme hlavu čo najviac ku kolenám. Prsty ostávajú prepletené a vystreté ruky mierne tlačíme nahor. Zotrváme v tejto polohe počas troch dychov. S nádychom sa pomaly vzpriamujeme. S výdychom uvoľníme ruky a pripažíme. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinok: cvičenie rozťahuje hrudník a chráni telo pred zaoblením chrbta (hyperkyfózou). Cvičenie uvoľňuje chrbticu a oblasť šije a naťahuje svalstvo zadnej strany nôh. Rozvíja hlboké dýchanie a zvyšuje prekrvenie hlavy. Tým sa zlepšuje koncentrácia a pamäť.

Upozornenie: necvičíme pri vysokom krvnom a očnom tlaku a pri závratoch.

Potom cvičíme: 1 – 3 kolá Khatu pranám, uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

6. časť

Relaxačné cvičenie 4

Žiaci ležia na chrbtoch. Ruky sú pri tele dlaňami nahor, nohy sú mierne od seba a uvoľnené. S nádychom zovrieme pravú ruku pevne v päšť. S výdychom úplne uvoľníme ruku a prsty. Opäť zovrieme pravú ruku v päšť a pevne pritlačíme celú ruku na podložku. Zároveň sa nadýchneme. S výdychom úplne uvoľníme pravú ruku, pravú dlaň a všetky prsty. To isté cvičenie vykonáme s ľavou rukou. Teraz s nádychom zovrieme prsty pravej nohy. S výdychom úplne uvoľníme nohu a prsty. S nádychom zovrieme prsty pravej nohy a celú ju pritlačíme pevne k podložke. S výdychom uvoľníme nohu, prsty a celú nohu tak, že úplne uvoľnená pravá noha smeruje špičkou von. Tak isto cvičíme ľavou nohou. Pevne napneme všetky svaly tváre. Zvraštíme ju. Potom čelo, oči, líca a ústa opäť úplne uvoľníme. Cvičenie 2-krát opakujeme. S nádychom pevne napneme celé telo: ruky, nohy, chrbát a tvár. S výdychom opäť úplne uvoľníme celé telo. Všímame si vlastné dýchanie. S každým nádychom prúdi dnu nová vitalita a s každým výdychom prúdi von použitý vzduch a únava. Znovu pomaly pohneme celým telom – dobre sa natiahneme.

Dychové cvičenie s pohybmi rúk 1, 2, 3

Východisková poloha je ľah na chrbte. Ruky sú prekřížené tak, že každá ruka drží lakeť druhej ruky.

Variácia 1

S nádychom zdvíhame ruky do vzpaženia skrčmo. S výdychom ich vraciame späť. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Variácia 2

Ruky sú predpažené skrčmo tak, že lakťe smerujú nahor. S výdychom pohybujeme obidvoma rukami vpravo. S nádychom sa vraciame do východiskovej polohy. S výdychom pohybujeme obidvoma rukami vľavo. Cvičíme 3-krát na každej strane.



Variácia 3

Rukami opisujeme horizontálny kruh. S nádychom opíšeme ponad hlavu polkruh. Vykonáme päť kruhov jedným a päť kruhov druhým smerom.

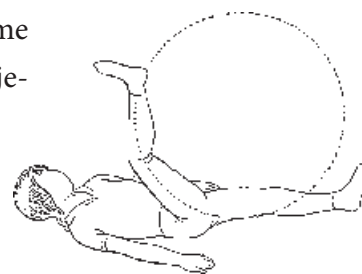


Účinok: cvik zvyšuje pohyblivosť hrudníka a pozitívne ovplyvňuje dýchanie. Zdokonaľuje vykonávanie pohybu v harmónii s dychom.

Bicyklovanie 1, 2, 3

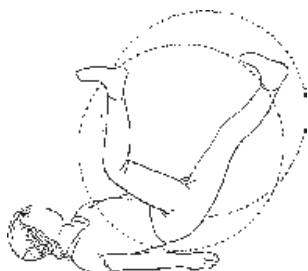
Variácia 1: jednou nohou

Ľah na chrbte. Ruky sú pri tele dlaňami nadol. Pravou nohou vykonávame veľké kruhy 5-krát dopredu a 5-krát dozadu. Cyklistický pohyb zopakujeme aj ľavou nohou.



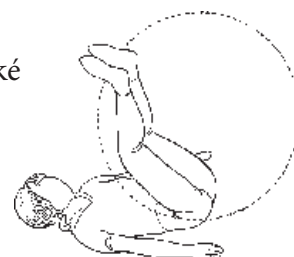
Variácia 2: striedavo oboma nohami

V ľahu na chrbte zdvihneme obidve nohy a striedavo robíme vo vzduchu veľké kruhy 5-krát dopredu a 5-krát dozadu.



Variácia 3: oboma nohami súčasne

V ľahu na chrbte zdvihneme obidve nohy a znožmo vo vzduchu robíme veľké kruhy 5-krát dopredu a 5-krát dozadu.



Účinek: cvičenie posilňuje svalstvo brucha a dolných končatín a stimuluje prekrvenie celého tela.

Upozornenie: pri ťažkostiach v oblasti krížovej chrbtice si pri variácii 3 vložíme ruky pod panvu.

Dvíhanie trupu (Utthána prštha ásana)

Ležíme na bruchu. Sme opretí o predlaktia, ktoré sú pod plecami. Každá ruka leží na lakti druhej ruky. Čelo spočíva na predlaktiach, plecia a celá šija sú úplne uvoľnené tak, že hlava visí voľne dolu. S nády-
chom sa zdvíhame do vzporu na predlaktiach. Chrbát by mal byť vo vodorovnej polohe vzhľadom na podložku (bez toho, aby sme sa prehli v drieku) a pohľad smeruje dopredu. Ostaneme v polohe počas troch dychov. Počas výdychu sa vrátíme do pôvodnej pozície.



Účinek: cvičenie posilňuje svalstvo brucha, chrbta, šije a pľúc a posilňuje činnosť bránice.

Kobra 5, 6 (*Bhudžanga ásana*)

Variácia 5

Ležíme na bruchu. Ruky sú položené na zemi vo vzpažení v tvare V. S nádychom zdvíhame hlavu, ruky a trup. S výdychom sa pomaly vrátíme do pôvodnej polohy. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Variácia 6

Ležíme na bruchu. Ruky sú položené vedľa tela dlaňami nahor. S nádychom zdvíhame hlavu, ruky a trup. S výdychom vrátíme pomaly trup a ruky späť na podložku. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Alternatívy

a) Striedavo 3-krát vykonáme každú variáciu cvikov 4 a 5.

b) Zaujmemo základnú polohu pre variáciu 4.

S nádychom zdvihne ruky, hlavu a trup a bočným oblúkom rukami zapažíme ako vo variácii 5.

S výdychom vrátíme trup a ruky na podložku. S nádychom zdvíhame trup a ruky bočným oblúkom vzpažíme. S výdychom vrátíme trup a ruky na podložku. Cvičenie 3-krát opakujeme.

Účinok: poloha posilňuje chrbát a pôsobí preventívne proti oblému chrbtu. Variácie s pohybmi rúk zaťažujú svalstvo chrbta a lopatiek.

Upozornenie: kobru (všetky variácie) necvičíme po operácii brucha alebo po prietrži.

Predklon k zemi v sede na päťach 1 (*Joga mudrá*)

Sed na päťach. S nádychom vzpažíme. S výdychom sa s vystretým chrbtom predkloníme tak, aby trup spočinul na stehnách a čelo sa dotklo podložky. Súčasne zapažíme a ruky položíme pozdĺž tela vytočené dlaňami nahor. V polohe zotrváme počas desiatich dychov. Počas nádychu pozorujeme rozpínanie brucha a chrbta a jeho sťahovanie počas výdychu. S nádychom sa vrátíme do sedu na päťach. Cvičenie 3-krát opakujeme.

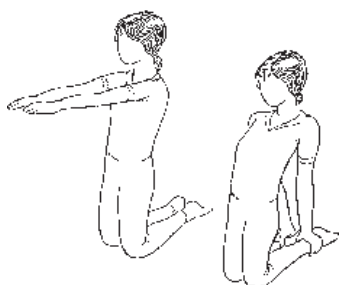


Účinok: cvičenie podporuje dýchanie do chrbta a brušnej dutiny. Prostredníctvom zvýšeného prekrvenia hlavy zlepšuje koncentráciu. Cvičenie uvoľňuje chrbát a šiju a má všeobecne upokojujúci účinok.

Upozornenie: necvičíme pri vysokom krvnom tlaku, pri poruchách ciev v oblasti hlavy, pri zvýšenom vnútroočnom tlaku ani pri závratoch.

Ťava 3 (Uštra ásana)

Sed na päťkách. Ruky sú položené na stehnách. S nádychom prejdeme do kľaku a zároveň predpažíme. S výdychom oprieme obidve ruky o päty. Panvu predsunieme dopredu. Hlavu zakloníme a pozeráme nahor. Ostaneme v polohe počas troch dychov. S nádychom znova predpažíme. S výdychom sa vrátíme do sedu na päťkách. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinkok: cvičenie posilňuje a vyrovnáva chrbát a naťahuje svalstvo bokov. Cvičenie je veľmi prospešné pre správne držanie tela. Prehlbuje aj dych.

Upozornenie: necvičíme pri prietrži, po brušnej operácii a pri ťažkostiach v oblasti krížovej chrbtice.

Dvíhanie trupu z ľahu na chrbte 1

Ľah na chrbte s ohnutými nohami, chodidlá sú na podložke. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom predpažíme a pomaly sa posadíme, chodidlá by mali ostať na podložke. Hlboko sa nadýchneme. Pri výdychu sa pomaly vraciame do ľahu na chrbte. Chodidlá ostávajú na podložke.



Keď trup leží na podložke, uvoľníme celé telo.

Účinkok: cvičenie posilňuje brušné a sedacie svaly a svalstvo bokov a zlepšuje pohyblivosť chrbta. Aktivizuje celé telo a stimuluje funkciu brušných orgánov.

Potom cvičíme: 1 – 3 kolá Khatu pranám, uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

7. časť

Relaxačné cvičenie

Dychové cvičenie s naťahovaním chrbtice

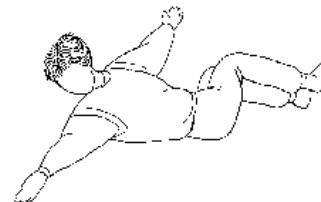
Ľah na chrbte. Ruky sú vedľa tela dlaňami nahor. Predstavte si, že na temene hlavy a na päťkách sú pripevnené šnúry. S nádychom sa tieto šnúry naťahujú opačným smerom, takže temeno hlavy a päty sa od seba vzdalujú. Ruky môžeme tiež naťahovať ku chodidlám. S výdychom uvoľníme celé telo. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Účinkok: cvičenie prehľbuje dych, naťahuje chrbticu a podporuje správne držanie tela.

Torzia s ohnutými spojenými nohami

V ľahu na chrbte upažíme dľaňami nahor. Ohneme nohy a položíme chodidlá na podložku. Počas celého cvičenia ostávajú nohy spolu. S výdychom vytočíme nohy doľava a zároveň hlavu doprava. S nádychom vrátíme nohy a hlavu do stredu. S výdychom vytočíme nohy doprava a hlavu doľava. Cvičenie opakujeme 3-krát na obidve strany.



Účinkok: cvičenie harmonizuje dych a uvoľňuje svalstvo trupu – zvlášť hlboké, krátke chrbtové svaly, ktoré sú náchylné k napätiu.

Upozornenie: necvičíme pri akútnom poškodení medzistavcových platničiek a pri hypermobilitě chrbtice.

Priťahovanie kolena k trupu v sede (Pavana mukta ásana)

Sed znožmo s vystretými nohami. Prepletieme prsty rúk zvnútra pod pravým kolenom. Chrbát je vzpriamený. S výdychom ohneme pravú nohu a pritlačíme stehno k telu. Hlavu predkloníme a nosom sa dotýkame kolena. Prsty na nohe smerujú nadol. S nádychom opäť vzpriamime hlavu a chrbát a vystrieme nohu vystrieme. Noha sa nedotkne podložky, prsty na nohách teraz smerujú nahor. Cvičíme 3-krát s každou nohou.



Účinkok: cvičenie podporuje pohyblivosť chrbtice a bedrových kĺbov a upevňuje správne držanie tela. Cvičenie priaznivo pôsobí na trávenie.

Predklon v sede s vystretými nohami (Paščíma uttána ásana)

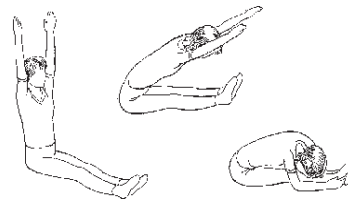
Sed znožmo s vystretými nohami. Ruky sú na stehnách. Chrbát je vystretý. S nádychom vzpažíme. S výdychom sa predkláňame a vyťahujeme sa z bedrových kĺbov vyťahujeme sa za rukami preštylizujeme s vystretým chrbtom, až kým rukami nechytíme prsty na nohách. V tejto polohe ostaneme počas 3 – 5 dychov. S každým dychom viac uvoľňujeme chrbát, takže trup klesá k nohám. S nádychom sa opäť vzpriamime so vzpaženými rukami. S výdychom položíme ruky na stehná.

Cvičenie 3-krát opakujeme.

Alternatíva

S nádychom vzpažíme. S výdychom sa predkloníme s vystretým chrbtom (približne o 20 stupňov).

Zotrváme v tejto polohe počas troch dychov. Potom sa predkloníme o ďalších 20 stupňov a zotrváme v polohe počas troch dychov. Ešte raz sa predkloníme o ďalších 20 stupňov a zotrváme v polohe počas troch dychov. Potom sa predkloníme úplne a chytíme si prsty na nohách. Zotrváme počas troch dychov, a potom sa s nasledujúcim nádychom vzpriamime.



Účinok: cvičenie posilňuje chrbtové a ramenné svalstvo, uvoľňuje celý chrbát, natáha a uvoľňuje svalstvo zadnej časti stehien. Cvičenie má upokojujúci účinok.

Most 1 (Sétu ásana)

Sed znožmo s vystretými nohami. Ruky sú opreté za telom a tvoria mu oporu, prsty smerujú dozadu. S nádychom zdvíhame panvu a vytvoríme z tela oblúkový most. Chodidlá sú celou plochou na podložke. Pohľad smeruje nahor. S výdychom sa pomaly vrátime do pôvodnej polohy. Cvičenie 3-krát opakujeme. Medzi jednotlivými cvikmi uvoľníme ruky a zápästia.



Účinok: cvičenie posilňuje nohy, chrbát a ruky a pôsobí proti guľatému chrbtu. Podporuje správne, zdravé dýchanie.

Upozornenie: necvičíme pri bolesti v zápästiach a v lakťoch. Pri ťažkostiach s krčnou chrbticou, zvýšenej činnosti štítnej žľazy, vysokom krvnom tlaku a pri závratoch hlavu nezakláňame.

Trojuholník 1 (Trikóna ásana)

Mierny stoj rozkročný, ruky visia uvoľnene pri tele. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom pomaly nakláňame trup doľava. Ľavú ruku posúvame dole po ľavej nohe. Súčasne posúvame pravú ruku smerom nahor po pravej strane hrudníka do podpazušnej jamky. Pohľad smeruje k pravému lakťu. S nádychom vykonáme pohyb naspäť. Vykonáme bočný úklon na obidve strany 3-krát.



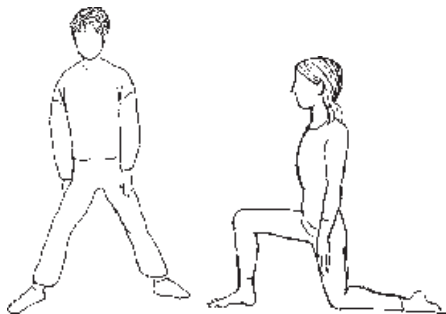
Alternatíva

Zotrváme v polohe počas dvoch dychov na každej strane.

Účinok: cvičenie natáha bok trupu, a tak zlepšuje dych v pravej a ľavej strane hrudníka. Cvičenie aktivizuje svalstvo chrbta a pôsobí proti bočnému zakriveniu chrbtice (skolióze).

Jazdec v stoji 1 (Ašva sañčala ásana)

Široký stoj rozkročný. Trup je vzpriamený a uvoľnený. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom vytočíme trup doprava, pravú nohu ohneme v kolene, spustíme sa dolu do kľaku a panvu tlačíme čo najviac nadol. Chodidlo zadnej nohy vystrieme. Trup ostáva vzpriamený a ruky visia nadol. Zotrváme v polohe počas troch dychov. S nádychom sa pomaly vrátime do pôvodnej polohy. Vykonáme cvičenie na druhú stranu.



Účinkok: cvičenie posilňuje svaly nôh a zlepšuje pohyblivosť bedrových kĺbov. Upevňuje správne držanie tela a stabilitu nôh.

Upozornenie: necvičíme po operácii slepého čreva. Cvičenie vynecháme aj pri ťažkostiach s kolennými kĺbmi.

Potom nasleduje: 1 – 3 kolá Khatu pranám, uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

8. časť

Relaxačné cvičenie

Dychové cvičenie v sede na päťkách

Sedíme na päťkách a opierame sa o ruky s dlaňami na podložke vedľa kolien. V tejto polohe pozorujeme pohyb dychu v bruchu a v hrudníku. Pozorujeme desať dychov. S nádychom položíme ruky na stehná a na chvíľu sa uvoľníme. Opäť sa oprieme o ruky s dlaňami vedľa kolien. Teraz pozorujeme pohyb dychu v chrbte. Pozorujeme desať dychov. S nádychom položíme ruky na stehná a uvoľníme sa.



Účinkok: cvičenie rozvíja uvedomovanie si dychu a podporuje správne zdravé dýchanie.

Zacvičíme 1 – 3 kolá Khatu pranám.

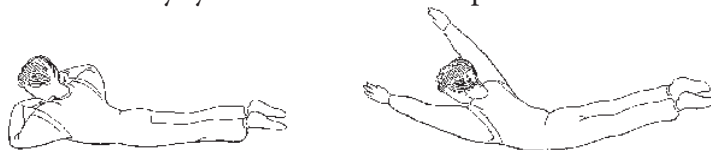
Kobra 7 (Bhudžanga ásana)

Ľah na bruchu. Prsty rúk sú na pleciach. S nádychom zdvíhame hlavu, ruky a trup. S výdychom sa pomaly vrátime na podložku. Cvičenie 3-krát opakujeme.

Alternatíva

Ľah na bruchu. Prsty rúk sú na pleciach. S nádychom zdvihne hlavu, ruky a trup. S výdychom vzpažíme. S nádychom vrátime prsty rúk na ramená. S výdychom sa vrátime na podložku. Cvičenie 2-krát opakujeme.

Účinok: cvičenie posilňuje chrbát a plecia.



Upozornenie: Kobru (všetky variácie) necvičíme po operácii brucha alebo po prietrži.

Predklon k zemi v sede na päťach 2 (Joga mudrá)

Sed na päťach. Ruky sú položené na stehnách. S nádychom zapažíme tak, že jednou rukou uchopíme zápästie druhej ruky. S výdychom sa predkláňame, až sa čelo dotýka podložky. Teraz položíme ruky vedľa kolien na podložku a zdvihne panvu tak, že stehná smerujú kolmo k podložke. Temeno hlavy spočíva na podložke. V tejto polohe sa 10-krát nadýchneme a vydýchneme. S výdychom vrátime panvu na päty a ruky dáme za chrbát. S nádychom vzpriamime trup. S výdychom položíme ruky na stehná.

Alternatíva

Sed na päťach. S nádychom zapažíme tak, že jednou rukou uchopíme zápästie druhej ruky. Počas výdychu sa predkláňame, až sa čelo dotýka podložky. S nádychom zdvíhame panvu tak, že stehná smerujú kolmo k podložke a hlava ostáva na podložke. Zároveň ruky vystrieme do maximálneho zapaženia. S výdychom vrátime panvu na päty a ruky uchopíme za chrbtom. Cvičenie 3-krát opakujeme. S nádychom opäť vzpriamime trup. S výdychom položíme ruky na stehná.

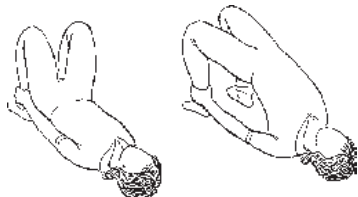


Účinok: cvičenie uvoľňuje chrbát. Zlepšuje koncentráciu a pamäť. Má celkovo upokojujúci účinok. Cvičenie má priaznivý vplyv na oči.

Upozornenie: necvičíme pri vysokom krvnom tlaku, pri poruchách ciev v oblasti hlavy, pri zvýšenom vnútroočnom tlaku ani pri závratoch.

Pozícia na pleciach a chodidlách (Skandhára ásana)

Ľah na chrbte. Ruky vystrieme pozdĺž tela. Nohy ohneme v kolenách a pritiahneme päty čo najviac k panve. Chodidlá sú na podložke roznožené na šírku panvy. Rukami uchopíme členky. S nádychom zdvíhame panvu a chrbát z podložky tak, že váha tela spočíva na šiji, hlave a chodidlách. V tejto polohe zotrváme počas troch dychov. S výdychom opäť pomaly vraciame chrbát na podložku. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účínok: cvičenie posilňuje svaly chrbta, sedacie a panvové svaly a rozvíja hlboké brušné a hrudníkové dýchanie.

Upozornenie: pri problémoch s krčnou chrbticou panvu zdvihne len mierne.

Ryba (Matsja ásana)

Sed znožmo s vystretými nohami. Dlane sú na podložke opreté za telom a tvoria mu oporu. Pomaly zakláňame trup a hlavu, pričom pretláčame hrudník dopredu, oprieme sa o lakte. Trup spúšťame stále nižšie, až sa temeno hlavy dotkne podložky. Chrbát nepríde do kontaktu s podložkou. Ruky potom položíme vedľa tela. Nádychujeme sa cez nos a vydychujeme cez ústa. V tejto polohe zotrváme počas piatich dychov. Potom sa s pomocou rúk vrátime do sedu.



Účínok: cvičenie rozvíja hrudníkové dýchanie. Cvičenie má priaznivé protiastmatické účinky a má pozitívny vplyv aj na chronické respiračné ochorenia a ochorenia hrdla. Stimuluje funkciu obličiek a posilňuje svalstvo pozdĺž chrbtice. Pôsobí preventívne proti nesprávnemu držaniu tela.

Upozornenie: necvičíme po operácii brucha alebo prietrže. Cvičenie nie je vhodné ani pri problémoch s krčnou chrbticou, pri vysokom krvnom tlaku či závratoch.

Priťahovanie kolena k trupu v stoji (Pavana mukta ásana)

Stojíme vzpriamene a uvoľnene. Chvíľu vedome pozorujeme pohyb dychu v brušnej dutine. S nádychom vzpažíme a spojíme dlane nad hlavou. S výdychom spustíme ruky, prednožíme skrčmo pravou nohou a rukami pritiahneme koleno k hrudi. Chrbát ostáva vzpriamený. S nádychom prinožíme a vzpažíme. Pri výdychu prednožíme skrčmo ľavou nohou a rukami pritiahneme koleno k hrudi. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účínok: cvičenie upevňuje správne držanie tela a trénuje rovnováhu. Má prehĺbujúci účinok na dych a podporuje zdravé trávenie.

Labuť

Stoj spojný. Zanožíme skrčmo pravú nohu (nohu ohneme a pravou rukou uchopíme prsty). Ľavú ruku predpažíme. Trup mierne predkloníme a súčasne maximálne zanožujeme. Ľavá ruka a pravá noha sa naťahujú opačným smerom. Ostaneme v tejto polohe počas 3 – 5 dychov. Cvičenie opakujeme aj na druhú stranu.



Účinkok: cvičenie zlepšuje rovnováhu a tiež stabilitu nôh a členkov. Naťahuje a posilňuje svalstvo bokov a naťahuje chrbát. Cvičenie má rovnovážny účinok na nervový systém a zvyšuje schopnosť koncentrácie.

Potom nasleduje: uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

9. časť

Relaxačné cvičenie

Dychové cvičenie – Kosák mesiaca 1, 2

Variácia 1

Ľah na chrbte. Ruky ležia vedľa tela dlaňami nahor. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom ohneme trup čo najviac doľava. Zotrváme v tejto polohe počas piatich dychov. Pozorujeme pohyb dychu na pravej strane hrudníka. S nádychom sa vrátíme do stredu. S výdychom ohneme trup doprava. Zotrváme v tejto polohe počas piatich dychov a pozorujeme pohyb dychu na ľavej strane hrudníka. S nádychom sa vrátíme do stredu a vedome pozorujeme pohyb dychu počas piatich dychov.

Variácia 2

Sed v polohe so skríženými nohami. Chrbát je vzpriamený. Položíme pravú ruku na podložku vpravo od tela tak, že trup sa ohne doprava. S nádychom zdvíhame ľavú ruku ponad hlavu. Zotrváme v tejto polohe počas piatich dychov a pozorujeme pohyb dychu v ľavej strane hrudníka. S výdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Cvičenie opakujeme aj na druhú stranu.



Účinkok: cvičenie prehľbuje dýchanie po stranách hrudníka. Naťahuje svalstvo pozdĺž trupu.

Potom cvičíme: 1 – 3 kolá Khatu pranám.

Torzia v ľahu na bruchu 1, 2

Variácia 1

Ľah na bruchu. Nohy sú spolu. Ruky ohneme v lakťoch tak, že ležia jedna na druhej. Bradu položíme na ne. S nádychom ohneme nohy v kolenách tak, aby chodidlá smerovali nahor. Nohy sú spolu počas celého cvičenia. S výdychom vytáčame nohy a tvár na ľavú stranu tak, že pravé líce spočinie na rukách. S nádychom sa vrátíme do stredu. S výdychom vytáčame nohy a tvár na pravú stranu tak, že ľavé líce spočinie na rukách. S nádychom sa vrátíme do stredu. Cvičíme 3-krát na obidve strany.



Variácia 2

Ľah na bruchu. Nohy sú vystreté. Brada je položená na rukách. S nádychom zdvihne pravú nohu. S výdychom preložíme pravú nohu cez ľavú tak, že sa prsty na pravej nohe dotýkajú podložky na ľavej strane ľavej nohy. Zároveň vytáčame hlavu tak, že pravé líce spočíva na rukách. S nádychom zdvihne pravú nohu. S výdychom vrátime nohu do východiskovej polohy a hlavu do stredu. Rovnako cvičíme aj s druhou nohou. Cvičíme 3-krát na obidve strany.



Účinok: cvičenie uvoľňuje celé telo a rozvíja telesnú koordináciu.

Upozornenie: necvičíme pri akútnom poškodení medzistavcových platničiek a pri hypermobilitě chrbtice.

Kobra 8 (*Bhujangasana*)

Ľah na bruchu. Prsty rúk prepletieme za hlavou alebo ich položíme jednu na druhú. Nohy sú spolu a vystreté. S nádychom pritlačíme nohy a bedrá k podložke a zdvíhame hlavu, ruky a trup. S výdychom sa pomaly vraciame do základnej polohy. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinok: cvik posilňuje chrbát a plecia.

Upozornenie: žiadnu z variant tohto cviku necvičíme po operácii brucha alebo po prietrži.

Kobylka 2 (*Salabhasana*)

Ľah na bruchu. Ruky sú vzpažené. Nohy sú spolu a vystreté. S nádychom zdvíhame hlavu, ruky, trup a nohy. S výdychom sa pomaly vraciame do základnej polohy. Cvičenie 3-krát opakujeme.



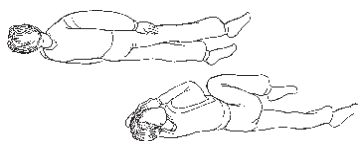
Účinok: cvičenie posilňuje ruky, chrbát a nohy a upevňuje správne držanie tela. Aktivizuje celé telo a má rovnovážny účinok na vnútorné napätie.

Upozornenie: necvičíme pri pokročilej artróze bedrových kĺbov alebo pri bolestiach v krížovej oblasti. Pri vysokom krvnom tlaku, zvýšenom vnútroočnom tlaku alebo srdcovej slabosti cvičíme len dynamicky, bez zádrže dychu či bez dlhších výdrží v pozícii.

Uvoľnenie v tigrej pozícii

Ľah na bruchu. Ohneme pravú nohu a pritiahneme ju čo najbližšie k trupu. Ohneme pravú ruku a pravým laktom sa dotýkame pravého kolena. Ľavá ruka leží na pravej a ľavé líce je položené na rukách.

Ľavý lakeť smeruje nahor. Zotrváme v tejto polohe počas desiatich dychov. Urobíme tigriu pozíciu na druhú stranu a zotrváme v nej ďalších desať dychov. To isté urobíme aj na druhú stranu.



Účinok: cvičenie uvoľňuje a upokojuje telo a myseľ. Dych smeruje do chrbta, čo umožňuje dobre uvoľniť chrbticu.

Predklon v sede roznožnom (Páda prasára paščima uttána ásana)

Široký sed roznožný. Ruky sú položené na stehnách. Chrbát je vzpriamený. S nádychom vzpažíme tak, že chrbát a ruky sú v jednej priamke. S výdychom predkloníme trup, vytiahneme sa dopredu a rukami si chytíme prsty na nohách. Zotrváme v tejto polohe počas piatich dychov. S nádychom zdvihne trup a ruky. S výdychom položíme ruky na stehná. Cvičenie 3-krát opakujeme.



Účinok: cvičenie ťahá chrbát, svaly bokov a nôh a rozvíja dýchanie do chrbta. Má dobrý vplyv na funkciu brušných orgánov a obličiek.

Trojuholník 3 (Trikóna ásana)

Široký stoj rozkročný. Chrbát je vzpriamený. S nádychom upažíme. S výdychom ukláňame trup doľava. Ľavú ruku posúvame dole po vonkajšej strane ľavej nohy. Pravú ruku vzpažujeme ponad hlavu tak, že sa ramenná časť dotýka pravého ucha. S nádychom sa vrátíme do stoja v upažení. Pri výdychu pripažíme. To isté cvičíme na pravú stranu. Cvičenie opakujeme 3-krát na obidve strany.



Účinok: cvičenie posilňuje chrbát a ťahá svaly po stranách trupu. Cvičenie rozvíja dýchanie v pravej a ľavej strane hrudníka a pôsobí proti bočnému zakriveniu chrbtice (skolióze).

Jazdec v stoji 2 (Ašva saňčala ásana)

Široký stoj rozkročný. Telo je vzpriamené a uvoľnené. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom vytočíme celé telo spolu s chodidlami doprava, ohneme pravé koleno, kľakneme si a položíme ruky na podložku po oboch stranách pravého chodidla. Pohľad smeruje nahor. Brucho leží na pravom stehne. Ľavé koleno leží na podložke a chodidlo sa opiera o prsty. Zotrváme v tejto polohe počas piatich dychov. S nádychom sa vrátíme do pôvodnej polohy. Cvičenie 3-krát opakujeme na druhú stranu.

Účinok: cvičenie zlepšuje stabilitu nôh a pohyblivosť bedrových, kolenných a členkových kĺbov. Od tlaku stehien na trup vzniká odpor k pohybu dychu a prostredníctvom toho sa jemne masíruje dýchacie svalstvo a brušné a panvové orgány.

Upozornenie: necvičíme po operácii slepého čreva. Vynecháme aj pri ťažkostiach s kolennými kĺbmi. Potom nasleduje: uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň.

10. časť

Relaxačné cvičenie

Dychové cvičenie – Skláňajúci sa kvet

Sed na päťach. S nádychom vzpažíme. S výdychom sa predkloníme a rukami sa dotkneme podlahy. Pomaly ťaháme ruky a trup dopredu a sedáciu časť zdvíhame z piat. Ruky, brada, hrud' a podkolenia sú teraz na podložke. Zotrváme v polohe počas desiatich dychov. S nádychom sa vrátíme späť na päty a vzpriamime telo.

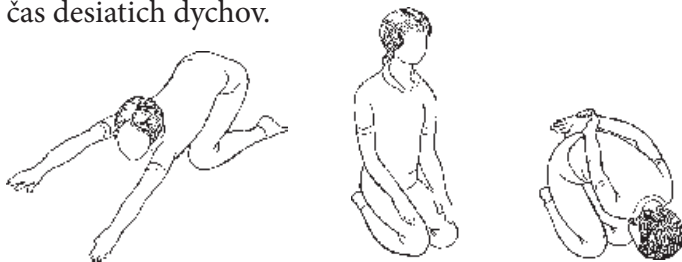
Účinok: cvičenie natahuje hrudnú chrbticu a ramená a je to veľmi účinná poloha na prehĺbenie dychu v bruchu a hrudníku.

Predklon k zemi v sede na päťach 3 (Joga mudrá)

Sed na päťach. Dlane sú položené na stehnách. S nádychom zapažíme tak, že pravou rukou uchopíme ľavé zápästie. S výdychom sa pomaly predkláňame s vystretým chrbtom, až sa čelo dotýka podložky a trup je položený na stehnách. Zotrváme uvoľnene v tejto polohe počas desiatich dychov. S nádychom sa vzpriamime. S výdychom položíme dlane na stehná.

Alternatíva

Sed na päťach. Vložíme zovreté päste do slabín a zaujmeme polohu Joga mudrá. Zotrváme v nej počas desiatich dychov.

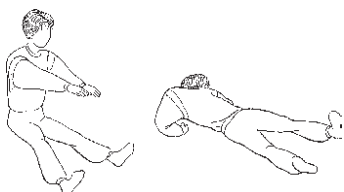


Účinok: cvičenie upokojuje myseľ a zlepšuje koncentráciu. Hlava dostáva zvýšený prísun krvi a to má pozitívny účinok na zmyslové orgány a pamäť. Zlepšuje aj trávenie.

Upozornenie: necvičíme pri vysokom krvnom tlaku, pri poruchách ciev v oblasti hlavy, pri zvýšenom vnútroočnom tlaku ani pri závratoch.

Pozdrav Zemi 2 (Bhūnamana āsana)

Sed s vystretými nohami, ruky spočívajú na stehnách. Nohy sú mierne od seba a chrbát je vzpriamený. S nádychom predpažíme a s vystretým trupom sa mierne zakloníme. S výdychom vytočíme trup vpravo a ruky položíme za telo. Čelo sa pohybuje smerom k podložke. Ľavú sedáciu časť zdvihneme z podložky čo najmenej. S nádychom sa vzpriamime a predpažíme. S výdychom položíme ruky na stehná. Cvičenie vykonáme na druhú stranu. Opakujeme 3-krát na obidve strany.



Účinkok: cvičenie podporuje pohyblivosť chrbtice a zvlášť uvoľňuje hlboké chrbtové svaly. Cvičenie posilňuje ruky a aktivizuje celé telo.

Upozornenie: Ak cítime pri cvičení bolesť v pleciach, môžeme si lakeť položiť na podložku. Necvičíme pri poškodení platničiek.

Dvíhanie trupu z ľahu na chrbte 2

Ľah na chrbte, ohneme nohy a položíme chodidlá na podložku. Upažíme a ohneme ruky v lakťoch pod pravým uhlom. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom zdvíhame hlavu, ruky a hrud' z podložky. S nádychom sa vrátíme do základnej polohy. Cvičenie 5-krát opakujeme.



Alternatívy

a) Základná poloha: ľah na chrbte s ohnutými nohami, upažené a ohnuté ruky. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom zdvíhame hlavu, ruky a hrud' a priťahujeme pravý lakeť k ľavému kolenu. S nádychom sa vrátíme do základnej polohy. S výdychom zdvíhame hlavu, ruky a hrud' a priťahujeme ľavý lakeť k pravému kolenu. Cvičenie 3-krát opakujeme.

b) Zotrváme v základnej polohe. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom zdvíhame trup a pravé koleno a ľavým lakťom sa dotkneme pravého kolena. S nádychom sa vrátíme do základnej polohy. S výdychom zdvíhame trup a ľavé koleno a pravým lakťom sa dotkneme ľavého kolena. Cvičenie 3-krát opakujeme.

Účinkok: cvičenie posilňuje brušné svalstvo. Variácie posilňujú hlavne bočné brušné svaly, zatiaľ čo základné cvičenie precvičuje priame brušné svaly.

Most 2 (Sétu ásana)

Sed znožmo s vystretými nohami. Ruky položíme za telo, prsty smerujú dozadu. Ohneme nohy a položíme chodidlá na podložku. S nádychom zdvíhame celé telo nahor. Zotrváme v tejto polohe počas piatich dychov. S výdychom sa vrátíme do pôvodnej polohy. Cvičenie 3-krát opakujeme.

Alternatíva

Zaujmeme pozíciu a chodíme dozadu a dopredu.



Účinkok: cvičenie aktivizuje celé telo. Má posilňovací účinok na svalstvo chrbta, rúk a nôh a upevňuje vzpriamené držanie tela. Podporuje hrudné dýchanie.

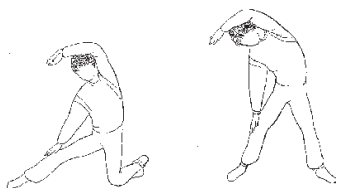
Upozornenie: necvičíme pri bolesti v zápästiach a v lakťoch. Pri ťažkostiach s krčnou chrbticou, zvýšenej činnosti štítnej žľazy, vysokom krvnom tlaku a pri závratoch hlavu nezakláňame.

Mesiak (Čandra āsana)

Sed na päťach. Ruky sú položené na stehnách. Pri nádychu si kľakneme a zároveň predpažíme. S výdychom unožíme pravú nohu a upažíme. Nadýchneme sa. S výdychom ukladáme telo vpravo, pravá ruka sa pohybuje k pravému kolenu a ľavá ruka smeruje ponad hlavu. Pravý bok tlačíme čo najviac vpred. Zotrváme v tejto polohe počas troch dychov. S nádychom sa vzpriamime a upažíme. S výdychom vrátíme pravú nohu späť a predpažíme. Nadýchneme sa. S výdychom si sadneme na päty a ruky položíme na stehná. Cvičenie vykonáme na druhú stranu.

Alternatíva

Široký stoj rozkročný. Chrbát je vzpriamený.



Hlboko sa nadýchneme. S výdychom ukladáme telo vpravo. Pravá ruka sa posúva k pravému kolenu a ľavá ruka smeruje ponad hlavu. Zotrváme v tejto polohe počas troch dychov. S nádychom sa vrátíme do základnej polohy. Cvičenie vykonáme na druhú stranu.

Účinok: cvičenie harmonizuje celé telo. Pôsobí proti bočnému zakriveniu chrbtice a prehĺbuje dych na stranách hrudníka. Aktivizuje chrbtové svaly a posilňuje svaly trupu.

Polovičná Matsjédrova pozícia 1 (Ardha Matsjéndra āsana)

Sed znožmo s vystretými nohami. Ohneme ľavú nohu a položíme ľavé chodidlo na podložku pri vonkajšej strane pravého kolena. Pravú nohu môžeme zo začiatku nácviku nechať vystretú. Neskôr po zvládnutí tejto varianty ju ohýbame tak, že pravú pätu zatlačíme pod ľavý sedací sval. S vystretým chrbtom vytočíme telo vľavo. Položíme ľavú ruku na podložku za telo ako oporu a pohľad smeruje ponad ľavé rameno dozadu. Položíme pravý lakeť na vonkajšiu stranu ľavého kolena a chytíme ľavý členok pravou rukou. Zotrváme v tejto polohe počas piatich dychov. Cvičenie vykonáme na druhú stranu. Opakujeme 2-krát na oboch stranách.



Účinok: cvičenie zlepšuje pohyblivosť chrbtice a bedrových kĺbov ako aj správne držanie tela. Má pozitívny účinok na tráviace orgány. Cvičenie upokojuje nervy a rozvíja koncentráciu.

Upozornenie: necvičíme, ak nám cvičenie spôsobuje bolesť v kolenách alebo v bedrových kĺboch.

Potom nasleduje: 1 – 3 kolá Khatu pranám, uvoľnenie v ľahu na chrbte a dychové cvičenie 1. stupeň. Fyzické cvičenia – pozície môžeme podľa potreby striedať s Cvičebným programom v stoji 1 alebo Cvičebným programom v sede na stoličke.

Cvičebný program v stoji 2

Tu uvádzame Cvičebný program v stoji 2, ktorý sa tiež môže použiť ako alternatívny program.

1. Hrdina 2, 3 (Víra ásana)

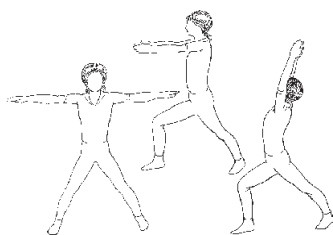
Stoj spojný a vzpriamený. S nádychom vzpažíme a spojíme dlane nad hlavou. Ruky tlačíme mierne dozadu, neprehýbame driek. Pohľad smeruje k dlaniam. Od pásu sa vyťahujeme čo najviac nahor. S výdychom s vystretým chrbtom pomaly prejdeme do podrepu. Ruky ostávajú vzpažené. Pohľad smeruje dopredu. V tejto polohe ostaneme počas troch dychov. S výdychom pritiahneme spojené dlane k hrudníku. V tejto polohe ostaneme počas troch dychov. S nádychom sa postavíme so vzpaženými rukami. Pohľad smeruje k spojeným dlaniam. S výdychom pomaly pripažíme.



Upozornenie: necvičíme pri bolestiach v členkoch alebo v kolenách.

2. Hrdina 4 (Víra ásana)

Široký stoj rozkročný. S nádychom upažíme. S výdychom otočíme trup vpravo a s vystretými rukami spojíme dlane pred telom. Zároveň vytočíme chodidlá vpravo a ohneme pravú nohu v kolene. S nádychom vzpažíme so spojenými dlaňami. Pohľad smeruje k dlaniam. S výdychom priložíme spojené dlane k hrudníku. S nádychom otočíme telo do strednej polohy a upažíme. S výdychom otočíme trup vľavo a vykonáme cvičenie na druhú stranu. S nádychom sa vrátíme do strednej polohy a upažíme. S výdychom sa vrátíme do pôvodnej polohy a pripažíme. Cvičenie 3-krát opakujeme.



3. Vrania chôdza

Urobíme podrep. Ruky sú na kolenách. Obídeme miestnosť.



4. Trojuholník 4 (*Trikóna ásana*)

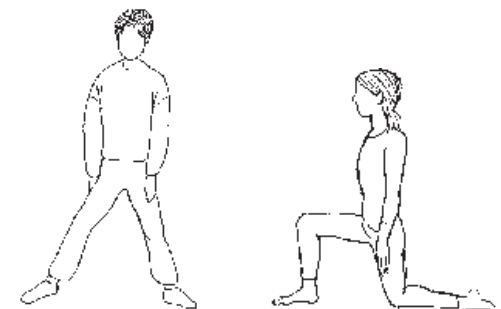
Variácia 4

Široký stoj rozkročný. S nádychom upažíme. S výdychom vytočíme a predkloníme trup tak, že sa dotkneme ľavou rukou pravej nohy. Pravú ruku vzpažíme a pohľad smeruje k pravej dlani. S nádychom sa vzpriamime s upaženými rukami. S výdychom sa dotkneme pravou rukou ľavej nohy. Ľavú ruku vzpažíme, pohľad smeruje k ľavej dlani. Cvičenie opakujeme 3-krát na každú stranu.



5. Jazdec v stoji 1 (*Ašva sañčala ásana*)

Široký stoj rozkročný. Telo je vzpriamené. Hlboko sa nadýchneme. S výdychom vytočíme trup doprava, pravú nohu ohneme v kolene, spustíme sa dolu do kľaku a panvu tlačíme čo najviac nadol. Chodidlo zadnej nohy vystrieme. Trup ostáva vzpriamený a ruky visia dole. S nádychom sa vrátime do základnej polohy. Cvičenie vykonáme na druhú stranu. Cvičenie opakujeme 3-krát na oboje strany.



6. Príťahovanie kolena k trupu v stoji (*Pavana mukta ásana*)

Stojíme vzpriamene a uvoľnene. Chvíľu vedome pozorujeme pohyb dychu v brušnej dutine. S nádychom vzpažíme a spojíme dlane nad hlavou. S výdychom spustíme ruky, prednožíme skrčmo pravou nohou a rukami pritiahneme koleno k hrudi. Chrbát ostáva vzpriamený. S nádychom pri-nožíme a vzpažíme. S výdychom prednožíme skrčmo ľavou nohou a rukami ju pritiahneme k hrudi. Cvičenie 3-krát opakujeme.



7. Labuť (Hansa ášana)

Stoj spojný. Zanožíme skrčmo pravú nohu (nohu ohneme a pravou rukou uchopíme prsty). Ľavú ruku predpažíme. Trup mierne predkloníme a súčasne maximálne zanožujeme. Ľavá ruka a pravá noha sa naťahujú opačným smerom. Ostaneme v tejto polohe počas 3 – 5 dychov. Potom cvičíme na druhú stranu.



Po zvládnutí cvičení môžeme pristúpiť k upevňovaniu a zdokonaľovaniu cvičení. Opakujeme tú istú postupnosť fyzických cvičení ako doteraz, ale pri dychovom cvičení zvýšime počet dychov každou nosnou dierkou z desať na dvadsať. Vyučovaciu hodinu ukončíme koncentračným cvičením.

Ako hravé úvodné koncentračné cvičenie môžeme vziať žiakov na prechádzku a motivovať ich, aby si pozorne všímali svoje okolie (môžeme napríklad vziať kvet, vysvetliť deťom každú jeho časť a umožniť im dôkladne si ho preštudovať. Potom môžu zatvoriť oči a predstaviť si kvet svojím vnútorným zrakom. Môžeme pozorovať aj iné objekty – ovocie, obraz a pod.). Ďalej môžeme rozvíjať koncentračné a relaxačné cvičenia podľa nasledujúcich inštrukcií.

Relaxačné a koncentračná cvičenia

Málokto si uvedomuje, že telesné a mentálne zdravie závisí od dobrej schopnosti relaxovať. Stres, nervozita a psychická nerovnováha sú spôsobené nepokojným životným štýlom a nedostatkom relaxácie. V súčasnosti trpí väčšina ľudí stresom a sú zriedka schopní naozaj relaxovať. Zo začiatku sa pokúšajú nájsť pokoj v nečinnosti. Čoskoro zistia, že to taktiež neprináša vytúženú relaxáciu, a tak prechádzajú k inému spôsobu odreagovania (pomocou koníčkov, športu, konverzácie a pod.). Tieto aktivity vedú iba k povrchovému rozrušeniu a rozptýleniu myšlienok a nie k skutočne hlbkej relaxácii.

Nemôžeme zastaviť aktivitu mysle, ale môžeme jej dať špecifický smer. Práve tak ako môžeme regulovať riekku, môžeme sa prostredníctvom predkladaných cvičení naučiť kontrolovať a nasmerovať myseľ a zmysly bez potlačenia ich aktivity. Prostredníctvom týchto cvičení môžeme upokojiť myšlienkové vlny. Pravá relaxácia znamená telesné a mentálne upokojenie.

Pri relaxácii treba dodržať tri pravidlá:

- musíme sa zbaviť všetkého napätia a rušivých myšlienok v našej mysli, ktoré sú spôsobené pracovnými, rodinnými, finančnými alebo inými starosťami. Bez ohľadu na to, aké vážne sú naše problémy, nezbavíme sa ich tým, že na ne budeme myslieť – iba zvyšujeme napätie. Z našej neschopnosti oslobodiť sa od vtieravých myšlienok časom vznikajú mnohé telesné poruchy, ako je vysoký krvný tlak, bolesti hlavy, problémy so žalúdkom a žlčníkom, bolesti chrbta a reumatické bolesti;
- musíme uspokojiť pocity, ktoré predstavujú istú motivačnú silu. Hlboko v podvedomí ležia všetky naše skryté želania a túžby, ktoré vždy vyplávajú, len čo sa pokúsime byť pokojní. Môžu to byť pocity hnevu, závesti alebo žiarlivosti, komplexy, neopätovaná láska alebo starosť o deti, prácu, štúdium a mnohé ďalšie. Emócie prenikajú do vedomia, čím rozrušujú myseľ a robia ju nepokojnou. Aj emócie sa však môžeme naučiť uvoľniť;

- je dôležité nasmerovať pozornosť do svojho vnútra. Existujú početné možnosti na relaxáciu, z ktorých niektoré sú veľmi moderné – jogging, bicyklovanie, pitie alkoholu, čítanie, televízia atď. Prostredníctvom nich je naša relaxácia závislá od vonkajších vecí. Ak sa chceme uvoľniť alebo zaspať, často potrebujeme noviny alebo televízny program. Vonkajšie prostriedky nám prinášajú iba obmedzenú pomoc a väčšinou nám viac škodia, ako pomáhajú.

Iba tí, ktorí sú schopní sa úplne uvoľniť v priebehu krátkeho času, kedykoľvek si to želajú a bez akejkoľvek pomoci alebo liekov, majú skutočnú schopnosť relaxovať. Prostredníctvom cvičenia relaxácie môžeme túto schopnosť rozvinúť. Relaxáciu môžeme využiť aj pri odstraňovaní našich zlovykov, negatívnych návykov alebo na rozvoj pozitívnych osobnostných vlastností formou pozitívnych prianí. Mali by sme dobre zvážiť následky našich želaní a neželať si niečo, čo by mohlo v budúcnosti priniesť nešťastie. V určitom čase sme zarmútení, pretože sa naše želanie nesplnilo, ale neskôr môžeme byť za to veľmi vďační. Situácia sa zmenila a my sme si uvedomili, že želanie by nám neprinieslo šťastie. Každé želanie by malo priniesť dobro pre nás a pre druhých. Pozitívne, čisté, nesebecké myšlienky a city budú vždy úspešné.

Relaxácia je pre každého veľmi dobrá metóda, ako odpočívať. Žiaci, ktorí majú ťažkosti v škole kvôli zlej koncentrácii alebo neschopnosti pamätať si učebnú látku, dosiahnu prostredníctvom nej veľmi dobré výsledky. Relaxácia taktiež pomáha ľuďom prekonávať problémy, ktoré v skutočnosti majú svoje korene v podvedomí, ale následne prechádzajú do vedomého života – napríklad výbuchy násilia, depresia, úzkosť a komplexy. Relax nám dáva silu a pomáha zvládať ťažké životné situácie.

Technika relaxácie

Niekedy môžeme so staršími deťmi (od 5. ročníka ZŠ) cvičiť relaxáciu. Je to relaxačná technika, forma vedomého „spánku“. Umožňuje nám naučiť sa vedomej psychohygiene. Relaxáciu by mal viesť iba učiteľ, ktorý má s touto technikou skúsenosti a vie, ako viesť svojich žiakov počas relaxácie. Obrazy a predstavy počas cvičenia majú byť jednoduché a pozitívne.

1. Základná poloha

Ležíme pohodlne na chrbte a uvoľníme sa. Je potrebné dozrieť na to, aby žiaci počas cvičenia neprechladli. Ak je to potrebné, mali by sa prikryť.

2. Pozitívne predsavzatie

Pozitívne predsavzatie je želanie, ktoré je vyjadrené v krátkej pozitívnej vete. Malo by sa týkať každodenného života detí, čo znamená, že by malo byť reálne a malo by byť jasne a pozitívne formulované (napríklad: viem sa dobre koncentrovať, som dobrý priateľ alebo pomáham druhým). V želaní by nemalo byť nič negatívne. Namiesto toho, aby sme si želali, že už neprídeme do školy neskoro, by sme si mali priať, aby sme každé ráno vstali v správnom čase. Želanie by nemalo škodiť ani nám, ani druhým. Pozitívne predsavzatie sa vždy opakuje 3-krát na začiatku a 3-krát na konci relaxácie.

3. Prehĺbenie relaxácie

Prehĺbenie relaxácie sa dosiahne odpútaním pozornosti od vonkajších vecí. Postupne uvoľňujeme jednotlivé časti tela tak, ako systematicky prechádzame pravou a ľavou polovicou tela zhora nadol. Nakoniec uvoľníme hlavu a tvár.

4. Pozorovanie dychu

Pozorovanie dychu a uvedomenie si nádychu a výdychu vedie k ďalšiemu prehĺbeniu uvoľnenia. Dych plynie ľahko a potichu, jeho rytmus je pravidelný.

5. Vizualizácia

Ešte hlbšie uvoľnenie podporíme pomocou vizualizácie. Je možné si napríklad predstaviť nádhernú krajinu, lúku plnú kvetov a pod. Túto techniku však môže používať len odborník alebo veľmi skúsenejší učiteľ.

6. Opakovanie pozitívneho predsavzatia

Na konci relaxácie si 3-krát zopakujeme pozitívne predsavzatie s použitím tých istých slov ako na začiatku cvičenia.

7. Pozorovanie dychu a uvedomenie si tela

Pomaly vedieme žiakov z hlbkej relaxácie späť k uvedomeniu si dychu a tela (napr. opäť prejdeme jednotlivé časti tela a prebudíme v nich pocit tepla a pokoja). Čím dlhšia a hlbšia je relaxácia, tým dôslednejšie musí byť ukončená. Zdôrazníme, že s každým nádychom sa stávame bdejšími a môžeme opakovať hlboký nádych a pomalý výdych. Potom nasledujú prvé pohyby prstami, rukami, nohami...

8. Ukončenie relaxácie

Pred ukončením relaxácie upozorníme žiakov, aby nebudili a nerušili svojich „spiacich“ priateľov. Ukončenie relaxácie a prechod do bdieľavého stavu riadi učiteľ osobne. Dôležité je v závere uviesť žiakov do prítomnosti. Bezprostredne po relaxácii by sa nemali vykonávať žiadne dynamické aktivity. Relaxácia by mala trvať približne 30 minút.

Nácvik koncentrácie

So žiakmi, ktorí sú už v cvičeniach skúsenejší a zvládajú pokojne sedieť aspoň 10 minút, môžeme cvičiť jednoduché koncentračné cvičenie: ticho sedíme v pozícii so skríženými nohami, uvoľnene a bez pohybu. Chrbát je vzpriamený, hlava, krk a chrbát sú v jednej priamke. Ruky spočívajú na kolenách a oči sú zatvorené. Postupujeme podľa nasledujúcich inštrukcií:

- uvoľníme a uvedomíme si celé telo;
- sme si vedomí nehybnosti tela a pozorujeme svoj dych;
- uvedomíme si, ako sa s nádychom trup mierne rozopína a s výdychom sťahuje späť. V tejto pozícii zotrváme niekoľko minút;
- opäť vedome pozorujeme celé telo;
- pošúchame si dlane a priložíme ich na tvár. Otvoríme oči.

Záver

Znížené telesné zaťaženie, zvýšený podiel duševnej práce vedie k zhoršeniu zdravotného stavu populácie vôbec.

Učebný zdroj ponúka súbor cvičení, cvičebných postupov, prostredníctvom ktorých je možné eliminovať negatívne vplyvy dnešného života. Zdroj sa sústreďuje na cvičenia, ktoré pomáhajú žiakovi relaxovať, uvoľňovať napätie a stres, správne dýchať s využitím plného dychu, vykonávať telesné cvičenia na uvoľnenie stuhnutých svalových partií, kĺbov a navodiť rovnováhu v oblasti vegetatívneho nervového systému. Správne dýchanie okrem iného ovplyvňuje aj činnosť a funkciu vnútorných orgánov. Učebný zdroj poskytuje určitý návod, ako môže škola v rámci vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb zakomponovať vybrané pohybové programy na jednotlivých stupňoch vzdelávania.

Cieľom učebného zdroja je pomôcť účastníkom vzdelávacieho programu pri plánovaní a realizácii relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení v rôznych organizačných formách vyučovania a v mimoškolských aktivitách žiakov. Účastníci vzdelávania sa naučia vhodne ich implementovať do edukačného procesu a viesť svojich žiakov k tomu, aby optimálne využívali cvičenia aj vo voľnom čase v prospech zdravia a zdravého životného štýlu.

Zoznam bibliografických odkazov

- Anonym. *Joga pre zdravie* [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z: <http://www.jogaprezdrazvie.sk/pranajama/item/59-jogove-dychove-cvicenia>
- Anonym. *Kedy sa naučiť správne relaxovať* [online]. [cit. 2014-03-07]. Dostupné z: <http://wanda.atlas.sk/kedy-sa-uz-naucite-spravne-relaxovat/wellness-a-fit/zivotny-styl/751423.html>
- Anonym. *Meditation Man – Perfextion in God – Satisfaction* [online]. [cit. 2014-03-12]. Dostupné z: http://sk.srichinmoycentre.org/kurz_meditacie/meditacne_cvicenia/dychove_cvicenia_II.
- Anonym. *Regenerácia síl* [online]. [cit. 2014-03-16]. Dostupné z: <http://www.referaty.atlas.sk/ostatne/nezaradeno/37169/?print=1>
- Anonym. *Regenerácia, relaxácia* [online]. [cit. 2014-03-20]. Dostupné z: <http://slovník.azet.sk/pravopis/slovník-sj/?q=regener%C3%A1cia>
- Anonym. *Regenerácia síl* [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.sportujeme.sk/fitness/ako-urychlit-rehabilitáciu-a-regeneráciu-tkaniv>
- ANTALA, B. et al., 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-968252-5-9.
- ČUVALA, Š., 2013. *Ako urýchliť rehabilitáciu a regeneráciu tkanív?* [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: http://sk.wikipedia.org/wiki/Telesn%C3%A9_cvi%C4%8Denie
- GUILLAUD, M., 2006. *Relaxace v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-162-X.
- JAKUBÍKOVÁ, J. a M. MODRÁK, 2006. *Zdravá škola: zborník prác z 11. vedecko-pedagogickej konferencie*. Prešov: MPC. ISBN 80-8045-424-8.
- JÁNOŠDEÁK, J. a J. KVAPILÍK, 1981. *Regenerácia síl športovcov*. Bratislava: Šport.
- JASSINGEROVÁ, N. *Dýcham, teda som* [online]. [cit. 2014-03-18]. Dostupné z: <http://www.ananda.sk/clanky/dycham-veda-som>
- MAHEŠVARANANDA, P. S., 1990. *Joga v dennom živote*. Brno: Blok. ISBN 80-7029-030-7.
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S., 2000. *Systém Joga v dennom živote*. Wien: Ibero Verlag. ISBN 3-85052-002-1.
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S., 2014. *Systém Joga v dennom živote*. Praha: Mladá Fronta. ISBN 80-204-3274-2.
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S., 2001. *Jogové cvičenia detí a mládeže 1 podľa Systém Joga v dennom živote*. Martin: Spoločnosť Joga v dennom živote. ISBN 80-968523-7-X.
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S., 2001. *Jogové cvičenia detí a mládeže 2 podľa Systém Joga v dennom živote*. Martin: Spoločnosť Joga v dennom živote. ISBN 80-968619-0-5.
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S., 2001. *Jogové cvičenia detí a mládeže 3 podľa Systém Joga v dennom živote*. Martin: Spoločnosť Joga v dennom živote. ISBN 80-968619-1-3.

- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S., 2001. *Jogové cvičenia detí a mládeže 4 podľa Systém Joga v dennom živote*. Martin: Spoločnosť Joga v dennom živote. ISBN 80-968619-2-1.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S., 2001. *Jogové cvičenia detí a mládeže 5 podľa Systém Joga v dennom živote*. Martin: Spoločnosť Joga v dennom živote. ISBN 80-968619-3-X.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S., 2003. *Jóga proti bolestem v zádech*. Střílky: DNM import – export. ISBN 80-903200-3-1.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S., 1998. *Jóga proti bolestem kloubů*. Martin: Vydavatelství Mahéšvará-
nanda. ISBN 80-967331-2-5.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S., 1992. *Jóga pro děti školního věku*. Olomouc: RETY Olomouc. ISBN 80-900944-1-4.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S., 2010. *Jóga v denním životě a diabetes*. Praha: Společnost Jóga v denním životě. ISBN 978-80-904561-0-5.
- MAŤUGOVÁ, V., 2007. *Voľný čas a jeho vplyv na rozvoj osobnosti jednotlivca* [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.sspa.sk/docs/documents/pdf/>
- PECHOVÁ, J., 2000. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-448-6.
- POLÁŠEK, M., 1985. *Joga*. Bratislava: Šport.
- POLÁŠEK, M., 1990. *Joga*. Bratislava: Šport. ISBN 80-7096-075-2.
- SÝKORA, F. et al., 1995. *Telesná výchova a šport, terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: F. R. & G. ISBN 80-85508-26-5.
- ŠIMONEK, J. et al., 2009. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. Bratislava: SPN – Mladé letá. ISBN 978-80-10-01620-4.
- ŠVP – ISCED 1, 2, 3 [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program/Statny-vzdelavaci-program-pre-1-stupen-zakladnych-skol-ISCED-1.alej>
- ŠVP, telesná a športová výchova – ISCED 1 [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/1stzs/isced2/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced1.pdf
- ŠVP, telesná a športová výchova – ISCED 2 [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/2stzs/isced2/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced2.pdf
- ŠVP, telesná a športová výchova – ISCED 3 [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/gymnazia/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced3.pdf
- ŠVP, vzdelávacie programy pre deti a žiakov so zdravotným znevýhodnením [online]. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program/VP-pre-detia-ziakov-so-zdravotnym-znevychodnenim.alej>

Názov: **Vplyv relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení
na harmonický vývin jednotlivca**

Autori: Mgr. Judita Henešová
RNDr. Martin Knap

Recenzenti: MUDr. Roman Bednár, PhD.
Mgr. Janka Dudinská

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave

Jazyková úprava: Mgr. Daniela Bordášová

Grafická úprava: Ing. Monika Chovancová

Vydanie: 1.

Rok vydania: 2015

Počet strán: 72

ISBN **978-80-565-0272-3**