

Powerjóga

Jóga je stále se vyvíjející proces, který má nespočet různých forem.

Vznik powerjógy

- Zakladatelem je Bryan Kest
- Studoval různé formy jógy v Indii
- Ásany přizpůsobil Američanům a západnímu životnímu stylu.
- Powerjóga čerpá i z „nejógových“ směrů jako je pilates

Powerjógová lekce

- Stejně jako v klasické józe začíná rozhýbáním těla. Lze použít „súrjanamaskár“ - pozdrav slunci.
- Následuje plynulý přechod do dynamického sledu libovolných ásan se silovými prvky (různé varianty „plank- pose“).
- Závěr lekce tvoří pránajáma a relaxace.
- Typickým rysem powerjógy je nahrazování původních sanskrtských názvů ásan názvy anglickými.
- Častou chybou bývá chaotičnost sledu ásan.

Ukázky sestav

Ashtanga Yoga Sun Salutations (Surya Namaskara A)

Mountain Pose (Tadasana) Inhale Extended Mountain Pose Exhale Forward Fold (Uttanasana) Inhale Forward Fold head up / Flat Back

Exhale Jump or step back to Plank (Kumbhakasana) and lower to Four Limbed Staff Pose (Chaturanga Dandarasana) Inhale Upward Facing Dog (Urdhva Mukha Svanasana) Exhale Downward Facing Dog (Adho Mukha Svanasana) Hold for 5 breaths

Inhale Jump or step forward to Forward Fold head up / Flat Back Exhale Forward Fold (Uttanasana) Inhale Extended Mountain Pose Exhale Mountain Pose (Tadasana)

Ashtanga Yoga Sun Salutations (Surya Namaskara B)

Mountain Pose (Tadasana) Inhale Chair Pose (Uttanasana) Exhale Forward Fold (Uttanasana) Inhale Forward Fold head up / Flat Back

Exhale Jump or step to Plank (Kumbhakasana) and lower to Four Limbed Staff Pose (Chaturanga Dandarasana) Inhale Upward Facing Dog (Urdhva Mukha Svanasana) Exhale Downward Facing Dog (Adho Mukha Svanasana) Inhale Right foot forward

Continue inhaling Warrior 1 (Virabhadrasana I) Exhale Jump or step to Plank, lower to Chaturanga Inhale Upward Facing Dog Exhale Downward Facing Dog

Inhale Left foot forward Continue inhaling Warrior 1 Exhale Jump or step to Plank, lower to Chaturanga Inhale Upward Facing Dog

Exhale Downward Facing Dog Hold for 3 breaths Inhale Jump or step to Forward Fold head up / Flat Back Exhale Forward Fold Inhale Chair Pose Exhale Mountain Pose

JOGA CESTY K SEBE PRE ZDRAVÝ JCHRBÁT

Telo sa vyvíja tisíce rokov, aby zvládalo vysokú fyzickú záťaž ako behanie, lovenie či obrábanie pôdy. V súčasnosti sa náš životný štýl úplne zmenil a trávime oveľa viac času sedením, či už v práci za počítačom alebo večer pred televízorom. Tento spôsob života sa odzrkadľuje na našom zdravotnom stave. Naše svaly postupne ochabujú a v dôsledku nesprávneho držania tela a nedostatku pohybu vznikajú rôzne ochorenia. Veľmi časté sú bolesti chrbta, problémy s krčnou chrbticou, bolesti v krížoch a bolesti hlavy, ktoré tiež súvisia so stuhnutými svalmi na chrbte. Tieto bolesti trápia takmer každého druhého človeka a jediným riešením, ako sa ich zbaviť je pravidelné a správne sa venovať svojmu telu.

CHRBICA, ZÁKLADNÝ PILIER TELA

Chrbtica je základným pilierom nášho tela. Ak ju máme oslabenú, podtíma to pri státí, sedení aj chodení. Bolesti chrbta vedú navyše k bežným ťažkým činnostiam hotového úrputca. Lieky proti



1 UVOĽŇOVANIE KRČNEJ CHRBTICE

1. Sadneme si do pohodlného sedu s vystretým chrbtom. Natiahneme hlavu k pravému ramenu a zvrchu položíme pravú ruku na hlavu. Druhá ruka je natiahnutá. Memie ťaháme hlavu proti ruke, čím uvoľníme krčnú chrbticu, potom strany vymeníme. Ďalšou variáciou na uvoľnenie krčnej chrbtice je prekriženie prstov na hlavu, zatiaľ čo hlava čo najviac k hrudi a potom jemne ťaháme hlavu proti rukám. Potom ešte voľne krúžime hlavou do jednej a druhej strany.

2 PRETÁČANIE DO STRÁN

2. V pohodlnom sede sa cez vystretý chrbát vytvárame do pravej strany. Temeňom hlavy sa ťaháme vysoko a udržujeme chrbát rovno. Poňiac sменяje za seba, ramenná sú uvoľnené, od úst dole. Neopierame sa o pravú ruku za sebou, len zľahka ju položíme na zem. Chvilku v pozícii zostaneme a plynulo dýchame. Potom vymeníme strany.

Ak chceme mať zdravý chrbát a ak sa chceme vyhnúť všetkým problémom tela sa to začína venovať čím skôr. Základom je správne držanie tela, ale na to, aby sme vládali sedieť aj stáť správne, potrebujeme mať chrbticu pevnú a pružnú. Svaly musia byť v pravidelnom pohybe, aby sa neskracovali a netuhli a zároveň musia byť dostatočne silné, aby zvládali naše telo držať počas celého dňa v zdravej polohe. Je dôležité vybrať si pohyby pri ktorom nemastáva jednorozmerné preťaženie niektorých svalov a ich následné skracovanie.

Joga na zdravú chrbticu obsahuje cviky posilujúce, natiahajúce a predšťahujúce. Každá skupina cvikov má svoju dôležitú úlohu. Posilujúce cviky vypracujú svalový tonus, a tým pomáhajú predchádzať blokádám chrbta a umožňujú telu držať správnu polohu. Natiahujúce cviky uvoľňujú svalnú a šľachovú svaly. Spinelne cviky uvoľňujú hlboké stabilizačné svaly.

Je dôležité plynulo dýchať nosom. Každé cvičenie robíme vedome a snažíme sa vnímať svoje telo. Pri akejkoľvek nepríjemnej bolesti, radšej prestať. Tieto zostavy si môžete zvoliť pred Puškárovou ládkou, ktorý sme si vysvetlili v minulom čísle a nájdete ho cez na mojej stránke. Prjemú vám prjemnú cvičenie.

hľadiam si sive dočasné riešenie, ale vzhladom na ich negatívne vedľajšie účinky určite nie dlhodobé prospešné riešenie.

POSILNÍ, NATIAHNÚT, PRETOČIT

Joga je kombinácia cvikov, ktoré rovnomerne posilujú, natiahajú a uvoľňujú všetky svaly na tele. Je dobré ich vyvíť pravidelne, čím sa už preventívne udržujeme zdravý a slobodný chrbát. Vhodné je aj postaviť vystretých cvikov ako doplnku k aktívnemu športu (plávanie, beh, cyklistika...) na uvoľnenie preťažovaných svalov.

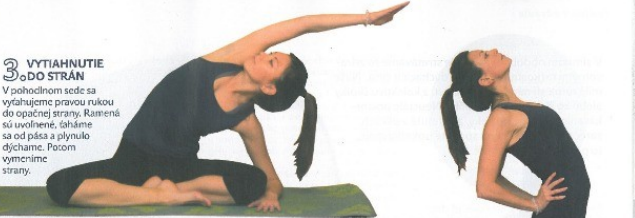
Ak nemáte vážnejšie zdravotné problémy, môžete si doma vyskúšať zostavu na zdravý chrbát. Obsahuje jednoduché, ale zato veľmi účinné cviky. Pri vážnejších zdravotných ťažkostiach sa o vhodnosti cvičenia poraďte s lekárom.

Pred začatím cvičenia si nájdite pohodlné miesto a ak krytá sieťka nenuší. Pri cvičení je dôležité plynulo vedome a snažíme sa vnímať svoje telo. Pri akejkoľvek nepríjemnej bolesti, radšej prestať. Tieto zostavy si môžete zvoliť pred Puškárovou ládkou, ktorý sme si vysvetlili v minulom čísle a nájdete ho cez na mojej stránke. Prjemú vám prjemnú cvičenie.

Nikol Chovanová
inštruktorka jogy
www.yogonikol.sk
Foto Peter Bánoš

3 VYTIAHNUTIE DO STRÁN

V pohodlnom sede sa vyťahujeme pravou rukou do opačnej strany. Ramená sú uvoľnené, ťaháme sa od päty a plynulo dýchame. Potom vymeníme strany.



4 POZICIA TAVY

4. Projedme na kolena, podoprieme si ruky o spodný chrbát, pomaly otvárame hrudník a prechádzame s nádychom do hrudného záklonu. Ak ste ohýbní, môžete prejsť rukami až chodidlami, chytiť sa za členky. Ak v pozícii necítite žiadnu bolesť, môžeme v nej chvíľu ostať a valne dýchať.



5 MAČACÍ CHRBTÁ

5. Projedme do pozície mačky, dlane si dáme pod ramená a kolena pod bedrovú kľb. S nádychom otvárame hrudník, prehne chrbát a vyťahujeme sa, s výdychom zagnatíme chrbát. Sriedame niekoľkokrát, kým cítime príjemné uvoľnenie celej chrbtice.



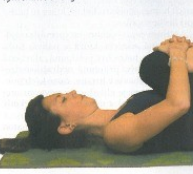
6 VARIÁCIA V MAČKE

6. Natiahneme pravú nohu rovnobežne so zemou a ak zvládame, tak pripojíme profilnú ruku. Držíme pevné brucha a posilujeme spodný chrbát aj brušné svaly. V pozícii vydržime niekoľko nádychoch a vyčítých vymeníme strany.



7 PRETÁČANIE O NOH DO STRÁN

Ležme na chrbte, pokrčíme pravú nohu, pritiahneme ju k hrudi a preotčíme do ľavej strany, hlavu a pravú ruku natiahneme opačne. Chvilku v pozícii ostane, pokojne dýchame a potom vymeníme strany.



8 APANASANA - NOHY K HRUDI

8. Lehneme si na chrbát, nohy pritiahneme k bruchu, zatiaľ čo chrbát o pozložku a uvoľníme celú chrbticu. Môžeme sa v polohe jemne rozohriať do strán aj hore dole ako kolieska. Ďalšou variáciou je krúženie spojovými kolienkami do jednej a potom do druhej strany. Táto pozícia uvoľňuje najmä spodný chrbát.



Hold each pose for five full breaths
 Modeled by Saibhatip Holtby

Ashtanga Vinyasa Yoga Primary Series



- <https://www.youtube.com/watch?v=SY5qGREnUi0&t=4s>

- <https://www.youtube.com/watch?v=KKX8sRlc4GE>

- https://www.youtube.com/watch?v=WwzihD_WmFE