
JÓGOVÁ A RELAXAČNÍ CVIČENÍ PRO 2. STUPEŇ ŠKOL

AUTOR A GARANT: DOC. PAEDDR. MILADA KREJČÍ, CSC.

Milí studenti!

Vítám vás na těchto stránkách a těším se na spolupráci.

Obsah hlavních kapitol

1. Obecné zásady uplatňované při cvičení jógy ve škole.
2. Stručné teoretické základy jógy.
3. Jednoduchá protahovací a uvolňovací cvičení a základní relaxační polohy.
4. Význam a účinky jednoduchých dechových cvičení. Plný jógový dech v různých obměnách. Synchronizace dýchání s pohybem.
5. Jógová sestava „Khatu Pranam“ a její harmonizační účinky. Význam pro rozvoj pohybové paměti, flexibility a celkové nervosvalové koordinace.
6. Jógové cviky vhodné do školní praxe. Ásany s výraznými antistresovými a harmonizačními účinky

Úvod. Uplatnění jógy ve školní tělesné výchově

Na základě svých dlouholetých kontaktů s učiteli tělesné výchovy vím, že projevují skutečně vážný zájem o uplatňování jógy ve školních podmínkách. Někdy jsou vedeni vlastními pozitivními zkušenostmi s jógou.

Jóga je systém, který umožňuje pronikat do hlubších struktur vlastní osobnosti, pochopit zákonitosti, které zde vládou a zasáhnout tak do oblasti své duševní hygieny a aktivního odpočinku. Pohybová aktivita by měla rozvíjet žáky nejen tělesně. Od kontroly a uvědomění si pohybu je jen krůček ke kontrole a lepšímu ovládnutí vlastního jednání. Kdo zná dobře sám sebe, má i větší naději porozumět druhému. A tak má jóga velký vliv na harmonizaci osobnosti žáků a na kvalitu jejich interakčních vztahů.

Žijeme v době civilizačních vymožeností, v době, která svým pokrokem ulehčuje fyzickou práci a různými způsoby usnadňuje a zpřijemňuje život, ale zároveň stresy současné doby, jako např. zhoršující se životní prostředí, městský hluk, shon, zvětšující se příliv informací, nároky na kvalifikaci apod., vystavují psychiku člověka téměř stálému přetížení. A tak **vzrůstá význam relaxačních cvičení.**

Vše, čemu se žáci učí, by mělo být prakticky využitelné v životě. Na cestě ke zdraví a harmonickému rozvoji je nutno si osvojit a postupně zvládnout techniky sebeanalýzy, učit se

přijímat a ovlivňovat nepříznivé vnější vlivy, umět se zbavovat nežádoucího napětí. Přesvědčíte se, že vše, co je v našem programu uvedeno, toto využití má. Naučí-li se vaši žáci např. zbavovat napětí, získají pro život velkou zbraň proti stresu. Také rozvoj koncentrace, sebereflexe a pozitivní pocity při pohybu jsou nesmírně důležité kvality potřebné v životě.

Připravila jsem pro Vás výukový program v duchu klasické jógy, tzv. „Jóga – Védanty“. Zjistíte, že není složité pochopit základní principy a využít je ve své praxi.

Současné osnovy praxi jógy umožňují. Využití jógových cvičení ve školní tělesné výchově je projevem moderní snahy využít osvědčený tradiční systém při upevňování duševní rovnováhy žáků, rozvoji koncentrace i zlepšování kondice. Kromě preventivních cílů, jako je např. náprava vadného držení těla, nácvik správného držení těla a zvyšování celkové odolnosti organismu, vystupuje do popředí právě význam relaxační.

1. KAPITOLA

OBECNÉ ZÁSADY UPLATŇOVANÉ PŘI CVIČENÍ JÓGY VE ŠKOLE.

Jóga pro žáky staršího školního věku

V tomto věku je důležitá správná motivace ke cvičení. Žáci staršího školního věku velmi dobře přijímají věcnou argumentaci. Chtějí již znát účinky cvičení a dovedou určovat rytmus cvičení podle rytmu svého dechu. Také dobře akceptují určitý zavedený rituál celého cvičení, proto Vám doporučuji dodržování následujících pravidel:

- Společně připravujeme plochu pro cvičení.
- Do tělocvičny vstupujeme již bez obuvi– cvičíme totiž bosí nebo ponožkách – boty by se neměly povalovat kolem.
- Hodinu zahajujeme pozdravem a krátkým úvodem ke cvičení.
- Svým pojetím už se hodina blíží cvičení dospělých, výdrže v pozicích jsou však krátké.
- V závěru hodiny si ponecháme určitou časovou rezervu na dotazy žáků (je vhodné sesednout se pro tuto příležitost do kruhu, naše oči se tak ocitnou ve stejné výši s očima žáků, což velmi usnadňuje komunikaci).
- Cvičíme spolu s žáky. Potřebujeme-li opravit chyby, můžeme vyzvat některého žáka, aby chvíli místo nás předcvičoval. Pro žáky je tato činnost silně motivující a berou ji jako odměnu nebo uznání. Dbáme na to, abychom nevybírali stále stejné žáky a nechali časem všechny v roli "učitele" vystřídat.

Na základě zkušeností doporučujeme následující skladbu vyučovací jednotky.

- a) Pozdrav s učitelem, úvodní slovo, motivace pro cvičení, eventuálně krátké ponaučení apod.
- b) Krátká relaxace, jejímž účelem je přeladit žáky ke cvičení jógy, které je svým pojetím odlišné od jiných pohybových aktivit.
- c) Jógová sestava a jógové cviky (ásany).
- d) Závěrečná relaxace. Dechová cvičení, zpěv "ÓM". Zpěv ÓM představuje vlastně formu "muzikoterapie". Vibrace zvuku ÓM působí příznivě např. u dětí neklidných, s poruchami soustředění, s projevy lehké mozkové dysfunkce. *V tzv. "tureckém sedu se zhluboka nadechneme a s výdechem táhle zpíváme „ÓM“. Sledujeme, jak zvuk vibruje a postupuje tělem. „ÓM“ zpíváme 3x. Protřeme dlaně a teplé přiložíme k očím. Oči pomalu otevřeme, dlaně oddálíme.*
- e) Zhodnocení vyučovací jednotky, místo pro dotazy žáků.

Při všech jógových cvičeních platí zásada, že vyučujeme jen to, co jsme sami dobře zvládli.

Netroufáte si vést celou vyučovací hodinu jógy, nevadí.

Chcete-li začít s jógou, ale pouze část vyučovací jednotky jí věnovat, je nejjednodušší zvolit jógové sestavy – Pozdrav slunci, Khatu pranam, apod. Jsou dokonale vhodné do jakékoliv části vyučovací jednotky – viz kapitola 5.

Zde je vhodné se zmínit o vztahu učitele a žáka v Indii. V této části světa byl vztah učitele a žáka kultivován po staletí. Pojem "učitel" je všeobecně chápán široce. Učitelem je každý, kdo někoho něčemu novému učí. Za první učitele jsou v Indii považováni rodiče a je jim projevována značná úcta. Učitelem může být i kamarád. Učitel vede žáky z „temnoty nevědomosti ke světlu poznání“. Měl by rozdávat "světlo" a radost. Dobrý učitel nedělá rozdíly mezi žáky a nečeká na vděk a obdiv svých žáků. Vede žáky tak, aby neztratili důvěru sami v sebe. Nepoužívá "černé sugesce" např. slov "to nedokážeš" apod. Umí se ovládat a vyučováním druhých učí i sám sebe.

2. KAPITOLA

STRUČNÉ TEORETICKÉ ZÁKLADY JÓGY

Slovo jóga pochází ze sanskrtského kořene slova „JUDŽ“, což znamená „sjednocení, spojení“. Vzhledem k různým sklonům v povaze člověka byly vyvinuty rozmanité cesty jógové praxe. Všechny tyto cesty mají vést k vnitřní přestavbě člověka, ke sjednocení a harmonii těla, mysli, ducha a okolního světa v nejširším smyslu slova.

Jako základní cesty jógové praxe bývají uváděny:

Bhaktijóga – cesta lásky, soucitu

Karmajóga – cesta nezištných činů

Džňánajóga – cesta vědění, moudrosti, poznávání

Rádžajóga – cesta sebekontroly, disciplíny, ovládání mysli

Neexistuje přesně vymezená linie, která by jednotlivé jógové cesty oddělovala. Jejich propojením lze dosáhnout dokonalého výsledku.

Bhaktijóga je cesta lásky a soucitu s veškerým tvorstvem a celou přírodou. Je uváděna jako nejvhodnější pro současnou společnost, ve které je přemíra agresivity, nesnášenlivosti, sobectví.

Karmajóga je cesta činů, kterými přinášíme užitek a prospěch ostatním. Karmajóga přináší pocit úspěchu, satisfakci a pocity štěstí nám i druhým. Uplatňují se zde zejména jedinci s charitativními sklony. Nezištná činnost bez touhy po odměně je v současné společnosti považována za přežitek, za něco nenormálního či směšného. Přesto jí (zejména v oblasti psychiky) dosáhneme více než pocitem ublíženosti a ukřivdění, že se nám odměny nedostalo.

Džňánajóga je cestou poznání, pochopení. Pochopení pravé podstaty naší bytosti a její úlohy na Zemi i ve vesmíru. Tato cesta vyhovuje jedincům racionálně myslícím s vyspělým filosoficko-intelektuálními sklony.

Rádžajóga je cesta sebekontroly a ovládání. Ukazuje nám, jak můžeme ustálit naši neklidnou mysl. "Rádž" znamená král – a je symbolem správného a pevného rozhodování, symbolem zvládnutí mysli a smyslů.

Rádžajóga se skládá z částí:

JAMA–NIJAMA – dodržování morálně-etických pravidel

ÁSANA – tělesná cvičení

PRÁNÁJÁMA – dechová cvičení

PRATJAHÁRA – relaxace

DHÁRANA – koncentrace

DHJÁNA – meditace

V Evropě je rozšířen pojem „hathajóga“. Hathajóga (HA = slunce, THA = měsíc) harmonizuje energetický systém, ovlivňuje činnost parasympatiku a sympatiku. Jejími hlavními technikami jsou tělesná a dechová cvičení a důkladná tělesná čistota (tzv. krije). Je vlastně součástí rádzajógy.

Samotná teorie není nic proti vlastní praxi. Jak tedy na to?

To se dozvíte v následujícím textu. Čtěte pozorně.

3. KAPITOLA

JEDNODUCHÁ PROTAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ A ZÁKLADNÍ RELAXAČNÍ POLOHY.

Relaxace je vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli, stává se prostředkem rychlé regenerace. Představuje nenákladný způsob, jak posílit imunitní systém. Relaxace je přirozeným protipólem reakce na stres.

ZÁKLADNÍ RELAXAČNÍ POLOHY

Leh

Základní relaxační poloha. Leh, paže mírně od těla, dlaně vytočené vzhůru, mírně roznožit, špičky vytočené ven, oči zavřené, víčka uvolněna.

Leh na břiše

Leh na břiše, paže mírně od těla, dlaně vytočené vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe. Hlava otočená vpravo nebo vlevo spočívá na tváři. Oči zavřené.

„Tygří“ relaxace

V lehu na břiše vzpažit, pokrčit paže, levou dlaň položit na hřbet pravé ruky. Hlavu otočit vpravo, položit na spojené ruce. Unožit skrčmo pravou. Trup natočit tak, aby pravý loket směřoval k pravému kolenu (může se ho i dotýkat). Uvolnit celé tělo, zejména pánev a bederní část páteře. Zavřít oči. Totéž cvičení na druhou stranu.

„Krokodýlí“ relaxace

V lehu na břiše roznožit, špičky nohou směřují do stran, paty k sobě. Zkřížit paže, dlaně položit na ramena a bradu pohodlně opřít o zkřížené paže. Zavřít oči, uvolnit celé tělo, zejména oblast zad.

Při relaxačních postupech je účelné věnovat větší pozornost palcům a ostatním prstům rukou i nohou, tvářím, bradě, jazyku vzhledem k tomu, že těmto částem těla přísluší větší část motorické i senzorické plochy šedé kůry mozkové. Projekční schéma je respektováno také v postrelaxační aktivitě – rozhýbání palců, prstů rukou, nohou, zívnutí apod.). Z uvedeného vyplývá, že nelze relaxovat při neklidné mysli a naopak nelze uvolnit a soustředit mysl při napětí ve svalovině.

RELAXAČNÍ POSTUPY

Základem všech relaxačních postupů je uvolnění celého těla po jednotlivých částech. Každou část těla si uvědomíme, procítíme, a tím uvolníme. **Neprovádíme přitom žádné pohyby** v dané oblasti. Uvolnění můžeme vést například od špiček nohou směrem k hlavě, kdy na závěr uvolníme po částech obličej. Jsou známy i postupy od hlavy k nohám, či od pravé strany k levé apod. Je třeba vyzkoušet si, co nám nejlépe vyhovuje. Určenou část procítujeme jen několik vteřin a postupujeme dále. Poté projdeme ještě jednou stejným postupem celé tělo a uvědomíme si v jaké části ještě napětí přetrvává. Do této části se soustředíme a "prodýcháme" ji.

Výhodou je zde znalost stavby lidského těla. Uvědomění si jednotlivých oblastí může pak být konkrétnější a podrobnější.

„Bodová relaxace“

Tato technika představuje jeden z nejčastěji používaných relaxačních postupů. Provádí se v lehu na zádech. Uvolnění každé oblasti věnujeme pouze několik vteřin a postupně projdeme celé tělo od špiček nohou až k hlavě. Dále je možno celý postup zopakovat. Opakování postupu je vhodné obzvláště u začátečníků. V případech, kdy zjistíme v určité části těla větší napětí, což bývá často například v oblasti břicha, je možno této oblasti věnovat delší dobu a docílit tak žádoucího uvolnění. Jakmile jsme ukončili uvolňování jednotlivých partií, procitujeme v celém těle hluboké, blahodárné uvolnění.

Postup uvolňování: 1. špičky nohou, 2. celá chodidla, 3. lýtkové svalstvo, 4. stehenní svalstvo, 5. oblast kyčlí, 6. základna páteře, 7. celá pánev, 8. břicho, 9. hrudník, 10. ramena, 11. prsty u rukou, 12. dlaně, 13. předloktí, 14. nadloktí, 15. krk, 16. brada a ústa, 17. nos a tváře, 18. oči a okolí očí, 19. uši a okolí uší, 20. týl, 21. temeno hlavy, 22. čelo.

„Dotyková relaxace“

Tuto relaxaci provádíme většinou v lehu na zádech tak, že se koncentrujeme do určitých částí těla, procitujeme jejich dotek s podložkou a uvědomujeme si pocity, které v místě dotyku vznikají. Doba koncentrace na jednotlivé části je zhruba 2–5 sekund. Uvolníme nejprve pravou a potom levou polovinu těla.

Postup: 1. Soustředíme se na patu pravé nohy a uvědomujeme si její kontakt s podložkou. U dalších oblastí postupujeme obdobně. 2. pravé lýtko, 3. pravé stehno a hýždě, 4. pravá polovina trupu, 5. pravá polovina šíje, 6. pravá ruka, 7. pravé předloktí, 8. pravé nadloktí, 9. pravé rameno, 10. znovu pravá polovina šíje, 11. uvědomíme si kontakt celé pravé nohy s podložkou, 12. kontakt celé pravé poloviny trupu, 13. kontakt pravé paže od prstů až po ramenní kloub, 14. kontakt celé pravé poloviny těla s podložkou od paty pravé nohy až k šíji.

Koncentraci na pravou polovinu těla oproti předchozím bodům prodloužíme a porovnáváme také s pocity v levé, zatím vědomě nerelaxované polovině. Uvědomíme si rozdílné pocity v pravé a levé polovině těla.

Dále celý postup provedeme také na levé části těla. Po jeho ukončení bychom měli zjistit, že pocity v obou polovinách těla se vyrovnaly a jsou nyní přibližně stejné.

„Relaxace s představou slunce“

Tento relaxační postup představuje vedle možnosti uvolnění i prostředek k revitalizaci celého organismu. Nejvhodnější polohou pro jeho provádění je lež na zádech.

Nejprve provedeme několik hlubokých, nenásilných dechů a krátké uvolnění celého těla. Dále si navodíme představu slunečního kotouče v barvě žluté, zlaté nebo oranžové a umístíme jej do oblasti solárního plexu. Představa v nás nemá vytvářet pocit napětí nebo usilovné snahy. S každým vdechem se soustředíme do imaginárního slunečního disku v oblasti pupku a procitujeme zde místo koncentrované energie. S každým výdechem tuto energii rozvádíme paprskovitě do celého těla, včetně jeho periferních oblastí. Současně s představou paprsků šířících se tělem, prožíváme uvolnění celého organismu.

Představu slunce a šířících se paprsků můžeme udržovat poměrně krátce, zhruba po dobu 7 – 10 dechů, nebo i po dobu delší, přibližně 3 – 5 minut. Po dosažení hlubšího uvolnění upouštíme od představy a zažíváme uvolnění a pocit přílivu energie.

„Můj dům“

Dýcháme plným jógovým dechem, uvolníme postupně celé tělo od špiček nohou až po temeno hlavy. Představíme si krásné místo v přírodě. Nemusí to být jenom místo, které jsme někdy navštívili, ale třeba to, kam bychom se rádi podívali, nebo které si vymyslíme. Představujeme si, jak se zde cítíme. Je nám tu dobře a máme pocit jistoty, bezpečí. Představíme si, že si zde postavíme dům. Vidíme jeho tvar, barvu, velikost. Vstoupíme do domu a představíme si v něm svůj pokoj, jeho zařízení, výzdobu, výhled z okna. Cítíme se tu moc dobře. Pozveme si sem člověka, který je nám milý, který nás má rád a na kterého se můžeme spolehnout. Sedíme spolu, nebo se držíme za ruce. Je nám velmi dobře. Prohloubíme svůj dech, uvědomíme si své tělo, polohu těla. Uvědomíme si, kde jsme a kdo je kolem nás. Pomalu relaxaci ukončíme.

„S představou stromu“

Uvolníme se v lehu na břiše. Představujeme si, že ležíme ve stínu stromu. Jak postupuje čas, stínu pomalu ubývá a přibývá slunečního tepla. Představujeme si, že nejprve jsou sluncem zahřívána chodidla, paty, pak kotníky, lýtky atd. Postupujeme dále směrem k hlavě, až je sluncem zahříváno celé tělo.

Zdůrazníme nádech, protáhneme se a zvolna relaxaci ukončíme. Posadíme se do jógového sedu. Představíme si své vlastní sluníčko ukryté uprostřed hrudníku. Šíří se z něj paprsky do všech směrů kolem nás. Jsou to paprsky lásky a porozumění. Cvičíme se zavřenýma očima. Nakonec zazpíváme 3x „ÓM“, protřeme dlaně a přiložíme k očím. Pohlédneme nejprve do dlaní a pak do místnosti

Jógové relaxační techniky využívají svalové uvolnění, pracují s uvědomováním si dechu, což vede k jeho mimovolnému zvolnění. Jógové relaxace úspěšně zmírňují úzkosti a deprese, využívají se k mírnění bolesti, u stavů vyčerpání i při mnoha dalších potížích. U epileptiků je vhodná kratší relaxace.

Tak co? Líbilo se? Případné dotazy vám ráda zodpovím.

Příklady dalších relaxací najdete v programu Jóga pro 1. stupeň škol

4. KAPITOLA

VÝZNAM A ÚČINKY JEDNODUCHÝCH DECHOVÝCH CVIČENÍ. PLNÝ JÓGOVÝ DECH V RŮZNÝCH OBMĚNÁCH. SYNCHRONIZACE DECHU A POHYBU.

Kubíčková (1995) uvádí, že dnes málokdo dýchá správně a tak je nezbytná reedukace dechových vzorců. Podmínkou je plné, pomalé a rytmické dýchání **nosem s uvolněnou bránicí**. Autorka dále upozorňuje, že kultura dýchání je věnována malá pozornost. Dechové mechanismy, závislé do značné míry na duševní rovnováze, jsou často už od dětství natolik narušeny, že přestanou probíhat harmonicky. To je příčinou povrchního, případně nepravidelného dýchání.

Prvním krokem k nápravě deformovaných dechových vzorců je obnovit dýchání nosem a tak nahradit nouzové dýchání ústy.

Dýchání je proces řízený útrobním nervstvem, je tedy převážně aktem nevědomí. Protože však lze dech řídit vůlí, lze původně nevědomý pohyb převést ve vědomou činnost. Proto pouhá mechanická dechová cvičení, bez vnitřního soustředění, nejsou dostatečně účinná. Rozhodující je, s jakou pozorností a prožitkem jsou dechová cvičení prováděna.

Emoční napětí má negativní vliv na rytmus a hloubku dechu. Znamená to však, že lze také zpětně ovlivnit prostřednictvím záměrné regulace dechu psychický stav. Regulovaným dýcháním lze rozpouštět důsledky nezpracovaných stresů, aktivovat pozornost, mírnit bolesti, překonávat únavu a tišit agresivitu.

NÁCVIK PLNÉHO JÓGOVÉHO DECHU V LEHU

Popis: Leh, paže mírně od těla, dlaně vytočené vzhůru, dolní končetiny mírně od sebe – pokrčené nebo natažené, oči zavřené, víčka uvolněna.

Dlaně položíme na břišní stěnu a nacvičujeme brániční (abdominální) dýchání, kdy se při vdechu břišní stěna zvedá, při výdechu klesá. **Položíme dlaně ze strany na hrudník** a nacvičujeme hrudní (kostální) dýchání, kdy při se vdechu hrudník rozpíná a při výdechu zmenšuje svůj objem. **Uvědomíme si polohu klíčních kostí** a horní hroty plic. Ruce položíme pod klíční kosti a nacvičujeme podklíčkové (klavikulární) dýchání, kdy se při vdechu oblast hrudní kosti zvedá a při výdechu klesá. **Spojíme předcházející cvičení do jedné nádechové vlny**, což představuje plný jógový dech. Dbáme na to, aby žáci dýchali nosem. Výdech má být o něco delší než vdech. Před zahájením nácviku může učitel sám jednotlivá cvičení předvést.

Vše vyzkoušejte.

A teď jednoduchá cvičení pro nácvik správného dýchání:

- 1. V lehu vzpažíme a s výdechem připažíme.** Opakujeme 3x
- 2. Plný jógový dech s předklonem:** provádíme v sedu zkřížném skrčmo nebo v kleku sedmo. Pravou ruku vložíme do levé dlaně a spojené ruce přiložíme malíkovou hranou k břišní stěně pod pupkem. S výdechem přecházíme do rovného předklonu, s vdechem se vracíme do sedu.
- 3. Přitahování kolena k hlavě:** Leh na zádech, paže podél těla dlaněmi vzhůru. S vdechem skrčíme pravou nohu. S výdechem obejmeme koleno rukama a přitáhneme ho co nejblíže k trupu. Zároveň zvedneme hlavu a pokusíme se nosem nebo čelem dotknout kolena.

S vdechem vrátíme hlavu zpět, s výdechem přejdeme do lehu na zádech. Totéž na druhou stranu. Celé 3x opakujeme. Pak provedeme totéž cvičení s oběma nohama současně – 1x až 3x. Dbáme na to, aby bederní část zad byla po celou dobu cvičení přitisknuta k zemi.

4. **Kolébka:** Leh na zádech. Přednožit skrčmo, obejmout kolena rukama a přitáhnout kolena co nejbližší k trupu. V této poloze se kolébáme z boku na bok, hlavu nezdviháme z podložky. Opakujeme 10x na obě strany. Dále provádíme kolébku vpřed a vzad.
5. **Střídavý dech (Nádí šodhana):** Nádí šodhana znamená „čistění nervů“. Má velmi dobrý účinek na zdraví člověka. Je vhodné při únavě, působí vhodně při nervozitě, podrážděnosti, napětí. Cvičení provádíme ve zkřížném sedu se vzpřímeným držením těla. Pro usnadnění sedu je vhodné složit podložku na cvičení a sednout si na ni jako na stoličku. Ruce jsou na kolenou, palec a ukazovák každé ruky se dotýkají. Asi minutu se v této poloze uvolňujeme a vnímáme dech. Vhodný je tichý hudební doprovod.

Pak ukazovák a prostředník pravé ruky položíme na střed čela

na kořen nosu (vytvoříme PRÁNÁJÁMA MUDRU), palcem

uzavřeme pravou nosní díрку a desetkrát vdechneme a

vydechneme levou nosní dírkou. Potom prsteníkem uzavřeme

levou nosní díрку a dýcháme desetkrát pravou. Uvolníme nosní

dírky a soustředíme se na normální dech. Při cvičení máme

zavřené oči.

Dýchání ústy je u žáků jednou z příčin sníženého výkonu, ovlivňuje soustředěnost, myšlení a celkové chování. Nesprávné dýchání se projevuje pootevřenými ústy, skleslými rameny, nahrbenými zády, sevřeným hrudníkem, vystouplými lopatkami, ochablým břichem a celkově neobratnými pohyby. Jako učitelé tělesné výchovy se většinou příliš nezamýšlíme nad tím, jak nejlépe sladit pohyb s dýcháním vzhledem k psychickému stavu žáka. Nezkoumáme, zda žák dýchá nosem či ústy, zda vůbec pravidelně dýchá nebo dech křečovitě zadržuje. Je to značná chyba, neboť nácvik správného dýchání při tělesných cvičeních i v relaxaci je pro zdravý rozvoj dítěte stejně důležitý jako návyk správného držení těla.

Nyní přecházíme ke cvičení sestav a jógových cviků.

5. KAPITOLA

JÓGOVÁ SESTAVA „KHATU PRANAM“ A JEJÍ HARMONIZAČNÍ ÚČINKY. VÝZNAM PRO ROZVOJ POHYBOVÉ PAMĚTI, FLEXIBILITY A CELKOVÉ NERVOSVALOVÉ KOORDINACE.

Jógové sestavy mohou tvořit samostatné cvičení nebo sloužit jako rozcvičení. Nejznámější jógovou sestavou je „Pozdrav slunci“ (podrobný popis sestavy naleznete na Karpo – Jóga pro 1. stupeň škol).

Sestava Khatu Pranam je převzata z metodického systému "Jóga v denním životě"

Paramhans Srí Svámího Mahéšvaránandy. Sestava je věnována Šrí Díp Náráján Maháprabhudžímu a je pojmenována podle místa Bari Khatu v západním Rádžastánu, kde tento významný indický jogín žil. Odtud je původ názvu sestavy.

Sestava má velmi silné harmonizující a současně aktivující účinky. Posiluje a protahuje svalstvo celého těla, zlepšuje pohyblivost páteře a ovlivňuje činnost žláz. Posiluje imunitní systém a zvyšuje odolnost proti infekcím. Pravidelné každodenní tohoto cvičení napravuje vadné držení těla, odstraňuje bolesti zad, stres a zažívací potíže.

Popis cvičení:

Výchozí pozice: kleku sedmo(vadžrásana). Trup je vzpřímený, dlaně spočívají na kolenou. Uvolněte šíji, ramena a celý trup. Záda, šíje a hlava jsou v jedné přímce.

1. S vdechem zvedněte obě paže se sepjatými dlaněmi do vzpažení, mírný záklon. Pohled směřuje k rukám.
2. S výdechem pomalý rovný předklon až se čelo a paže dotknou země. V následujících pozicích nechejte dlaně a chodidla tam, kde se nyní nacházejí.
3. Zadržte dech a protáhněte trup těsně nad zemí do kliku ležmo na břicho až budou ramena nad rukama. Podložky se dotýkají prsty nohou, kolena, hrudník, ruce a brada. Pánev je vysazená.
4. S vdechem položte pánev na zem, za pomoci rukou zvedněte trup do vzporu ležmo. Současně zvedáte hlavu, provádíte krční a hrudní záklon. Dolní končetiny by měly zůstat uvolněné.
5. S výdechem přejděte do vzporu stojmo vysazeně, tj. zvedněte hýždě, propněte kolena a pokud možno došlápněte na plná chodidla. Trup a paže jsou v jedné linii. Hlava je volně svěšena, pohled směřuje na pupek. Nyní jsou chodidla zcela na zemi. Tělesná hmotnost je rovnoměrně rozložena na dlaních a na chodidlech.
6. S vdechem přejděte do vzporu dřepmo zánožného levou. Dlaně nechejte pokud možno zcela na zemi. Pravá strana břicha a hrudníku leží na pravém stehně. Levá noha se opírá o prsty a koleno.
7. S výdechem přejděte do dřepu zánožného levou se vzpažením Sepněte dlaně a protáhněte trup vzhůru a lehce do záklonu. Dívejte se na ruce.
8. S vdechem a připažením přejděte zpět do 6. pozice.

9. S výdechem přinožením levé přejděte do stoje s hlubokým předklonem. Nekrčte kolena. Trup je zcela uvolněn.
10. S vdechem vzpřim do stoje spojného se vzpažením. Spojte dlaně k sobě a protáhněte celé tělo vzhůru a mírně vzad. Dívejte se na ruce. Celé cvičení nyní pokračuje v opačném pořadí dále.
11. S výdechem opět hluboký ohnutý, uvolněný předklon, případně můžete přejít až do vzporu stojmo, tj. položte dlaně na zem.
12. S vdechem přejděte do vzporu dřepmo zánožného pravou. Dlaně jsou pokud možno zcela na zemi. Levá strana břicha a hrudníku leží na levém stehně. Pravá noha se opírá o prsty a koleno.
13. S výdechem se vzpažením přejděte do dřepu zánožného pravou. Sepněte dlaně a protáhněte trup vzhůru a lehce do záklonu. Dívejte se na ruce.
14. S vdechem přejděte opět do vzporu dřepmo zánožného pravou – pozice 12.
15. S výdechem přejděte do vzporu stojmo vysazeně, tj. zvedněte hýždě, propněte kolena a pokud možno došlápněte na plná chodidla. Trup a paže jsou v jedné linii. Hlava je volně svěšena, pohled směřuje na pupek. Tělesná hmotnost je opět rovnoměrně rozložena na dlaních a na chodidlech.
16. S vdechem pomalu spouštějte pánev na zem do vzporu ležmo. Současně zvedáte hlavu, provádíte krční a hrudní záklon. Dávejte pozor, abyste nezvedali ramena a abyste neprohýbali jenom bederní páteř, nýbrž i hrudní páteř tak, aby byla celá páteř rovnoměrně prohnutá.
17. S výdechem přejděte do kliku ležmo na břicho, kdy se podložky dotýkají prsty nohou, kolena, hrudník, ruce a brada. Pánev je vysazená.
18. Se zadrženým dechem pomalu suňte trup a bradu těsně nad zemí vzad do kleku sedmo. Hluboký předklon, čelo a paže se dotýkají země.
19. S vdechem pomalý vzpřim, zvedněte obě paže se sepjatými dlaněmi do vzpažení, mírný záklon. Pohled směřuje k rukám.
20. S výdechem připažte, dlaně položte na stehna.

Opakujte sestavu nejméně 4x.

Účinky jednotlivých cviků:

Pozice 1 a 19 Všechny svaly, vazy a klouby trupu jsou protaženy, čímž se také uvolní orgány v břišním a hrudním prostoru. Plíce se rozevírají a dech se rozšiřuje do všech oblastí hrudního koše. Energie může proudit volněji především v protažených oblastech trupu.

Pozice 2 a 18 Zvýšené prokrvení hlavy rozvíjí schopnost koncentrace. Cvičení uklidňuje silné emoce, pomáhá při únavě, nervozitě a depresích. Uvolňuje oblast šíje a ramen, prohlubuje zádové dýchání. Tato pozice pomáhá při napětí v zádech. Dechovými pohyby břicha a tlakem na stehna dochází k jemné masáži střev.

Pozice 3 a 17 Celá páteř je protažena, což odstraňuje kulatá záda (hrudní kyfózu). Pozice uvolňuje oblast pánevní a působí dobře na orgány břicha. Rozvíjí brániční dech a povzbuzuje tok energie v celém těle.

Pozice 4 a 16 Celá páteř je protažena, čímž je dosaženo také protažení krční, hrudní a břišní oblasti. Tím je povzbuzen tok energie, dech více směřuje do protažených oblastí. Všechny orgány pánve, stejně jako prostor břicha a hrudníku, jsou silně prokrveny. Funkce všech žláz je povzbuzena. Pozice tak vyrovnává silné emoce. Posiluje zádové, pažní a ramenní svaly. Protažení zad a kyčelních svalů působí proti kulatým zádům, proto je pozice zvláště vhodná při sedavém zaměstnání.

Pozice 5 a 15 Tato pozice posiluje na celé tělo. Povzbuzuje krevní oběh a podporuje obzvláště prokrvení hlavy. Proto působí proti únavě a rozvíjí koncentraci a sílu zraku. Lýtkové svaly jsou protaženy, což příznivě působí na klenbu nohou a žilní okruh. Pozice harmonizuje tok energie celého těla.

Pozice 6 a 14 Záda, svaly kyčelních kloubů a pánevního dna jsou protaženy. Proto tato pozice napomáhá dobrému držení těla. Kromě toho zpevňuje nožní klenbu. Postavená noha tvoří překážku pro dechové pohyby břicha, čímž dochází k příjemné masáži břišních orgánů.

Pozice 7 a 13 Celý trup se rozšiřuje a zvyšuje se v něm napětí, což povzbuzuje prokrvení a celkovou tělesnou energii. Plíce se mohou v této pozici dobře rozšířit, čímž se dech rozšíří stejnoměrně do všech částí plic. Pozice podporuje rovnováhu a zpevňuje nohy. Protažením zad a kyčelních kloubů podporuje tato pozice dobré držení těla připravuje na uvolněný meditační sed.

Pozice 8 a 12 (stejně jako 6 a 14)

Pozice 9 a 11 Celý trup se může v této pozici uvolnit. Všechny obratle páteře, ramenního pásu a paží jsou zbaveny napětí a prokrveny. To působí blahodárně na funkci všech orgánů a svalů i na smyslové orgány v hlavě. Pozice protahuje zádové svalstvo zad a svaly na zadní straně nohou.

Pozice 10 Toto postavení aktivizuje celé tělo, harmonizuje tok energie a povzbuzuje činnost všech žláz. Příznivě působí na dech, povzbuzuje trávení a pomáhá při onemocněních v krční oblasti.

V jógové praxi bývají cviky řazeny do sestav, kterých existuje velké množství a jejichž provádění se těší v Indii velké oblibě. Sestavy vytvářejí z hlediska působení na organismus harmonický celek vzájemně se doplňujících poloh. Tím, že vedou k normalizaci činnosti nervové soustavy a harmonizují psychiku jedince, si zasluhují zvláštní pozornost a měly by najít své místo i ve školní tělesné výchově.

6. KAPITOLA

JÓGOVÉ POZICE VHODNÉ DO ŠKOLNÍ PRAXE. JEDNÁ SE O POZICE (ÁSANY) S VÝRAZNÝMI ANTISTRESOVÝMI A HARMONIZAČNÍMI ÚČINKY

V předkládaném přehledu cviků (ásan) jsou uvedeny jen některé z nepřeberného množství jógových pozic a cvičení. Byly vybrány vzhledem k jejich pozitivnímu vlivu na psychiku a nervový systém.

NAUČTE SE ZPAMĚTI! PRO SPRÁVNÉ PROVÁDĚNÍ JÓGY PLATÍ NÁSLEDUJÍCÍ ZÁSADY:

- zaujímáme polohu bez násilí, bez pocitů přílišného napětí nebo bolesti
- pohyby při cvičení jsou pomalé, plynulé
- cvičíme s prázdným žaludkem. 1–2 hodiny po lehčím jídle, 2–3 hodiny po jídle vydatném
- cvičíme v souladu s dýcháním, koncentrujeme se do procvičované oblasti těla, pro lepší koncentraci zavíráme během cvičení oči
- před provedením polohy se krátce uvolníme, je dobré navodit mentální představu dané polohy a mezi jednotlivé polohy vkládáme kratičká uvolnění

Některé cviky jsou kontraindikovány pro žáky s různými obtížemi (např. se srdečními vadami, operacemi břicha apod.). V popisu cviků jsou případné kontraindikace uvedeny.

Pomalů vše vyzkoušejte! Výsledek stojí za to.

I. ÁSANY V KLEKU SEDMO

Mají výrazný zklidňující účinek, zmírňují únavu a nervozitu, příznivě působí na smyslové orgány zrakové a sluchové. Každé cvičení můžeme 2–4x opakovat.

ŽAJÍC (ŠAŠANKA ÁSANA)

Výchozí pozice: klek sedmo (vadžrásana). S vdechem vzpažíme, s výdechem se zvolna předkláníme, až se čelem opřeme o podložku. Hýždě jsou po celou dobu na patách. V pozici uvolníme celé tělo. Výdrž s normálním dechem dokud je nám příjemná. S vdechem vzpažíme a vrátíme se do výchozí pozice.

Další účinky: Pozitivně působí proti zácpě.

JÓGA MUDRA

Výchozí pozice: klek sedmo (vadžrásana). S vdechem spojíme ruce za zády tak, že pravou rukou uchopíme levé zápěstí, vytáhneme se z pasu. S výdechem se pomalu předkláníme, až se čelo dotkne podložky. Hýždě zůstávají na patách. V pozici provedeme celkové uvolnění. Výdrž s normálním dechem dokud je nám příjemná. S vdechem se vracíme do výchozí pozice. **Další účinky:** odstraňuje zkrácení svalových skupin v oblasti beder a ztuhlost šíje a trapézového svalu. Stimuluje funkci orgánů v břišní dutině. **Kontraindikováno** pro jedince s vysokým krevním tlakem a trpící závratěmi.

II. AKTIVUJÍCÍ A POSILUJÍCÍ ÁSANY

Společné znaky: Aktivují nervový systém, zlepšují nervosvalovou koordinaci, posilují svalstvo celého trupu. Rytmizace pohybů příznivě působí na psychiku, harmonizuje ji.

MLÝNEK

Výchozí pozice: sed. Předpažíme, prsty rukou propleteme. S výdechem se předkloníme ke špičkám nohou. Nepředklánět hlavu. Pohled směřuje dopředu. S vdechem provedeme půlkruh trupem vpravo, s výdechem plynule dokončíme celý kruh. Kroužení opakujeme 10x doprava a 10x doleva.

Další účinky: Zlepšuje se pohyblivost kyčelních kloubů. Pohled zaměřený do jednoho bodu vede k rozvoji koncentrace.

KAŠJAPÁSANA

Výchozí pozice: vzpor sedmo na pravém boku. S vdechem se vzepřeme na pravé dlani a zvedneme boky. Váha těla spočívá na pravé dlani a pravé noze. Zapažíme pokrčmo levou, hřbet ruky přiložíme k bedrům a zároveň unožíme levou. Výdrž v poloze se zadržným dechem podle své kapacity. S výdechem pomalý návrat do výchozí pozice. Totéž na druhou stranu. Celé 1–3x opakujeme. **Kontraindikace** – po operaci lokte nebo zápěstí necvičíme!

Další účinky: Reguluje tělesnou váhu.

III. ROVNOVÁŽNÉ ÁSANY

Společné znaky: Posilují smysl pro rovnováhu. Výrazně zlepšují schopnost koncentrace. Pozitivně působí na správné držení těla. Mají vyrovnávací účinky na nervový systém. Výchozí pozicí je stoj spojný.

OREL (GARUDÁSANA)

Výchozí pozice: stoj spojný. S vdechem upažit. S výdechem přeneseme váhu na pravou nohu, mírný podřep. Levou nohu otočíme kolem pravé a současně pravou paži kolem levé, až se prsty a dlaň spojí. Výdrž v poloze s normálním dechem. Totéž na druhou stranu. Cvičení 1x–3x zopakujeme. Variace: s výdechem se předkloníme, loktem se dotkneme kolena, s vdechem se narovnáme.

STOJ NA JEDNÉ NOZE (EKAPADAUTANÁSANA)

Výchozí pozice: stoj spojný. Přeneseme váhu na pravou nohu, skrčíme levou, nárt položíme na pravé stehno. Upažíme a vyvážíme se v poloze. Pomalu s vdechem přejdeme do vzpažení, spojíme dlaně nad hlavou – výdrž. Spojené dlaně pomalu umístíme před hrudníkem – výdrž. Je-li poloha stabilní pokračujeme dále postupným rovným předklonem. Předkláníme se postupně i vícekrát – 4x. Z nejhlubšího předklonu se pomalu s vdechem vrátíme do vzpřímeného stoje. Upažením připažíme, přejdeme do stoje spojného. Totéž na druhou stranu. Opakujeme až 10x. **Další účinky:** Posiluje svalstvo nohou, protahuje svalstvo bederní oblasti.

LABUŤ (HANSAÁSANA)

Výchozí pozice: stoj spojný. Zanožíme skrčmo levou. Levou rukou uchopíme prsty levé nohy a s vdechem pomalu vytahujeme nohu vzhůru do zanožení pokrčmo. Současně předpažíme pravou

s mírným předklonem trupu. Krátká výdrž. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice, totéž na druhou stranu. Totéž opakujeme 2–3x.

Další účinky: příznivě působí na páteř a kyčelní klouby. Je symbolem vnitřní čistoty a harmonie.

IV. VIRÁSANY – POZICE VÍTĚZE

Společné znaky: Rozvíjí sebedůvěru, uklidňují. Výrazně posilují schopnost koncentrace.

VÍTĚZ (VIRÁSANA I)

Výchozí pozice: klek sedmo (vadžrásana). Levou nohu umístíme vedle pravého kolena a zároveň pravou nohu opřeme o prsty. Dosedneme na pravou patu. Skrčíme předpažmo levou, opřeme ji o levé koleno, do dlaně vložíme bradu. Pravá ruka na pravém koleni. Výdrž v poloze s normálním dechem, oči upřené na pevný bod před sebou. Návrat do výchozí pozice. Totéž na druhou stranu. Celé 3x zopakujeme. **Další účinky:** působí preventivně proti plochým nohám.

VÍTĚZ (VIRÁSANA II)

Výchozí pozice: vzpor dřepmo zánožný pravou. S vdechem vzpažit, spojit dlaně. Pohled směřuje ke spojeným dlaním.

Další účinky: Dodává pocit vnitřní síly a energie.

Při správném provádění jógových cviků (ásan) dochází k protažení svalů a jejich následnému uvolnění. Tím se jógová cvičení liší od ostatních pohybových aktivit, které zatěžují svaly většinou dynamicky s rychlými stahy kosterního svalstva. Navíc jógová cvičení jsou zaměřena na vnitřní prožívání pohybu, na rozdíl od pohybových aktivit, které jsou orientovány na vnější efekt (vítězství, výkon, kvalita předvedení) a přinášejí sebou emoční napětí. Pravidelné praktikování ásan může také posloužit jako prostředek k ovlivňování určitých mentálních projevů. K základním vědomostem v tomto směru patří skutečnost, že ásany předklonové působí tlumivě např. v případech nezdravého sebevědomí, přehnané aktivity, přeceňování vlastních schopností a pod. Vezmeme-li za příklad polohu "joga-mudra", zjistíme, že se skutečně jedná o polohu navozující stav přirozené pokory. V opačných případech, kdy charakteristickým rysem povahy je nedostatečné sebevědomí, podceňování sebe sama, obavy ze selhání apod., se doporučují polohy vítězů.

A jsme prakticky v cíli. Jak ukončit celý kurz?

Podmínky k udělení zápočtu jsou poměrně jednoduché.

Váš aktivní přístup je základem. Po nastudování studijního textu se pokuste sestavit vlastní vyučovací jednotku nebo její část s využitím jógových cvičení a ověřte ji v praxi na své škole.

Můžete se přitom nechat inspirovat již zpracovanými tématy v publikacích (jsou v seznamu literatury označeny fialovou barvou).

Projekt vyučovací jednotky s jógovým cvičením mi zašlete k vyhodnocení. Minimální rozsah jsou dvě stránky A4.

Nezapomeňte na vlastní postřehy z praxe!

SEZNAM LITERATURY

Základní literatura:

Krejčí, M. Jóga v praxi pedagoga. České Budějovice: PF JU 1995.

Krejčí, M. Jóga, učení a hra dětí od 5let. Olomouc: Hanex 1995.

Krejčí, M. Setkání s jógou. České Budějovice: PF JU 1997.

Krejčí, M. Uplatnění jógy v resocializačním procesu. České Budějovice: PF JU 1998.

(Knihu lze objednat na adrese: prodejna skript PF JU, Jeronýmova 10, 370 00 České Budějovice, tel: 038/7773333)

Mahéšvaránanda, P.S. Jógové cvičenia detí a mládeže podľa systému

Joga v dennom živote. Martin: 2001.

(Knihu lze objednat na adrese: Spoločnosť Joga v dennom živote, Devínska 25, 036 08 Martin, Slovensko. E-mail: joga@enelux.sk)

Mahešvarananda, P.S.: Jóga pro děti I., II., Olomouc, Jóga Védanta 1990.

Nešpor, K. Jóga pro děti –relaxace, cvičení, příběhy. Praha: Velryba 1999.

A ještě něco na doplnění.

Rozšiřující literatura:

Mahešvarananda P.S Jóga v denním životě. Vienna: University Verlag 2001.

Mihulová, M., Svoboda, M. Abeceda jógy. Liberec: Santal 1995.

Polášek, M. Joga. Bratislava, Šport 1988.

Votava, J. aj. Jóga očima lékařů. Praha: Avicenum 1988.

Mějte se hezky.

Přeji Vám mnoho radosti při studiu a těším se na kontakt s Vámi!

doc.PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Katedra tělesné výchovy a sportu PF Jihočeské univerzity
Na Sádkách 2/1
370 05 Č. Budějovice
E-mail: krejci@pf.jcu.cz