

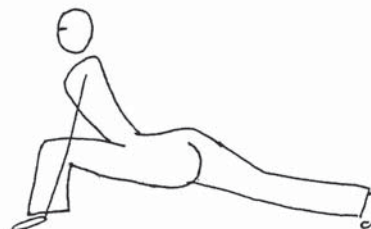
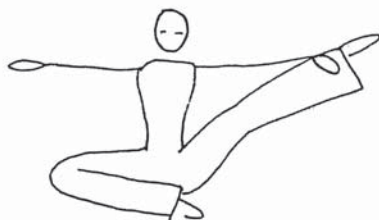
METODICKÁ PŘÍLOHA ČASOPISU ČASPV „POHYB JE ŽIVOT“ 1/2008



Příloha č. 42

Jóga na mnoho způsobů

Mgr. Jana Dostálová, kresby mgr. Eva Nesibová



METODICKÁ PŘÍLOHA

1. Jóga – termín vznikl ze staroindického slova „judž“ = sjednocení, spojení, filosofický systém (4000 let), který v tělesné poloze a pohybu nachází vyjádření duševních pochodů, vede osobnost k harmonii, zpětně ovlivňuje vědomí a psychiku.

a) Rádžajóga – osmidílná cesta královské jógy:

1. Jama – vnější kázeň
2. Nijama – vnitřní kázeň
3. Ásány – tělesná cvičení
4. Pránájáma – dechová cvičení
5. Pratyáhára – uvolnění smyslů
6. Dhárána – koncentrace
7. Dhjána – meditace
8. Samádhi – stav blaženosti, čisté vědomí

(1. – 2. = morálně etické hodnoty, 3. – 4. = tělesná cvičení, 5. – 8. mentální techniky)

b) Hathajóga – ha = slunce, tha = měsíc

- tělesná cvičení harmonizující energetický a vegetativní systém (3. – 4. cesta), zvyšující odolnost organismu proti fyzickým a psychickým stresům (například svalová disbalance, duševní poruchy)

V józe není pohyb cílem, ale prostředkem k harmonii osobnosti.

2. Dynamická jóga (DJ) – vyžádala si ji dnešní uspěchaná doba, z celého systému jógy byla vyřazena jen určitá část – blahodárná tělesná cvičení (má své příznivce i odpůrce), nelze ji srovnávat s původní jógou, chybí dechové, mentální a jiné techniky, má velký přínos pro fyzickou kondici, zdravý životní styl, učí nás vnímat potřeby vlastního těla, jeho možnosti, pocity a prožitky (při rychlých a výkonnostních sportovních aktivitách toto není možné).

Úkoly a cíle DJ – vyrovnávání svalových disbalancí, protahování svalů – zlepšení svalového napětí, správná funkce vnitřních orgánů, aktivace životní energie, tvarování problémových partií, zlepšení síly a kloubní flexibility, kontrola dýchání, regenerace organismu po sportovním tréninku atd.

Zásady při cvičení DJ – cvičení provádíme bez velkého násilí, vedeným nešvihovým pohybem k práhu příjemných vjemů, je nutné vyloučit přílišné napětí a bolest, nesnažíme se za každou cenu zvládnout náročné polohy, nepřekračujeme své fyzické hranice, nepoměřujeme své schopnosti s lektorem a s ostatními, z jedné polohy do druhé přecházíme pomalu a plynule, cvičíme nejdříve dvě hodiny po jídle, vhodné je cvičit pravidelně každodenně, nejlépe dvacet minut ráno před snídaní, kolektivní cvičení DJ je vhodné jako doplněk jiných sportovních aktivit, nutná je závěrečná relaxace a uvolnění.

Druhy DJ

a) Fitness jóga – dechová a svalová cvičení vedoucí ke koncentraci, uvolnění páteře (především v šíjové oblasti, kde se „ukládá“ stres), uvolnění kloubního systému, řazení cviků podle tělesné kompenzace (střídá se aktivace a inhibice svalových skupin), navazování určitých představ, regulace dechu, na rozdíl od power jógy není fyzicky tolik náročná, klade větší důraz na tělesné i duševní prožitky a pocity.

b) Power jóga – dynamická silová podstata hathajógy, varianty „Surja Namaskar“ – pozdravu slunce, silové pozice, podpory a vzpory, výdrže, balanční pozice, kliky atd., zaměřeno na formování postavy a zestrhnutí svalů, oslabený význam dechových cvičení a psychické roviny, při závěrečné relaxaci hlavně uvolnění svalů a odpočinek (ne meditace).

c) Dance jóga – jednotlivé pozice jsou propojeny tanečními prvky, vzniká plynulá sestava, využití techniky Marthy Graham, izolované pohyby např. hrudníku, boků, hlavy, zpevnění velkých svalových skupin, zlepšení koordinace a flexibility, ladnost a pružnost projevu.

d) Contact jóga – cvičení ve dvojicích se vzájemnou oporou (hlavně páteře), sociální aspekt – navázání kontaktu.

e) Jógalinga – dětská jóga – zábavná forma cvičení, vede ke zdravým pohybovým návykům a držení těla, zapojení a hra s dětskou fantazií (zvířátka, říkanky).

f) Kundalini jóga – kundalini = hadí síla, náročná forma, hlasité a zrychlené dýchání, švihové pohyby, koncentrace a akce, závěrečná meditace.

g) Vinyasa jóga – fyzicky nejnáročnější forma jógy, cesta k náročným ásanám však vede prostřednictvím koncentrace a meditace, ne gymnastickými cvičeními.

Sestavy z power jógy:

Sestava č. 1 – Pozdrav slunci

ZP: stoj spojný, podsazená pánev – skrčit upažmo, předloktí dovnitř, vztyčit a spojit dlaně, předklon hlavy

– nádech, vzpažit – záklon, pánev protlačit vpřed

– rovným předklonem do hlubokého ohnutého předklonu, prsty rukou na zemi vedle chodidel

– výpadem vzad vzpor dřepmo zánožný levou, bérce pravé kolmo k zemi, pánev protlačit dolů

– přinožením pravé vzpor stojmo podál, paty zatlačit do země – pozice „pyramidy“

– zvednout paty a vzpor klečmo sedmo – hluboký ohnutý předklon – výdech

– sunem hrudníku po podložce vpřed a klikem – vzpor ležmo prohnuté – pozice „kobry“

– vzpor dřepmo zánožný pravou, chodidlo mezi ruce

– přinožit pravou, stoj a hluboký ohnutý předklon

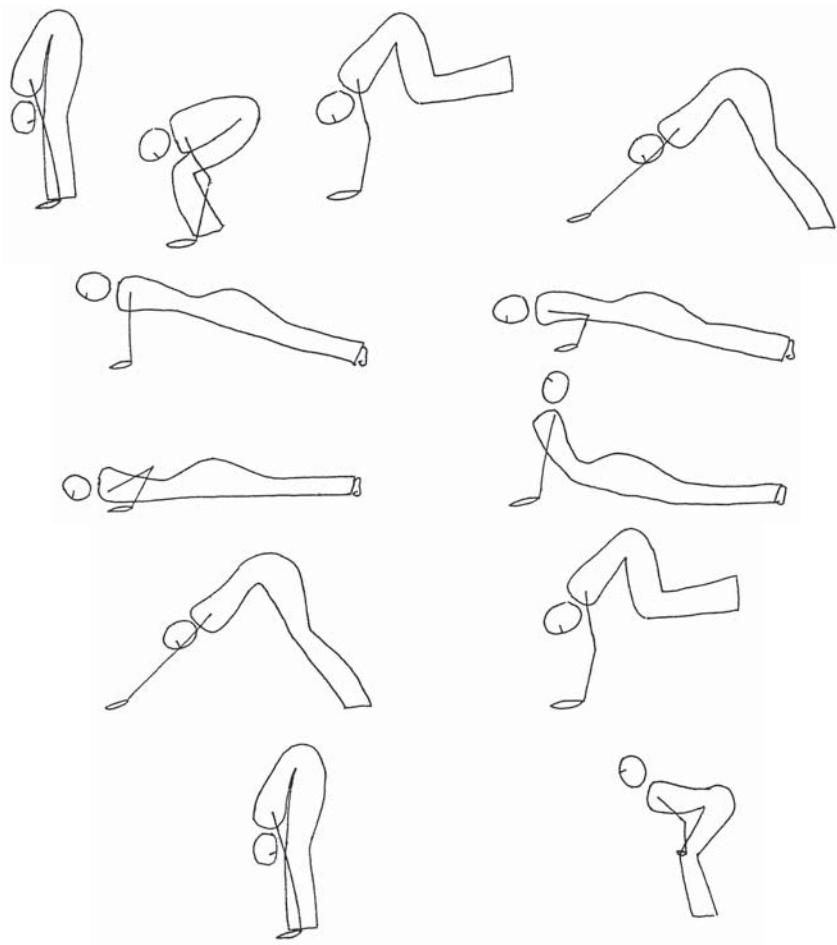
– postupný vzpřim trupu – nádech, vzpažit – záklon, pánev protlačit vpřed a návrat do výchozí pozice



METODICKÁ PŘÍLOHA

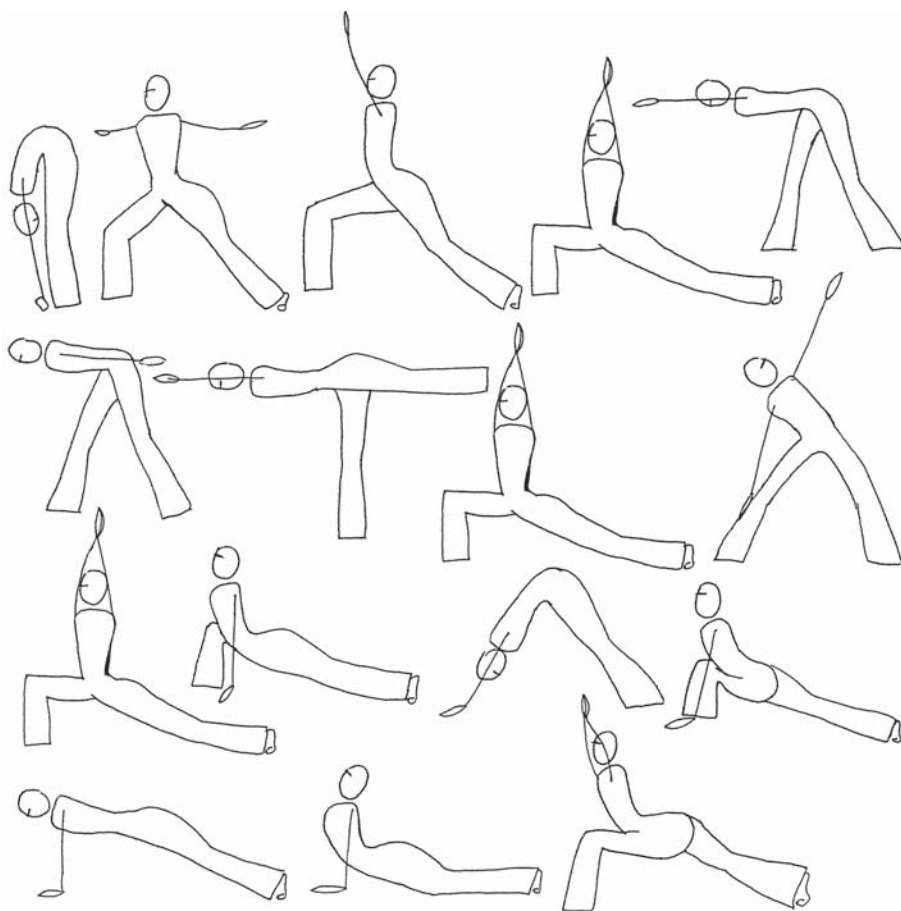
Sestava č. 2 – *Variace na Pozdrav slunci*

- ZP: stoj spojný, podsazená pánev – skrčit upažmo, předloktí dovnitř, vztyčit a spojit dlaně, předklon hlavy
- nádech, vzpažit – záklon, pánev protlačit vpřed – hluboký předklon, ruce na zem
 - vzpor podřepmo
 - odrazem snožmo (skokem vzad) do pozice „pyramidy“
 - klik a pozice „kobry“
 - s výdechem pozice „pyramidy“
 - odrazem snožmo vzpor stojmo
 - podřep – rovný předklon – ruce opřít o kolena
 - postupně vzpřim trupu – vzpažit – záklon, pánev protlačit vpřed
 - zpět do ZP



Sestava č. 3 – První královská

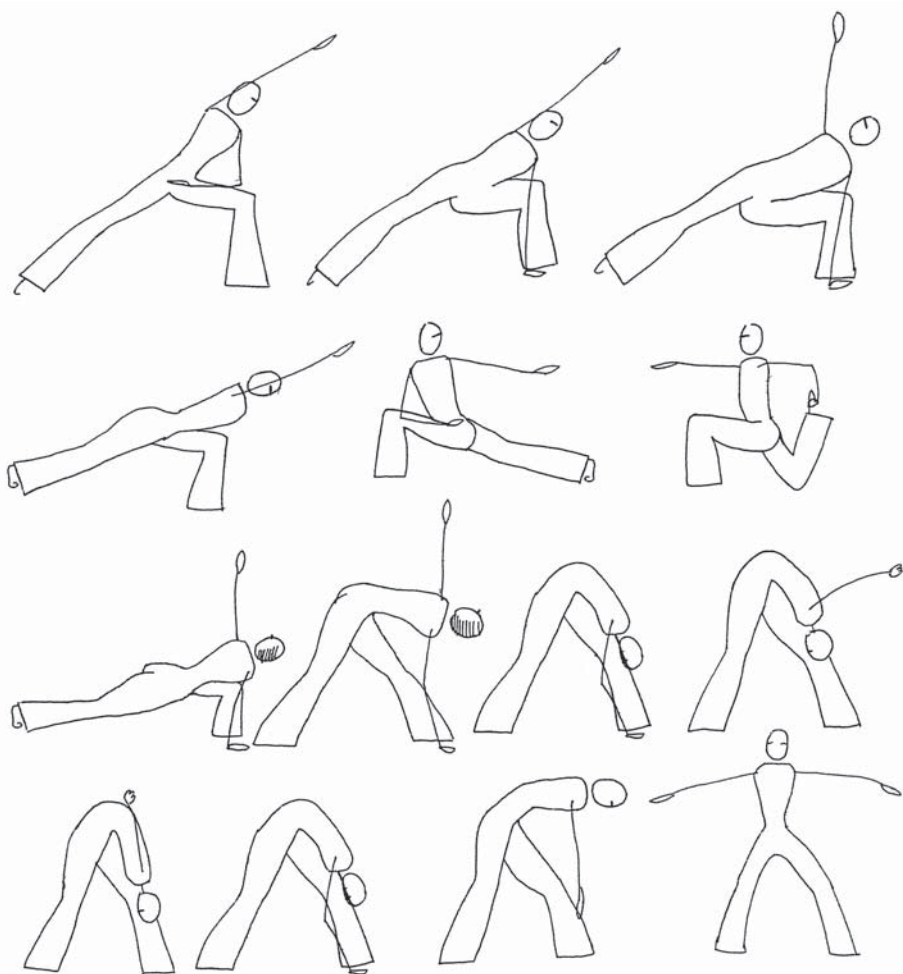
- ZP: stoj spojný
- hluboký ohnutý předklon – vzpažit
- výpadem levou vzad dřep zánožný levou – vzpřím trupu – upažením vzpažit dovnitř, dlaně spojit
- s výdechem stoj rozkročný pravou vpřed – rovný předklon – vzpažit
- zpět do dřepu zánožný levou – vzpřím trupu – upažením vzpažit dovnitř, dlaně spojit
- váha předklonmo – vzpažit
- vzpřím – stoj rozkročný – upažit
- úklon vpravo – vzpažit zevnitř levou (kolmo vzhůru), pravou upažit dolů, ruka co nejnižší pod pravé koleno
- zpět do dřepu zánožného levou – upažením vzpažit dovnitř, dlaně spojit
- vzpor dřepmo zánožný levou
- pozice „pyramidy“
- s výdechem vzpor ležmo – pozice „prkna“
- pozice „kobry“, pozice „pyramidy“
- vzporem dřepmo postupný vzpřím trupu do ZP



METODICKÁ PŘÍLOHA

Sestava č. 4 – *Spina*

- ze stoje spojitý výpad levou stranou – úklon vlevo – vzpažit pravou, levou opřít předloktím o koleno levé
- hluboký úklon-dlaň levé položit na zem před levé chodidlo
- s výdechem otočit trup vlevo – vzpažit
- otočit trup více vlevo – upažit levou, pravou opřít předloktím o koleno levé nohy
- klek na pravém kolenní – levou uchopit chodidlo pravé nohy – předpažit pravou
- vzpor dřepmo zánožný pravou – upažit levou
- stoj rozkročný levou vpřed – hluboký ohnutý předklon k levé – vzpažit
- zapažit, spojit ruce – zapažit povýš
- postupný vzpřím do stoje rozkročného – otočit trup vpravo – připažit



Sestava č. 5 – Letadlo

ZP: klek úložný levou – upažit vzad

– úklonem vpravo vzpor na pravé

variace

– vzpor ležmo vpravo stranou skrčmo levou – upažit pravou

– unožit levou

– vzpor klečmo úložný – upažit levou

– vzpor dřepmo záložný pravou

– pozice „pyramidy“

– klek na levé – upažením vzpažit dovnitř, spojit dlaně

– klek předložný pravou – hluboký ohnutý předklon k pravé – vzpažit dovnitř

– klek na levé – upažit

– otočit trup vlevo – otočit trup vpravo

– mírný úklon vpravo – pravá ruka se dotkne levé paty, připažit dovnitř levou

– vzpřím trupu a klek úložný pravou – upažit

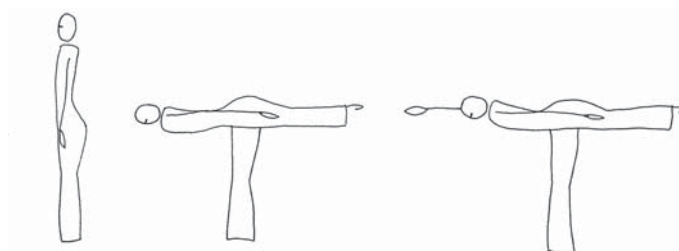
Celou sestavu provedeme na opačnou stranu.



METODICKÁ PŘÍLOHA

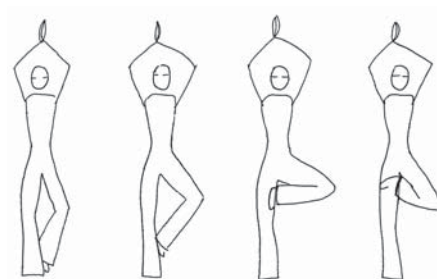
Sestava č. 6 – Váha

- stoj spojný, podsadit pánev - připažit
- rovný předklon a váha předklonmo na pravé – vzpažit pravou – výdrž
- Totéž na opačnou nohu.



Sestava č. 7 – Strom

- stoj spojný, podsadit pánev - připažit
- skrčit únožmo levou – pokrčit vzpažmo dovnitř, spojit dlaně
- výdrž
- Totéž na opačnou nohu.



Sestava č. 8 – Akrobat

- ZP: sed skrčmo roznožný, chodidla k sobě
- upažit pravou, levou rukou uchopit levý kotník a unožit povýš levou
- zpět do ZP
- totéž opačně
- uchopit kotníky a unožit povýš (obě nohy současně)
- sed skrčmo – ruce na kolena
- uchopit se za lýtky a přednožit - výdrž



Sestava č. 9 – Provázky

ZP: sed skrčmo přednožný pravou – levou ruku opřít o levé koleno

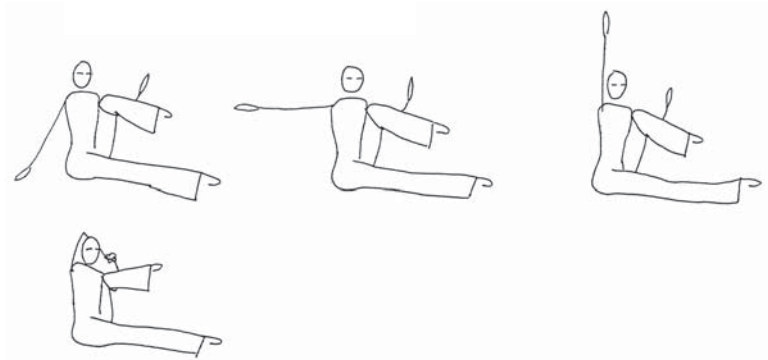
- spojit za kolenem a zády ruce, pravé rameno vzad a přetočit trup vpravo
- výdech, přetočit trup zpět, ruce nechat spojené
- hluboký předklon k pravé
- nádech a upažením vzpažit
- zpět do ZP

Totéž na opačnou stranu.

**Sestava č. 10 – Jogín**

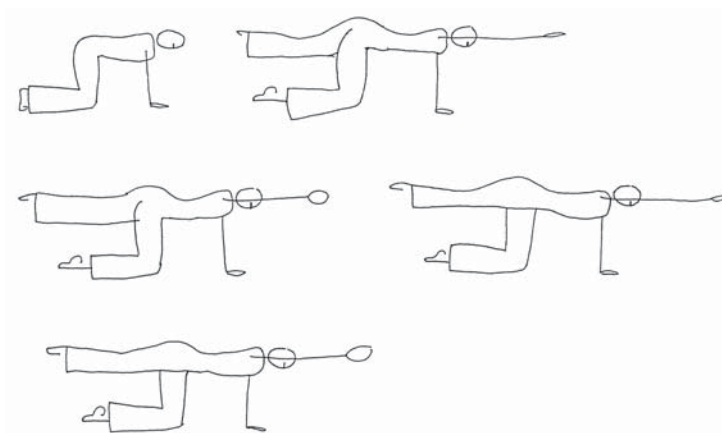
- sed –pokrčit levou přednožmo povýš – levou provléct pod kolenem, vzpažit pravou
- pokrčit vzpažmo dovnitř a spojit ruce – výdrž

Totéž na opačnou stranu.

**Sestava č. 11 – Lávka**

- ZP: vzpor klečmo – vzpažit pravou, vytočit dlaň ven – zanožit levou (neprohýbat v bedrech)
- s nádechem zpět do ZP

Totéž na opačnou stranu.



METODICKÁ PŘÍLOHA

Sestava č. 12 – Tuleň

ZP: lež

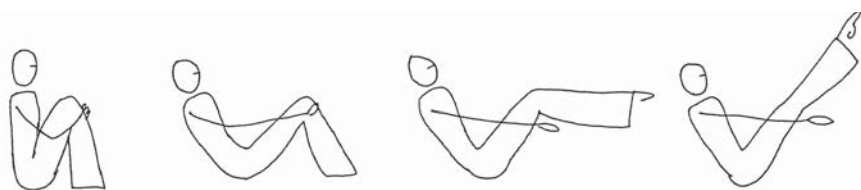
- pokrčením nohou lež vznesmo – vzpažit, výdech
- lež vznesmo roznožný – snožit – roznožit – snožit
- lež vznesmo pokrčmo – spojit ruce pod kolena – výdrž
- s výdechem připažit a zpět do ZP



Sestava č. 13 – Lodka

ZP: sed skrčmo – předpažit a ruce spojit pod kolena – hrudní předklon

- náklon trupu vzad
- přednožit – předpažit, výdrž
- zpět do ZP



Sestava č. 14 – Královská

ZP: vzpor klečmo

– vzpor ležmo

– zanožit levou – vzpažit pravou

Totéž na opačnou stranu a zpět do ZP

**Sestava č. 15 – Triangl**

ZP: klek úložný levou – upažit

– úklonem vpravo vzpor na pravé

– přinožením pravé vzpor vpravo stranou na pravé – upažit levou, výdrž

– skrčit úložmo levou, chodidlo opřít o pravé koleno

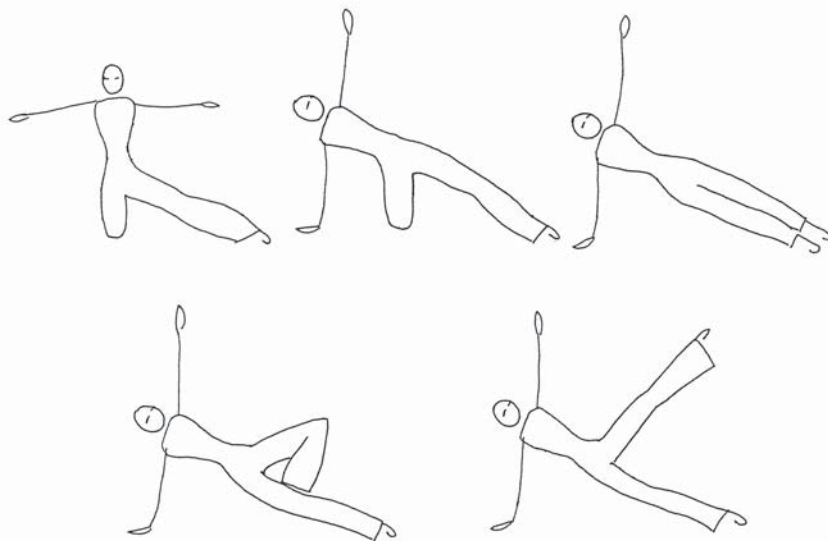
– unosit levou

– skrčit úložmo levou, chodidlo opřít o pravé koleno

– přinožením levé vzpor vpravo stranou na pravé

– zpět do ZP

Totéž na opačnou stranu.





Sportovně relaxační pobyt pro ženy



POHODA HUSTOPEČE 2007

v krásném prostředí Pálavských vrchů

pestrá nabídka pohybových aktivit • zábavné
hry • výlety • posezení ve sklípku

29. dubna - 4. května 2008

více na www.caspv.cz nebo Komise žen MR ČASPV

Dobra Vejražková, Tyršova 233, 334 01 Přeštice

tel.: 732 988 646, e-mail: dobromila.v@seznam.cz

**OBNOVA
ENERGIE**

**DOKONALÁ
RELAXACE**



Cena 3 800 Kč
Přihlášky do 7. dubna 2008