

Jogové cvičenia pre pacientov s myelómom

Mgr. Barbora Košťalová

DIALOG
sila do života

Joga je veda o tele, mysli, vedomí a duši. Joga znamená spojenie, zjednotenie, rovnováhu a vyváženosť. Je známa po celom svete a používa sa v mnohých významoch. Označuje filozofiu, duchovnú náuku, používa sa pre telesné aj duchovné cvičenia. Všetky tieto významy majú svoje opodstatnenie.

Slovo joga sa v súčasnej dobe objavuje v našom živote dosť často. Nachádzame ho v knihách, časopisoch, v televízii, vo fitnesscentrách. Pravdepodobne každý má vlastnú predstavu, čo joga znamená. Niektorí si ju spája so zdravým pružným telom v neobvyklej pozícii, iní s nehybným jogínom v meditácii alebo s filozofiou Východu.

Joga je toto všetko a ešte omnoho viac.

Je veľmi náročné definovať jogu niekoľkými slovami. Bezpochyby je však joga jedným z najúplnejších a najuniverzálnejších systémov. Je to ucelený pohľad na život ľudstva, ostatných živých bytostí a na celý vesmír. Joga nás učí, že všetky aspekty života sú neoddeliteľne prepojené a že jedine realizáciou a zážitkom tejto úplnosti môžeme uspokojiť svoj vnútorný hlad po poznaní a trvalom šťastí. Veda, múdrosť jogy je večná. Je uchovávaná v nemennej podobe indickými svätcami a mudrcmi, ktorí v meditáciách skúmali prírodu a vesmír a dosiahli úplné poznanie všetkých zákonov existencie.

Joga ovplyvňuje správnu funkciu chrbtice a najmä vnútorných orgánov, ktorých činnosť má zásadný vplyv na zdravotný stav celého organizmu. Väčšina našich zdravotných ťažkostí v dospelosti sa nachádza vo vnútorných orgánoch a chrbtici. Sú to predovšetkým srdcovo-cievny systém, dýchacie orgány, tráviace a vylučovacie orgány a žľazy s vnútorným vylučovaním. Rovnako stav psychiky, najmä podvedomia, má mocný vplyv na činnosť imunitného systému, preto sa jogové postupy osvedčili pri náprave rozličných chronických psycho-fyzických chorôb.

Želám Vám veľa úspechov pri jej poznávaní a aplikovaní.

Mgr. Barbora Košťalová

Ako správne začať

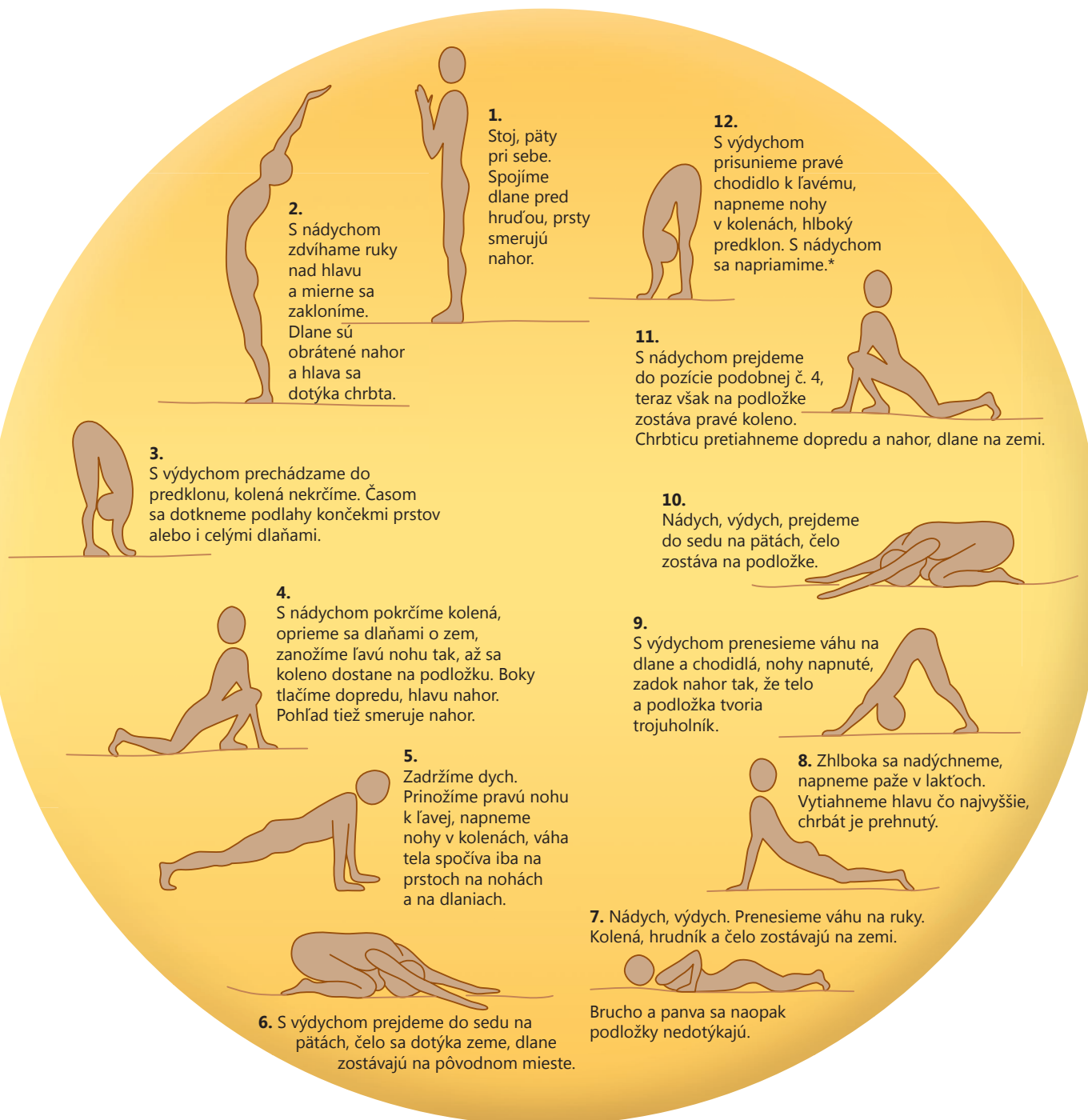
- Vnútorné presvedčenie a pochopenie správneho vnímania jogy.
- Vybrať si pokojné prostredie, pohodlný odev, voliť ranné hodiny, kedy je myseľ najpokojnejšia.
- Vek a zdravotný stav nie je nikdy prekážkou. Stačí vnímať svoje telo pri každom cviku a nedôjde k poškodeniu.
- Najbezpečnejšie je začať s dýchaním.
- Postupne a nenásilne prechádzať do obtiažnejších pozícií. Inak sa zablokujeme, psychicky narušíme rovnováhu a také cvičenie je kontraproduktívne.
- Joga nemá kontraindikácie. Správne cvičenie je také, po ktorom nemáme bolesť, závrat, nepríjemné pocity. Treba prísne dodržiavať zásadu vnímania vlastného tela – sústrediť pozornosť na vlastné pocity.

Dodržiavanie 6 fáz cvičenia

1. V úvodnej časti sa od začiatku **psychicky dobre nalad'** a sústred', vnútorné sa stíš, vytvor si pocit vládnosti.
2. **Rozcvičenie dýchania** – hlboké, pravidelné dýchanie.
3. **Rozcvičenie tela** – pohybové cvičenie na prehriatie tela, rozhybanie, rozprúdenie.
4. **Nácvik** nového prvku – učenie sa.
5. **Zostava ásan** (hathajoga) – ale ak nie, tak ktorékoľvek pohybové cvičenie sa dá previesť staticky v podobe ásan.
6. **Relaxácia** – každé cvičenie ukončí relaxáciou v ľahu na chrbte – šavásana – poloha „mŕtvolu“. Telo sa má uvoľniť tak, že svalový tonus je ešte nižší ako pri spánku.

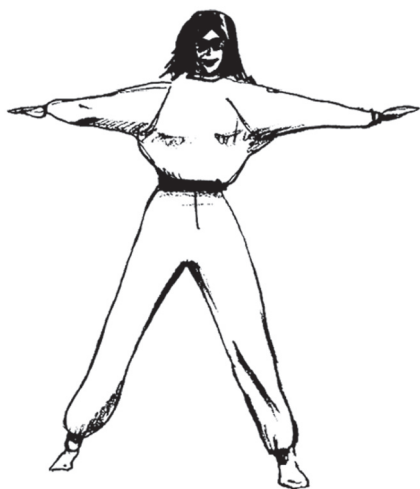
Pozdrav slnku

Každodenné, základné, doporučené cvičenie. Pozdrav slnku – zostava dvanástich jogových pozícií – je určený k uvoľneniu a zároveň posilneniu tela a mysle. Tradične sa cvičí čelom k vychádzajúcemu slnku. Pokiaľ to nie je možné, môžeme si slnko vychádzajúce nad pokojnou, pôvabnou krajinou iba predstavovať a necháme sa vo svojej mysli zaplavovať jeho lúčmi. Túto zostavu môžeme bez rizika cvičiť sami.



* Cvičenie môžeme pri pozícii č. 12 skončiť, alebo ešte raz, či viackrát zopakovať, pričom vždy vystriedame nohu, ktorú zanožujeme v pozícii č. 4 (resp. prednožujeme v pozícii č. 11).

Ásany pre začiatočníkov



Trikonásana • Trojuholník – zlepšuje pružnosť chrbtice, prekrvuje a masíruje korene miechových nervov.



Ardha Matsjendrásana • Torzia – výkrut – pôsobí proti reumatizmu chrbta, proti tučnote, zápche.



Sarvángásana • Sviečka – najväčšmi pôsobí na štítnu žľazu, ale aj ako prevencia proti angíne a chorobám z prechladnutia.



Dhanurásana • Plný luk – zlepšuje činnosť tráviaceho systému a prakticky všetkých orgánov v brušnej dutine.



Khandarásana • Mostík v ľahu – stimuluje činnosť štítnej žľazy, posilňuje chrbtové svaly, sedacie svaly, zlepšuje činnosť pohlavných orgánov.

Odborný garant:

MUDr. Zdenka Štefániková
predseda Slovenskej myelómovej spoločnosti



**SLOVENSKÁ MYELÓMOVÁ
SPOLOČNOSŤ**

Antolská 11
851 07 Bratislava
www.myelom.sk
www.mydialog.sk