

Vaje za zdravo hrbtenico

Na osnovi učenja tradicionalne joge ima zdrava hrbtenica pomembno vlogo pri dobrem počutju in splošnem zdravju. Ko govorimo o zdravi hrbtenici, mislimo tako na primerno okrepljenost mišičnih struktur, ki obdajajo hrbtenico (hrbtne in trebušne mišice), kot tudi na primerno stopnjo splošne gibljivosti hrbtenice.

Zdrava hrbtenica ima normalne fiziološke krivine v vratnem, prsnem in ledvenem predelu, kar omogoča normalno gibanje človeškega telesa in hrbtenice. Hrbtenica je ustvarjena za upogibanje, iztezanje in obračanje. Sodobni človek zaradi načina življenja nepravilno uporablja telo v vsakodnevnem življenju v obliki prekomernega sedenja ali enostranskih obremenitev v športu, kar vodi v raznovrstne okvare in bolezni hrbtenice.

Znano je, da je bolečina v križu ena najpogostejših težav, ki vodi v daljšo odsotnost z dela in na splošno zmanjšuje kakovost življenja. Harmoničen in strokovno voden program joge lahko učinkovito izboljša zdravje naše hrbtenice.

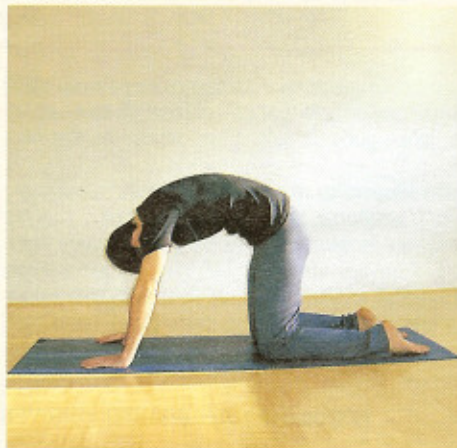
Poglejmo si nekaj vaj, ki izhajajo iz joge. Vse vaje poskušajmo izvajati nenasilno. Ves čas izvajamo nenasilen in enakomeren ritem dihanja skozi nos ter poslušajmo sporočila telesa: kdaj je dovolj in v katerem delu hrbtenice se v določenem gibu pojavi bolečina. Vadba joge mora biti prijetna, zato ničesar ne izvajamo na silo in se ustavimo pred bolečino.

Prva vaja: MAČKA

Ste na vseh štirih, kjer so kolena narazen v širini bokov, navpično pod kolki, dlani navpično pod rameni. Glavo z vdihom rahlo dvignite navzgor in zadnjico prav tako. Z izdihom blago potisnite trebuh navznoter in dvigujete srednji del hrbtenice navzgor ter sočasno spuščajte glavo navzdol, kjer se brada približuje prsnici.

V počasnem ritmu vdih gremo nato v izhodiščni položaj na vseh štirih, kjer pazimo, da ne

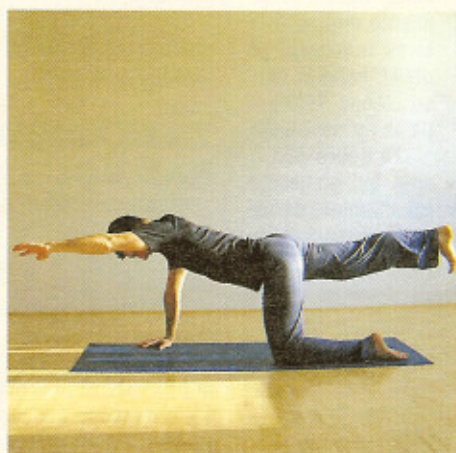
Položaj mačke



bomo prekomerno povečali ledvene krivine. Oči lahko imate zaprte in pozornost preusmerite na sproščeno dihanje ter občutenje cele hrbtenice. Ponovite 7-krat.

Druga vaja KREPITEV HRBTNIH MIŠIČ

Ste na vseh štirih kot v izhodiščnem položaju prve vaje. Pazite, da ne prihaja do prekomerno povečane ledvene krivine. Z vdihom stegnite levo nogo in sočasno dvignite desno roko naprej.



Vaje za hrbet

Pazite, da ostanete v ravnotežju in da ne dvigujete zadnje noge previsoko gor. Peta zadnje noge naj ne bo višje, kot je zadnjica. Z izdihom se nadzirano spustite v izhodiščni položaj. Zamenjajte nogo in roko. Ponovite 10-krat.

Tretja vaja GIBANJE VSTRAN

Ležite na hrbtu, nogi sta skrčeni, stopali v širini bokov vzporedno na tleh. Roki sta skrčeni

Postopoma se spuščajte s koleni v levo in z glavo blago v desno stran in obratno.



in dlani za tilnikom. Počasen vdih v tem izhodiščnem položaju, nato se z izdihom postopoma spuščajte s koleni v levo stran in z glavo blago v desno.

Pazite, da se ne pojavi bolečina v spodnjem delu hrbtenice, zato prilagodite spust kolena vstran glede na vaše počutje. Z vdihom se vrnemo v izhodiščni položaj in ponovimo v drugo stran. Ponovite 10-krat.

Četrta vaja KOLENA K PRSNEMU KOŠU

Ležite na hrbtu, v počasnem ritmu z vdihom skrčite obe kolena k prsnemu košu in ju objemite. Glava počiva na tleh, brada je rahlo navznoter, ramena so sproščena. Zadržite 30 sekund. Ponovite 3-krat. Ob zadnji ponovitvi poskušajte nenasilno potisniti kolena malce bolj globoko k prsnemu košu in ob tem občutite, kako se ledveni del hrbtenice ob tem blago podaljša.



Obe kolena skrčite k prsnemu košu in ju objemite.

Dihajte trebušno in opazujte dvigovanje trebušnega predela k stegenskim mišicam pri vsakem vdihu in blagi potisk trebušnega dela navznoter ob vsakem izdihu.

BLAŽ BERTONCELJ, učitelj joge