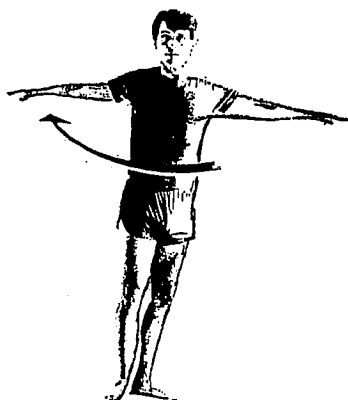


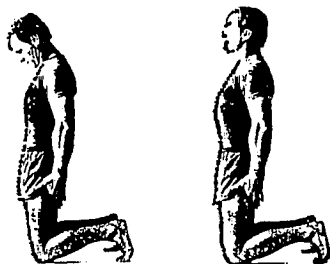
# PÄŤ TIBETANOV



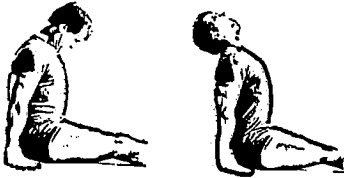
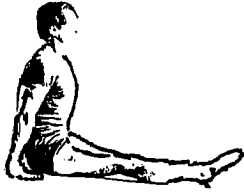
**PRVÝ CVIK :** má jediný účel: urýchliť otáčanie jednotlivých centier. Deti to pri svojich hrách robia stále. Postavte sa vzpriamene a rozpažte ruky rovnobežne so zemou dlaňami nadol. Otáčajte sa okolo svojej osi, až sa vám ľahko točí hlava. Otáčanie je v smere hodinových ručičiek t.j. zľava doprava. Točte sa len tak dlho kým sa vám trochu točí hlava. Postupom času, pri pravidelnom cvičení bude pocit točenia hlavy ustupovať. **Pomôcka:** kým sa začnete točiť sústreďte sa na jeden bod pred sebou a pri každom otočení ho fixujte pohľadom čo najdlhšie. Ak sa vám po skončení cviku stále točí hlava rozkročte sa a zopnite vystreté ruky pred sebou na úrovni hrudníka a pozrite sa na plece. To vám pomôže získať rovnováhu.  
**Dýchanie:** hlboké pravidelné nádychy a výdychy.



**DRUHÝ CVIK :** tento cvik tiež stimuluje všetkých sedem čakier. Lahnite si na chrbát na rovný tvrdý povrch /na dlážku s kobercom, nie na posteľ/. Keď ležíte rovno na chrbte, natiahnite ruky vedľa tela dlaňami nadol, pričom prsty sú pevne vedľa seba. Potom zdvihnite hlavu a zatlačte hlavu do hrudníka. Zároveň zdvihnite nohy do zvislej polohy. Celý chrbát zostáva na zemi. Ak to dokážete, môžete nohy natiahnuť aj ďalej smerom k hlave. Kolená musia byť pri tom úplne narovnané. Potom súčasne pomaly pokladajte hlavu a nohy späť na zem. Pre zdravotné problémy je možné tento cvik cvičiť s pokrčenými kolenami, ruky sa môžu podložiť pod bedrá.  
**Dýchanie:** nádych pri zdvíhaní hlavy a nôh a výdych pri pokladaní. Počas oddychu medzi cvikmi dýchajte pravidelne v normálnom rytme. Čím hlbšie dýchate, tým lepšie.  
**Najčastejšie chyby:** - pri zdvíhaní nôh sa zdvíha aj spodná časť chrbta. To oslabuje chrbát. Chrbát aj plecia musia ostať na zemi.



**TRETÍ CVIK:** kľaknite si na zem so vzpriameným telom a o zem sa opierajte prstami nôh. Ruky sú umiestnené z boku trochu zozadu, dlane sú opreté o stehenné svaly. Zvolna skloňte hlavu a zátylok smerom dopredu a pritiahnite hlavu k hrudi. Potom hlavu opatrne zakloňte dozadu, ale len tak ďaleko ako vám je to príjemné. Zároveň nakloňte chrbticu trochu dozadu. V priebehu zakláňania si pomáhajte tým, že sa opriete rukami o stehná alebo o sedacie svaly. Vráťte sa do východzej polohy a začnite znovu.  
**Dýchanie:** výdych pri skláňaní hlavy k hrudníku, hlboký nádych pri záklone a výdych pri návrate do východzej pozície.  
**Najčastejšie chyby:** prsty na nohách a ruky na stehnách musia byť položené ako je vidieť na obrázku. Sedacie svaly musia byť napnuté, aby sa príliš nenamáhala chrbtica.



**ŠTVRTÝ CVIK:** sadnite si na zem s nohami dopredu, chodidlá sú 30 cm od seba.

Telo je vzpriamené, chrbtica rovná a ruky položíme vedľa tela dlaňami na zem. Bradu držte rovno a potom ju pritiahnite k hrudi. Začnite hlavu zvoľna zakláňať. Súčasne zdvíhajte trup tak, že ohnete kolena zatiaľ čo ruky ostávajú natiahnuté. Trup vytvorí so stehnami jednu rovinu rovnobežnú so zemou. Ruky a lýtka sú kolmo k zemi. Potom na okamžik napnite všetky svaly, ale neprestaňte pri tom dýchať. Nakoniec sa vráťte do východzej pozície, uvoľnite svaly a oddýchnite si kým začnete znovu. Nezabudnite pri každom návrate do východzej pozície oprieť sa o vystreté ruky a úplne narovnať chrbát.

**Dýchanie:** sklon hlavy k hrudníku je výdych, záklon a hlboký nádych, keď te dvíhať trup. Keď napínate svaly, nemusíte zadržiavať dych. Keď sa vraciate do sedu vydýchnite.

**Najčastejšie chyby:** podmienka je vyrovnanie a napnutie chrbtice v sede. Celý zdvih musí vychádzať z panvy t.j. panva sa vysunuje dopredu smerom k nohám. Pozícia rúk a nôh by mala byť stabilná akoby „priklincovaná“



**PIATY CVIK: sa cvičí s hlavou obrátenou na sever!**

Tvárou ste otočení k zemi. Váha spočíva na rukách, dlane sú položené na zemi, a na prstoch na nohách. Ruky a nohy by mali byť asi 60 cm od seba a pokiaľ možno natiahnuté. Teraz sa pokúste ohnúť v chrbte tak, aby telo bolo prevesené dole. Zakloňte pritom čo najviac hlavu. Potom pomaly zdvíhajte panvu hore, až telo vytvorí obrátené V. Zároveň tlačte bradu k hrudi.

Napneme sedacie svaly, aby sa zabránilo prehnutiu v krížovej oblasti. Panvu tlačíme zároveň dohora a dozadu a pätami sa snažíme dotknúť zeme.

Vráťte sa do východzej pozície a začnite znovu.

Keď tento cvik zvládnete, nechajte telo zo zdvihutej pozície zľahka klesnúť až k bodu, kedy sa budete takmer, ale nie celkom dotýkať zeme.

**Dýchanie:** Pri záklone hlavy výdych, pri zdvihu panvy hlboký nádych, pri návrate do východzej pozície výdych.

**Najčastejšie chyby:** cvičiť naboso, povrch sa nesmie šmýkať /drevená podlaha, parkety/. Pri cvičení na klzkom povrchu, sme sústredení na udržanie rovnováhy, a polohujeme stále ruky a nohy, ktoré sa klžu, že cvik stráca na účinnosti, a sila, energia sa spotrebáva na nesprávnom mieste.