GIMNASTIČNE VAJE

-

To dopolnjeno besedilo nadomešča prvotno objavo forumskega posta in prenesenega besedila v wix skupine. Nadomeščeni besedili iz foruma in wix skupine bosta odstranjeni iz objave.

-

Na povezavi najdemo zbirko telovadnih vaj. Vsak si lahko sam izbere obseg, zaporedje in trajanje svoje gimnastike glede na lastne potrebe, cilje in možnosti. Za pogostejšo, oziroma vsakodnevno kratkotrajno vadbo 10 do 15 minut je celoten nabor vaj s tega linka preobsežen, pa tudi prezahteven za netrenirane. Zato si je smiselno prirediti skrajšan izbor za naš trening, ki bo še vedno koristen našemu počutju, kondiciji in zdravju.
V nekem obdobju sem naprimer izvajal približno sledeče zaporedje vaj: 1, 6, 7, 9, 10, 13,, 14,15, 16, 35, 36, 37. Tak nabor se do neke mere sklada z naborom osnovnih gimnastičnih vaj, ki sem jih prinesel domov iz bivše JLA in prakticiral za svoje dobro počutje.

Po spominu bi dodal še kroženje ene in druge noge, kroženje z rokama v odročenju, sukanje trupa levo desno in pa stiskanje pesti v predročenju. Vajo 13 lahko poenostavimo tako, da roki preprosto drsita ob zunanji strani nog, ali pa imamo obe roki dvignjeni. Glede počepov pa se izkaže koristen polovičen počep v širokem razkoraku, podobno ritualom sumo borcev. To sprošča napetosti in blokade v križu. Za kompletiranje razgibavanja vratu bi dodal nagib glave levo desno..Nogam in ledvenokrižnemu delu koristi vstajanje in vsedanje na stol.

Priporočljivo je vaditi sproščeno, zbrano, pozorni smo na telo, srčni utrip in dihanje. Intenzivnost prilagodimo izboljšanju počutja, če govorimo o splošni vadbi. Vodilo naj bo ugodno razpoloženje in prijetni občutki. Pri tej vadbi naj bi uživali, čas rezerviran vadbi pa naj bo tudi v resnici posvečen izključno temu namenu. Svoj standardni nabor gimnastičnih vaj kombiniram še s skrajšano verzijo jogijskega pozdrava soncu. To vključuje prve 3 in zadnje 3 asane. Izbrani elementi joge so namenjeni umiritvi uma ter obvladanju zavestnega počasnega gibanja in sproščenega telesnega stanja, kar koristi zlasti fasciji.

Čemu lahko koristijo te vaje ? Ohranjamo elastičnost, splošno kondicijo, zdravje in počutje, pripomoremo k boljši drži telesa, poživljamo cirkulacijo krvi, krepimo srce in pljuča, izboljšujemo imunski sistem, umirjamo in stabililiziramo duševnost, sproščamo um in telo, zmanjšujemo stres. Lahko pa te vaje služijo tudi kot predpriprava in ogrevanje za večje obremenitve pri raznih športih. Vaje lahko odpravijo distonijo, izboljšajo koncentracijo, povečajo voljo in vitalnost, dajejo zadovoljstvo dobrega fizičnega počutja, zmanjšujejo vremensko preobčutljivost, nerazpoloženost, izboljšujejo prebavo in metabolizem.

Zelo pomembno je aktivirano dihanje, ki telo preskrbi z več kisika in zbistri možgane, ter energizira mišice. Medicina pozablja na velik pomen dihanja in preventivni pomen kisika proti raku. Na koncu bi še omenil, da se tovrstna vadba ne izključuje z vadbo joge, tai čija, tibetanci, pač pa se ti sistemi dopolnjujejo. Vsekakor pa so načini izvajanja, namen in učinki v mnogočem zelo različni in zato ti sistemi medsebojno niso čisto primerljivi. Zanesljivo pa lahko rečemo, da so tu omenjene gimnastične vaje koristno uporabne praktično za vsakega človeka brez kakšnega posebnega predhodnega znanja, tečaja, sposobnosti, usmeritve, itd.
-
-

Yoda