

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Smer študija: Športno treniranje – kondicijski trening

JOGA V ŠPORTNEM TRENINGU

MENTOR: doc. dr. Meta Zagorc
RECENZENT: doc. dr. Mirjam Lasan
KONZULTANT: asist. Milan Hosta, prof. šp. vzg.

AVTOR DELA: Tina Pustovrh

Ljubljana, 2007

Joga je brezmejna, večna in neskončna.

Joga je zavest, ki nikoli ne spi.

Življenje, ki nikoli ne umre.

Luč, ki vedno sveti – v nas in zunaj nas (Maheshwarananda, 2001)

IZVLEČEK

Joga ni religija, pač pa je ena najstarejših ved o samo-razvoju. Kot starodavna spretnost in znanost iz Indije, kjer jo vadijo že več tisoč let, predstavlja življenjski slog, ki je povezan z vzgojo telesa, uma in duha. Z usmerjanjem uma na posebno področje telesa ali na dih se učinek prakse poveča. V primeru, da se jogo poveže s športnim treningom, so lahko dosežene velike koristi. Vadbeni cilji so hitreje in lažje dosegljivi in s povečanjem športnikove učinkovitosti se izboljša tudi rezultat. Ta je odvisen od veliko dejavnikov, med katere spadajo: pravilno načrtovanje treninga, ustrezna kondicijska, tehnična, taktična, teoretična in psihološka priprava. Športni trening je kompleksen pedagoški proces, ki od trenerja zahteva, da opazuje športnika kot celoto.

Cilj naloga je prikazati, da se da jogo koristno uporabiti v celotnem procesu športnega treninga, glede na želeni cilj športnika v določenem ciklu. Nastala je na podlagi lastnih izkušenj, tako s športnega kot jogijskega področja, s spremljanjem tujih strokovnjakov ter domače in tuje literature. Praksa dokazuje, da je joga v tujini prisotna že pri vsakem procesu športnega treninga vrhunskih tekmovalcev. Le vprašanje časa je, kdaj bo prestopila meje in postala stalnica tudi v slovenskem športnem okolju.

KAZALO

1. UVOD
2. PREDMET in PROBLEM
3. CILJI DIPLOMSKEGA DELA
4. METODE DE LA
5. JOGA
 - 5.1. Čakre in nadiji
 - 5.2. Prana
 - 5.3. Kundalini
 - 5.4. Asane (jogijski položaji)
 - 5.5. Pranajama (jogijsko dihanje)
 - 5.6. Meditacija
6. ŠPORTNI TRENING
 - 6.1. Kondicijska priprava
 - 6.2. Psihološka priprava
 - 6.3. Teoretična priprava
 - 6.4. Tehnična priprava
 - 6.5. Taktična priprava
 - 6.6. Načrtovanje treninga
7. CIKLI V PROCESU ŠPORTNEGA TRENIRANJA
 - 7.1. Vadbena enota
 - 7.2. Mikrocikel
 - 7.3. Mezocikel
 - 7.4. Obdobja treninga (makrocikla)
8. UVRŠČANJE JOGE V PROCES ŠPORTNEGA TRENINGA
 - 8.1. Navodila za sestavo samostojnega jogijskega programa za športnika
 - 8.2. Uporabnost joga glede na cilje športnega treninga
 1. CILJ: Povečanje gibljivosti
 2. CILJ: Krepitev in obnavljanje mišic
 3. CILJ: Izboljšanje ravnotežja
 4. CILJ: Umiritev in/ali aktivacija živčnega sistema
 5. CILJ: Povečanje koncentracije, zavedanja in vizualizacije

6. CILJ: Zdrav organizem športnika

9. SKLEP

10. LITERATURA

PRILOGA

Navodila za vadbo asan

V kakšnem vrstnem redu vaditi asane?

Navodila za izvajanje asan in njihovo učinkovanje

1. KOBRA (bhudžangasana)
2. PLUG (halasana)
3. LOK (dhanurasana)
4. KLEŠČE (paščimottanasana)
5. SVEČA (sarvagasana)
6. KOBILICA (šalabhasana)
7. POLOŽAJ NA ENI NOGI (akpad utthanasana)
8. LABOD (hansasana)
9. POLOŽAJ ZA SPROŠČANJE (anandasana)

1. UVOD

S športom se ukvarjam že vse svoje življenje. Postal je način mojega razmišljanja, komuniciranja, opazovanja ... Naprej je bil simpatija, nato strast, zatem ljubezen, šola, zdaj že poklic in konec koncev – način mojega življenje.

V vsem obdobju svojega športnega udejstvovanja in svoji samoiniciativnosti sem prišla do točke, ko sem si zaželela še več. Svoje telo sem do potankosti spoznala, znan mi je bil vsak njegov odziv, za vsako mišico sem vedela, zakaj in kako deluje. A to ni bilo dovolj. Hrepenela sem po raziskovanju sebe kot celote. Tega me šport ni naučil. Odkrila sem jogo.

Na začetku sem jo, tako kot vsak začetnik, jemala kot dodatek svojih športnim aktivnostim. Predstavljala mi je le fizičen vidik, ki mi je bil takrat najpomembnejši. A praksa je prinesla svoje. Začela sem se spoznavati. Prvič do takrat sem se zares ozrla vase. Čudilo me je, kako lahko drobni trenutki vztrajanja v določenem položaju v človeku vzbudijo celo paleto različnih čustev. Gnalo me je naprej. Spoznala sem, da je negativnih čustev vse manj in da me je začela joga izpopolnjevati. Prišlo pa je obdobje, ko sem se vprašala, kam joga spada v vsej tej moji ljubezni do športa.

Začela sem razmišljati - mi joga pomaga ali me omejuje? Napredujem ali nazadujem? Kje se poznajo njeni učinki na fizičnem, duhovnem in čustvenem področju? Opazila sem, da se je spremenil moj pogled na šport. Ne, ljubezen ni nič manjša, pač pa ga doživljam popolnoma drugače. Zdaj ne poznam le svojega fizičnega telesa, pač pa tudi psihičnega, duhovnega. Joga me je naučila, da svoje telo lahko uporabim, ne le za naprezanje, pač pa tudi za sprostitev, izboljšanja svojega mišljenja, kontroliranje čustev, dihanja, za povečanje gibljivosti, koncentracije itd. Mar niso to tisti dejavniki, ki vplivajo tudi na športni rezultat? Na mojega zagotovo.

Globlje kot je postajalo moje razmišljanje o tem, koliko vzporednic joge in športa lahko potegnemo, bolj sem bila prepričana, da bi morala biti joga vključena v proces treniranja vsakega športnika. Ne gre le za učinke, ki jih vidi že bežni poznavalec joge, temveč še za veliko vrsto drugih vplivov, ki lahko izboljšajo športnikovo učinkovitost.

Med slednje zagotovo spada doseganje vesplošnega zdravja, boljše spoznavanje sebe, izboljšano dihanje, večja prožnost telesa, hitrejša regeneracija, boljša koncentracija in zavedanje, sprostitvev, pomiritev ali poživitev živčnega sistema, večje ravnotežje telesa in še vrsta drugih učinkov, ki pomagajo izboljšati tako psihomotorične sposobnosti kot druge dejavnike, ki lahko pripomorejo k boljšemu športnemu rezultatu.

Napake v procesu treninga se nenehno pojavljajo. Včasih je razlog slaba izobraženost in izkušnost trenerjev, drugič ozka usmerjenost, tretjič obravnavanje fizičnega telesa posebej od psihičnega. Z vključevanjem joge v športni trening se napake zmanjšajo, stopnja motoričnih sposobnosti in drugih dejavnikov se izboljša in športnik je obravnavan kot celota. Le iz takšnega vidika ga je mogoče skoraj popolnoma nadzorovati, izoblikovati in stopiti preko meje, za katero je bila mišljeno, da se je ne da več premakniti.

Christensen (2000) pravi: »Vsaka praksa joge doseže višek, ko se fizično telo združi s čustvi in umom in postane popolna celota. Človek postane neutrudljiv in neskončen. To je želja vsakega športnika - spoznanje, da je telo uporabno za doseganje zelenega cilja. V današnjih časih svet športa ne spodbuja športnikov, da se sprašujejo o sebi. Vendar ideja o vrniti športnika k prvotnemu cilju zahteva od njega, da se zave samega sebe. Notranja duhovna moč v kombinaciji z zunanjo od športnika izzove izredne sposobnosti. Most med notranjostjo in zunanostjo je izredno krhek, zato ga je potrebno ves čas primerno vzdrževati z učinkovitim, a z nežnim in pametnim pristopom.«

2. PREDMET in PROBLEM

Šport se je razvil do te mere, da se enostranskega treninga skoraj ne uporablja več, razen tik pred glavnimi tekmovanji. Za doseganje vrhunskega rezultata je pomembno, da ima športnik dobro razvite vse motorične sposobnosti, ki jih vzdržuje na visokem nivoju skozi celotno sezono. Osredotočenost le na eno ali dve izmed njih je le kratkoročna rešitev, ki pa v dolgoletnem procesu treninga ne prinese rezultatov, temveč dodatne športne poškodbe.

Od same športne panoge, tipa športnika in trenerja je odvisno, katere motorične sposobnosti se bodo razvijale v določenem ciklu, obdobju in delu vadbene enote. Slednja mora vsebovati vaje, ki bodo pomagale doseči zastavljene cilje v mikro-, mezo- in makrociklih in s tem boljši rezultat. Pravilno načrtovan trening mora v kondicijski pripravi, ob ustrezni psihični, tehnični, taktični in teoretični pripravi razvijati in ohranjati motorične sposobnosti na visokem nivoju ter vključevati vaje za regeneracijo.

Vse do danes se je joga strogo ločila od športa, v zadnjem času pa je vse bolj uporabljena v procesu športnega treninga z namenom izboljšati športni rezultat. Glede na zastavljen cilj vadbe oziroma posameznega cikla je odvisno, kje, kdaj in na kakšen način je najbolj učinkovita.

3. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Cilji diplomskega dela so:

- predstavitev joge,
- z besedami in s slikovnim materialom opisati asane in njihove značilnosti,
- predstavitev pomena pranajame,
- predstavitev meditacije,
- predstavitev športnega treninga,
- predstavitev pomena športne priprave, motoričnih sposobnosti in ciklov športnega treniranja
- predstavitev pomena uvrščanja joge v športni trening glede na želeni cilj športnika v določenem ciklu.

4. METODE DELA

Naloga je monografskega tipa. Pri izdelavi diplomske naloge sem uporabljala deskriptivno metodo dela in kavzalno neeksperimentalno metodo dela, s pomočjo katere sem iskala povezave med učinkovanjem joge na športnikovo telo v korist dobrega rezultata. Uporabila sem svoje lastne izkušnje in sodobno literaturo, ki mi je na voljo.

Delu sem dodala opise nekaterih najpogostejših asan, ki jim je dodan slikovni material, navodila za pravilno izvedbo, zavedanje in njihovi končni učinki. Izbrane so bile glede na različno učinkovanje, zaradi lažje predstave uporabnosti v procesu športnega treninga.

5. JOGA

Beseda *yoga* pomeni »enost« ali »edinost« in izhaja iz sanskriške besede *yui* (združiti) (Saraswati, 1998). Joga ni religija, pač pa je ena najstarejših ved o samo-razvoju. Je starodavna spretnost in znanost iz Indije, kjer jo vadijo že več tisoč let. V modernem svetu joga človeku nudi tako uporabne kot globlje učinke, saj uči duševne, fizične, vitalne, emocionalne, psihične in duhovne kontrole. Pomenila naj bi združenje, užitek in skupno življenje. Združitev pomeni posvečanje se svoji podzavesti, spajanje misli, telesa in duha, obenem pa naj bi vadečega popeljala do zavedanja. Mogoče jo je doseči le skozi prakso in obvladovanje jogijskih poz imenovanih asane, dihalnih tehnik (pranajame) in meditacije (Mitchell, 2003).

Pojem *joga* je v zadnjem času velikokrat izrabljen. V vse večji priljubljenosti joge po svetu, se je izgubil v neskončnem številu novih in popularnih različic oziroma stilov prave, starodavne joge. Po tradiciji ločimo štiri glavne poti joge:

- joga intelektualnega raziskovanja (džnjana joga),
- joga ljubezni do božanstva (bhakti joga),
- joga notranje koncentracije (radža joga in hatha joga),
- joga delovanja (karma joga).

V nalogi sta pod pojmom joga mišljeni radža joga in hatha joga. Slednja je bila najprej mišljena kot dopolnilo radža jogi, vendar je kmalu postala samostojna. Razlog, zakaj sta obravnavani obe, je v tem, da ne obstajata ena brez druge. Nemalokrat je radža joga nadaljevanje konca hatha joge.

- Radža ali kraljevska joga (radža pomeni kralj) je uporaben sistem, ki temelji na mentalni vadbi in je pot samodiscipline in vadbe. Njen namen je opazovati, prepoznati in nadzorovati aktivnost živčnega sistema. Sestavljena je iz osmih stopenj: jame (samoobvladanje), nijame (discipline), asan (telesne vaje), pranajame (dihalne vaje), pratjahare (usmeritev čutil vase), dharane (koncentracije), dhjane (prave meditacije) in samadhi (popolne uresničitve). Prav doseganje samadhija je glavni cilj joge.
- Hatha (*ha* pomeni sonce, *tha* pa luna) joga v starodavnih tekstih sestoji iz satharm, prečiščevalnih praks. Danes pa se hatha joga osredotoča predvsem na tretjo in četrto stopnjo radža joge (to so asane in pranajame). Torej, uporablja predvsem jogijske položaje in dihalne tehnike v namen krepitve in prečiščevanja energijskih kanalov imenovanih *nadiji*, poleg tega pa vključuje tudi pratjaharo, dharano, dhjano in samadhi. Njen prvi vidik je torej fizično telo, v nadaljevanju pa se počasi začne posvečati tudi človekovi notranjosti. Hatha joga torej krepi telo in izboljšuje zdravje, poleg tega pa aktivira višje centre, ki so odgovorni za razvoj človekove zavesti (Saraswati, 1998).

Indijski modrec Patanjali je nekoč napisal, da joga neutralizira valove različnih čustev, kar naj bi bil cilj vsake jogijske prakse. Ker je aktivnost del človeške narave, nikoli ni možno doseči notranje svobode z neaktivnostjo. Neutralizacija valov čustev delno pride z zadovoljtvijo zdravju koristnih poželenj (Walters, 2002).

Številni zahodnjaki delajo napako, da jogi ne priznavajo deleža, ki ji pripada. Največji indijski strokovnjaki pravijo, da hatha joga lahko pripelje jogija, ki jo goji kot samostojno jogo ali kot del sestavljene osebne joge, do najvišjega duhovnega razvoja. V Indiji so vedno bili in so še danes veliki modrijani, ki niso mogli gojiti drugih disciplin. Ponavadi živijo odmaknjeni v džunglah ali v gorah, ki so navadnim smrtnikom skoraj nedostopne. Le redko sprejmejo učence in še takrat le tiste, pri katerih so spoznali, da so sposobni prestati neverjetno težke vaje, polne nevarnosti vseh vrst, ki bi se jih bilo popolnoma nespametno lotiti brez vodstva in nadzora velikega mojstra od dneva do dneva in od ure do ure. Popolna hatha joga torej ni za Zahodnjake, saj se jo skoraj vedno goji v okviru hinduistične vere, ki si za cilj

postavlja združenje ali spojitev z enim od bogov hindujskega Panteona (Lysebeth, 1979).

Nasprotno pa osnovne elemente hatha joge, če jih jemljemo kot dodatno disciplino, v Indiji splošno uporabljajo ne samo tisti, ki kot glavno gojijo že drugo jogo in bi radi dosegli višjo stopnjo zavesti, ampak tudi tisti, ki si hočejo z njo pridobiti samo fizične in duhovne koristi, ne da bi pri tem skrbeli za verski ali duhovni, splošni ali osebni razvoj (Lysebeth, 1979).

Lysebeth (1979) torej zaključuje, da če gojimo hatha jogo, to nikakor ne pomeni, da sprejmemo tudi jogijski nauk, ki pravi, da si želi jogi vzgojiti kot jeklo trdo in zdravo telo, rešeno vseh bolečin, ki bo lahko dolgo živel. Kot gospodar svojega telesa hoče jogi premagati smrt. V svojem popolnem telesu uživa mladostno vitalnost. Celu smrt hoče podrediti svoji volji in zapustiti ta svet z veliko razrešujočo kretnjo ob izbrani uri, potem ko je dopolnil svojo zemeljsko usodo.

Psihofiziologija joge

Z jogo je mogoče doseči določeno stopnjo koncentracije. Če je cilj, da se z jogijskimi praksami doseči sprostitev in pridobitev optimalne fizične koristi, je nujna določena koncentracija. Z usmerjanjem uma na posebno področje telesa ali na dih se učinek določene prakse poveča. Včasih se za spiritualno koncentracijo uporablja tudi ena od *čaker** ali psihičnih centrov. Na fizični ravni so čakre povezane z glavnimi živčnimi spleti in žlezami za notranje izločanje. Veliko asan ima še posebej močan vpliv in dobrodejen učinek na eno ali več teh žlez ali spletov (Saraswati, 1998).

5.1. Čakre in nadiji

Beseda *chakra* dobesedno pomeni »kolo« ali »krog«, vendar je v jogijskem smislu boljši prevod »vrtinec«. Čakre so vrtinci pranske energije v posebnih področjih telesa. Nadzirajo kroženje prane, ki prežema celotno človeško strukturo. Vsaka čakra je stikalo, ki vključi ali izključi določena področja možganov. Pri večini ljudi ležijo ti centri speči in neaktivni. Koncentracija na čakre med izvajanjem jogijskih praks stimulira tok energije skozi in jih pomaga aktivirati. To po drugi strani prebuja speča področja v možganih in ustrezne sposobnosti v psihičnih in mentalnih telesih, kar človeku omogoča izkusiti višje ravni zavesti, ki so normalno nedosegljive. Obstaja sedem glavnih čaker (Saraswati, 1998).

Beseda *nadi* pomeni »tok« ali »pretok«. Starodavni teksti pravijo, da obstaja v psihičnem telesu 72 tisoč nadijev. Oseba, ki je razvila psihično vizijo, jih vidi kot tokove svetlobe. V novejšem času so besedo nadi prevedli kot »živec«, vendar so nadiji dejansko sestavljeni iz astralne materije. Enako kot čakre dejansko niso del fizičnega telesa, čeprav ustrezajo živcem. Nadiji so subtilni kanali, skozi katere tečejo pranske sile. Od velikega števila nadijev v psihičnem telesu je deset glavnih in od teh so najpomembnejši trije. To so: ida, pingala in sushumna (Saraswati, 1998).

5.2. Prana

Prana je življenjska energija (v kitajski medicini poznana kot *ki* ali *chi*), ki prežema vse telo. Togost telesa je posledica blokiranosti prane in kasnejšega kopičenja toksinov. Ko prana steče, se toksini izločijo iz sistema, kar zagotavlja zdravje vsemu telesu. Ko postane telo prožno, postanejo položaji lahki za izvajanje, obenem pa se razvije stabilnost in privlačnost gibov. Ko se količina prane zelo poveča, krene telo v določen položaj samo od sebe (Saraswati, 1998). Vse fizične aktivnosti vplivajo na razporejanje in pretok prane v telesu. Sposobnosti uma, misli in domišljija, in čustvovanja vplivajo na pransko telo. Nepravilnost v življenjskem stilu, nepravilna prehrana in stres izčrpajo in zavirajo pretok prane. Rezultat je to, kar ljudje doživljajo kot »izpraznjenje energije« (Saraswati, 1998). Tehnike pranajame obrnejo ta proces, nam dajo novo energijo in uravnovešajo prano.

5.3. Kundalini

Končni namen joge je prebujanje *kundalini energije*, evolucijske energije v človeku. Vadba asan stimulira čakre in razporeja ustvarjalno energijo kundalini po vsem telesu. Za ta namen je posebno prilagojenih 35 asan. Ostale asane urejajo in čistijo nadije in omogočajo prevajanje prane po telesu (Saraswati, 1998).

5.4. Asane (jogijski položaji)

V radža jogi se asane nanašajo predvsem na sedeč položaj, v hatha jogi pa pomenijo nekaj več. So posebni telesni položaji, ki odpirajo energetske kanale in psihične centre. So orodje k višji zavesti in priskrbijo stabilno osnovo za naše raziskovanje telesa, diha, uma in onkraj. Hatha jogiji so odkrili, da lahko z razvijanjem nadzora nad telesom s pomočjo asan nadziramo tudi um in energijo (Saraswati, 1998). Položaj uči samokontrolo med pasivno pozornostjo, to je t.i. povezava *telesa in uma* (Kogler, 1999). V hatha jogi je torej najpomembnejše prakticiranje asan.

Povezava um-telo

Um in telo nista ločena, čeprav obstaja vsesplošno mnenje, da je temu tako. Telo in um sta tesno povezana. Subtilni del v telesu je um, velik del v umu pa predstavlja telo. Praksa asan oba integrira in harmonizira. Oba, tako telo kot um, dajeta zavetje napetosti in vozlom. Vsak mentalni vozel ima ustrezni fizični-mišični vozel in obratno (Saraswati, 1998). Cilj asan je sprostiti te vozle.

Statične in dinamične asane

Asane so večinoma *statični položaji*, do katerih je potrebno priti počasi in brez naprežanja. Asan se je potrebno učiti korak za korakom. Kljub temu da obstajajo tudi *dinamične* asane, pa so te namenjene zgolj začetnikom, saj učinkujejo predvsem na prožnost telesa, pospeševanje prekrvavitve, sproščanje napetosti v mišicah in sklepih, sproščanje energetske blokade in odstranjevanje zastale krvi v raznih delih telesa. Te asane tonizirajo kožo in mišice, krepijo pljuča, spodbujajo prebavila in izločanje (Kogler, 1999).

Najpomembnejša lastnost asan je njihova *statična* narava, pri kateri se s tesno povezanostjo uma in telesa poveča stopnja koncentracije, kontrola dihanja in zavedanja. Izvaja se jih z malo ali nič gibanja. Telo pogosto ostane v določenem položaju tudi do nekaj minut. Namenjene so nežni masaži notranjih organov, žlez in mišic, obenem pa sproščajo napetost po celem telesu. Skrbijo za umirjeni um, povezovanje le-tega s fizičnim telesom – meditacijo, ki vodi do najvišjega stanja samadhi.

Pri prehajanju v asano se mišice počasi in postopno raztezajo vse do končnega položaja. Pri tem se vadeči sprošča, povečuje koncentracijo in se osredotoča na določeno točko posamezne asane. Pri vračanju nazaj v izhodiščni položaj opazuje svojo sproščenost in doživlja učinek asane. Vsaka asana ima lahko različno točko osredotočanja. Na primer:

- mišice, vezi, sklep (fizični učinek)
- vitalni živčno-vegetativni center (čakra)
- proces sproščanja, aktivacije, de-aktivacije (psihološki učinek)
- ideje, asociacije določenih asan (duhovni videz ali učinek asan) (Kogler, 1999).

Izvajanje asan

Kogler (1999) je za lažje razumevanje prehajanja v in iz asane celotno gibanje razdelil na štiri stopnje:

1. Nadzorovano, tekoče in počasno gibanje na poti do končnega položaja in vračanja v začetni položaj (dinamična faza). Dinamični del asan omogoča pravilno razumevanje in pomnjenje položaja.
2. Koordinacija gibanja in dihanja (nadzor diha). Zavedno oziroma nadzorovano dihanje omogoča enotno in harmonično aktivnost v vseh organih.
3. Pasivna koncentracija na točko osredotočenja asane. Sproščanje in mirovanje (statična faza).
4. Opazovanje in koncentracija čutov in senzacij svojega organizma. To omogoča visok napredek v samo-poznavanju oziroma samo-nadzoru, ki prav tako izboljša učinek asane.

V vsaki asani so te stopnje jasno usklajene. Vzajemno so povezane, obenem pa neodvisne. Doseganje popolne asane ne pomeni doseganje »največjega raztega« ali »akrobatskega položaja«, pač medsebojno harmonijo vseh štirih stopenj. Sprva se je potrebno osredotočiti na dinamično stopnjo (da se osvoji položaj), nato se pozornost prenese na dihanje in sprostitvev, za tem na osredotočanje na točko in na koncu na pogled v lastno notranjost.

David Coulter (2001) je zapisal: *»Če boš hitel iz asane v asano, ti ne bo uspelo uživati v potovanju, potovanje pa je ravno tako pomembno, kot je končna destinacija.«*

Učinkovitost asan

Asane so izjemno učinkovite pri:

- izboljšanju telesne drže, saj krepijo in raztezajo mišice ter jih vzdržujejo v dobri fizični kondiciji,
- povečanju gibljivosti v sklepih in hrbtenici,
- izboljšanju moči, vzdržljivosti in drugih motoričnih sposobnosti
- sposobnost hitrejše sprostitve,
- bolj usklajenemu delovanju živčnega in hormonskega sistema,
- izboljšanju prebave,
- delovanja srčno-žilnega sistema ter dihalnih organov,
- direktno učinkujejo na notranje organe, posebno na žleze z notranjim izločanjem, s tem pa na boljšo presnovo in vsesplošno regeneracijo (Kogler, 1999).

5.5. Pranajama (jogijsko dihanje)

Materialni predstavniki univerzalne življenjske energije (prane, chi-ja) je kisik. Ortodoksna medicina je zato vse naše energijske kapacitete povezala s količino porabljenega kisika v organizmu. Torej, največja poraba kisika, ki smo jo sposobni porabiti v eni minuti predstavlja naš energijski potencial (Lasan, 1996).

Proces izmenjave plinov v našem telesu imenujemo dihanje. Dihalni sistem ima funkcijo prenosa kisika oziroma zmesi plinov v pljuča in nazaj. Sestavljen je iz pljuč in dihalnih poti po katerih dihalni mehanizem vsesava v pljuča čisti zrak in iztiska izrabljenega iz pljuč na prosto. Organizem prejema iz zraka kisik, v zrak pa oddaja ogljikov dioksid. Dihanje je najbolj vitalen proces v telesu. Vpliva na aktivnost vsake in vseh celic v telesu, poleg tega pa je tesno povezano z učinkom možganov.

Človeško bitje vdihne in izdihne približno 15-krat v eni minuti. Z vsakim vdihom vnese okrog 0,5 l zraka (*respiratorni volumen*). Poleg te količine zraka lahko pljuča zajamejo še okrog 1,5 l zraka (*inspiratorni rezervni volumen oz. dopolnilni zrak*), če pa potem z vso silo podaljšamo izdih, poleg respiratornega zraka izdahnemo še okrog 1,5 l zraka (*ekspiratorni rezervni volumen oz. rezervni zrak*). Torej, količino zraka, ki ga pljuča lahko sprejmejo pri najglobljem vdihu imenujemo *vitalna kapaciteta pljuč* (pribl. 3,5 l).

Pranajama

Dihanje in telo sta tesno povezana, zaradi česar jogijem uspeva nadzorovati avtonomne funkcije v telesu; t.j. z nadzorovanjem dihanja preko avtonomnega živčnega sistema. Tak način jogijskega dihanja se imenuje *pranajama*, ki jo na splošno opredeljujemo kot kontrolo dihanja. Beseda pranajama je sestavljena iz dveh korenov: *prana* in *ayama*. Prva pomeni »vitalna ali življenjska energija«, druga pa »podaljšanje«. Pranajama torej pomeni »podaljšanje ali širjenje razsežnosti prane«. A je ne smemo obravnavati samo kot dihalne vaje, ki polnijo pljuča z dodatnim kisikom, saj pranajama le izkorišča dihanje, da lahko vpliva na pretok *prane* v *nadijih* (energetskih kanalih), ker je *prana* tudi v zraku, ki ga dihamo, ne le znotraj nas.

Način dihanja in življenjska doba

Večina ljudi diha nepravilno in uporablja samo majhen del svoje pljučne zmogljivosti. Dihanje je zato na splošno plitvo in telo je prikrajšano za kisik in prano, ki sta nujna za njegovo dobro zdravje. Ritmično, globoko in počasno dihanje spodbuja in je spodbujeno z mirnim, soglasnim stanjem uma. Nepravilno dihanje razbije možganske konflikte in vodi v psihične, emocionalne in mentalne blokade, kar pa nadalje pelje v notranje konflikte, neuravnovešeno osebnost, neurejen življenjski stil in bolezen (Saraswati, 1998).

Ritem dihanja vpliva na kakovost življenja, obenem pa narekuje njegovo dolžino. Starodavni jogiji in rišiji so do podrobnosti preučevali naravo. Opazili so, da imajo živali s počasnim ritmom dihanja (pitoni, sloni in želve) dolgo življenjsko dobo, medtem ko živali s hitrim in kratkim načinom dihanja (ptiči, psi in zajci) živijo le nekaj let. Skozi ta opazovanja so spoznali pomembnost počasnega dihanja na podaljševanje človekove življenjske dobe. Začeli so predpostavljati, da imajo tisti, ki dihajo v hitrejšem ritmu, krajšo življenjsko dobo od tistih, ki dihajo počasi in globoko. Na fizični ravni je tako verjetno zato, ker je dihanje neposredno povezano s srcem. Počasen ritem dihanja ohranja srce močnejše in bolje vzdrževano in tako prispeva k daljšemu življenju (Saraswati, 1999).

Različne načine popolnega jogijskega dihanja povezuje tri načine dihanja:

- trebušno,
- prsno,
- ključnično dihanje.

Iz fiziološkega vidika je pranajama oziroma popolno jogijsko dihanje najbolj učinkovit način dihanja, saj združuje vse koristi zgoraj naštetih oblik. Pranajama vzpostavlja pravilne dihalne vzorce in ponovno vzpostavlja naravne ter sproščene ritme telesa.

Štirje vidiki pranajame

Saraswati (1998) je zapisal, da v praksah pranajame obstajajo štirje pomembni vidiki dihanja, ki se uporabljajo: vdih, izdih, zadrževanje diha s praznimi in polnimi pljuči.

Različne vaje pranajame vključujejo te štiri vidike dihanja. Najpomembnejši del pranajame je zadrževanje diha oziroma *kumbhaka*. Za uspešno izvajanje le-te se mora postopoma razvijati nadzor nad funkcijo dihanja, zaradi česar se pri praksah pranajame na začetku bolj poudarja vdih in izdih, da se okrepijo pljuča in uravnovesi živčni ter pranski sistem, šele za tem pride do zadrževanja. Te vaje vplivajo na pretok prane v *nadjih*, jih prečiščujejo, urejajo in aktivirajo ter tako povzročajo fizično in mentalno stabilnost (Walters, 2002). Vir poudarja, da je potrebno vdihniti pri dvigovanju (pa naj bo to na poti v ali iz položaja) in izdihniti pri spuščanju telesa. Pri zadrževanju položaja se včasih diha zadrži, spet drugič je dihanje normalno. Na splošno pa dihanje ves čas poteka skozi nos.

Cilj pranajame

Končni cilj pranajame je uravnavanje mentalnega stanja z ugodnim vplivom na živčni sistem. Tehnike jogijskega dihanja olajšajo koncentracijo in meditacijo (Kogler, 1999). Obstaja tesna povezanost diha in čustev – ko je dihanje umirjeno, je umirjen tudi um. Osnovni jogijski koncept govori, da se z dihanjem lahko umiri ali vzburi celotni živčni sistem. Uravnovesi se prana. Saraswati (1998) pravi, da je prakso pranajame potrebno izvajati po asanah v enotnem jogijskem programu.

5.6. Meditacija

Meditacija je metoda sproščanja, osvežitve in razjasnitve misli in srca. Pomaga pogledati v svojo notranjost doživljanja, da se ponovno odkrije in vzpostavi stik s samim seboj. Omogoča vzpostaviti povezavo z duhovno identiteto, ne glede na socialno in fizično realnost okoli nas, ter funkcionalno in zdravstveno ravnovesje med notranjim in zunanjim svetom.

Meditacija ni proces, pri katerem bi o čem razmišljali. To je usmerjanje uma na popolno sprejemanje realnosti. Gre mirujoč mentalni proces (Walters, 2002). Je umetnost sistematičnega opazovanja, sprejemanja, razumevanja in delovanja vseh stopenj našega bivanja. Z njo lahko vplivamo in usmerjamo pojave v nas samih in jih zadržujemo v določeni izkušnji naše podzavesti. Z njo želimo sodeči ravnotežje uma in telesa.

Izvajanje meditacije

V večini tehnik meditacije ne gre za osredotočanje na dihanje, zvok ali karkoli drugega, saj poteka preprosto brez misli (Mitchell, 2003). V mirnem in udobnem sedečem položaju pri zaprtih očeh (ponavadi v »lotosovem cvetu« ali položaju na petah) se meditacija prične in lahko traja tudi več ur. Večina misli, ki dnevno obremenjuje človeške možgane, je posledica stresa. Meditacija uči, kako odgnati misli in z njimi stres.

Največkrat se začne z izvajanjem zvoka *Om* (ali »ohm«), ki je zvočna formula s specifičnim učinkom na misli in srce. Je najstarejši in najosnovnejši zvok starodavne joge. Njegov namen je odstraniti vse misli, razen lastnega zvoka samega, ki pa ravno tako vodi v popolno tišino.

Učinki redne meditacije

Tehnike meditacije omogočajo, da se bolje spoznamo, razvijemo in obvladamo. Omogoča razstrupljanje telesa, vzpostavljanje ravnovesja, poveča se koncentracija, samozavest, zavedanje, um se umiri, odstranjuje se stres in pomirja živčni sistem.

6. ŠPORTNI TRENING

Dietrich Haar, (v Ušaj, 1997) definira športno vadbo ali trening po znanstvenih dokazih in pedagoških načelih kot zgrajen proces športnega izpopolnjevanja, ki z načrtnim in sistematičnim delovanjem učinkuje na takšno tekmovalno zmogljivost, ki omogoča športniku najvišje tekmovalne dosežke v izbrani športni disciplini.

Vittori, (v Ušaj, 1997) za športni trening pravi, da je kompleksen pedagoški proces, ki se konkretizira v organizmu z vadbo in učenjem. Opravlja se s takšnim naporom, da aktivira biološke in psihološke procese superkompensacije in adaptacije organizma. S tem se doseže izboljšanje fizičnih, psihičnih, mentalnih, tehničnih in taktičnih kvalitete športnika, kar se manifestira v izboljšanje športnega rezultata.

Ne glede na definicije, pa je bistvo športnega treninga:

- da izzove adaptacijske spremembe,
- predstavlja določeno delo: fizično in mentalno,
- se izvaja redno,
- je v naprej planira in programiran,
- predstavlja dolgoročni proces športne specializacije,
- usmerjen je na maksimalno povečanje sposobnosti, znanja in športnih rezultatov v skladu z dispozicijami in aktivnostjo posameznika (Milanović. 1997).

Uspešnost v športu je odvisna od več dejavnikov, saj je potrebo upoštevati celosten pristop. Dejavniki pomembni za športno učinkovitost (poleg celostnega zdravja organizma) so:

- dobra kondicijska priprava,
- dobra psihološka priprava,
- dobra teoretična priprava,
- dobra tehnična priprava,
- dobra taktična priprava,
- dober vadbeni načrt (upoštevati cikel napora in odmora - regeneracije).

6.1. Kondicijska priprava

Cilj kondicijske priprave je izboljšanje kakovosti psihomotoričnih sposobnosti športnika (Ušaj, 1997). Upoštevati je potrebno specifičnost posameznega športa ali športne discipline. Med te spadajo:

- koordinacija,
- gibljivost,
- moč,
- hitrost,
- dolgotrajna vzdržljivost,
- ravnotežje.

Koordinacija

Je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja (celega telesa ali njegovih delov), posebej v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevanih motoričnih nalogah. Pomembna je hitrost in preciznost izvedbe motoričnih nalog oz. hitro reševanje motoričnega problema. Pravimo ji celo »motorična inteligenca«. Govorimo lahko o več vrstah koordinacije:

- sposobnost hitrega upravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog,
- sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog,
- sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing),
- sposobnost reševanja motoričnih nalog,
- sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov,
- sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost),
- sposobnost natančnega zadevanja cilja,
- sposobnost natančnega vodenja gibanja (Ušaj, 1997).

To usklajeno krčenje in (ali) sproščanje različnih mišičnih skupin poteka hkrati hoteno (zavestno) in avtomatsko (brez zavestnega nadzora) na dveh delih živčnega sistema: centralnega (možgani in hrbtenjača) in perifernega (senzoričnega in motoričnega živčevja).

Zaradi nenehnega pretoka informacij skozi centralni živčni sistem pri vadbi koordinacije je le-ta hitro utrujen, zaradi česar se priporoča metoda s ponavljanji z dolgimi odmori, ki zagotavljajo osvežitev živčnega sistema. V nasprotnem primeru pride do napačnih odločitev, ki povzročajo napake v izvedbi.

Gibljivost

Je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Takšen način izvedbe omogoča delovanje sile na daljši poti (odrivi, sunki, meti, zamahi), manjšo frekvenco gibov pri enaki hitrosti (šprinti) in bolj racionalno premagovanje ovir (tek čez ovire, gimnastika) (Ušaj, 1997).

Dejavniki, ki so pomembni za gibljivosti, so:

- anatomske dejavniki (zgradba sklepov, elastičnost kit in sklepnih ovojnica ter vezivnih tkiv, koža),
- fiziološki dejavniki (uspešnost delovanja refleksnih lokov),
- starost in spol (do 16. leta se gibljivost najbolj povečuje),
- mišična in telesna temperatura (večja je telesna temperatura, večja je raztegljivost mišic in mišic),
- dnevni biološki ritem, mišična moč (moč in gibljivost si nista v nasprotju, pri uporabi vaj za gibljivost),
- spočitost (utrujenost zmanjša raztegljivost mišice zaradi zmanjšane sposobnosti sprostitve),
- nizek stres (pozitivno vpliva na gibljivost, prevelik pa povzroči preveliko vzdraženost mišic in zaradi tega prihaja do večje togosti in manjše raztegljivosti).

Koristi dobre gibljivosti

Večja gibljivost športnika zmanjšuje nevarnost poškodbe mišic in vezi, izboljšuje motorično učinkovitost in dviga sposobnosti lokomotorne sistema (Milanović, 1997).

Moč

Je športnikova sposobnost proizvajanja zunanje sile (Zatsiorsky, 1995). Razvija in spreminja se v različnih športnih aktivnostih, zaradi česar obstaja veliko vrst moči (eksplozivna oz. hitra moč, absolutna maksimalna oz. največja moč, elastična oz. pliometrična moč, vzdržljivost v moči, statična in dinamična moč).

Psihološka podlaga moči

S pomočjo zavesti lahko aktiviramo motorične centre. Večja motivacija in stres povečata frekvenco dražljajev iz motoričnih centrov v mišice, zato sta silovitost krčenja mišic in moč povezani z intenzivnostjo psihičnega vzbujenja. To je navadno največje v stresnih okoliščinah (predštartna trema) (Ušaj, 1997).

Dejavniki, ki vplivajo na moč:

- Fiziološki presek mišice (večji kot je, močnejša je mišica)
- Mišična aktivacija (hkratna aktivacija motoričnih nevronov in motoričnih enot)
- Znotrajmišična koordinacija (uskladitev aktivnosti aktivacije mišice in inhibicije refleksov, posebej kitnega (Golgijev tetivni organ), pri zelo silovitih krčenjih mišice).
- Medmišična koordinacija (zaporedje, s katerim se določene mišice vključujejo v premagovanje napora (mišična veriga), in uspešnost, s katero se hkrati sprošča antagoniste ter pasivno aktivira tiste mišice, ki napora ne premagujejo neposredno, temveč predstavljajo pasivno oporo mišicam).
- Breme in hitrost krčenja (manjše je breme, večja je hitrost krčenja mišice).
- Prevladujoč tip mišičnih vlaken (Ušaj, 1997).

Koliko moči se razvije, je torej odvisno od števila istočasno aktiviranih motoričnih enot (skupek živčnih celic, ki jih oživčuje en motorični živec) in velikosti teh motoričnih enot (Milanović, 1997). Moč je torej odziv mišice, ki s silo odgovarja na izzvani impulz oz. je produkt sile in hitrosti. Za veliko moč je potrebna dolga mišica z velikim prečnim presekom.

Hitrost

Je motorična sposobnost, ki jo mogoče opredeliti kot največjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic. Najpogosteje je mišljena kot hitrost cikličnih gibanj (teka), manj pa kot hitrost enkratnih gibov (zamah, skok), ki so posledica hitre moči (Ušaj, 1997).

Osnovne sposobnosti, ki pripadajo hitrosti, so:

- hitrost reakcije oz. odziva
- hitrost posamičnega giba
- štartna hitrost
- največja hitrost
- hitrostna vzdržljivost

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost, so:

- Reakcijski čas
- Zmožljivost premagovanja zunanjega odpora (lasten teže in/ali dodatnega bremena)
- Tehnika – koordinacija, sproščenost, gibljivost (potrebna pravilna tehnika in stil)
- Biokemični dejavniki (hitrost razgradnje obeh glavnih goriv ATP in CrP in zaloge CrP).
- Motivacija (vzbujenost centralnega živčnega sistema) (Ušaj, 1997).

Vzdržljivost

Je sposobnost športnika, da vadbene ali tekmovalne procese določene intenzivnosti uspešno vzdržuje čim dlje časa (Milanović, 1997). Povezana je torej s trajanjem in intenzivnostjo obremenitve oz. napora.

Vrste vzdržljivosti:

- hitrostna vzdržljivost,
- aerobna vzdržljivost - kratkotrajna, srednje trajajoča in dolgotrajna vzdržljivost,
- vzdržljivost v moči.

Med telesnim naporom je preskrba mišičnih celic s kisikom nemotena. Energija za mišično krčenje se sprošča pri oksidaciji ogljikovih hidratov in maščob. Telesna aktivnost je torej odvisna od oksidacijske (aerobne) energijske kapacitete posameznika (Lasan, 1996).

Kriteriji za klasifikacijo aerobne vzdržljivosti so: maksimalni čas trajanja telesne aktivnosti in z njimi povezani energijski procesi v mišicah. Po teh kriterijih delimo aerobno vzdržljivost na: kratkotrajno, srednjo in dolgotrajno vzdržljivost (Lasan, 1996).

Dejavniki, ki vplivajo na aerobno vzdržljivost (traja od 3 minute do 1 ure), ki se ji v tem poglavju posvečamo najbolj, so:

- energija za prevladujoče aerobne energijske procese (kamor spada dolgotrajna vzdržljivost),
- tip mišičnih vlaken (počasna imajo večje mitohondrije, celične organele, kjer potekajo aerobni energijski procesi, encimi v počasnih vlaknih bolj aktivni, razpredenost kapilarne mreže je v počasnih večja),
- razpoložljivost in poraba kisika, ki prihaja do mišic s krvjo,
- učinkovitejše delovanje srca z večjim volumnom (ki je zato uspešnejše, saj njegova zmogljivost črpanja večja pri bolj treniranih in bolj vzdržljivih, deluje tudi bolj gospodarno),

- presnovni produkti so ključni pri pojavu utrujenosti (pri prevladujočih aerobnih procesih - ogljikov dioksid in voda; pri anaerobnih procesih (ki tudi potekajo – odvisno od trajanja in intenzivnosti napora – mlečna kislina (laktat)),
- goriva (ogljikovi hidrati in maščobe) niso tako pomemben dejavnik pri dolgotrajni vzdržljivosti, pri naporih, ki ne presegajo 70% maksimalne porabe kisika. Pri tistih, ki pa presegajo to mejo, pa nevarno izčrpanje glikogena v mišicah lahko povzroči utrujenost v mišicah,
- tehnika (prilagojena čim manjši porabi kisika),
- način obremenitve (prekinjeno ali neprekinjeno),
- motivacija (pomaga pri vzdrževanju srednje intenzivnega vzburjenja),
- okolje (nadmorska lega, temperatura in onesnaženost zraka).

Ravnotežje

Ravnotežnostni sistem pomaga telesu doseči ravnovesje med avtomatiziranimi refleksi. Ti so odgovorni za vključevanje in izključevanje mišic. Znanstveniki, ki so preučevali človekovo držo, so ugotovili, da je človeška zgradba sama po sebi nestabilna, saj sta kar dve tretjini vse človekove mase nameščeni na zgornjih dveh tretjinah človekove višine (Winter, 1995). Ko na primer stopimo iz robnika, se morajo naše mišice avtomatično odzvati, zato da dosežemo ravnotežje in pravilno držo. V primeru, ko pride od kakršnega koli motečega dejavnika pri tem koraku (na primer neravna površina), lahko pride do poškodbe, če na tak gib nismo navajeni (Aleksiev, Magnusson, Poper, Wilder, et al., 1996).

Slabo ravnotežje je lahko vzrok različnim težavam (nekoordiniranost gibov, bolečina v križu, boleč vrat, otrplost in mravljinčenje v rokah, kronična bolečina v gležnju ali kolenu oziroma nestabilnost, akutni zvini gležnja, artritis kolena).

6.2. Psihološka priprava

Psihološko pripravo tvorita dva dela: razumska in čustvena priprava. *Razumski del* je podrejen izobraževanju športnika (teoretična priprava) in taktične priprave. V zvezi s psihološko pripravo je pogosteje omenjen njen drugi del, ki je povezan s čustvi športnika. *Čustvena priprava* poteka v več smereh, med katerimi sta posebej pomembni dve:

- 1.) delno nadzorovano vzburjenje športnika pred štartnim nastopom,
- 2.) usmerjanje pozornosti z zavestnim izločanjem učinka motečih dejavnikov iz okolja.

- 1.) Problem vzburjenja, ki se kaže v predštartni tremi, je povezan z uravnavanjem njegove intenzivnosti in trajanja. Dolgotrajno povečano vzburjenje centralnega živčnega sistema (CŽS), vegetativnega živčnega sistema in hormonskega sistema, se običajno pojavi pri posamezniku pred zelo pomembnimi športnimi nastopi. Takšno vzburjenje traja več mesecev. Naloga psihološke priprave je, da zmanjša povečano vzburjenost takrat, ko to ni potrebno (med odmori, med spanjem).
- 2.) Drugi vidik psihološke priprave je usmerjanje pozornosti na naloge, ki športnika čakajo ob tekmovalnem nastopu, s hkratnim izločanjem učinkov nekaterih motečih dejavnikov (gledalci, nastop tekmovalcev, ...) (Ušaj, 1997). Obenem povečati koncentracijo, nadzorovati čustva in misli.

6.3. Teoretična priprava

Kot je bilo že rečeno v predstavitvi psihološke priprave, je teoretična priprava del razumske priprave, pri kateri gre za izobraževanje športnika (Ušaj, 1997). Milanovič (1997) pravi, da pomaga tudi pri sprejemanju novih motoričnih informacij.

6.4. Tehnična priprava

Je povezana z nalogami v procesu športne vadbe s katerimi izpopolnjujemo športno tehniko in zato tudi specifično koordinacijo v določeni motorični nalogi. Proces tehnične priprave imenujemo tudi *motorično učenje* (Ušaj, 1997).

Rezultat dobre tehnične priprave in učenja tehnike so dobro razvite sposobnosti športnika, da ustvari svoj pravilni stereotip gibanja v določenem športu (Milanović, 1997).

6.5. Taktična priprava

Obraznava način, kako nastopiti na tekmovanju. Taktična priprava poteka na več ravneh:

- taktika posameznika (edina v športnih panogah, kjer športnik nastopa posamezno),
- taktika skupine (v skupinskih, lahko tudi v individualnih športih).

Najvišja raven je priprava ekip v športnih igrah. Taktična priprava je na najvišji ravni takrat, ko ekipa zmore izvesti taktično nalogo v različnih variantah (Ušaj, 1997).

6.6. Načrtovanje treninga

Pričakovano dobri rezultati v vrhunskem športu se dajo doseči le po eni pravi poti – s pravilno načrtovanim večletnim treningom. Le-ta omogoča, da se možnosti za naključni rezultat zmanjšajo na minimum, obenem pa se poveča verjetnost, da se bo rezultat stalno izboljševal in dosegel celo vrhunec športnikovih sposobnosti.

Načrtovanje procesa športne vadbe ali treninga pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogočimo uresničitev zastavljenega cilja (Ušaj, 1997).

7. CIKLI V PROCESU ŠPORTNEGA TRENIRANJA

Ušaj (1997) pravi, da je temeljno načelo sodobne ciklizacije je postavil Matvejev, saj je prvi, ki je poleg koledarskih in klimatskih iskal tudi biološke vzroke za ciklizacijo, obenem pa je podaril pomembnost različnega trajanja vadbenih obdobj. Sodobna ciklizacija za osnovno izhodišče postavlja koledarsko leto, saj traja običajno ravno tako dolgo kot ena tekmovalna sezona.

Največji cikel (*makrocikel*) je razdeljen na manjše. To so obdobja, ki trajajo določeno, ampak različno število mesecev. *Mezocikli*, trajajo običajno en mesec (lahko več ali manj), *mikrocikli*, trajajo največkrat ene teden, za *vadbene enote* pa je izhodišče en dan.

7.1. Vadbena enota

Vadbena enota pomeni en trening in vsebuje fazo napora (katabolna faza) in fazo odmora (anabolna faza). Pri redni športni vadbi (vsakodnevni in večkrat na dan) traja od začetka napora pri eni vadbeni enoti do začetka napora v drugi (Ušaj, 1997).

Fazi napora in odmora

V organizmu nenehno potekata dva procesa: *katabolni* in *anabolni*. Za prvega je značilna razgradnja snovi, ki poteka nenehno, a z različno intenzivnostjo. Ta faza je značilen pojav pri vsakem naporu, tudi športnem. Lahko je kratka in zelo intenzivna, ali dolgotrajna in manj intenzivna. Izražena razgradnja snovi prej ali slej povzroči zmanjšano zmogljivost organizma za premagovanje napora, zato mora tej fazi nujno slediti faza odmora – anabolna faza. V njej se spremeni razmerje med razgradnjo in tvorbo snovi v organizmu. Prevladuje sinteza snovi, ki najprej pomeni obnovo porabljenih snovi, včasih pa organizem naredi dodatno zalogo nekaterih snovi, kar imenujemo superkompensacija. Glede trajanja obnove je anabolna faza zelo različna – od nekaj minut do nekaj dni. Ne velja pravilo, da je trajanje anabolne faze enako trajanju katabolne (Ušaj, 1997).

Kot že rečeno – strukturo ene vadbene enote tvorita katabolna in anabolna faza. Katabolno fazo tvorita *uvodni* in *glavni del*.

- Uvodni del predstavlja fazo ogrevanja in traja navadno 20 do 40 minut. Intenzivnost je običajno nižja, čeprav postopno narašča, napor ne sme povzročati utrujenosti. Deli se na splošni in specifični del.
- Glavni del vadbene enote je tisti, pri katerem športnik premaguje napor, ki uresničuje cilj vadbene enote. Navadno je vadba na začetku posvečena tehniki, taktiki, koordinaciji, gibljivosti in hitrosti. Sledi napornejši del, ki je posvečen hitrosti in moči. Vzdržljivost je ponavadi v zadnjem delu.

Anabolno fazo enačimo s sklepnim delom vadbene enote, ki je namenjen znižanju intenzivnosti vadbe do postopne umiritve. Predstavljajo ga iztek, razplavanje, sprostilne vaje, masaža itd. Sledi odmor, ko športnik preneha s treningom. Ta faza traja do začetka naslednje vadbene enote, če vadimo vsaj enkrat na dan.

7.2. Mikrocikel

Običajno traja en teden (7 dni). Lahko več ali manj. V tem obdobju definiramo cilj vadbe, ki pa je uresničljiv le v primeru, da to vrsto vadbe ali metode v enem mikrociklu ponovimo 2- do 3-krat (odvisno od količine, intenzivnosti in obdobja).

Glede na količino vadbe razlikujemo:

- mikrocikle s poudarkom na količini
- razbremenilne mikrocikle.

Glede na intenzivnost vadbe:

- nizko
- srednje
- visoko intenzivne (udarni mikrocikel)
- razbremenilne (regeneracijske) mikrocikle.

7.3. Mezocikel

To je obdobje, ki navadno traja od 3 do 6 tednov (mikrociklov). To je tisti cikel, v katerem je smiselno postaviti za cilj spremembo neke človekove sposobnosti in (ali) lastnosti. Mezocikle delimo glede na zastavljeni cilj (povečanje hitrosti, moči, vzdržljivosti ...).

7.4. Obdobja treninga (makrocikla)

To obdobje tvori več mezociklov. Ponavadi od dva do štiri. Obdobja ponavadi narekuje struktura tekmovalne sezone. Le-ta zahteva pripravljalno, predtekmovalno, tekmovalno in prehodno obdobje.

- Pripravljalno obdobje je značilno pretežno po osnovni pripravi športnika. Ponavadi traja dolgo časa, posebno pri športnih disciplinah, ki imajo eno krajše tekmovalno obdobje.
- Predtekmovalno obdobje je značilno po specialni pripravi športnika. Le-ta naj bi ob koncu tega obdobja prispevala k najvišji stopnji razvitosti športnikovih motoričnih sposobnosti in tehnike.
- Tekmovalno obdobje je značilno po pogostih tekmovanjih, ki se začnejo s specialno pripravo na najpomembnejša tekmovanja, sledi doseganje vrhunskih športnih rezultatov.
- Prehodno obdobje traja navadno en mesec, v katerem prenehani tekmovalni sezoni sledi aktiven počitek. Ta je namenjen najprej sprostitvi, morebitnemu dokončnemu ozdravljanju poškodb, analizi sezone in počasnemu pripravljanju na novo (Ušaj, 1997).

8. UVRŠČANJE JOGE V PROCES ŠPORTNEGA TRENINGA

Joga s svojimi pozitivnimi učinki koristi vsakemu, ki jo izvaja. Le redko pozna omejitve, saj ljudi ne omejuje po spolu ali letih. Primerna je tako za ljudi, ki se nikoli niso ukvarjali z rekreacijo, kot za vrhunske športnike. Skupaj z občutkom celote, ki ga ob njej spoznajo, in z vsemi koristmi, ki jih ponuja, je joga slednjim v veliko pomoč pri doseganju boljših rezultatov.

Po določenem času vadbe joga telo postane bolj gibljivo, krepijo in sproščajo se mišice, izboljša se ravnotežje, poveča se zavedanje sebe in svojega telesa, s katerim se poveže tudi um. Pride tudi do hormonskega ravnovesja, bolj zdravih notranjih organov, pomiri oziroma (ali vzburi) se živčni sistem.

Za učinkovito vključevanje joga v športni trening je pomemben izbor asan, cikel in del vadbene enote, ko joga vključimo v proces treninga. S tem lahko izboljšamo želene motorične sposobnosti, faza posamezne priprave je lahko bolj učinkovita in posledično temu bodo boljši tudi rezultati. Pomembno je tudi, kako in kdaj izvajamo pranajamo in meditacijo.

8.1. Navodila za sestavo samostojnega jogijskega programa za športnika

Vsak športnik in njegov trener se morata, preden vključita joga v proces športnega treniranja, postaviti jasne vadbene cilje (pospešitev regeneracije, sprostitve telesa in misli, umiritev, odstaniti mišično neravnovesje, doseči gibljivost itd.). Izbor asan naj bi bil individualen glede na šport in tip športnika. Potrebno je poudariti, da joga s svojimi specifičnimi lastnostmi nikoli ne vpliva zgolj na en cilj (Kogler, 1999).

8.2. Uporabnost joge glede na cilje športnega treninga

1. CILJ: Povečanje gibljivosti

Ena od najbolj znanih in poudarjenih koristi joge je zagotovo pot do boljše gibljivosti sklepov in hrbtenice, istočasno pa izboljšanje elastičnosti mišic preko pravilnega izvajanja asan in usklajenega dihanja. Ne glede na to, ali se asane uporabljajo samostojno ali v sklopu celotne vadbe joge, učinkujejo tudi na športnika, ki jih vključuje v svoj trening. Dobra gibljivost je pomembna za razvoj vseh ostalih motoričnih sposobnosti in pomaga preprečevati poškodbe.

Cikel treninga

Za gibljivost je znano, da se mora vadba za povečanje izvajati skozi celotno sezono in kar se da redno. Včasih je temu namenjena celotna vadbena enota športnega treninga, največkrat pa uvodni in/ali zaključni del.

Za ogrevanje v uvodnem delu vadbene enote so najbolj primerne dinamične asane, saj izboljšajo prožnost mišic in hrbtenice, zvišajo telesno temperaturo, raztezajo dihalne mišice, ki zato povečajo pljučno kapaciteto (Christensen, 2000). Ne glede na športno disciplino, tip športnika ali cilj vadbene enote oziroma cikel treninga je tak način ogrevanja vedno dobrodošel in zelo uporaben.

Vadbi za gibljivost lahko namenimo celoten glavni del vadbene enote, ali pa zgolj drugo polovico. Takrat so statične asane primernejše, saj je zadrževanje v določenem položaju in s tem raztezanje v velikih amplitudah giba dovolj varno. V primeru, da bi sledil zahtevnejši del treninga, bi bile mišice še dodatno obremenjene in nevarnost poškodb večja.

Primeri značilnih asan, kot položajev za povečanje gibljivosti zadnjih stegenih in hrbtnih mišic, sta:

- klešče,
- plug.

2. CILJ: Krepitev in obnavljanje mišic

Namen ogrevanja pri vsakem športu je dvig telesne temperature, povečanje mišičnega tonusa in pripraviti organizem na večji napor. Joga preko asan in usklajenega dihanja dosega ta namen. Le-te v določenem položaju krepijo agoniste in raztezajo ter sproščajo antagoniste. Večina športnikov pozablja, da niso v telesu pomembne le velike mišične skupine, vendar tudi manjše in globlje ležeče, ki opravljajo prav tako pomembne funkcije. Mišice ob hrbtenici (hrbtne in trebušne) pomagajo pri stabilizaciji trupa, ki je pomembna za preprečevanje poškodb. Značilnost joge je krepitev vseh mišic.

Cikel treninga

Poleg že omenjenega ogrevalnega dela se joga kot samostojen trening oziroma vadbena enota iz vidika moči oziroma krepitve mišic uporablja tudi kot dopolnilni in regeneracijski, oziroma obnovitveni trening.

- **Dopolnilni trening** je najbolj učinkovit zaradi specifičnosti posameznega športa, ki pripelje vadečega, do nesorazmerne razvitosti mišic in zaradi tega večje možnosti poškodb (Kogler, 1999). Z izvajanjem asan se enakomerno krepijo agonisti in antagonisti.
To vrsto treninga je najbolj koristno uporabljati v predtekmovalnem in prehodnem obdobju.
- **Regeneracijski trening** je pomemben z vidika anabolne faze, saj je potrebno organizem čim hitreje obnoviti po naporni vadbi ali tekmovanju, odstraniti simptome utrujenosti in za preprečevanje poškodb (predvsem v obremenjenih mišicah). Joga, ki jo uporabljajo športniki kot regeneracijski trening oziroma kot aktivno regeneracijo, pomaga izboljšati učinke vadbene procesa, dvigniti motorične sposobnosti na višji nivo in izboljšati učinkovitost tehnične priprave. V regeneracijski trening spadajo asane, ki raztezajo mišice (samo raztezanje namreč mišico popolnoma izprazni krvi. Kakor hitro se raztezanje preneha, mišica zavzame normalno prostornino in »vsrka« svežo kri, ki mišico očisti in nahrani (Lysebeth, 1979)), pranajama in meditacija.

To vrsto treninga se uporablja skozi celotno sezono, najbolj pa v predtekmovalnem in tekmovalnem obdobju.

Primer asan za ohlajanje, obnavljanje in kot dopolnilne vaje:

- plug,
- položaj za sproščanje,
- klešče (Kogler, 1999).

Asani plug in klešče sta izbrani kot primer najbolj značilnih položajev, ki po eni strani krepijo trebušne mišice, po drugi raztezajo hrbtne in zadnje stegenske mišice. Položaj za sproščanje in plug učinkujeta na telesno in duševno sproščenost, ki pospeši regeneracijo. Klešče obnavljajo organizem preko boljšega limfnega obtoka.

3. CILJ: Izboljšanje ravnotežja

Za preventivo pred poškodbami je poleg močnih stabilizacijskih mišic, mišičnega ravnovesja, dobre gibljivosti in spočitosti organizma pomembno tudi dobro ravnotežje športnika. Joga s svojimi ravnotežnostnimi asanami nudi kakovosten trening tudi za vrhunske športnike.

Cikel treninga

Vadbo je najbolje izvajati skozi celotno sezono, največji poudarek pa mora biti zagotovo v pripravljalnem, prehodnem in predtekmovalnem obdobju. Priporočljivo je, da se v procesu športnega treninga izvaja v glavnem delu vadbe, samostojno ali skupaj z metodami za razvoj drugih motoričnih sposobnosti.

Primer asan, ki s svojo statično lastnostjo vztrajanja v položaju vplivajo na izboljšanje ravnotežja in koncentracije:

- položaj na eni nogi,
- labod.

4. CILJ: Umiritev in/ali aktivacija živčnega sistema

Metode za razvoj določenih motoričnih sposobnosti, kot so hitrost, koordinacija in hitra (eksplozivna) in največja moč, podobno kot tehnično in taktična vadba, zahtevajo izrazito spočitost živčnega sistema športnika. To je najpomembnejši razlog, zakaj se metode uporabljajo na začetku vadbene enote in čemu dolgi odmori med ponovitvami in serijami. Včasih je umirjenost živčnega sistema težko doseči, zato mora športnik poznati prijeme, ki ga do tega stanja pripeljejo. Joga je ena od najučinkovitejših metod.

Kogler (1999) zagovarja, da so asane, ki imajo pomirjajoč oziroma sproščujoč učinek, v kombinaciji s pravilnim dihanjem, tiste, ki vplivajo na umiritev živčnega sistema. Te morajo imeti dovolj dolg in globok izdih, izvajajo se z zaprtimi očmi in trupom nagnjenim naprej. Aktivacijo živčnega sistema je mogoče doseči z izvajanjem asan s hitrim in globokim vdihom, odprtimi očmi in trupom nagnjenim nazaj (mednje spada tudi serija povezanih vaj imenovanih »Pozdrav soncu«).

Poleg ciljnega izvajanja asan imata na pomiritev živčnega sistema velik učinek tudi meditacija in pranajama.

Cikel treninga

Za uspešnost razvijanja in ohranjanja določenih motoričnih sposobnosti (hitrosti, koordinacije, hitre in največje moči), ter tehnično in taktične vadbe je nujen umirjen živčni sistem. Joga se s svojimi metodami za pomiritev le-tega uporablja v vseh vadbenih ciklih in obdobjih (tekmovalnem, predtekmovalnem in v pripravljalnem), na tekmovanjih oziroma posamezni vadbeni enoti (5 do 6 minut na koncu ogrevalnega dela), kjer so prisotne prej naštetе motorične sposobnosti. Kot del psihološke priprave pomaga v premagovanju predštartne treme in drugih dejavnikov, ki lahko negativno vplivajo na tekmovalni rezultat.

Najbolj znana primera asan, ki s svojimi lastnostmi (prehajanja v položaj, vztrajanja v njem in trupom nagnjenim naprej) močno vplivata na umiritev živčnega sistema, sta:

- sveča,
- plug (Kogler, 1999).

Najbolj znani primeri asan, ki s svojo naravo upogibanja trupa nazaj in zadrževanje diha v končnem položaju vplivajo na aktivacijo živčnega sistema, so:

- kobra,
- kobilica,
- lok.

5. CILJ: Povečanje koncentracije, zavedanja in vizualizacije

Športnik mora biti za dober rezultat umirjen, skoncentriran, z dobrim zavedanjem in usmerjenostjo v svoj cilj. Ena najbolj značilnih lastnosti joge je povečanje koncentracije in zavedanja. Že pri dinamični fazi asan se misli osredotočajo na pravilno tehniko, relaksacijo, dihanje in enakomernost, v statičnem položaju pa še na sproščeno nepremičnost in statično točko asane. Zavedanje sebe in svojega telesa ter koncentracija se tako povečujejo in v popolni vadbi joge (v kombinaciji s pranajamo in meditacijo) dosežejo vrhunec.

Nekateri športniki si v mislih predstavljajo tekmo. Izpeljajo načrt za doseg želenega rezultata. Temu pravimo vizualizacija. Izvajamo jo skupaj s pranajamo. Najbolj koristna je pri športih, kjer prevladuje koordinacija, hitrost, ravnotežje, moč in vzdržljivost.

Cikel treninga

Jogo za izboljšanje koncentracije, zavedanja in vizualizacije se v športnem treningu uporablja v tekmovalnem in predtekmovalnem obdobju, kot del psihološke, tehnične, taktične in teoretične priprave. V vadbeni enoti je vključena na konec ogrevanja oziroma začetek glavnega dela, prav tako na tekmovanjih.

Pranajamo se z namenom izboljšati vizualizacijo skupaj z meditacijo izvaja že kakšen večer pred tekmovanji, preden športnik zaspi.

Značilni asani za sproščanje, ki s pomočjo meditacije in pranajame izboljšujeta koncentracijo, povečujeta zavedanje in vizualizacijo, sta:

- položaj za sproščanje,
- pollotus (Kogler, 1999).

6. CILJ: Zdrav organizem športnika

Vzdrževanje enakega stanja notranjega okolja – neposrednega okolja celic – (homeostaze) je temeljni pogoj za nemoteno delovanje vsake in vseh celic organizma (Lasan, 1996).

Celostno zdravje organizma je odločilno tudi za športnika. Pri tem veliko vlogo igrata hormonsko ravnovesje in zdravje notranjih organov. Na oba ima joga velik vpliv, zato ob njeni pristnosti v procesu športnega treninga močno učinkuje tudi na izboljšanje športnega rezultata.

Joga dosega celostno zdravje človeka (športnika) preko asan in pranajame, ki masirata in povečata prekrvavitev notranjih organov in žlez (jim povečata ali zmanjšata izločanje hormonov), obenem pa z meditacijo dobro vpliva na razstrupljanje telesa. Slednje je dobrodošla pri treningu vzdržljivosti, pri katerem se v krvi nabira mlečna kislina (laktat) in drugi presnovni produkti.

Cikel treninga

Zdravje je potrebno vzdrževati skozi celotno sezono. V namen regeneracije oziroma obnovitve organizma pa je priporočljivo, da se joga izvaja v zaključnem delu vadbene enote.

9. SKLEP

Naloga obravnava jogo kot metodo, ki pomaga do zdaj znanemu procesu športnega treninga še dodatno izboljšati končni rezultat. Opazuje jo kot celoto, a se podrobneje posveča njenim posameznim elementom (asanam, pranajami in meditaciji).

Naloga kritično uvršča jogo z vsemi njenimi elementi v vsa obdobja in cikle treninga, vadbene enote in/ali tekmovanja ter vrsto priprav.

Utemeljeno je, zakaj je joga uporabna v vseh vadbenih obdobjih in ciklih. Končni vadbeni cilj določa, kdaj in s katerimi jogijskimi elementi bo uporabljena na posamezni vadbeni enoti.

S pomočjo joge nikoli ni dosežen le en cilj, temveč vadba lahko hkrati vpliva na več ciljev. To je še dodaten razlog, zakaj naj bi jo, ob dobrem poznavanju in vseh dejavnikov za dobro športno učinkovitost, trener in športnik uvrščala v vsak reden proces športnega treninga.

Britanska deskarka na vodi Sarah Bantley pravi: *»Jogo uporabljam, kolikor pogosto lahko. Zgodaj zjutraj, preden stopim na desko, že naredim nekaj asan. Položaj kobre je tisti, ki je še najbolj podoben položaju na deski. Pomaga mi pripraviti um in telo na prihajajoč trening, obenem pa so ravnotežje, gibljivost in moč, ki jih dobiš z jogo, neprecenljivi. Odkar jogo vključujem v svoj proces treninga, zaradi sproščenosti deskam bolje, boljše poznam sebe in svoje telo. Jogo uporabljam celo pred tekmovanji, saj mi pomaga pripraviti se na tekmovalno vzdušje.«* (O'Connell, 2005).

Osebni trener Pete Williams pravi: *»Joga ne bo nikoli nadomestila šprinterskega teka in dvigovanja uteži pri sprinterjih, pa vendar je to obremenjujoč trening, ki preobremeni nadledvične žleze. Meditativne tehnike pri jogi so tiste, ki jim jih pomagajo spočiti.«* (O'Connell, 2005).

10. LITERATURA

1. Aleksiev, A.R., Magnusson, M.L., Poper M.H., Wilder, D.G., et al. (1996). Muscular response to sudden load. *Spine*. 21 (22), 2628-2639.
2. Anselme, B., Perrileux, E., & Richard, D. (1999). *Biologija človeka: Anatomija, fiziologija, zdravje*. Ljubljana: DZS.
3. Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2000). *Essentials of strength training and conditioning*. ZDA: Human Kinetics.
4. Bravničar – Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
5. Christensen, A. (2000). *Yoga for Sports*. Chicago: Contemporary books.
6. Coulter, H.D. (2001). *Anatomy of hatha yoga*. ZDA: Body and breath Inc.
7. Kogler, A. (1999). *Yoga for Athletes*. Minnesota: Llewellyn Publications.
8. Lysebeth, A.V. (1979). *Učim se joge*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
9. Maheshwarananda, P.S. (2001). *Joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: European University press.
10. Milanovič, D. (1997). *Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo sveučilišta u Zagrebu.
11. Mitchell, C. (2003). *Yoga on the ball*. Vermont: Mealing Arts Press.
12. O'Connell, S. (2005). Yoga goes sporty. *Health & Fitness*, 22 (7), 56-58.

13. Saraswati, S.S. (1998). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Ljubljana: Tara yoga center Ljubljana.
14. Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
15. Walters, J.D. (2002). *The Art and Science of Raja yoga*. California: Crystal Clarity Publishers.ž
16. Willmore, J.H., & Costill, D.L. (2004). *Physiology of sport and exercise*. ZDA: Human Kinetics.
17. Winter, D.A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait and posture*, 3(4),193-214.

PRILOGA

Navodila za vadbo asan

V kakšnem vrstnem redu vaditi asane?

Pri jogi ni nič prepuščeno naključju in asane si sledijo po natančnih pravilih, ki so plod tisočletnih izkušenj. Vsak položaj v seriji spada na svoje mesto, dopolnjuje ali poudarja prejšnjega, pripravlja naslednjega ali pa kot protiutež ustvarja ravnotežje (Lysebeth, 1979).

Med serijami, ki služijo kot vzorec za vrsto logično in dobro povezanih asan, si je potrebno izbrati eno in se je držati, kajti sčasoma se telo privadi nanjo, se pogojno poveže z njo v smislu pogojnega refleksa po Pavlovu, se nanjo pripravlja in toliko bolje reagira (Lysebeth, 1979).

Navodila za izvajanje asan in njihovo učinkovanje

1. KOBRA (bhudžangasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je leža na trebuhu, brada in narta so uprti ob tla. Dlani so ob ramenih na tleh. Ob vdihu se pritisne medenica k tlom, teža se prenese na roke in zgornji del telesa se začne dvigovati. Ne sme se dvigovati ramen – komolci morajo biti oprti ob tla, popek naj se dotika tal. Glava je nagnjena nazaj, pogled pa uprt navzgor. Hrbtenica naj bo enakomerno uleknjena, ramena potisnjena navzdol. Dih in položaj se zadržita. Ob izdihu vračanje v začetni položaj. Kasneje se položaj zadrži dlje časa, medtem pa se diha normalno (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Usklajeno z gibanjem. V končnem položaju zadrževanje diha.

Zavedanje in koncentracija: Med *dinamično* fazo je osredotočenost na gibanje: misel sledi pritisku, ki se od vratenca do vretenca širi vzdolž hrbtenice. Med *statično* fazo je osredotočenost na celotno hrbtenico (Lysebeth, 1979).

Učinkovanje na:

- zdravje živčnega sistema,
- ledvice, jetra, žolčnik, vranico in slinavko
- preprečevanje težav s hrbtenico, s krepitvijo ob hrbtencičnih mišic in povečanje njene prožnosti,
- ogrevanje telesa,
- žleze: delovanje ščitnice se normalizira, nadledvična žleza se okrepi,
- poveča samozavest in zaupanje vase.

2. PLUG (halasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je leža na hrbtu. Ob vdihu sledi dvig nog, medenice in spodnjega dela trupa. Ob izdihu se spusti iztegnjene noge za glavo, tako da se prsti na nogah dotakne tal. Brada naj se dotika prsnega koša. V položaju se vztraja, dokler je počutje prijetno. Vdihu sledi dvig nog, ob izdihu postopno vračanje v začetni položaj (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Usklajeno z gibanjem. V končnem položaju je dihanje normalno.

Zavedanje in koncentracija: Med *dinamično* fazo je koncentracija na pravilno izvajanje počasnega in neprekinjenega gibanja brez sunkovitosti in na sprostitev vseh mišic. Med *statično* fazo je koncentracija ali na dihanje, na popolno mirovanje ali na hrbtenico in vrat, kjer je ščitnica.

Učinkovanje na:

- trebušno slinavko, vranico, prebavni sistem,
- povečanje gibljivosti hrbtenice,
- raztezanje mišic na hrbtni strani nog,
- umirjanje živčnega sistema,
- krepitev trebušnih mišic,
- normalno delovanje ščitnice in spolnih žlez.

3. LOK (dhanurasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je leža na trebuhu. Roke so ob telesu, brada in narta so uprti ob tla. Ob vdihu se noge pokrčijo v kolenih, roke primejo gležnje. Glava, trup in stegna se dvignejo. Pogled je navzgor. Telo naj bo podobno napetemu loku. Teža telesa naj bo na trebuhu. Dih se zadrži (za izkušene), v položaju pa se vztraja dokler je počutje prijetno. Ob izdihu je vračanje v začetni položaj. Sledi sproščanje (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Usklajeno z gibanjem. V končnem položaju zadrževanje diha (za bolj izurjene) oziroma normalno dihanje.

Zavedanje in koncentracija: V kolikor je v končnem položaju prisotno dihanje, je koncentracijo po želji usmerjena v hrbtne mišice ali na trebuh. Pri *stični* fazi je pozornost na hrbet in njegovo sprostitev (Lysebeth, 1979).

Učinkovanje na:

- prožnost hrbtenice, trebušnih mišic
- gibljivost kolkov in ramen,
- organe v trebušni votlini (tudi ledvice, ki povečajo izločanje toksinov),
- stimuliranje živčnih centrov v hrbtenici in sončni platež (pleksus solaris),
- nadledvične žleze (poveča se izločanje adrenalina, povečanje kortizola se uravna).

4. KLEŠČE (paščimottanasana)

Navodila za izvedbo: Sedenje z iztegnjenimi nogami na tleh. Dlani so položene na stegna. Ob vdihu se roke vzročijo. Ob izdihu se predklonimo (kolki morajo biti izhodišče giba). Hrbet mora biti zravnán. Prijem za prste na nogah ali stopala. Noge so iztegnjene v kolenih. Dihanje normalno. V položaju se vztraja nekaj časa. Ob vdihu vrnitev v začetni položaj, roke ostajajo vzročene. Z izdihom se roke položijo na stegna (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Usklajeno z gibanjem. V končnem položaju je dihanje normalno.

Zavedanje in koncentracija: Med *dinamično* fazo je osredotočenost na počasno in progresivno gibanje ali na sproščanje hrbtnih mišic in na dihanje. Um se mora osredotočiti predvsem na sočni platež (pleksus solaris). Med *statično* fazo je osredotočenost na spodnji del hrbta.

Učinkovanje na:

- povečano prekrvavitev hrbta,
- raztezanje in gibljivost hrbtne delá nog in hrbtnih mišic,
- spodbuditev delovanja ledvic, trebušne slinavke, prostate, jeter in mehurja,
- okrepitev trebušnih mišic,
- limfni obtok.

5. SVEČA (sarvagasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je leža na hrbtu. Ob vdihu sledi dvig nog (pokrčene ali iztegnjene), medenice in trupa. Hrbet se podpre z rokami, nato pa se noge in hrbet iztegnejo v navpični položaj tako, da je teža telesa na vratu, ramenih in nadlaktah. Brada se naj dotika prsnega koša. Hrbet in noge morajo biti v ravni liniji (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Usklajeno z gibanjem. V končnem položaju je dihanje normalno.

Zavedanje in koncentracija: Med izvajanjem asane je osredotočenost na vse faze, mišično sproščenost in nadzor nad dihom.

Učinkovanje na:

- pospeševanje razstupljanja telesa,
- usklajevanje duha,
- uravnavanje delovanja ščitnice,
- preprečevanje zastajanja krvi v venah in otekanje nog,
- pospeševanje krvnega obtoka,
- krepitev trebušnih mišic,
- nekatere oblike astme.

6. KOBILICA (šalabhasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je leža na trebuhu, brada je uprta v tla. Roke so položene pod trup, dlani naj obrnjene navzdol ležijo pod stegni. Ob vdihu se teža prenese na dlani in dvigne iztegnjene noge čim višje. Dih in položaj se zadržita, dokler je prijetno (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Usklajeno z gibanjem. V končnem položaju zadrževanje diha.

Zavedanje in koncentracija: Vsa pozornost je na delujočih mišicah, zlastih mišicah spodnjega dela hrbta.

Učinkovanje na:

- spodbujanje delovanja notranjih organov (ledvice, prebavila, jetra, slinavka, črevesje),
- uravnavanje razmerja med kislinami in bazami v telesu,
- krepitev nožnih, medeničnih in hrbtnih mišic,
- izboljšanje telesne drže,
- raztezanje hrbtenice
- centralni živčni sistem
- prekrvavitev.

7. POLOŽAJ NA ENI NOGI (akpad utthanasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je vzravnan stoja, s sklenjenimi nogami. Sledi sprostitvev. Teža telesa naj se počasi prenese na desno nogo, ob normalnem dihanju se položi levo stopala na desno stegno. Za vzdrževanje ravnotežja je pomembna osredotočenost na izbrano točko pred seboj. Roke se odročijo v višini ramen, nato se vzročijo, dlani se sklenejo in spustijo do višine prsi. Z vzravnanim hrbtom premik do vedno večjega predklona in zadrževanje položaja. Sledi zamenjava strani (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Normalno.

Zavedanje in koncentracija: Na ravnotežje.

Učinkovanje na:

- povečano koncentracijo,
- usklajeno delovanje živčnega sistema,
- izboljšanje ravnotežja,
- krepitev nožnih in stopalnih mišic.

8. LABOD (hansasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je vzravnan stoja s sklenjenimi nogami. Osredotočenost je na ravnotežje. Ob vdihu vzročenje leve roke, nato predklon iz kolkov. Istočasno se desna noga dvigne nazaj in pokrči v kolenih. Z desno roko se prime za prste desne noge in jo potegne navzgor. Ob zadrževanju diha se zadrži tudi položaj. Ob izdihu vrnitev v izhodiščni položaj. Sledi zamenjava strani.

Dihanje: Usklajeno z gibanjem. V končnem položaju zadrževanje diha.

Zavedanje in koncentracija: Na ravnotežje.

Učinkovanje na:

- usklajeno delovanje živčnega sistema,
- povečano koncentracijo,
- raztezanje prsnega koša in stegenskih mišic,
- krepitev nog, stopal, iztegovalk kolka in hrbta,
- izboljšanje ravnotežja.

9. POLOŽAJ ZA SPROŠČANJE (anandasana)

Navodila za izvedbo: Začetni položaj je leža na trebuhu v udobnem položaju. Noge so sproščene. Konice prstov na nogah naj bodo usmerjene navzven. Roke sproščeno ležijo ob telesu. Dlani so obrnjene navzgor. Po potrebi naj bodo glava in kolena podložena z blazino. Pri zaprtih očeh in sproščenih vekah je potrebno začutiti vse telo – od prstov na nogah do temena. Pozornost je usmerjena na vsak telesni del, zavestno in postopno se sprošča vse telo. Sledi umiritev in čutenje notranjega miru (Maheswarananda, 2001).

Dihanje: Normalno.

Zavedanje in koncentracija: Na vse telo.

Učinkovanje na: Telesno sproščenost, ki vodi v duševno sproščenost. Le ob sproščenosti je vadba optimalna in asane učinkujejo.

