

# TANULJ MEG LAZÍTANI! – 3. rész

A stretching nyújtógyakorlatai sokban hasonlítanak a jógából ismert mozdulatsorokhoz, ahol a helyes végrehajtáshoz a megfelelő légzéstechnika elsajátítása is hozzátartozik. Kíváncsiak voltunk arra, vajon a korábbi számainkban és az itt bemutatott gyakorlatok hatékonyságát is fokozza-e, ha tudatosan odafigyelünk a levegővételre.

**K**érdéseinkre Szabó Viktória operaházi balettművész és Pilates-oktató választotta, aki a jóga világában is otthonosan mozog. „A légzés nagyon fontos a nyújtás során, hiszen a végrehajtott gyakorlatok egyik legfőbb célja az, hogy ellazítsuk az izmainkat.

Ha odafigyelünk a ki- és belégzés ritmusára, izmaink is sokkal könnyebben el tudnak ernyedni. Ráadásul a helyes légvétel növeli a vérben szállított oxigén mennyiségét, ami amellet, hogy jótékonyan hat fizikai és szellemi tevékenységünkre, és étellel tölti fel sejtje-

inket, még a salakanyagok távozását is serkenti” – tudtuk meg.

– **Hogyan vesznek részt testünk izmai a légzés egyszerűnek tűnő, mégis igen összetett folyamatában?**

– A légzést két fő szakaszra, belégzésre és kilégzésre tagolhatjuk. Az előbbi igen aktív fázisnak tekinthető, mert a folyamat során működésbe lép a rekeszizom, és bekapcsolódnak a bordaközi izmok, de még a gerinc mellett futó izmok is megnyúlnak. Belégzés során érezhetjük, hogy tágul a bordakosár, kidomborodik a mellkasunk, és a fejünket is enyhén megemeljük. Kilégzés alatt izmaink elernyednek, ellazulnak, vagyis passzívvá válnak. Erre természetesen nem csupán a gyakorlatok végrehajtása közben ajánlott odafigyelni, hanem a nap folyamán bármikor. Ha például várakozni kell, érdemes időt fordítani a mély légzésre, hogy rövid időn belül felfrissítsük magunkat, oldjuk a stresszt, és javítsuk a koncentrációnkat.

– **Milyen kedvező hatásai vannak, ha a nyújtógyakorlatok kivitelezése során is ügyelünk arra, hogy hogyan vesszük a levegőt?**

– Légzésünk szorosan összefügg a szívdobogással: ha feszültebbek vagyunk, felgyorsul a pulzus, izmaink merevebbé válnak, és gyorsabban vesszük a levegőt. A belégzés folyamata általában egy kissé gyorsabban történik, mint a kilégzésé, a levegő beszívásakor a szívünk is hevesebben ver, kifújásakor azonban valamelyest lassul. A jógában és a nyújtógyakorlatok során arra próbálunk figyelni, hogy a be- és a kilégzés körülbelül azonos hosszúságú legyen, de hogy ezt milyen légzéstechnikával érjük el, az irányatonként változik. A jógában ezen kívül nagyon gyakran használják a légzés visszatartását is, ami szintén egyfajta meditatív állapotot eredményez. A pránajámában nevezett energizáló gyakorlatok során arra figyelnek, hogy egyre hosszabb ideig tartson a belégzés, a lélegzet benntartása, majd a kilégzés. Először csak 5, majd 6, 7 számolásig tartanak a légzés különböző fázisai, azután fokozatosan egyre tovább nyújtják őket. Általában véve igaz, hogy a jógában orron keresztül történik a be- és a

kilégzés is, de a Pilatesnél és a stretchingnél már a váltott légzést javasolják. Amikor az orron keresztül beszívjuk a levegőt, az kissé fölmelegszik, a szájon történő kifújás pedig azért javasolt, mert így a mélyebben fekvő hasizmok is mozgásba hozhatók, és az aktuális testhelyzetünket könnyebben meg tudjuk tartani.

– **Érdemes arra törekednünk, hogy a gyakorlatokat friss, tiszta levegőjű helyen végezzük?**

– Persze, ez mindenképpen előnyös! Bár az időjárás most nem teszi lehetővé, hogy a szabadban próbáljuk ki a mellékelt gyakorlatokat, tegyük kiadós sétát az erdőben vagy a vízparton, közben lélegezzünk jó mélyeket, és élvezzük a friss levegőt, hiszen már ezzel is sokat teszünk a feltöltődésért, a salakanyagok eltávolításáért! Amíg a stretching bemutatott mozdulatsorait csak a négy fal között végezhetjük, gyakorlás előtt szellőztessünk ki, hogy valóban friss, oxigéndús levegő járja át a szobát!

– B. V. –



NYÚJTÁS OLDALIRÁNYBA

Sarkunkon egyenes háttal ülve belégzésre emeljük föl a karunkat a fülünk mellé! Kilégzésre hajoljunk oldalra, az alulra kerülő tenyerünket támasszuk a földhöz, belégzésre pedig emelkedjünk vissza a kezdőpozícióba!



Ismételjük a gyakorlatot 10-szer, először jobbra, majd balra is! Aki feszes izomzata miatt nem tud a sarkára ülni, helyezzen egy vastagabb könyvet vagy párnát a feke alá!



NYAK NYÚJTÁSA OLDALRA

Üljünk törökülésbe egyenes háttal! Belégzésre emeljük föl a jobb karunkat, és helyezzük a tenyerünket bal halántékunkra! Kilégzésre hajlítuk a nyakunkat jobbra, fejünkre gyakoroljunk enyhe ellenállást a tenyerünkkel! Belégzésre



egyenesítsük vissza a nyakunkat függőleges helyzetbe! Ismételjük meg a gyakorlatot 10-szer, először jobbra, majd balra is! Akinek feszítő érzést okoz a törökülés, az üljön egy vastagabb könyvre vagy párnára!



COMBKÖZELÍTŐK NYÚJTÁSA



Üljünk széles terpeszben egyenes háttal, nyújtott lábakkal, visszafeszített lábfejekkel! Belégzésre kezdjünk előrefelé „lépkedni” a tenyerekkal a talajon! Kilégzésre tegyük alkarunkat a talajra, és hajlítuk be térdünket a nyújtás megkönnyítésére! Maradjunk

ebben a helyzetben 10 légzésnyi ideig! Aki nem tudja nyújtott térdrel kezdeni a gyakorlatot, az hajlított térdrel vegye föl a kezdőpozíciót! Aki nem tud az alkarjára ereszkedni, az támaszkodjon továbbra is a tenyerén, nyújtott könyökökkel!

Bemutatója: Szabó Viktória, Fotó: Nagy Norbert