

Szervezetünknek ezer és ezer része van, amit nem használunk. Van egy természeti törvény: amit nem használunk, az sorvad. Ami visszafejlődik, abban az életenergia is csökevényes marad. És amelyik részünkben az élet alig áramlik, az meg is fog betegedni. A folyó is ott rakja le a hordalékát, ahol lelassul a folyása. Szervezetünk is szenved ettől, az életfolyamatok lelassulnak, a szervezet kiválasztása folyamán feleslegesnek ítélt anyagok lerakódnak, létfontosságú elemek pedig nem jutnak el a helyükre.

Két alapvetően fontos áramlást kell tudnunk biztosítani: a vér- és az energiaáramlást. A zsírpárnák csökkentése és az izmok erősítése céljából ma is sokan mozognak. Az energiaáramlások tudományát azonban sokan babonának tekintik. Pedig az sem utolsó szempont, hogy a mozgás után könnyűnek vagy nehéznek érezzük magunkat. A jóga az emberi test rugalmassá, tartóssá és erőssé tételére testtartások rendszerét dolgozta ki. Ezeket a testtartásokat ászanáknak nevezte el.

Ha egy gépből egy csavar hiányzik, az egész berendezés részben vagy egészben működésképtelenné váhat. Testünknek is minden kis részére szükség van. Az egészség szóban benne rejlik az értelme: egész-ség. Nem lehetünk egészségesek, ha lényünknek, testünknek részeit hagyjuk leamortizálódni, tönkremenni. Az ászanák úgy lettek kifejlesztve, hogy testünk egészét átdolgozzák, ugyanakkor fejlesztik a tudat képességeit és a belső szervrendszert is. Igen jó közérzet érhető el gyakorlásuk által. A test minden funkcióját javítják, ezért idősebbek is végezhetik.

Igen fontos, hogy csak akkor fejtik ki hatásukat, ha gyakoroljuk őket. Rendszeres gyakorlásra van szükség! Kevés gyakorlásnak is van jó és kellemes hatása, de ha tényleg meg szeretnénk oldani problémáinkat, legjobb ha napirendünkben találunk időt végzésükre, hisz ez az idő hamarosan megtérül.

## *Korrekción hatás*

Tudjuk, hogy az izmok merevsége és rugalmassága alapvetően meghatározza testtartásunkat. Tehát minden nyújtás és feszítés megváltoztat valami fontosat: amennyiben a testünket rosszul tartjuk és így tesszük ki terhelésnek, elkoptatjuk ízületeinket, és idegbecsípődések sajátos érzéseit tapasztalhatjuk meg. Ezenkívül az izomfájdalmak, húzóadások, szakadások széles tárházába is bepillantást nyerhetünk.

Ha mozgáson keresztül befolyásoljuk a test tartását, jó lenne ha értenénk a test fizikális és érzelmi összefüggéseihez. A jóga gyakorlatsorozatai úgy vannak kialakítva, hogy az általános hibákat korrigálják. Nem csúcsteljesítmény elérése a cél, hanem hogy minél jobban érezzük magunkat testünkben.

A helyesen végzett jógagyakorlatok segítenek az ízületek helyreállításában, edzetlen vagy éppen túlfeszített izmaink regenerálásában. Az izom és ízületi regeneráláshoz szükséges a helyes testtartás elsajátítása, az ehhez szük-

- ◆ c) Alátét: Legjobb a polifoam matrac. Ez meleg, puha és rugalmas. Nem csúszik annyira, mint a takaró, és sokkal kényelmesebb is. Ennek hiányában megfelel bármilyen pokróc, gyékény stb., ha nem vagyunk fázósak. Álló vagy más stabilitást igénylő ászanákhöz csúszásmentes talaj szükséges.
- ◆ d) Takaró: Jó hasznát vehetjük az áthangolódásnál, a szervéretfigyelésnél és a relaxációnál. Ha az ízületeink még nem lazultak ki eléggé, ülj az összehajtogatott takaróra, így a láb ízületeit tehermentesíteni tudjuk.
- ◆ e) Betegségek, sérülések: Ha betegek vagyunk, úgy végezzük a tanult gyakorlatokat, hogy megközelíthetjük ugyan a fájdalom érzetét, de ne lépjük át annak határát. Nagyon lassan mozogjunk! A fájdalom a regenerálódás során fokozatosan csökken, egyre jobban visszanyerjük mozgásunk szabadságát. Nagy türelemmel gyakoroljunk! Ha egyáltalán nem tudunk végezni a gyakorlatokat, végezzük azokat gondolatban, a mentális gyakorlás is segít. Ne addjuk fel! Dolgozzunk! Az az erő, amely felépítette a szervezeted, meg is tudja azt gyógyítani. Gondolkozz nagy bizalommal, higgy a gyógyulásban, bízz saját magadban!

### ◆ *Hogyan gyakoroljunk?*

Az itt található gyakorlatokat átlagos egészségi szintű gyakorlók számára állítottuk össze. Amennyiben ízületeink túl merevek, valamilyen betegségben szenvedünk könnyebb gyakorlatokat is találhatunk a kezdő jógakönyvekben. Itt az egészséges emberi szervezet képességnövelését tűztük ki célul magunk elé. Ha egészséged megrendült, hozd azt rendbe a pránájama és egyszerűbb testtartások segítségével, hogy minél hamarabb testi mozgásszabadságod birtokába juthass. A mindennapi gyakorlás szükséges ahhoz, hogy szervezetünket a legjobb formában tartsuk. Kezdetben egy évig gyakoroljuk minden reggel a szúrja namaszkára gyakorlatsort 15-20 percig. Ezután kezdjük el a csandra namaszkár gyakorlatsort minden este 15 percig. Közben gyakoroljuk a jógaüléseket minden alkalommal, amikor csak lehetőségünk adódik rá és testünk engedi. Ha ezen túl marad időnk, mindennap beiktathatjuk az előre-, hátrahajlító stb. gyakorlat-sorok valamelyikének gyakorlását. Például hétfőn végezhetjük a fordított testhelyzeteket. Kedden az előrehajlításokat, szerdán pedig a hátrahajlásokat. Másik módszer szerint végezhetünk minden csoportból néhány gyakorlatot a megfelelő sorrend betartása mellett. Amelyik gyakorlat számadra kivitelezhetetlen, azt egyelőre ne tedd be a saját magad által összeállított gyakorlatok közé. Addig gyakoroljuk a könnyebb gyakorlatokat, amíg túlfeszítések és megerőltetés nélkül nem tudjuk őket végrehajtani. A legjobb, ha tapasztalt jógaoktató segítségét kérjük. Ne felejtjük el, hogy a legegyszerűbb tárgyak használatát is meg kellett tanulniuk valakitől. A gyermek sokáig tanulja, hogy melyik cipőjét

Haladó gyakorlók kitarthatják a testhelyzetet három percig, feltéve, hogy kényelmesnek találják. Kezdők végezzék az ászanát néhányszor úgy, hogy a záró testhelyzetben csak rövid ideig maradjanak.

A hátrahajlító ászanák ellentétes gyakorlataként is használjuk.

A nyújtott lábra történő előrehajlás nyújtja a térdizmokat és inakat, valamint lazítja a csípőízületet. Hatékonyan csökkenti a felesleges zsírt a hasi területeken. Tonizálja a hasi szerveket, enyhíti e terület betegségeit, mint például a cukorbetegséget. Serkenti a vese, a máj, a hasnyálmirigy és a mellékvese működését. Tonizálja a medencetájéki szerveket. Elősegíti, hogy bő, friss vér áradjon a gerincidegekbe és izmokba, hogy ezáltal egészségesebbek legyenek. Nagyon erőteljes gyakorlat a spiritualitás felébresztésére, s az ősi jógaszövegek nagy becsben tartják. Lazítja a hát- és a combhajlító izmokat. Nyugtatja az idegrendszert.

Akinek porckorongsérve, derékfájása, krónikus ízületi gyulladása, keresztcsonttáji panaszai vannak, ne gyakorolja.



### ◆ *Páda prasára pascsimóttánászana (terpesztett lábú hátnyújtópóz)*

**7.4 testhelyzet** ◆ A kiinduló helyzet terpeszülés, karjaink leengedve. Hajoljunk előre, fogjuk meg a nagylábujjat, s próbáljuk meg állunkat vagy a homlokunkat a talajra helyezni. A térdet ne hajlítsuk. A záró testhelyzetben töltött rövid idő után térjünk vissza a kiinduló helyzetbe. Normálisan lélegezzünk az ülő testhelyzetben. Légzésszünetet akkor tartsunk, amikor a záró

testhelyzetbe hajolunk előre és amikor a kiinduló testhelyzetbe térünk vissza.

Ismételjük a gyakorlatot ötször.

A hátrahajlító gyakorlatok ellentétes gyakorlataként kiválóan alkalmazható. Ennek az ászanának lényegében ugyanazok a hatásai, mint a pascsimóttánászanának, ám a farizmokat erőteljesebben nyújtja.

Porckorongsérvben, derékfájásban, krónikus ízületi gyulladásban és keresztcsonttáji fájdalmakban szenvedők ne gyakorolják.

### ◆ *Kúrmászana (teknősbéka póz)*

**7.5 testhelyzet** ◆ Ülünk terpeszülésben. Dőlünk előre, mindkét kezünket helyezük a két térdünk alá úgy, hogy tenyerünk lefelé néz. Homlokunkat vagy állunkat engedjük a talajra, mindkét karunkat csúsztassuk át a térdék alatt. Ezután engedjük fel a kezünket, és lassan ülünk fel.

Miközben törzsünket előredöntjük, kilégzést végzünk. A záró testhelyzetben végezzünk erőltetésmentes, normál légzést.