

B. K. S. IYENGAR

JÓGA

A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGHEZ VEZETŐ ÚT



Hiteles, illusztrált útmutató
a jóga gyakorlásához a világ első számú
jógamesterétől



Jógácsárja B. K. S. Iyengar Indiában született 1918-ban, és 17 éves kora óta tanítja a jógát. Nemzetközileg elismerten az első számú tekintély a hatha jóga oktatásában, valamint a betegségek és a stresszel összefüggő állapotok jóga általi kezelésében és gyógyításában. Iyengar számos rangos kitüntetést kapott, köztük a Tudományok Doktora címet az ENSZ Békealapjától és a Purna Szvaszthjardíjat a Holisztikus Gyógyítási Társaságok Világszövetségétől. Korábbi könyvei már klasszikusnak számítanak a jógával foglalkozó irodalomban – magyarul eddig a *Jóga új megvilágításban* és a *Pránájána új megvilágításban* című könyvei jelentek meg.

B. K. S. IYENGAR

JÓGA

Jóga az elme, a test és a lélek számára

B. K. S. Iyengar számára a jóga több egyszerű testmozgásnál. A jóga rendszere az ember egészére kiható tapasztalat, amely jótékonyan hat a testre, a szellemre és a lélekre. A szerző betekintést nyújt az ősi gyakorlat filozófiai háttérébe, és megismertet az eszményeivel is. B. K. S. Iyengar gyakorlati tanácsaival segíti az olvasót, hogy a jóga eszköztárával sikeresen szembeszálljon a modern élet legfőbb kihívásával, a stresszel.

Bárki kipróbálhatja

Bármilyen képességű, korú és fizikai állapotú egyén számára alkalmasak ezek a jógagyakorlatok; részletes útmutatások találhatók a könyvben a kezdő, a középhaladó és a haladó tanulók számára is. A mester lépésről lépésre avatja be az érdeklődőt az ászanák pontos kivitelezésébe, ugyanakkor a pózt minden oldalról megmutatja, hogy a test minden egyes részét pontosan beállíthassuk.



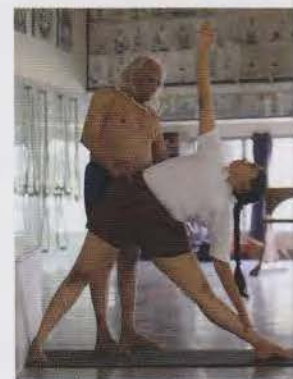
Az Iyengar jóga

B. K. S. Iyengar mester külön fejezetben mutatja be a segédeszközök használatát, annak érdekében, hogy kezdők vagy a kevésbé rugalmasak számára könnyebb, mégis hatékony legyen a jógagyakorlás, így önbizalmat és biztonságot szerezzenek a kezdeti időszakban.

Egy következő fejezetben olyan ászanasorokat mutat be, amelyekkel számos betegséget lehet gyógyítani és megelőzni. Ezen felül az Iyengar által kialakított húszeres jóga programhoz is csatlakozhat az érdeklődő, amely az egyszerűbb és segédeszközökkel támogatott testtartásoktól halad a nehezebben kivitelezhetőig.



**Klasszikus útmutató a jóga gyakorlásához
a világ első számú jógamesterétől
több mint 1900 színes fotóval
és könnyen követhető gyakorlatokkal.**



A jóga holisztikus megközelítése a fizikai, szellemi és érzelmi közérzet javítására



Hatékonyan gyógyító jóga program, több mint 80 betegség enyhítésére – az asztmától a stressz okozta fejfájásig



Könnyű követni, lépésről lépésre haladva, világos és részletes utasításokkal látja el az olvasót

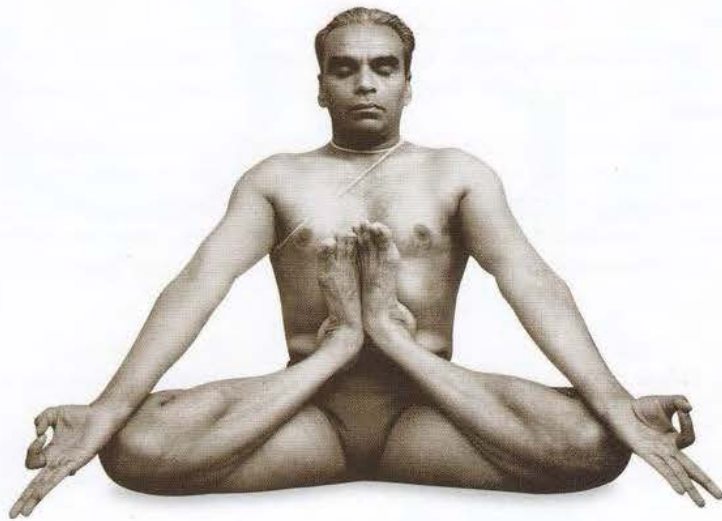


A kiadás B. K. S. Iyengar kilencvenedik születésnapja alkalmából készült, új, életrajzi fejezettel tisztelegve a mester és életműve előtt.

ISBN 978 963 689 286 9



9 789636 892869



B. K. S. IYENGAR

JÓGGA



DORLING KINDERSLEY

LONDON, NEW YORK, MELBOURNE, MÜNCHEN ÉS DELHI

TANÁCSADÓ: Dr. Geeta S. Iyengar **FŐSZERKESZTŐ:** Ranihana Sengupta
KÖNYVTERV: Aparna Sharma **TÖVÁBBI SZERKESZTŐK:** Dipali Singh, Sheema Mookherjee
TÖVÁBBI JEZETŐK: Ankita Saha, Nikhi Duggal, Sunil Sharma
ISZOLMI VEZETŐ: Prita Maitra **MŰVÉSZETI VEZETŐ:** Shuka Jain
FORDÍTOTTA: Nagy Gabriella, Szabó Ágnes, Varga Ildikó

SZAKERTŐ: Répássy Erika

A szanszkrit szavak áírásában segítséget nyújtottak:
Pözdiné Irti Melinda és Zentai György

A kövített kiadásban közreműködtek:

DK UK: Isabel de Cordova, Jennifer Latham **DK INDIA:** Arunesh Talapatra, Neha Ahuja, Ivy Roy, Mahua Mandal, Govind Mittal, Pushpak Tyagi, Dipali Singh, Alicia Ingy, Aditi Ray, Saloni Talwar

R.K.S. Iyengar köszönetet mond dr. Geeta S. Iyengarnak a szerkesztésben való közreműködéséért és a fényképek rendelkezésre bocsátásáért, Parthi Aminnak az ötleteiért és a könyv elkészítésében való kitartó közreműködéséért, R.N. Kulhali professzornak a Jógagyakorlatok szövegének összeállításáért, Zorina Kolah Joga konzultánsnak a szöveg összeállításában nyújtott segítségével és a DK szerkesztői csoporttal való kapcsolattartásáért, Harminder Singhnek a fényképekért, Roshni Aminnak, Leslie Petersnek, Ali Dashinak és Jawahar Bangarának a Jógagyakorlatok bemutatásáért.

A második kiadás 2001-ben Nagy-Britanniában jelent meg.
A magyar kiadás az alábbi javított és kiegészített kiadás alapján készült:
B.K.S. Iyengar – Yoga – The Path to Holistic Health
Dorling Kindersley, London, 2008

Copyright © 2001, 2008 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 2001, 2008 Kirloskar Computer Services Limited
Text pp. 8-29 copyright © 2008 Dorling Kindersley Limited
Copyright in all photographs © 2001, 2008 Kirloskar Computer Services Limited,
kivéve a köszönetnyilvánításban felsoroltaké.
Hungarian translation © Gabo Könyvkiadó, 2009

A KIADÓ MEGJEGYZÉSE

A könyvben található gondolatok, feladatok és javaslatok nem helyettesítik az orvosi tanácsokat.
Az egészségre vonatkozó bármely kérdés orvosi döntést igényel. A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget a könyvben található tanácsok vagy információk következtében állítólagosan fellépő egészségkárosodásért.

Minden jog fenntartva. A kiadó előzetes írásbeli engedélye nélkül e könyvről nem készíthető semmilyen módon másolat és nem rögzíthető semmilyen formában sem elektronikusan, sem mechanikusan, beleértve a fényképezést vagy egyéb felvételek készítését, semmilyen információhordozón és keresőrendszerben sem.

ISBN 978-963-689-286-9

Kiadja a GABO Könyvkiadó
Felelős kiadó: Pölöske Tamás
Felelős szerkesztő: Várkonyi Tibor
Szerkesztette: Darvasi Linda
Tördelés, tipográfia: Malom Stúdió
Printed in China

További információk:
www.dk.com
www.gabo.hu

B. K. S. IYENGAR JÓGA



A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGHEZ VEZETŐ ÚT

GABO

TARTALOM



Előszó 6

1. fejezet – Életút és életmű 9

Iyengar története 10
A guru egy napja 14
Jótekonyság 22
Az Iyengar család tanárai 24
Jóga nőknek 30
Béki Jógácfát 32

2. fejezet – Jóga mindenkinek 35

A jóga célja 36
Az egészséghez vezető út 39
A pózok jótekonyság hatásai 40
A jóga és a stressz 41
Jóga és testedzés 42

3. fejezet – A jóga filozófiája 45

A jóga jelentése 46
Az ászanák filozófiája 48
Az elme állapotjai 50
A nyolc lépcső 52
Pránájáma 54
Csakrák 56
A guru és a jóga 58

4. fejezet – Ászanák mindenkinek 61

Klasszikus pózok 62

Álló ászanák 67 • Tádásana 68 • Uttihita trikónásana 70 • Virabhadrasana 1. 76 • Uttihita pársvakónásana 80
Pársvóttánásana 84 • Adhó mukha svánásana 88 • Uttánásana 92 • Virabhadrasana 2. 96
Ülő ászanák 101 • Dandásana 102 • Virásana 104 • Badha kónásana 108
Előrehajlások 113 • Dzsánu sírásana 114 • Triang mukhaikapóda párszimóttánásana 118 • Párcsimóttánásana 122
Csavarások 127 • Bharadvádzsana 128 • Maricjasana 132

Fordított testhelyzetek 137 • Szalamba sírásana 138 • Szalamba szarvángásana 144 • Haldásana 150
Hátrahajlások 155 • Uktásana 156 • Urdhva dhánurászana 160
Fekvő ászanák 165 • Szupta virásana 166 • Savásana 170

5. fejezet – A jóga és a stressz 175

A stressz megértése 176
A modern világ 177
Táplálék és táplálkozás 178
Pozitív és negatív stressz 179
Az ászanák és a stressz 180
Ászanák segédeszközökkel 182
Segédeszközök 184

Ászanák a stressz kezelésére Tádásana számasztithi 186 • Tádásana úrdhva hastásana 187 • Tádásana úrdhva baddangulászana 188 • Tádásana párcsima badha hástásana 189 • Tádásana párcsima námaszkárászana 190 • Tádásana gomukhászana 191 • Uttihita trikónásana 192 • Uttihita pársvakónásana 194 • Adha csandrásana 196 • Uttánásana 197
Prasárita pádóttánásana 200 • Adhó mukha svánásana 202 • Dandásana 205 • Virásana 206 • Urdhva mukha dzsánu sírásana 207 • Badha kónásana 208 • Szvasztikászana 209 • Párcpóda návasana 210 • Upavistha kónásana 213 • Párcsimóttánásana 214 • Adhó mukha párcsimóttánásana 217 • Dzsanu sírásana 218 • Adhó mukha virásana 220 • Adhó mukha szvasztikászana 222 • Bharadvádzsana széken 223 • Bharadvádzsana 224 • Maricjasana 225
Uttihita maricjasana 226 • Párcsima virásana 228 • Szalamba szarvángásana 230 • Haldásana 232 • Viparita karami 234
Széttá baddha szarvángásana 236 • Viparita dandásana 238 • Uktásana 240 • Szupta pádóttánásana 242
Szupta badha kónásana 244 • Szupta virásana 246 • Savásana 248

6. fejezet – Pránájáma eszközökkel 251

A pránájáma jelentősége 252
Uddzsaj pránájáma 254 • Vilóma 2 pránájáma 257

7. fejezet – A gyógyító jóga 259

Jógaterápia 260
Szív és keringés 264 • Légzőrendszer 276 • Emésztőrendszer 285 • Vizeletkiválasztó rendszer 300
Hormonrendszer 302 • Immunrendszer 308 • Ízom-csontok és ízületek 312 • Bőr 344
Agy és idegrendszer 351 • Elme és érzékelés 359 • A nő egészsége 378 • A férfi egészsége 397

8. fejezet – Iyengar-jóga program 407

Útmutató a jóga gyakorlatokhoz 408
Húszhetes jóga program 410

A TEST VÉDELME 424
A TEST IRÁDMÉRTA 424
SZÓRÓGYÉK 426
ÁSZANÁNEVEK 427
TÁRCSEMUTATÓ 428
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSOK 432
HASZNOS CÍMEK 432





Előszó

B. K. S. Iyengar, a jóga mestere és tanítója.

A jóga mindenkié. Nem kell szakértőnek vagy kiemelkedően jó fizikai állapotú embernek lennünk ahhoz, hogy az ebben a könyvben leírt ászanákat gyakoroljuk. A modern, hajszolt életmód fájdalmakhoz és betegségekhez vezethet, mivel az anyagi sikerekért folytatott versenyben elhanyagoljuk a testünket. A helytelen életformából adódó stressz lelki szenvedést is okozhat: alkalmatlannak, elszigeteltnek vagy erőtlennek érezhetjük magunkat. A jóga segít abban, hogy összhangba hozzuk mentális és fizikai valónkat, létrehozzuk a külső és belső egyensúly érzését, vagy ahogy én nevezem, a középpontba kerülést. A valódi középpontba kerülés azt jelenti, hogy a befelé irányuló tudatosság eléri a test minden sejtjét és szövetét.

Hatvanévi tanítás és gyakorlás alatt azt figyeltem meg, hogy néhány tanulót a jóga csupán fizikai szempontból érdekel. Az ő gyakorlásuk olyan, mint a gyors folyású patak, amely alá-alábukik és zuhan, de nincs mélysége és iránya. Aki pedig teljes odaadással gyakorol, figyelembe veszi a jóga mentális és spirituális oldalát is, olyanná válik, mint a lassan hömpölygő folyó, amelyik segít megöntözni és megtermékenyíteni a mellette elterülő földeket. Ahogy nem léphetünk kétszer ugyanabba a folyóba, úgy minden egyes ászana más és más energiával táplálja az életerőnket.

Ebben a könyvben elsősorban a kivitelezésre helyeztem a hangsúlyt, hogy még a kezdők is jól megértsék, hogyan gyakorolják a jógát annak érdekében, hogy minél több jótékony hatását élvezhessék. Néhány egyszerű segédeszköz igénybevételével a különböző képességű tanulók is fokozatosan erőt, önbizalmat és rugalmasságot szerezhetnek anélkül, hogy túleröltetnék magukat, vagy megsérülnek. Az itt leírt és bemutatott jógatechnikák rendszeres és helyes gyakorlásával elérhető a test belső erejének és természetes ellenálló képességének növelése, és bizonyos fájdalmak csökkentése is. Világszerte egyre inkább felismerik, hogy az alternatív gyógy módok jobban szolgálják az egészséget, mint a hagyományosnak mondott, nyugati orvoslás. A jóga nem csupán a tüneteket, hanem a problémák gyökerét kezeli. Remélem, hogy ez a könyv segít mindazoknak, akik a jóga rendszerével akarnak változtatni az életükön. A jóga áldása legyen rajtatok!



1. FEJEZET

Életút és életmű

„Amikor gyakorolok, filozófus vagyok. Amikor tanítok, tudós vagyok. Amikor bemutatót tartok, művész vagyok.”

Szinte lehetetlen úgy elmélkedni a jóga művészetéről, hogy az ember figyelmen kívül hagyja a nagytiszteletű jógamester, B. K. S. Iyengar munkásságát. A meg lehetőszen szerény körülményei és a nehézségekkel teli indulása ellenére, Iyengar figyelemre méltó lelkierővel és állhatatossággal elérte, hogy a jóga segítségével javítson helyzetén és egészségén. A jóga művészetének elsajátítására és értelmezésére vonatkozó zseniális meglátásainak köszönhetően napjainkban nagyon népszerűvé vált. Szerzte a világon milliók gyakorolhatják, és fedezhetik fel a lélek megvilágosodásának útját, amely egy elkötelezett jógi életét örömtelivé teszi.

Iyengar története

Az elismert guru, B. K. S. Iyengar kifejlesztette saját jógarendszerét, az Iyengar-jógát, amely ma a legszélesebb körben gyakorolt jógarendszer. Maga Iyengar könyveket ír, tanít és továbbra is gyakorolja a jógát, s ezzel világszerte milliók inspirációjának forrásául szolgál.

B. K. S. Iyengar élettörténete és a jógával való találkozása olyan sikertörténet, mely nyomasztó nehézségek leküzdésén át vezetett. Véletlenül talált rá élethivatására, és Iyengar képes volt arra, hogy egy látszólag rokkant emberből világhírű jógivá váljon, s ezzel a jóga csodás átalakító erejének élő tanúbizonysága lett.

Korai évek

1918. december 14-én, Bangalore közelében megszületett Sri Krishnamachar és felesége, Sheshamma tizenegyedik gyermeke, aki a Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar nevet kapta. A gyengécske, csenevész kisbaba már gyerekkorában egy sor betegségben szenvedett: tizenhárom éves korára túl volt már a malárián, tuberkulózison és tifuszon is. Iyengar úgy írta le saját gyerekkori fizikumát, hogy: „gyenge, vékony karral és lábbal, kidudorodó hassal és nagy fejjel a megjelöléseim nem volt épp megnyerő.”

Iyengar édesapja iskolaiigazgató volt, korán meghalt, ekkor fia még csak kilencéves, és a család anyagi helyzete kilátástalanná vált. A fiatal Iyengart egyik bátyjához Bangalore-ba küldték. A szegénység és az alultápláltság még inkább kikezde amúgy is gyenge egészségét, emiatt sokszor kimaradt az iskolából.

A jógához vezető út

Iyengar tulajdonképpen egy véletlennek köszönheti, hogy jógamesterré vált. Nővére, Namagin férjhez ment a neves jógához, Tirumalai Krishnamacharya professzorhoz, aki kivételes adottságú ember volt, és nem okozott számára gondot a magas szintű jógapozíciók kivitelezése. 1934 nyarán Iyengar meghívást kapott nővére házába, hogy ott folytassa a tanulmányait, és elsajátítsa az ászanákat.

Krishnamacharya egy jógaiskolát vezetett Jagannolamban, patrúrusa, a mysore-i maharadza palotájában. Itt ismerkedett meg Iyengar az ászanák alapjaival.

Mindazonáltal a korábbi évek betegségei nem múltak el nyomtalanul, kezdetben sokat küszködött, s az ászanák kivitelezését nagyon nehéznek, egyenesen fájdalmasnak találta. Visszaemlékezésében így ír: „egyszer a testem, máskor az elmém tagadta meg az együttműködést”; Guruja ennek ellenére szigorúan és keménységgel irányította és ösztönözte őt. Iyengar elhatározta, hogy fejlődni akar, valamint tapasztalta is, hogy egészségi állapota is folyamatosan javul – ez végül oda vezetett, hogy néhány pózt sikerült elsajátítania.

A mysore-i maharadza gyakran kérte, hogy tartassanak bemutatót az iskolában. Egy alkalommal Iyengar volt az egyetlen alkalmas diák erre. Szorgalmasan gyakorolt, és egy magas színvonalú bemutatóval lepte meg Krishnamacharyát. A fiatal tanítvány, aki sógora volt, gyorsan fejlődött, és gyakran kísérte el mestereit az ország minden részébe jógabemutatókra.

Egy jógamester felemelkedése

Tizennyolc éves volt, amikor Krishnamacharya megkérte, hogy kezdjen el tanítani a maharashtra-i Pune városának Deccan Gymkhana Clubjában. Ez az időszak elszigeteltséget jelentett Iyengar számára, mivel nem beszélte a helyi nyelvet, a maráthit, nem ismerte a helyi kultúrát, s a családja is távol élt tőle. Sőt mi több, sokan a tanítványai közül magasabb szinten végeztek az ászanákat, mint ő maga.

Iyengarnak azzal is meg kellett küzdenie, hogy jóllehet a saját mestere igen szigorú volt hozzá, az ászanák technikáját soha nem magyarázta el részletesen. Iyengar elhatározta, hogy addig gyakorol szorgalmasan, amíg képes az ászanák mélyére hatolni, s átlátni bennük a test minden egyes részének bonyolult összefüggéseit.

A fiatal B. K. S. Iyengar (*balsz ferit*), Iyengar és felesége, Ramamani vonatútra indulnak (*jobbra ferit*), Iyengar guruját, Tirumalai Krishnamacharya professzort a család virágüzeménél fogadják (*lent*).





Jógacsarja Iyengar: ekajapata radszakapdtásában, a kiralygalmi pözban (fent), vrisicsikaszánában, skopiópözban (jobbrol), a néhai Sir Yehudi Menuhin mestereként (szemlélteti áltál, balra); India egyik legmagasabb kitüntése, a Padma Bhosari-tíj átvételekor (szemlélteti áltál, jobbra).

A precizitás a tanításában is megmutatkozott, és tanítványai száma egyre nőtt. Ekkorra már jól beszélt maráti nyelven és angolul, valamint beszélt a szanszkrit, hindi, tamil és kannada nyelveket is. Így a tanítványokkal való kommunikáció nem okozott többé gondot.

Ahogy Iyengar jó hírneve és megbecsülése nőtt, egyre többen fordultak hozzá útmutatásért minden korosztályból, gyakran betegségeikre keresve megoldást. Mivel a jóga neki is segített az egészségének helyreállításában, Iyengar senkit nem akart elutasítani. Ehelyett, felhasználva az emberi testről szerzett elmélyült tudását, a pózokat alkalmanként úgy módosította, hogy a jóga mindenki számára végezhető legyen. Módszerébe beépítette a segédeszközök használatát is, így az idősebbek, gyengélkedők és a merevséggel küzdők számára könnyebbé tette a gyakorlatokat – kötél, heveder, fatégla és hengerpárna alkalmazásával – annak érdekében, hogy megtapasztalhassák a jóga terápiás hatásait. Az Iyengar-jóga újszerű rendszere ekkor kezdett kialakulni.

Családi élet

1943-ban a testvérei megszervezték, hogy találkozzon az akkor 16 éves Ramamanival. Iyengart elbűvölte a lány, és mindkettőn beleegyeztek az esküvőbe. Házasságuk elején Ramamani nem sokat tudott a jógáról, de hamarosan felismerte a lényegét, és támogatta férje törekvéseit. Amellett, hogy a feleség hagyományos szerepkörét gyakorolta, és odaadással nevelte öt lányukat és egyetlen fiukat – míg Iyengar a tanításra koncentrált –, ő volt férjének bizalmas kritikusja és tanácsadója is egyben.

Nemzetközi elismerés

Amint Iyengar kiválóságának híre terjedt, egyre folyósabb tanítványok jelentek meg nála, például az indiai királyi családok tagjai, neves izletemberek, sportolók vagy a szórakoztatóipar hírességei.

1952 márciusában a híres hegedűművésszel, Yehudi Menuhinnal véletlenül találkozott, és ennek eredményeként Iyengar külföldön is tanítani kezdett. Első jógaórájukon Menuhin elmondta mesterének, hogy az alváshiány miatt állandó fáradtságot érez, képtelen ellazulni, és számos olyan probléma és fájdalom gyötri, amelyekről sok zenész is szenved. Iyengar kidolgozott Menuhin számára egy aszanaszoprogramot, hatására a művész izomfájdalmait és alvászavarait rövid időn belül teljesen megszűntek.



Menuhin ezután elkötelezett tanítványa lett, és megszervezte, hogy Iyengar Londonban, Svájcban, Párizsban és máshol is taníthasson, így segítve hozzá méretet a világhírhez. Kivételes, meghitt barátság lűzte őket egymáshoz 47 éven át, egészen Menuhin 1999-ben bekövetkezett haláláig.

Iyengar 1956-ban látogatott először az Egyesült Államokba, a 70-es években gyakran visszatért, ahol a már letisztult tanítási módszerei igen népszerűvé tették a jógaát. Karrierje tovább ívelt, és 1966-ban megjelent első könyve, a *Jóga új megvilágításban* (Light on Yoga). Nemzetközi bestseller lett, és tizenhét különböző nyelvre fordították le. A gyakran „jógabilaként” emlegetett műnek köszönhetően a jóga nemzetközi jelenségé vált. Második könyve, a *Pránádána új megvilágításban* (Light on Pranayama) 1981-ben került kiadásra, ezt tizenkét nyelvre fordították le.

A Ramamani Iyengar Memorial Jógaintézet 1975-ben Iyengar Pune városában megnyitotta a Ramamani Iyengar Memorial Jógaintézetet, a névadást

szereletti felesége emlékére illette. Minden órát személyesen maga vezetett rendkívül szoros órarend szerint, s az intézet hamar nemzetközi elismertségre tett szert, 2003-ban Iyengar hivatalosan is visszavonult a tanítástól azzal a mottóval, hogy „itt az ideje teret adni az új generációnak”. Napjainkban is tovább virágzik az intézet. Az igen népszerű és zsűfólásig megtelt kurzusokat Iyengar legidősebb lánya, Geeta, valamint fia, Prashant, és még más vezető oktatók irányítják, akik a mester szigorú képzésében részesültek. Iyengar folytatja az írásait, és az intézet orvosi előadásait is ő tartja.

Iyengar sikerei kiemelkedtek: 25 országban járt, 14 könyvet jelentetett meg, több száz díjat vehetett már át, és széles körben népszerűsítette a jógaát. Művészi jógabemutatói által olyan elismerő szavakkal is illették őt, mint „a jóga Michelangelója”. Elkötelezettségének és odaadásának köszönhetően szerte a világon milliók élvezhetik a jóga ősi művészetének áldásos hatásait.

„A jóga felszabadítja az életünk kreatív lehetőségeit.”

A guru egy napja

Jógácsárja B. K. S. Iyengar immár 70 éve járja a jóga útját. Mint a rendszer legkiemelkedőbb képviselője, széles körben elismerik. Tartósan jó kondíciója, szellemi frissessége és fiatalos mentalitása élő tanúbizonysága a jóga áldásos hatásainak.

Világhíre és előrehaladott kora ellenére, Iyengar tántoríthatatlanul kitart a jógafilozófia tanításai mellett, és továbbra is egy elkötelezett jógi életét éli. Szerény és egyszerű életmódja mintául szolgálhat mindazok számára, akik a jóga ösvényén szeretnének járni.

Hajnali órák

A világhírű jógi az első madárdalra ébredezni kezd. Reggel 5.30-kor Indiában, Pune városában a nap még nem kelt fel, a levegő friss és hűs. Az utcán még nem csapnak zajt a riksák, nincs dudálás, és a tanítványok sem suttognak visszafogottan. Iyengar élvezettel fészelteti a hajnal első óráinak nyugalmát.

A napot fürdővel kezdi, majd hűen dél-indiai gyökereihez, megiszik egy csésze tejeskávét cukorral. Csupán ennyire van szüksége ahhoz, hogy nekilásson egyórás pránájámagyakorlásának, az elme és a lélegzet egyesítésének jóga gyakorlatához, amely felszabadítja a testben lévő energiákat. Iyengar a pránájáma fontos szerepét hangsúlyozza, amikor kijelenti: „egy jógi életét nem a napjainak száma

határozza meg, hanem a lélegzvételeinek száma”, valamint „a lélegzet harmonizálása az az alap, amelyre az egész gyakorlás felépül”. Egy fehér leninget öltve egyenes háttal lótuszülésbe helyezkedik, és hordónyi mellkasa ritmikusan emelkedik-süllyed. A pránájáma után Iyengar egy órát újságolvasással tölt, hogy informálódjon a világ híreiről, miközben elfogyaszt egy újabb csésze kávé.

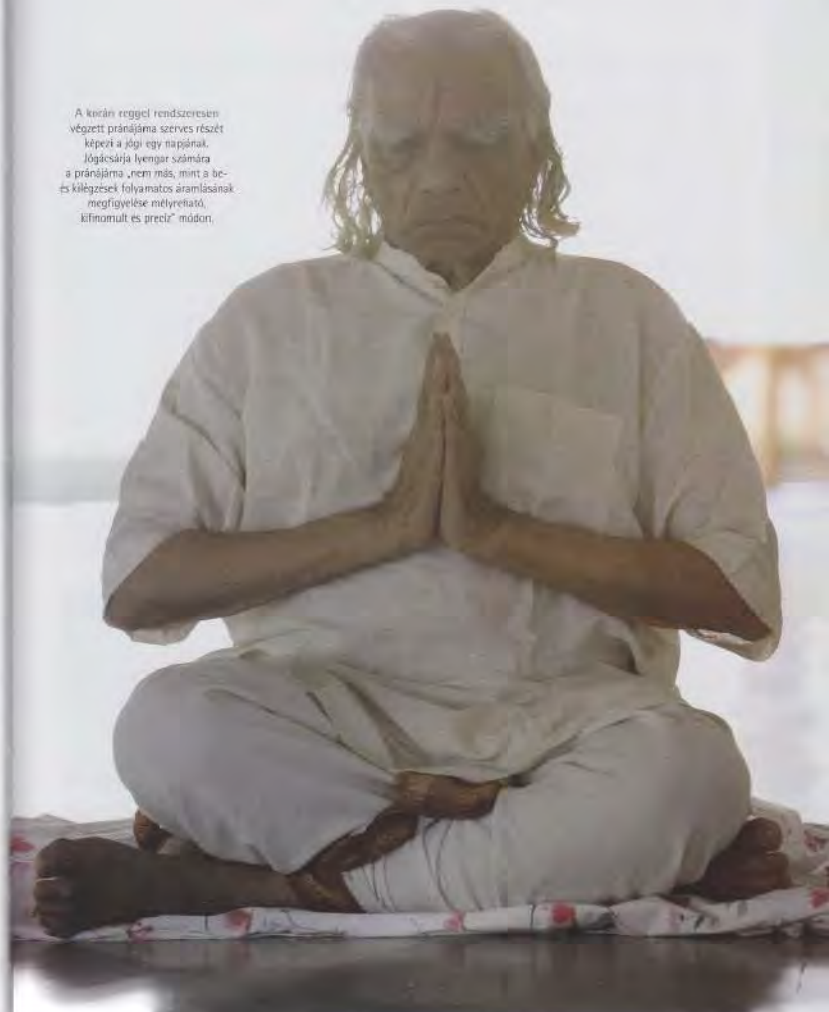
Reggeli gyakorlás

Iyengar egy kétszintes házban él családjával a Ramaní Iyengar Memorial Jógaintézet (angol rövidítése: RIMYI) szomszédságában. Az intézet számtalan okmányt őriz Iyengar világhírének bizonyítékeként: falain rengeteg díj, kitüntetésre való felterjesztés, bemutató, felajánlás és műtárgy látható, melyeket az évek során kapott, beleértve a világ különböző tanintézteinek és egyetemeinek okleveleit is.

Dél előtt 9.15 körül Iyengar átsétál a RIMYI-be, hogy ott elvégezze jóga gyakorlatait. Ingtól leveszi, szépen összehajtogatva egy sarokba teszi, aztán a rendelkezésre álló segédeszközök közül kiválaszt



A korán reggel rendszeresen végzett pránájáma szerves részét képezi a jógi egy napjának. Jógácsárja Iyengar számára a pránájáma „nem más, mint a be- és kilégzések folyamatos áramlásának megfigyelése nyelvtanú, kifinomult és precíz” módon.



egy matracot, egy takarót és egy fatéglát. Csak rövid-nadrágot és a bráhmínok szent füzérért viseli. A nagyteremben a többi tanítvány között keres magának egy helyet, a matracra mellé egy időmérőt helyez, és a következő 2-3 órát saját gyakorlatainak szenteli. Először egy hátrahajlást végez alátámasztással, majd az alátámasztást megszüntetve haladó hátrahajlást vesz fel. Ezt követi egy fordított testhelyzetekből álló átlógó program. Iyengar először egy kötélhurkot használ, amely a plafonra van erősítve, majd ezt követően 30 percig tartja a sírszászanát (fejénállás). A fordított helyzeteket 20 perces szarvángászánával (válltámasz) zárja.

A teremben lévő jó néhány tanítvánnyal ellentétben még a legnehezebb pózok kivitelezése is minden erőlködéstől mentes, és olyan könnyedén mozog, amely az ő korában szinte lehetetlennek tűnik.

Teljes koncentrációban tartja ki a pózokat annak érdekében, hogy lenyugtassa és elcsendesítse az érzeit, s ezáltal elérje a *dhiána* állapotát, vagyis a meditációt. Ha megkérdezik tőle, miért tart

Jógásárja Iyengar segít az unokájának teljes nyújtást elérni utthita trikónászanában, nyújtott háromszögletű pózban (fent), és segít neki felvenni a Mariczi nevű bolserói elevenezett ászana III. variációját, egy grincsevavó pózt (szemben).



16

olyan sokáig egy-egy pózt, azt szokta válaszolni: „Amikor fiatal voltam, játszottam. Most egy helyben maradok.”

Gyakorlása közben egyre több tanítvány érkezik, akik leborulnak előtte. Így fejezve ki tiszteletüket a guru iránt. A középhaladók közül többen is megállnak, miközben keresztülmennek a nagyterem, hogy tisztelettel személljék, amint a mester egy újabb pózba helyezkedik. A jóga iránti szenvedélye magával ragadó, és sokak inspirációjának forrása az intézetben.

Saját gyakorlatsora felénél járva, amint éppen egy hátrahajlásból jön ki, észreveszi unokáját, Abhijatát, aki a terem másik felén gyakorol. Sok más családtaghoz hasonlóan a lány is rendszeresen a nagyteremben jógázik. Épp az utihita trikónászanát, a nyújtott háromszögletű pózt végli Iyengar odahívja magához, és arra kéri, hogy vegye fel újra a pózt, ezúttal úgy, hogy a mellkasát és csípőjét teljesen egy síkban tartja. Néhány perccel azzal tölt, hogy más ászanákat is gyakoroltat vele. Amikor a saját szigorú gyakorlásáról kérdezik – amely különösen az ő korában meglepő –, Iyengar csak így válaszol: „Ha a test felmondja a szolgálatot, az elme sem tud kitartani. Azért csinálom pusztán akaraterővel

„Az előrehaladott kor nem állhat a gyakorlás útjába. Mindennap jógázni vasakaratot igényel.”

a pózokat, hogy egészségesen tartsam a testem is, az elmém is.”

A reggeli gyakorlás után Iyengar nyugodt, kismult, szeme csak úgy csillog a „védjegyévé” vált bozontos szemöldöke alatt. Megáll, hogy az irodai alkalmazottaknak elmondjon maráti nyelven egy viccet – mindenkit magával ragadó nevetése betölti a nagytermet. Alacsony termete (nagyjából 160 cm) ellenére, jelenléte mindenütt erőteljes hatást vált ki. A Jógaintézetbe látogató tanítványok mind feltétel nélkül rajongással veszik őt körül, de ez nem befolyásolja a jóga iránti alázatát, és tisztaságát sikerült mindmáig megőriznie.

A délelőtti szertartás

A reggeli jóga után Iyengar visszatér házába egy fürdőre. Magára ölt egy fehér, kikeményített pamut-

kurtát és dhótit, hófehér haja hátrafésülve, homlokán a lilakkal, egy vékony, piros csikkal, mely azt jelzi, hogy eljött a délelőtti *pádsza*, avagy szertartás ideje. Keresztbe tett lábbal leül Venkatésvara, ismertebb nevén Baladzsi és házastársa, a bőség istennője. Mahálaksmi nagyméretű szobra elé. Az istenségeket illatos virágok díszítik, és füstölő édes aromája tölti be a szobát. Szanskrit slókatokat, verseket recitál, illatos vizet, valamint édes tejet ajánl fel az isteneknek.

A *pádsza* végén áldásképpen Baladzsi isten lábát jelképező kagylót helyez minden családtagja fejére. Ezután jobb kezéből csészét formálva, mindenki iszik a megáldott vízből és tejből. Röviddel a délelőtti szertartás után Iyengar családja körében költi el ebédjét, általában zöldségtálat, rizst, aludtjejet és gyümölcsöt, majd 13.30 körül visszavonul a szobájába pihenni.



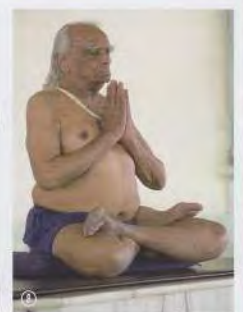
17



„A jóga feltölt
akaraterővel,
pozitív hittel,
bátorsággal és
energiával.”



Jógászárja Iyengar napi gyakorlatai. Az időmérő órát 20 percre beállítva, egy felfüggesztett heveder segítségével három különböző pozíciói tart meg, az adhó mukha vrikászanát, a kézenállás egyik variációját (1). Mellkasát a dobogó oldalánál megtámasztva, a bhujószangászana egyik variációját, a égygőpóz tartja (2). A bhujószangászana egy másik variációját, amikor a fej a lábfejéhez közelít (3). Sinsászana, vagyis a fejenállás, amit az asznák otjának is neveznek (4). Iyengar elegáns könnyedséggel, szakértői módon hallítja lábát urdhva padmászanába a sírszásana közben, vagyis fejenállás közben a lótoszpócba, s hagyja, hogy mellkasa teljesen kiterjedjen (5). Szarvászana, a válltámasz, amelyet az asznák anyjának is szoktak híven (6). Szétu bandha szarvászana, a hídpoz (7). Iyengar padmászanában, lótoszpózból fejezi be a gyakorlatot (8).





Jógacsárja Iyengar háttérben a dttmentileg imaszozóba alakult. Itt inádkozik Batászti és Mahárákshmi tőregekhez (fem). Délután több órát tölt az inkózi könyvtárban, ahol leveleket ír, olvas és kutatásokat végez (szemlélt).

A könyvtár

Valamikor 14.30 után a mester visszatér az intézetbe, hogy az épület alagsorában található könyvtárban folytassa munkáját. A könyvtár hosszú, keskeny helyiség, középen asztalok sorai futnak. A falak mentén üvegajtókkal zárható könyvespolcok állnak, ahol több mint 8000, különböző nyelveken íródott kötet található. A könyvek témája változatos, jógával, filozófiával, spiritualitással és ájurvédával foglalkozó írás csakúgy, mint az ember anatómiáját vagy fiziológiáját – és még számos egyéb témát – tárgyaló művek.

Itt tölti Iyengar a délután hátralévő részét egy nagy íróasztal mögött, gondosan átböngészve a leveleit, amelyek jó része megválaszolásra vár. Lediktálja válaszeveleit egy tanítványának, aki postázza is őket. A fennmaradó idő olvasással, kutatással vagy a látogatók fogadásával telik.

Sok tanítvány is csatlakozik a Mesterhez a könyvtárban, ahol csendesen olvasgatnak és jegyzeteket készítenek. Ha a RIMVI egyik vezető tanára megáll egy rövid beszélgetésre, egy időre megtörik a csendet, és a tanítványok is halkán beszélgetni kezdenek a jogászutráról és a jogafilozófiáról. Itt nyílik

lehetőségük arra is, hogy Iyengarnak szánt kérdéseiket személyesen tegyék fel.

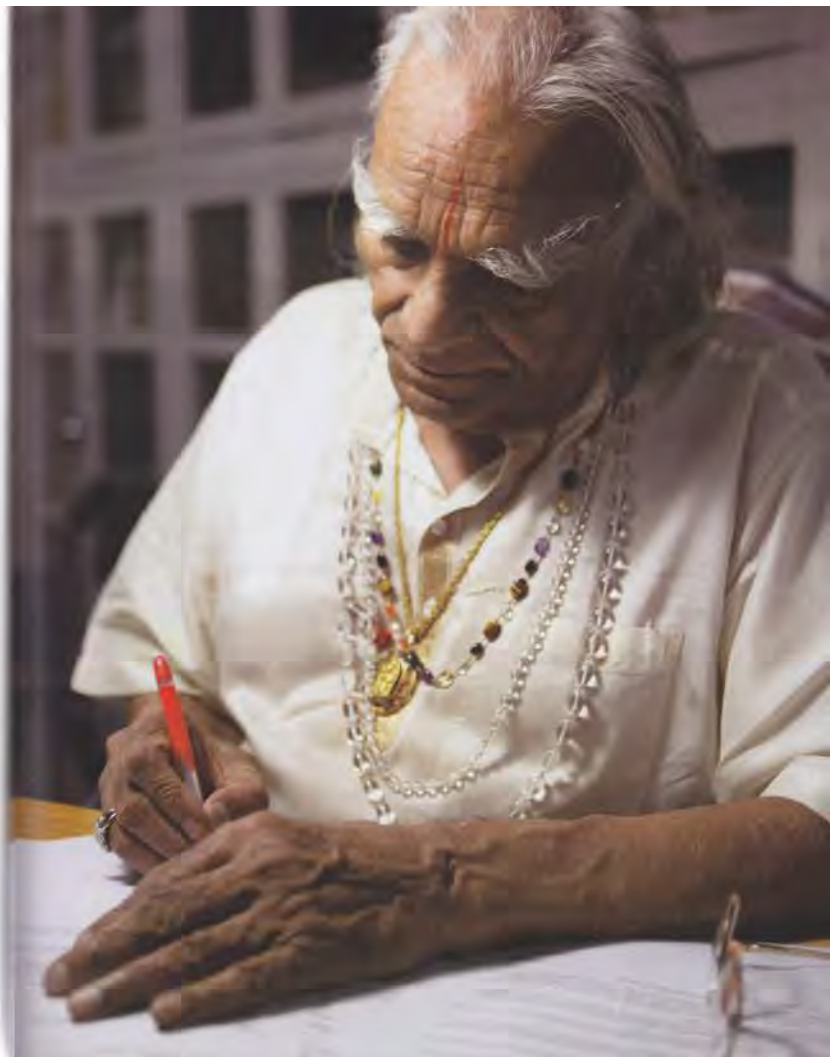
Sok odaadó tanítvány szenteli önként idejét és tudását az intézetnek. Ma ketten dolgoznak azon, hogy digitalizálják, rendszerezik és archiválják a rengeteg fotót, ami igencsak időigényes feladat. Délután négy óra körül hozzák a harmadik csésze forró kávét, amelyet Iyengar lassan, élvezettel kortyolgat, miközben egy újságcikkről jegyzeteket készít. Délután ötkor hazaindul, a könyvtár pedig 17.30-kor bezár.

Este

Iyengar gyermekeivel él, Suchitával és családjával, Prashanttal és Geetával. Tágabb családjának tagjai is gyakran érkeznek látogatónak, és maradnak is egy időre. A ház patinás hangulatot áraszt, egyszerűen, ám rendkívül otthonosan van berendezve. Este nyolc körül Iyengar a családja körében leül a fő étkezéshez, amely kététele zöldségtájból, aludttejből és rizsből áll, s a végén gyümölcsöt fogyasztanak. Jobban szereti az enyhén megpárolt és fűszerezett zöldséget, mint a nyersét, s ha csapáit is talál, akkor lemond a rizsről. Iyengar egyik gyengéje azonban a teljes puding.

Az ételeket lányai, Geeta és Suchita készítik, s szigorúan követik a szatvikus táplálkozás elveit, amely szerint az étkezésnek egészséges, vegetáriánus ételket kell tartalmaznia, amelyek „tiszták” és teljes tápértékűek. Ez látja el erővel, energiával a testet, és ezáltal növeli az életerőt. Iyengar a könnyű étrend híve, mivel ettől nem tunyul el az ember, és segít lehetővé tenni, hogy a test még a nehezebb pózokat is könnyedén felvegye. Az est további részét Iyengar a családjával tölti, elmeséli egymásnak az aznap történeteket. Megnézi az este 9 órás híradót, majd 22.40-kor visszavonul a szobájába.

Az együtt töltött idő jól mutatja, hogy milyen fontos Iyengar számára a család, és milyen odaadó apja öt lányának és egyetlen fiának, és szerető nagypapja az unokáinak. S az is világosan látszik, hogy az ébren töltött órákban a jóga iránti rendíthetetlen elkötelezettsége vezérli.



Jótékonyág

Jógácsárja B. K. S. Iyengar jógarendszerét, a betegeskedésről és nélkülözésről szerzett gyerekkori tapasztalatainak köszönhetően, igen erős emberbaráti szeretet hatja át, s ez filozófiájában is megmutatkozik: „Tegy valami jót, nem számít, milyen apróság.”

Azonkívül, hogy fhletett jógamester, Iyengar olt-hatatlan vágyat érez jobbá tenni mások életét. Ez nem csak újító gyakorlati módszereiben mutatkozik meg, amelynek köszönhetően az egészségügyi problémákkal küszködők javulást érhetnek el. Jótékonyági megmozdulásaiban is megnyilvánul, hiszen szülőfaluja, Bellur szegényeinek életét próbálja könnyebbé tenni.

A Bellur Krishnamachar és Seshamma Smaraka Nidhi Alapítvány (BKSSNT)

Felnőttként Iyengar rendszeres látogatója lett szülőfaluja templomának, és mindig elszomorította azoknak a gyerekeknek a helyzete, akinek a legalapvetőbb dolgokat is nélkülözniük kellett. 1967-ben Iyengar úgy próbált javítani ezen, hogy falujában egy elemi iskolát építtetett, ezzel kezdetét vette jótéteményeinek sora. Miután az egész világot beutazta, hogy a jógát népszerűsítse, 1998-ban döntött úgy, hogy Bellurban is szeretné meghonosítani, mondván, hogy egyetlen vágya csak az, hogy a falvakba is elvigye a jógát. Ami tisztában volt vele, hogy amíg a falusiak kénytelenek alapvető dolgokat nélkülözni, addig a jóga nem fogja érdekelni őket.

2003-ban megalakult a Bellur Krishnamachar és Seshamma Smaraka Nidhi Alapítvány, azzal a céllal, hogy Bellur lakói hozzájussanak mindazokhoz az alapvető dolgokhoz, melyek a falu virágzását biztosítanák. A szülők nevet viselő alapítványnak négy alapvető célja van: az oktatás és az egészségügyi ellátás biztosítása, az életszínvonal és életkörülmények javítása, valamint a kulturális lehetőségek kitágítása. Az alapítvány által rendelkezésre bocsátott földterületen ma egy új út, a BKSSNT irodáinak épülete, egy középiskola található – a tanárok fizetését az alapítvány állja – valamint egy vendégház és egy nagy épület, utóbbi háziipari célokra használják fel. Az alapítványnak köszönhetően fejlődött a falu infrastruktúrája is, utakat és kerítéseket építettek, és az energiaellátást is

megoldották. Megnyitotta kapuit egy nappali kórház, ahol sebészeti beavatkozásokat is lehet végezni, és a falu lakói ingyenes orvosi és gyógyszerellátásban részesülnek. A BKSSNT most azt tervezi, hogy India más szegény részein is építenek iskolákat.

Jóga csikitsza (jógaterápia)

Bár Iyengar tanárként már visszavonult, az egészségileg rászorulóknak továbbra is tart foglalkozásokat Pune-ban, a Ramamani Iyengar Memorial Jógaintézetben (RIMI). Az emberek szív- és ízületi problémákkal, migrénnel, sclerosis multiplexszel, cukor- és rákos betegségekkel ösztönözik a világot minden részéből ide, hogy az Iyengar-jóga terápiás hatását megspasztalhassák.

Amellett, hogy segít a különböző egészségi tünetek kezelésében, az Iyengar-jóga renkívül eredményesnek bizonyult a komoly szenvedélybetegségekkel és súlyos traumával küszködők számára. Egyik régi tanítványa, Joe Perreira atya vezeti a Kripa Alapítványt és Elvonó Központot Bandrában, Mumbai-ban. A központban a drog- és alkoholfüggőket jóga, meditációra és önismeret-gátra tanítják, valamint csoportos terápiát is alkalmaznak, csakhogy mint a 12 lépcsős anonimalkoholista-programot. Gyógyulási statisztikái figyelemre méltóak, így hasonló programot alkalmaznak a világ más elvonóközpontjaiban is. 2001-ben, a gudzsarati földrengést követően tapasztalt jógatanárokat küldött a helyszínre, hogy a túlélőket jógáztatni tanítsák, s így segítsék őket a tragédiát feldolgozni. Iyengar jótékonyági tevékenységével kapcsolatban egyszer kijelentette: „ha adsz, attól nem leszel szegényebb, s ha bármit megtartasz magadnak, attól pedig nem leszel gazdagabb”.

Bellur színes kajuja (fent). A helyi iskola lányok jógával kezdik a napot, ezzel megvalósítva Jógácsárja Iyengar egyik álmát, hogy a jógát szülőfalujában népszerűsítse (balra lent). A falu lakói ingyenes szemvizsgálatra jelentkeznek (jobbra lent).



Az Iyengar család tanárai

Jógácsárja Iyengart napjaink letehetségebb és legkarizmatikusabb mesterének tartják. Tehetősége abban nyilvánult meg, hogy képes volt a jóga tanításait az egész világon elterjeszteni, s lehetővé tette mindenki számára, hogy elsajátítsa az elme, a test és a lélek egyesítésének művészetét.



Jógácsárja Iyengar megtanította, ám meg is érzékeli keze. (Fent) Tanítványok ezreinek segíttet abban, hogy a pózokat könnyebben elsajátítsák. Az Iyengar-család tanárai (szemtől balra): Sunita Parthasarathy, Geeta S. Iyengar, Jógácsárja B. K. S. Iyengar, Prashant S. Iyengar és Abhinava Sridhar.

Iyengar zsenialitása kétségtelenül abban áll, hogy saját testét felhasználva képes elmélyíteni a tudását az ászanák, vagy pózok és a pránájama, a jóga lélegzőgyakorlatainak területén, s ezt a tudást használta fel általános és terápiás oktatásában. Ő, akire napjaink látóként tekintenek, több száz Iyengar-központot virágoztatott fel a világ különböző részein, és több ezer jógatanárt képzett sok-sok éven keresztül.

Iyengar mestere

A jóga kontinenseket átívelő népszerűsítése nem sikerülhetett volna Iyengar saját mestere, Sri Tirumalai Krishnamacharya oadaó tanításai nélkül. A jóga újjáéledése Indiában az ország függetlenségének elnyerése után, nagyban köszönhető az ő számos előadó körúttjának és bemutatóinak szerte az országban

Krishnamacharya mélyen hitt abban, hogy a jóga India legnagyobb adománya a világ számára", és neki köszönhetjük napjaink jó néhány kiemelkedő jóga-mesterét, köztük az egyik leghíresebbet, saját sógorát, B. K. S. Iyengart.

Iyengar tanításai

Miután Iyengar felfedezte az ászanák bonyolult összetettségét, a testre már nem csak mint izom- és csontrendszerre tekintett. Saját testének laboratóriumában tanulmányozta minden ászana hatását a belső szervekre és az idegrendszerre, ennek eredményeképpen olyan tudásra tett szert – az ászanákat illetően –, amellyel talán egyetlen más jóga-rendszer sem vetélkedhet. Megfigyelései során több mint 200 klasszikus jógapózot, és 14 különböző pránájámát foglalt rendszerbe, azok sok variációjával együtt. Az ő részletes programja kezdők számára biztonságos előrehaladást tesz lehetővé: az egyszerűbb ászanáktól a haladóbbak felé, ahogy rugalmasságuk és erejük fokozatosan növekszik. Iyengar számára azonban a pózok kivitelezése nem pusztán erő és egyensúly kérdése. Saját gyakorlása során érzékelti kezdte bizonyos tulajdonságok megnyílását, amelyeket a jóga ősi elvei tárgyalnak: a harmóniát és spirituális ébredést, amint az elme, a test és a lélek egyesülnek. A jógának e spirituális aspektusa szerves részét képezi tanításainak.

Felismerve az emberek különböző igényeit és képességeit, Iyengar előszeretettel használ segédeszközöket, amik segítenek a pózok tökéletesítésében, s használatukat azzal magyarázza, hogy: „a segédeszközök arra serkentik a gyakorló elméjét és testét, hogy minél tovább tartsák a pózokat”. Az eszközök között találhatók hevederek, takarók, hengerpárnák, fa- és szivacsblokkok, homokzsákok, fapadok, hátrahajlást

segítő padok, fémrudak, összecukható székek, falak és kötelek, melyek a plafonhoz vagy a falhoz vannak erősítve. Az okleveles Iyengar-jóga tanárai maguk döntik el, melyik eszköz a legalkalmasabb arra, hogy a helyes kivitelezés erőfeszítés nélkül jöjjön létre, s a gyakorló képessé váljon megtapasztalni az önmegismerés belső útját. Iyengar nem arra ösztönöz, hogy a segédeszközöket bárki élete végéig használja, hanem hasznos kellékeként kell tekinteni rájuk, amelyek a kezdők és kevésbé rugalmas izomzatúak számára is lehetővé teszik a jóga élvezhető gyakorlását a sérülés veszélye nélkül. Különösen hatékony a betegségben szenvedőknek, s ez a terápiás alkotóelem tette lehetővé Iyengarnak, hogy segítsen mindazokon, akik valamilyen egészségügyi problémával fordultak hozzá. Miután egy tanítvány elsajátította az ászanák helyes kivitelezését, és tüdőkapacitása is megnőtt, tanára javaslatára felveheti napirendjébe a pránájámát is.

Iyengar feltétlen hite a jóga csodás hatásaiban, karizmája és szuggesztív ereje mindig sugárzik

belőle, akár egyetlen emberrel foglalkozik, akár ezek számára tart előadást egy hatalmas tereben. Jógakurzust már nem, de orvosi előadásokat még mindig tart a Ramamani Iyengar Memorial Jógaintézetben (RIMYI), és a folyamatos igény ellenére, csak igen ritkán tér vissza a rivaldafénybe – legutóbb 2000-ben közel 40 országból összegyűlt, haladó Iyengar-tanárnak tartott módszertani kurzust. Az Iyengar-jóga népszerűsége egyre nő, és továbbra is ez a jóga legelterjedtebb gyakorlati formája világszerte.

B. K. S. Iyengar családja

Ahogy Iyengar gyerekei cseperedni kezdtek, jógameszterként egyre népszerűbbé vált. Gyermekei már egész fiatalon elkerülhetetlen módon találkoztak a jógával. Bár Iyengar soha nem erőltette rájuk, mind a hatuk rendszeresen gyakorol, és közülük hárman okleveles tanárok. Legidősebb lánya, Geeta, valamint fia, Prashant is a jóga útját választotta, mindketten a RIMYI elkötelezett tanárai és egyben igazgatói is. Gyermekként Geeta



„A tanítás művészetének kulcsa a tolerancia. A tanulás művészetének kulcsa az alázat.”

Kíváncsian figyelte a gyakorlását, s a jóga művészetét már nagyon fiatalon elsajátította. Egyetemi diplomáját filozófia szakon szerezte meg. 1962-ben elkezdett jógát tanítani, és soha nem bánta meg ezt a választását. Manapság, túl a hatvanadik életévén, ő az intézet egyik tisztelettel övezett tanára, aki nőknek szóló és pránájámafoglalkozásokat tart. Geeta rendkívül jó megfigyelő, mindig együtt érez a tanítványaival. Rendkívül meglátásokról tanúskodó órái sok nőnek segítettek felülkerekedni a terhesség vagy a menopauza nehézségein. Több ezer tanítványnak adta át tudását szerte a világon, az Egyesült Államokban, Kanadában, Ausztráliában és Európában speciális kurzusokon; két könyvet is írt, *Jóga – A nők ékköve*, valamint *Jóga tettek-fői – Krutók számára* címmel. Ez utóbbi a RIMYI-ben tartott kurzus tanmenetén alapul.

Nővérevel ellentétben Prashant gyerekkorában alig mutatott érdeklődést a jóga iránt. Inkább a zene felé fordult, és elismert hegedűművész lett belőle. Húszévesen azonban mégiscsak gyakorolni kezdte a jógát, később pedig foglalkozásokat tartott Geetával együtt a Pune mellett lévő Pimri városkában, amelyet a RIMYI-ben eltöltött tanulási időszak követett. Tanítói képességeinek fejlesztésére odaadással kezdte olvasni az ősi jógaíráásokat, mint például a *Szútrákat* vagy az *Upanisádokat* – ma nagy szaktekintélynek számít ezen a területen. Egy súlyos baleset következtében Prashant egy ideig nem tudott fizikai segítséget nyújtani a tanítványainak. Ennek ellensúlyozásaként

A délelőtti háladó foglalkozást a RIMYI nagyertermében tartják. A tanítványok segédeszközöket is igénybe vesznek, pl. falhoz erősített köteleket és hevedereket a pózok minél tökéletesebb kivételéhez.





Prashant S. Iyengar haladó foglalkozást tart (fenti); Jógacsárja Iyengar 88. születésnapján beszédet mond a tanítványoknak (személdét fenti); Geeta S. Iyengar foglalkozást vezet (személdét középen); Abhijata Sridhar gyerekeket oktat (személdét lent).

beszédkészsége sokat fejlődött, és a tanárok között kétségkívül ő rendelkezik a legjobb szóbeli képességgel. Jelenleg haladó foglalkozásokat tart a RIMYI-ben, és több olyan hangfelvételt is készített, amely a jóga gyakorlatokra vonatkozó szútrákat és bölcsességeket tartalmazza.

Iyengar lánya, Sunita Nigdiben él, körülbelül 25 kilométerre Pune-től, ahol felnőtteknek és gyerekeknek is tart foglalkozásokat a RIMYI egyik kihelyezett központjában. A legújabb családtag, aki tanítani kezdett az intézetben, Iyengar unokája, Abhijata Sridhar, gyerekeknek, kezdő jógázóknak és középhaladóknak tart órákat.

A RIMYI órarendje igen zsúfolt. Délelőtt és délután is vannak órák, egészen estig. A nagy érdeklődésnek köszönhetően egy-egy foglalkozásra 2-3 évvel előre kell bejelentkezni, a haladó foglalkozásra pedig csak olyanok jelentkezhetnek, akik már legalább 5 éve gyakorolják az Iyengar-jógát.

Az Iyengar-jóga tanárainak családja

Bármikinek, aki szeretne Iyengar-jóga tanári minősítést szerezni, szigorú képzésen kell részt vennie. Az évente több száz jelentkezőt lehetetlen volna mind a RIMYI-ben fogadni, ezért a tanári képzést 16 kihelyezett központ végzi szerte a világon. Az Iyengar által évtizedek alatt létrehozott és működtetett központok úgy indították a tanári képzést, hogy részletes útmutatást kaptak a jelentkezők elfogadására, a tanfolyamok tematikájára és az értékelésre vonatkozóan csakúgy, mint a minősítő oklevelek és a minősítés megtartása tekintetében is.

Öt különböző tanári szint létezik: kezdő, középhaladó I, középhaladó II, haladó I és haladó II. Ahhoz, hogy valaki a kezdő szintre jelentkezhesen, legalább három éve kell látogatnia egy okleveles jógatanár foglalkozásait, és ennek bizonyítására a tanár igazoló levelét kell bemutatnia. A kezdő tanfolyamot két szintre osztották; a középhaladó I és II tanfolyamot három-három szintre, a haladó I és II tanfolyamokat pedig szintén két-két szintre. Az első két tanfolyam jelentkezői szigorú képzésen és értékelésen vesznek részt, ezt rangidős tanárok vezetik. Ahhoz, hogy valaki a középhaladó II-re jelentkezhesen, öt vagy ennél több éves értékelést kell felmutatnia, és a résztvevők közvetlenül Iyengartól vagy a RIMYI-ben tanulnak. A haladó képzéseket szintén a RIMYI-ben tartják. A minősítő jelképet kizárólag csak a tanárok használhatják világszerte a kiemelkedő képzésen való részvétel és az Iyengar-módszer folyamatos gyakorlásának tanúbizonyosságaként. Az Iyengar jóga részben annak a szigorú mércének köszönhető népszerűségét és jó híret, melyet maga Iyengar határozott meg, s amely a képzések időtartamában és átfogó ismereti anyagában is megmutatkozik.

Iyengar elkötelezettsége a kiemelkedő teljesítmény iránt megnyilvánul abban, ahogyan a jövő tanárait képezi, s ez is hozzájárult tanításai sikeres terjesztéséhez mind a hazájában, mind szerte a világon.

„Egy jó tanár kihozza
az emberből a maximumot.”



Jóga nőknek

Geeta S. Iyengar

A kamaszkortól kezdve az anyaságon és menopauzán át az időskorig a nők sok életszakaszon mennek át. A jóga minden életciklusban segít, hogy testüket és elméjüket megerősítsék, kiegyensúlyozott, harmonikus állapotot hozzanak létre.

Egy nő életének minden szakaszában folyamatos fizikai és pszichikai változásokon megy keresztül. A jóga gyakorlatai módosíthatók, így mindenkor találkoznak a változó igényekkel, és segítséget nyújtanak a női lét testi-lelki egyensúlyának eléréséhez.

A gyerekkortól a kamaszkorig

Gyermekkorban a jóga gyakorlása játssza könnyedséggel megy, újfajta ritmikus és kihívást jelentő mozdulatok elsajátítását jelenti. Kamaszkorban a fiatal lányok sok testi és szellemi változáson mennek keresztül. A változásoknak ez az időszak ideális az ászanák és a pránájama gyakorlásának megkezdésére, mivel mindkettő segít az egészséges és rendszeres menstruációs ciklus fenntartásában. A gyakorlás fő elemét a pózokra való elmélyült koncentráció képezi – amely segít az érzelmi stabilitás megalapozásában, a hangulátváltozások szabályozásában és a menstruációs problémák leküzdésében. A jóga azért is nagyon jó hatású a növekedésnek ebben az időszakában, mert segít az izomzat megerősítésében, az elhízás megelőzésében, segíti az ivarszervek fejlődését és a kiegyensúlyozott hormontermelődést.

Jóga a fogantatástól az anyaságig

A fogantatás előtti időszakot egészen a terhességig és az anyaságig nagyon fontos a fizikai és mentális egészség maximális megerősítése. A jóga segítséget nyújt az egészséges nemű fejlődésben, s ezzel a fogamzás esélyeinek növelésében, valamint felkészülést jelent a női test számára a terhesség és a vajúdás nehézségeire.

A terhesség alatt a jóga igen jótékony hatású, és úgy alakítható, hogy mindenkor megfeleljen a test változó igényeinek, és képességeinek. A mély izomzatnak

és a gerinc tartóerejének megerősítése mellett abban is segít, hogy a hát elbírja a megnövekedett nyomást, és a test képes legyen megbirkózni a terheltség alatt jelentkező általános problémákkal, mint például az elégtelen vérkeringéssel, a vérnyomás-ingadozással, a túlzott súlygyarapodással, fáradtság, ödéma és vizelelési gondokkal.

Az ászanák rendszeres gyakorlása megerősíti és felkészíti a testet a vajúdásra, és megkönnyíti a szülést. A terheltség alatt javasolt pózok között megtalálható az utthita trikonászana (70. oldal), a dzsánu sirsászana (114. oldal) és a bharadvádzsászana (128. oldal). Az ászanák által megszerzett fegyelem és az elme lenyugtatásának képessége segít, hogy a test nyugodtabban fogadja az összehúzódások fájdalmait, és könnyebben ellazuljon két fájás között. A terheltség alatt végzett rendszeres jóga gyakorlás a szülés utáni gyorsabb felépülést is elősegíti, valamint helyreállítja az energiaszintet. Szülés után a pránájamával, illetve jógalégzésekkel megnövelhető az oxigénfelvétel, ami a bőséges tejtermelődést biztosítja.

Szülés után egy vagy két hónappal újra el lehet kezdeni az óvatos gyakorlást annak érdekében, hogy az izomrostok visszanyerjék a rugalmasságukat, és továbbra is folyamatosan biztosítsuk az anyatej termelődését. A lábadozás időszakában a hangsúlyt a regeneráló hatású pózokra kell helyezni, és csak fokozatosan szabad beépíteni a jobb erőnléti igénylőket – a szülés után nagyjából három hónappal újra vissza lehet térni a normál gyakorláshoz.

Külmantajóga a RINYI-ínt a fira erősebbé teszi, segíti a mellkas kitágítását és a gerinc rugalmasságát. Bolok gyakorolt jóga női sirsászana (114. oldal) a megtámasztott utthita póz segítségével segít megszüntetni a mátfájást (jobb).

A változókor és a menopauza

A jóga áldásos hatásai folytatódhatnak az érettebb korban, s még azután is, különösképpen jótékonyan hatnak a menopauza idején. A 45 és 55 éves kor közötti időszak olyan hormonális változásokat hoz, amelyek érzelmi labilitást és fizikai változásokat is előidézik. A fizikai tünetek között találhatók a hőhullámok, magas vérnyomás, kellemetlen érzés a mellékben, felfújás, elhízás és álmatlanság. Az immunrendszer is legyengülhet, ennek következtében a test jobban ki van téve a fertőzéseknek, különösképpen a húgyúti megbetegedéseknek. Gyakori a cukorbetegség, a csontritkulás és egyféle általános lelassulás. A harag, depresszió, szorongás, az önbizalom elvesztése és az elégedetlenség, szintén gyakori tünetek ebben az időszakban.

Ilyenkor a jóga áldásos hatásai felbecsülhetetlen értékűek, segítenek megőrizni a fizikai, szellemi és érzelmi egyensúlyt. A menopauza idején végzett gyakorlás segít egyensúlyban tartani a hormonháztartást és lenntartani a jó emésztést. A menopauza alatt hasznosnak bizonyuló ászanák többek között a praszánta pádóttánászana (200. oldal), szupta baddha kónászana (244. oldal) és pascsimóttánászana (214. oldal). A segédeszközök használata megkönnyíti a gyakorlást.

Jóga időskorban

Az érettebb korból az időskorba való átmenet sok új testi változást hoz magával. A legfeljebb talán

a fizikai esendőség, amelynek kísérői a törekeny csontozat, a lelassult anyagcsere, az elégtelen vérkeringés, a szórakozottság és az összehangolt mozgás hiánya.

Ebben az életszakaszban a jóga gyakorlásban is lényeges módosításokra van szükség, s a különféle segédeszközök nagy segítséget nyújtanak a pózok kivitelezésében, így egészségesen tartva a vérkeringést és az idegrendszert. Segédeszközökkel a test képes a maximális nyújtásra és ellazulásra. A jóga célja ebben az időszakban is, mint mindig, a fizikai és mentális egészség megőrzése. Idősebb korban ászanák könnyed és stabil végzésére kell helyezni a hangsúlyt. A folytonosság eredményeképpen a jóga gyakorlása is érettebbé válik, s a nők megtanulják, hogyan alkalmazkodjanak azokhoz a változásokhoz, amelyek az időskor velejárói.

Jóga egy életen át

Egy nő életének minden állomásán fontos tényező a tudatosság – mely a pózok kiegyensúlyozott megtartásához szükséges, csakúgy, mint a józan életképesség – az ászanák sorrendjének ésszerű felépítéséhez és a hosszú kintartásokhoz. Egy okleveles és tapasztalt tanár vezetése alatt végzett rendszeres gyakorlás segít a tudatosság elérésében, és biztosítja, hogy a jóga gazdagabbá tegye és szerves részévé váljon a mindennapi életnek.



Bárki jógázhat

Prashant S. Iyengar

„A jóga valaha csak kevesek kiváltsága volt, manapság széles körben elterjedt. Népszerűsége az elmére és testre kifejtett jótékony hatásának köszönhető, így aki jógázik, nagyon jó közérzetnek örvend.”

Az ősi időkben a jóga gyakorlásának célja a magasabb tudatállapotok megtapasztalása volt, ezt azonban nem mindenki tudta elérni. Manapság a jóga úgy tekintenek, mint egy általános érvényű és átfogó mozgásformára, amely mindenki által elvégezhető, kivitelezhető az újonnan elkötelezettekől egészen a tapasztaltabbakig. A jóga úgy alakítható, hogy bármely képességű ember számára megfelelő legyen. Így mindenki a saját ütemében végezheti és fejlődhet benne – végső célja azonban mindenki számára a meditáció művészetének teljes elsajátítása, amely magával hozza a kiteljesedett állapotot, a test és az elme egyesüléséből fakadó tökéletes harmóniát.

A jóga hatása napjainkban

A jóga nem csupán nyújtó gyakorlatok összessége, hanem olyan életfilozófia, amely megtanítja gyakorlóját arra, hogyan csendesítse elméjét, ezzel energiát szabadítva fel a test minden egyes részében. A jótékony hatások mindenkit egyformán érintenek: kortól, hittől, hozzáállástól és fizikai állapotától függetlenül, s az eredmény minden esetben pozitív, időnként pedig majdnem csodaszámba menő.

A jóga terápiás hatásai különösen fontosak váltak a felgyorsult modern életben. A mai, zaklatott világban, a gyorsan növekvő és változó igények közepette a jóga gyógyírt jelent: és ellensúlyozza a rohanó életformát, mert megtanítja az embert élvezni és megélni a jelen pillanatot.

A rendszeres gyakorlás arra is megtanít, hogyan figyeljük nagyobb tudatossággal fizikai és lelki állapotainkat, hogyan nézzük szembe a naponta jelentkező stresszhelyzetekkel, hogyan álljunk meg és értékeljük a saját reakcióinkat, válaszmechanizmusainkat.

A ma jógatanárai

A jóga igazán sokoldalúvá vált: hála a modern kor jógatanárainak. Minden területet felölel, és alkalmas minden ember számára – legyen szó vallásos vagy ateista, spirituális, intellektuális vagy érzelmi beállítottságú, fiatal vagy idős személyről. Ez megmutatkozik a rengeteg jóga-típus kialakulásában is, mint például a gyerekjóga, kismamajóga, jóga sportolóknak, jóga üzletembereknek, jóga mozgáskorlátozottak számára, nyújtásjóga és még sorolhatnám. A jóga lényegében nem más, mint az emberrel foglalkozó átfogó tudomány, amely az emberi lényt minden szinten számba veszi. Az ember anatómiájára, fiziológiájára, tudatára és elméjére vonatkozó mélyreható ismereteinek köszönhetően a testet, elmét, lélegzetet és tudatot szerves egésszé hangolja össze, figyelembe véve az egyén valós szükségleteit, olyan egészségi és lelki egyensúlyt létrehozva, amely a külső fizikumtól egészen a legmélyebbre képes hatni.

„A szavak nem elegendők a jóga felbecsülhetetlen értékének kifejezésére. Meg kell tapasztalni.”

Ha különböző képességű emberek egy heveder segítségével veszik igénybe a hanyattfekvésből való lábemeléshez, a szapta pádangusthászana jótékony hatásait könnyebben megtapasztalják.





2. FEJEZET

Jóga mindenkinek

„A jóga olyan fény, amely ha egyszer kigyúl, sosem halványul el. Minél többet gyakoroljuk, annál ragyogóbb lesz.”

A jóga legfőbb célja, hogy helyreállítsa az elme békéjét és letisztultságát, és megszabadítsa azt a zűrzavartól és gyötrődéstől. Ez a nyugalom a jóga pózok és a légzés szabályozásának (pránájáma) gyakorlásával érhető el. Más gyakorlattípusokkal ellentétben, az ászanák nem terhelik az izmokat és a csontozatot, finoman újítják meg a testet. A test megerősítésével együtt a jóga az elmét is megszabadítja a mai, felgyorsult világ negatív hatásaitól. A gyakorlás által feltöltődünk reménnyel és optimizmussal. A jóga minden akadályt elhárít a tökéletes egészség és a szellemi elégedettség útjából. Segítségével újjászületünk.

A jóga célja

A jóga gyakorlása törekvés a fizikai test korlátainak legyőzésére. Megtanít arra, hogy minden ember életének célja a lélek felé történő belső utazás. Ám a jóga nemcsak a célt adja meg, hanem eszközöket is nyújt a megvalósításhoz.

A mikor a test és az elme tökéletes összhangban vannak egymással, az maga az önmegvalósítás. A jóga tanításai szerint az önmegvalósítás útjában álló akadályok fizikai és mentális gyengeségek formájában is megmutakoznak. Ha fizikai állapotunk nem tökéletes, zavar keletkezik a tudat működésében is, utóbbit szanszkritul *citta-viklín*nek nevezik. A jógaászanák vagy -pózok gyógyírt jelentenek a vállakra, a fizikai betegségekre, és megszüntetik az *anánádszaurát*, azaz testi gyengeséget. A *rászu-pránászita*, a kiegyensúlyozatlan légzés, a stressz egyik jele szintén megszüntethető a jógával. Az aszanák megerősítik az egész testet, a csontokat és az izmokat, javítják a testtartást, fejlesztik a légzést és megnövelik az energiaszintünket, így a jó fizikai közérzet megerősíti és megnyugtatja az elmét.



36

Ászanák és pránájama

Amint az aranyműves is felhevíti az aranyát azért, hogy minden szennyeződést kiigessen belőle, az aszanák is felrészítik a vérkeringést, s ezáltal megszüntetik a testet a betegségektől és mindazoktól a mérgeanyagoktól, amelyek a rendszertelen életmód, a rossz testtartás és az egészségtelen szokások következtében rakódnak le. A különböző nyújtások, csavarások, hajlítások és fordított testhelyzetek – az aszanák legfőbb mozgásformái – rendszeres gyakorlása helyreállítja a testi erőt és állóképességet. Az aszanák a pránájámával, azaz a légzésszabályozással közösen megszüntetik a testi, élettani és lelki zavarokat. A stressz és a betegségek következményeire jöttek.

Test és elme felé fordított mozdulatok az indiai Káthjána-hegyi származó X. századi szobor, a Joga nárájá, Venkú istent ábrázolja jógius, nyugodalomban.

könyv ellenhatást fejtenek ki. Néhány azon betegségek közül, melyek az aszanagyakorlással megelőzhetők vagy javíthatók: csontizületi gyulladás, alacsony vagy magas vérnyomás, cukorbetegség, asztma és anorexia.

Test és elme

A test és az elme folyamatos kölcsönhatásban állnak egymással. A jóga tudománya nem húz éles határt, hol ér véget a test és hol kezdődik az elme, hanem mindkettőt önálló, teljes egységként kezeli. A mindennapok nehézségei feszültséget hoznak létre a testben és az elmében egyaránt, s ez szorongást, depressziót, nyugtalanságot és néha pedig dührohamot vált ki. Az aszanák látszólag csak a fizikai testtel foglalkoznak, ám valójában az agy kémiai folyamatait is szabályozzák, melyek befolyással vannak elmeállapotunkra.

E tökéletes egyensúly elérésének akadályaira mutatott rá jóga szütráiban a bölcs Patandzsali, mintegy 2000 évvel ezelőtt. A pontos dátumot illetően ugyan eltér a történészek véleménye, annyit mégis tudni lehet, hogy a jóga filozófiájáról és gyakorlásáról szóló *szütrák* vagy *alorizmák* valamikor Kr. e. 300. és



Dasi, Iyengarműny. Az indiai Mandhatajpuramból származó IV. századi kép (*Asana*) és egy mai jógózó – bizonyos mozdulattól időseinek.



„Egy alapos jógagyakorlást követően az elme megnyugszik és passzívvá válik.”

Kr. u. 300 között keletkeztek. E teljes gyűjtemény címe Patandzsali *jóga darsana*. A jóga szütra első fejezetében, az összpontosításról szóló fejezetben (*Szamādhi páda*) Patandzsali azokat a rendellenességeket fejtegeti, amelyek a szenvedés kiváltó okai. A bölcs szerint a *vidjánik*, vagyis a fizikai betegségek érzelmi zavart keltenek. A jóga feladata, hogy mindkettőt kezelje. Manapság az emberek többsége főleg azért indul el a jóga ösvényén, hogy a fájdalmait enyhítsen. Az aszanák úgy dolgoznak a test bizonyos részén, hogy közben az elmét is lecsendesítik és ellazítják. A fordított aszanák például egyidejűleg nyugtatják és serkentik is az agyat. Ezek a pózok felelőnkítik a mirigyek és belső szervek működését azért, hogy friss vért száll-

ítsanak az agyba, és éberre, ám mégis ellazulttá teszik. Egyedülálló módon nyugtatják az idegeket. Az idegek közvetítőként szolgálnak a fiziológiai és a pszichológiai testek (42. oldal) között. A jóga egyféle holisztikus gyógymód is: hatására a test ellazul és az elme nyugodt lesz.

A jóga szintjei

A jóga elsődleges célja visszavezetni az elmét az egyszerűség, a béke és az egyensúly állapotába, valamint megszabadítani a zűrzavartól és a levertségtől. Ez az egyszerűség, a rendnek és nyugalomnak ez az érzete az aszanák és pránájama gyakorlásának köszönhető. A jógaászanák négy lépcsőben rendezik

37

egységbe a testet, az elmét, az értelmet és végül az ént. E lépcsőkön keresztül tesz szert a tanítvány a szellemi tudatosságra. *A dukha*, a nyomorúság vagy fájdalom eltűnik, és megvalósul az egyszerűségben és békében töltött élet művészete.

A jóga betölti a spirituális űrt

A mai világ nyomasztóan anyagi szemléletű, életvitelünk szükségtelenül bonyolulttá vált, ettől stressze-

sek vagyunk – elsősorban saját tetteink következtében –, s legtöbbször üresnek érezzük magunkat, vagy azt, hogy valami hiányzik. Létezésünk sivárnak, értelmetlennek tűnik. Életünkben és kapcsolatainkban hiányzik a lelki töltet. Sokan, akik elgondolkodtak ezen, arra a következtetésre jutottak, hogy a vigasz az inspiráció, a béke és a boldogság nem külső körülményektől függ, csakis belülről jöhet.

A jóga szabadsága

A jóga hatása soha nem pusztán fizikai szintű. Ha helyesen gyakoroljuk az ásánákat, híd képződik a fizikai és a mentális létünk között. Fokozatosan megszűnnek a testi és lelki tünetek: a fáradalom, a fáradtság, a kétség, a zűrzavar, a közöny, a lustaság, az önámítás és a kétségbeesés, melyek időről időre hatalmukba kerítenek. Egy jógi elméje egyszerűen visszautasítja az elfajta negatív érzelmeket, s e nyugtalan erőknél az éni teljes felszabadításáért tett lépésekkel próbál felül-emelkedni. Ha a jóga őszinte követőivé válunk, többé nem kell szenvednünk ezektől a boldogtalanságot és csüggedést hozó elmeállapotoktól.

A jóga beragyogja az ember életét.

Ha őszinte odaadással rendszeresen gyakoroljuk, komolyan, becsülettel, akkor az élet minden területére fényt visz. Ez arra ösztönöz, hogy új mércével vizsgáljuk saját magunkat és céljainkat.

Elgördíti az útból azokat az akadályokat, amelyek a tökéletes egészség és a kiegyensúlyozott érzelmek elérését gátolják. Így mondon segít a jóga a teljes felszabadulás, az önmegvalósítás elérésében, amely minden ember életének végső célja.

Buddha megvilágosodás felé tett útja
Ez az indiai Szarnáthól származó V. századi dombormű Buddha életének négy meghatározó eseményét mutatja be. (Akirol feltek) Buddha megvilágosodik anyjának sípjágyán; Bódhisattvában élte a megvilágosodást; tanítványainak prédikál; felemelkedik a mennyek birodalmába.



Az egészséghez vezető út

A jó egészség annak az eredménye, hogy a test minden egyes része tökéletesen kommunikál az elmével, és minden egyes sejtünk kapcsolatban áll az összes többi sejtrel. Bár a jóga alapjában véve szellemi tudomány, fizikailag és érzelmiileg egyaránt jó közérzetet biztosít.

Az egészség nem csak betegség nélküli állapotot jelent. Ahhoz, hogy jó egészségnek örvendjünk, az ízületeknek izmoknak, szöveteknek, sejteknek, az idegeknek és a mitótyeknek, valamint a testet működtető rendszereknek tökéletes egyensúlyban és harmóniában kell lennie egymással. Az egészség a test, az elme, az intellektus és a lélek tökéletes egyensúlyából ered.

Az egészség olyan, mint a folyó vize, az állandó mozgás mindig frissen és tisztán tartja. Az embert az érzékelés szervei, a cselekvés szervei, az elme, az intelligencia, a belső tudatosság, és a lélek alkotja. Ezek mindegyikére hatunk, amikor jógázunk.

Az ásánák segítségével az életenergiát vagy életerőt egyenletesen oszlatjuk el minden testrészünk felé, tökéletes egyensúlyban tartják a légzésrendszert, a keringést, az idegrendszert, a hormonrendszert, az emésztést és kiválasztást, valamint a némi szerveket. Így az elme is lecsendesedik, nyugalmi állapotba kerül.

Aki jógázik, nem áldozatként éli az életét, hanem ura élethelyzetének, a körülményeinek és a környezetének.

A jógát bárki gyakorolhatja
Minden alkat számára vannak megfelelő ásánák, kortól és fizikai állapottól függetlenül.



Test és lélek harmóniája

Az ásánák kielégítik minden egyén sajátos alkatának és fizikai állapotának megfelelő igényeit. Végezhetünk függőleges, vízszintes és körkörös mozdulatokat, ezek energiával töltik fel szervezetünket, javítják a vérellátást azokon a területeken, ahol erre a legnagyobb szükség van. A jógában minden sejtnek jut figyelem, gondoskodás és friss vérrellátás, amelyről akadálymentesen tud működni.

Természeténél fogva az elme aktív és dinamikus, míg a lélek sugárzó. Ezzel szemben egy beteg testben tehetetlen, tompa és nehézkes elme lakozik. Ha jógázunk, megszüntetjük a test nehézségét, és képesek leszünk felhozni azt az aktív elme szintjére. Legvégül, mind a test, mind pedig az elme felemelkedik a megvilágosult én szintjére.

A jóga gyakorlása serkenti és képes megváltoztatni az érzelmi állapotot, az aggodást bátorsággá, a határozatlanságot és gyenge ítélőképességet pozitív döntésképességgé, az érzelmi bizonytalanságot önbizalommá és lelki egyensúlyiá alakítja át.

Jó egészség
Az egészséges test olyan, mint az áramló folyó – mindig ide és vissza.



A pózok jótékony hatásai

Az ászanák a három alapvető emberi testhelyzetre épülnek: az állásra, ülésre és fekvésre, ám ezek mégsem gépiesen elvégzendő mozdulatsorok. A bennük rejlő világos gondolatot belülről kell magunkévá tennünk, ha a pózt pontosan akarjuk kivitelezni.

Az ászanák az ászana kifejezést néha pózoknak máskor testtartásnak fordítják. Egyik fordítás sem teljesen pontos, mivel egyik sem adja vissza azt a gondolatosságot, illetve tudatoságot, amely az adott ászana minden egyes mozdulatát át kell hásna. Az ászana végső formáját akkor érjük el, amikor a test minden része a helyére kerül – teljes tudatossággal és megértéssel. Ahhoz, hogy ezt elérjük, végig kell gondolni az ászana felépítését. A legfontosabb lépéseket úgy valósítsuk meg, hogy elképzeljük, hogyan fogjuk az anatómiai test alkotórészeit, különösen a végtagokat elligazítani az adott mozdulatban. Ezután rendezzük el a testet úgy, hogy pontosan illeszkedjen az ászana szerkezetébe, és bizonyosodjunk meg arról, hogy a test mindkét oldala tökéletesen szimmetrikus egyensúlyban van, és arról is, hogy a szervekben, izomzatban, csontokban és ízületekben minden szükséglettel feszültség megszűnik.

Az ászanák gyakorlásának fontossága

Az ászanák művelése jótékony hatással van az egész testre. Nemcsak erősítik az izmokat, szöveteket, inaszalagokat, ízületeket és idegeket, de megőrzik az egész szervezet egészségét, és fenntartják akadálytalan működését. Az ászanák javítják az anyagcserét, a nyirokeringést, a hormonszintet és helyreállítják a test kémiai egyensúlyát.

Fontos addig ismételní a gyakorlatot, amíg a végső pózban teljesen el tudunk lazulni. Csak ekkor tapasztalható meg az ászana legteljesebb jótékony hatása. A bölcs Patandzsali a Jóga szászra II. 47. részében megjegyzi: „Az ászanát akkor valósítjuk meg tökéletesen, amikor erőfeszítés nélkül végezzük és elérjük a végtelen belső lényt.”



Tökéletes egyensúly
Jógaleírja Iyengar segít egy tanítványának a számba szervezésében (válltámasz) kivitelezésében.

A jóga és a stressz

A jóga a minket érő stressz következményeit a minimumra csökkenti. A jóga tudománya szerint az ászanák és a pránájama rendszeres gyakorlása erősíti az idegrendszert, és segít az embereknek abban, hogy a stresszel teli helyzeteket sikeresen oldják meg.

Mindannyian megtapasztaltunk már olyan helyzeteket, amikor a tartós feszültség lelki zavarokhoz és testi megbetegedésekhez vezetett. Ez nem új jelenség. A több száz éves Ióga szászraiban Patandzsali, a bölcs, a lelki bajok okait az egónak, a szellemi tudatlanságnak, a vágyak, mások gyűlöletének és az élethez való ragaszkodásnak tulajdonította. Ezeket kórisáknak, vagyis fájdalomknak nevezte művében.

A stressz eredete

A tudomány és a technika fejlődésével a modern civilizáció sok területen képes volt legyőzni a tudatlanságot, de a technikai vívmányokból eredő büszkeségre elhízott és nem helyénvaló, mivel ez széles körben elterjesztette a versengés és az egymás iránti irigység érzését. A pénzügyi gondok, érzelmi megrázkódtatások, a környezetszennyezés és mindezekben túl az az érzés, hogy nem tudunk lépést tartani a felgyorsult eseményekkel, megnövekedett mindennapi feszültséget. Mindezek a külső tényezők túlerőltetik a testet, idegfeszültséget okoznak, és kedvezőtlenül hatnak az elmére. Ilyenkor elhatalmasodik az elszigeteltség és a magány érzése.

Az emberek mesterséges megoldásokat keresnek, hogy feloldják a mindennapi élet feszültségeit. A kábítószert-élvezet, a táplálkozási rendellenességek, a romboló hatású kapcsolatok csupán néhány azok közül a pótszerek közül, amelyekbe az emberek, vigaszt keresve, kétségbeesetten belekapaszkodnak. Ám ezek csak ideiglenesen vonhatják el a figyelmünket, vagy feledtethetik a bajt – a boldogtalanság és a stressz valódi okát nem képesek megszüntetni. A jóga nem csodaszer, amely minden stressztől megszabadít, de segít abban, hogy a minimumra csökkentsük. A modern élet gondoljai felemészítik energiataartalékainkat, mert az életet energiát bőséggel raktá-

runkból, az idegsejtekből merítjük. Ez a folyamat a testi-lelki egyensúly felborulásához vezethet.

A jóga tudománya úgy tartja, hogy a tudatalatti elmét az idegek irányítják. Az ászanák javítják a vérellátást a test minden sejtjében, így új életre keltek az idegsejteket is. Ez a folyamat megerősíti az idegrendszert és annak stressztűrő képességét. Egy erős idegrendszer ember sokkal hatékonyabban tud szembenézni nyomás alatti helyzetekkel.

A stressz enyhítése

A jóga tudománya szerint a szív intelligenciájának székhelye a rekeszizom, ez egyben a lélek kapuja is. Stresszhelyzetben azonban, ki- és belégzéskor, a rekeszizom túlságosan feszés ahhoz, hogy a formáját változtassa. A jóga szem előtt tartja ezt a problémát: a gyakorlatok során megnövekedett rekeszizom rugalmassága úgy, hogy amikor az megnyúlik, képes lesz bármennyi stressz feldolgozására, legyen az intellektuális, érzelmi vagy fizikai jellegű.

Az ászanák és a pránájama abban segít, hogy a test, a légzés, az elme és az intellektus összhangba kerüljön. A lassú, erőlködés nélküli lélegzés megnyugtatja a test sejtjeit, ellazítja az arcizmokat, és enyhíti az összes feszültséget az érzékszervekben: a szemben, fülben, orban, nyelvben és a bőrön.

Amikor ez az állapot létrejön, az agy – amely állandó kapcsolatban van a működő szervekkel – stünjává, vagyis kiürültté válik, s ezáltal minden gondolat elcsendesül bennünk. Ezt követően a féltelmek, aggodalmak nem tudnak behatolni az agyba. Amikor kifejelesztjük ezt a képességünket, hatékonyan és takarékosan végezzük majd a napi tevékenységeinket. Nem szórjuk szét az értékes életenergiát. Belépünk az intellektus igazi tisztaságába. Ekkor az elme stressztől mentes, feltöltődik nyugalommal és békeességgel.

Jóga és testedzés

A legtöbb testmozgás versengésre készítet. A jóga, annak ellenére, hogy a versengés idegen tőle, mégis rejteget kihívásokat: akaratérőnket teszi próbára.

A küzdelem saját énünk és a saját testünk között zajlik.

Az edzés általában gyors és erőből végrehajtott testmozgást jelent, amelynek során ismétlődő gyakorlatokat hajtunk végre, s ezek gyakran megerőltetéssel, feszültséggel és kifáradással járnak. A jóga-ászanák ezzel ellentétben olyan mozgások, amelyek stabilitást adnak a testnek, az érzékeknek, az elmének, az értelemnek a tudatnak és a léleknek. Az ászánák lényege az egyenletesen áramló mozgás és energia – egy folyamat, amely nemcsak egyszerűen belejeződik, hanem kiteljesedik a békeségben.

A legtöbb betegséget azok az ingadozások okozzák, amelyek az agyban és a test viselkedésmintáiban keletkeznek. A jóga gyakorlásakor az agy lecsendesül, az érzékek megnyugszanak, az érzékelés megváltozik, s mindez egy befelé irányuló, megnyugtató érzéshoz létre. A gyakorlás során a tanuló megérti, hogy a szándék az agyból indul ki, és a test ennek az alárendeltje. Az energia szétáramlik az agyból a test többi

részebe. Ezt követően az agy és a test képes együttműködni, és az energia egyenletesen oszlik el a kettő között. A jógát így *szarírdaga szádhánádnak*, avagy holisztikus, teljességre törekvő gyakorlásnak nevezhetjük. Semmilyen egyéb testgyakorlás nem ötvözi ilyen tökéletesen az elmét és az ént a testtel, mely az ember egész lényének mindenre kiterjedő fejlődéséhez és harmóniájához vezet. Más gyakorlatok csak a test bizonyos részeire irányulnak, ezeket *angabáha szádhánádnak*, vagyis fizikai gyakorlatoknak nevezzük.

Serkentő gyakorlatok

A jógatartások telélnéknének, míg más, az állóképességet növelő gyakorlatok izgató hatásúak. Például orvos szakértők azt állítják, hogy a kocogás serkenti a szív működést. Bár a kocogó egyén szívverése tényleg felgyorsul, a szív valójában nem töltődik fel – a jóga értelmezése szerinti – energiával és életerővel. A jóga hátrahajlító gyakorlatai nagyobb fizikai igénybevételt jelentenek a kocogásnál, ennek ellenére a szívverés mégis egyenes és ritmikus marad.

Az ászánáktól nem fulladunk ki. Amikor jógázunk, a kitartás és az erő különböző szerepet játszanak abban, hogy elérjük a tökéletes egyensúlyt: a test minden részében csakúgy, mint az elmében. Az előjarta serkentő gyakorlást követően friss energiaáramlás indul be a szervezetünkben, úgy érezzük, hogy megfiatalodunk.

A testedzés kimerítő is lehet. A legtöbb tréningforma nagy fizikai erőt és állóképességet kíván, és 10-15 perc után fáradtságához vezet. Az ilyen gyakorlatok megnövelik az energiaszintet, mivel hirtelen fokozzák az idegműködést, a keringés felélnkül, a pulzusszám és a vérnyomás magasra szökik, de pont ezzel végül kimerítik a sejteket és a belső elváltásztású mirigyeket. Ennek az lesz a következménye,



Mozgás
A jógyakorlatok fokozzák a szívritmust, de nem fárasztanak el.

hogy a szervezet más rendszerei túlhajszoltá válnak a sejtekben a mérgeanyagok felhalmozódna, a végső eredmény pedig a szív túlterheltsége lesz. A sportoló tüdőkapacitása az állandó kemény és megerőltető munka eredménye, de ez nem segíti elő a tüdő egészséges állapotának megőrzését. Továbbá az olyan népszerű testmozgások, mint a kocogás, tenisz vagy futball során a csontok, az ízületek és ínuszalagok ismétlődő sérüléseinek vannak kitéve: az ilyen típusú mozgások a vázrendszerrel és az izomzattal dolgoznak, és ezek fejlesztését célozzák. Nem képesek ennél mélyebbre hatolni. Az ászánák ezzel szemben a test minden rétegére hatnak, míg végül a tudatot is elérik. Csak a jógában lehet mind a testet, mind pedig az elmét ellazítani, miközben nyújtásokat, lecsúszásokat, csavarásokat vagy hajlításokat végzünk.

A sporttal ellentétben a jóga az idegrendszert is „rugalmassá” teszi. Így képesek leszünk a stressz elviselésére. Bár a mozgás minden formája jó közérzetet ad, de a test számára ezzel egyidejűleg stresszt is jelent. A jóga felfrissíti a testet, az egyéb mozgásformák kimerítik. A jóga egyenlő igénybevételt jelent minden testrésznek, de nem erőlteti túl egyiket sem. Egyéb mozgásaitják esetén a mozgások és hatásaik csak egy adott testrészt vagy területre korlátozódnak.

Jógácsárja Iyengar ékapáda viparita dandászánában. A jóga által felszabadított energia és az általa nyújtott jobb egészségi tónó számára hozzáférhető.



Ezek olyan reflexmozgások, amelyek kivitelezése nem kíván tudatosságot, kevés lehetőség van a pontosításra és tökéletesítésre anélkül, hogy még több energiát befektetnénk.

A jóga bármely életkorban végezhető

Az idő előrehaladtával a megerőltető fizikai gyakorlatok nehezen végezhetőek, mivel az ízületek bemelegednek, az izmok pedig elveszítik rugalmasságukat. Izometrikus gyakorlatok nem végezhetőek idősödő korban, ugyanis izomrándulást, lájő (ízületeket), a szervezet egyes rendszereinek károsodását, és szervi elváltozást idézhetnek elő. A jóga nagy előnye, hogy bárki gyakorolhatja, kortól, nemtől és fizikai állapottól függetlenül. A jóga valójában a középkorúaknál és az annál idősebbeknél különösen jó hatású. A jóga ajándék idős korban, amikor a test regenerálóképessége hanyatlal, és csökken a betegségekkel szembeni ellenálló képessége. A jóga nem elhasználja, hanem megnöveli az energiát, és segítségével az ember elégedettebb és egészségesebb jövő elé néz ahelyett,

hogy elmúlt ifjatságán merengene.

A jóga, a többi gyakorlattípussal ellentétben, megnöveli az immunsejtek számát a beteg területeken, így erősítve az ellenálló képességet. Ezért is nevezik a régi bölcsék a jógát gyógyító és megerősítő tudománynak.



3. FEJEZET

A jóga filozófiája

„A jóga az egyéni én egyesülése az univerzális énnel.”

A jóga olyan művészet, amely az ember képességeinek legteljesebb kifejezésre juttatását keresi. Míg a legtöbb művésznak eszközökre van szüksége, legyen az ecset vagy hegedű, ahhoz, hogy kibontakoztassa magát, az egyetlen eszköz, amire a jóginak szüksége van, az ő maga: a teste és az elméje. A bölcsék a jógát egy gyümölcsfához hasonlították – egyetlen magból növeszti gyökereit, törzsét, ágait és leveleit. A levelek juttatják el az éltető energiát az egész fának, amely azután virágokat hoz, és édes, zamatos gyümölcsöket terem. Amint a gyümölcs a fa létének természetes betetőzése, úgy a jóga is átváltoztatja a sötétséget fénné, a tudatlanságot tudássá, a tudást bölcsességgé, a bölcsességet pedig határtalan békévé és lelki üdvé.

A jóga jelentése

A jóga olyan ősi művészet, amely egy rendkívül kifinomult rendszerre épül, a test, az elme és a lélek megismerésének tudományára.

Idővel elvezeti a tanítványt a békéhez és a környezettel való egység átéléséhez.

A legtöbb ember tudja, hogy a jóga a tester erőssé, hajlékonyá teszi. Szintén jól ismert az a tény, hogy serkenti a légzést, a vérkeringést, az emésztést és a hormonműködést. Mindezek mellett a jóga érzelmi stabilitást és tiszta gondolatokat is biztosít, de még ez is csak a kezdete annak az útnak, mely elvezeti a jóga végzős céljához, a *szamádhi*hoz, azaz önmegvalósításhoz.

A régi idők bölcssei, akik 2000 évvel ezelőtt az emberi lét kérdésein meditatáltak, négy ehhez az állapothoz elvezető utat körvonalaztak: a *dszujána márga*, vagyis a tudás ösvénye, amikor a kereső megtanul különbséget tenni a valós és a valótlan között; a *karma márga*, az ellenszolgáltatás reménye nélkül végzett önzetlen szolgálat ösvénye; a *bháktí márga*, a szeretet és odaadás ösvénye; s végül a *jóga márga*, az az ösvény, amelynek során az elme és annak tevékenységei irányítás alatt állnak. Ezek a különféle utak mind ugyanahhoz a célhoz vezetnek, a *szamádhi*hoz.



Jógásárja Iyengar úrdhva dhanuraszanában. Az ászanák javítják a test minden egyes rendszerének a működését.

46

A jóga szó szanszkrit szótöve a *judz*, azt jelenti 'összekapcsolni, összekötni', másodlagos értelemben azt is jelenti, hogy 'a figyelmet összpontosítani, használni'; filozófiai értelemben véve pedig az egyéni lélek, a *dszivatma* eggyé válása az univerzális lélekkel, a *paramátmával*. Az egyesülés eredménye egy olyan tiszta és tökéletes tudat, amelyben az én, vagyis amit ma egyéniségnek mondunk, különálló érzése egyszerűen eltűnik. A kétféle lélek egyesülését megelőzően a test eggyé válik az elmével, az elme pedig azzal az énnel, amely legbelsőbb önmazonosságunkat jelenti. A jóga tehát egy erőteljes, belső élmény, mely során összeköttetésbe kerülünk a legfelsőbb lélekkel. Patandzsali, a jóga nagy tudósa kiteljesedett lélek volt. Átérezte az egyszerű emberek minden örömet és fájdalmát is. A jóga szatmban 196 aforizmában gyűjtötte össze saját és más bölcsék elmélkedéseit (azokról az utakról, amelyekkel az ember minden képességét tökéletesen kibontakoztathatja).

Meddig juthatunk el a jógával?

Patandzsali szerint a jóga célja az egymásnak ellentmondó érzések és gondolatok zűrzavarának a lecsendesítése. Az elmének, mely a gondolatok és érzések székhelye, természetes hajlama van az *aszmitára*, az önzésre. Innen születnek az előítéleteink és elfogultságunk, amelyek fájdalmat és szenvedést okoznak a mindennapiainkban. A jóga kétféle intelligenciát különböztet meg, a szívét és a fejét. A szív intelligenciája, melyet az „elme gyökerének” is hívnak, az *ahankára*, vagyis a hamis büszkeség tényleges közvetítője, megzavarja a fej intelligenciáját, és ingadozást okoz a testben és az elmében.

Ezeket az eltérődeéseket Patandzsali a következő kategóriákba sorolja: *viádtí*, fizikai betegségek, *szikjána*, avagy lustaság, *szamsajja*, a kétség, *pramáda*, azaz közöny, *dlaszja*, vagy tespedtség, *avirati*, az érzéki gyönyörök utáni sóvárgás, *bhíranti darsana*, vagy hamis tudás, *alabáha híszimikátva*, az ellenszerv, *angamédszajitva*, a test kiegyensúlyozatlansága és végül *svásza-prasvása*, vagy kiegyensúlyozatlan légzés. A jógával meg lehet szüntetni ezeket a bajokat, és úrrá lehet lenni az elmén, az érzelmeken, az értelmén és racionális gondolkodáson.

Astanga jóga

A jógát astanga jógaként is emlegetik. Az *astanga* azt jelenti, '8 ág', 'lépcső' (29. oldal), három területe van. A *báhiranga-szadháná* magában foglalja az erkölcsi gyakorlatot, a *jamút*, vagyis az általános erkölcsi alapelveket, a *nijamút*, az önfegyelmézést, valamint a fizikai szintű gyakorlatot az ászanák és a pránájama formájában.

A második terület az *antaranga-szadháná*, az érzelmek és az elme fegyelmézését célozza a pránájama és a *pratyáhára*, a mentális szenvtelenség gyakorlásával. Végül az *antarátma-szadháná* a lélek sikeres fellelvezése a *dháraná*, *dhjáná* és *szamádhi* tapasztalatai által (29. oldal).



Krisna a hős Ardzsuna harci szekerét hajtja. Kettőjük párbeszédét írja le a *Bhagavad gita*, a jóga filozófia alapműve.

Spirituális törekvéseink során nem szabad megelégednünk a fizikai test fontos szerepéről. A *Katva-upanisád*, egy Kr. e. 300–400 között keletkezett ősi írasmű a testet egy szekérhez hasonlítja, mely elé az érzékek lovait fogták be az elme gyeplőjével. Az értelem a szekér hajtója, a lélek pedig a szekér utasa. Ha bármilyen baj történne akár a szekérrel, akár a lovakkal, a gyeplővel vagy a hajtóval, annak nemcsak a szekér és a hajtó látná kárát, hanem a szekér utasa is.

Igen ám, de ahogy Patandzsali írja a II. 28. jóga szútrában: „A jóga gyakorlása megszünteti a test és az elme tisztátalanságait, s ezt követően az értelem és a bölcsesség fénye beragyogja az ember lényét.” Így teljes összhangban képes működni a testtel, az érzékekkel, az elmével, az értelemmel és a tudattal.

„A jóga célja az egymásnak ellentmondó érzések lecsendesítése.”

47

Az ászanák filozófiája

Az ásana a jóga legfontosabb „eszközeinek” egyike, segíti az őszinte tanítvány testi-lelki fejlődését. A régi bölcsék úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, urává válunk a körülményeknek és az időnek.

Az ásana a jóga legtöbb „eszközeinek” egyike létékony hatásai a fizikai szinttől egészen a spirituális szintig terjednek. Ezért is nevezik a jógát *szarínga sadhánának*, avagy holtisztikus gyakorlásnak. Amikor végrehajtunk egy ászanát, különböző testtartásokat veszünk fel, a mozdulatba bevonjuk teljes elménket és a legbensőbb éntünket, így a külső és belső éntünk kapcsolatba kerül egymással.

A jóga filozófiája szerint az ember lényé három testből és öt rétegből áll. A három test a következő: a kauzális test, azaz *kárama saríra*, amely az egység tudathordozó eszköze, a finomtest, a *szukésma saríra*, és a durva (fizikai) test, vagy *kaiva saríra*. Minden egység elme, anyag, energia és tiszta tudatosság szintjén működik az öt rétegen keresztül. Ezek a következők: az anatómiai réteg, vagy *ánámaja kósa*, amivel az ászanák végrehajtásakor foglalkozunk; az éntől való réteg, a *pránámaja kósa*, amivel a pránájama során dolgozunk; a pszichológiai réteg, azaz a *mandámaja kósa*, erre a meditációval tudunk hatni, és az intellektuális réteg, avagy *vidyámájaja kósa*, ezt azzal formálhatjuk, ha a szent könyveket, őszintén, helyes megközelítéssel tanulmányozzuk. Amikor ezeket a célokat kifizük, elérünk az *ánánámaja kósa*-hoz, a boldogság rétegéhez.



A jóga a három szintet összhangba hozza az öt réteggel, és lehetővé teszi, hogy az egység fókéletelessé fejlődjön. Megszűnik a test és az elme, valamint az elme és a lélek közötti elkülönülés, mivel ezek a szintek egyébe olvadnak. Így módon segítik az ászanák az egység átformálását azzal, hogy tudatosságát a testtől a lélek irányába terelik.

A jóga útja

A *Hatha jóga pradípiká* (magyarul *A hatha jóga lámpása*) a jógáról szóló gyakorlati írásmű a Krisztus utáni XV. század körül keletkezett. A szerző, a bölcs Szvámáráma, kezdők számára nyújt gyakorlati útmutatást arról az oszénnyről, amelyet a test tökéletesítésétől a lélek megpillantásáig kell bejárniuk. Patandzsali öt elterően – szerinte a lélek megpillantása a *szitta*, avagy a tudat megfokozésén keresztül lehetséges – Szvámáráma az energia, a *prána* megzabályozásával kezdi tanulmányát. A lélek megpillantását az energia szabályozásán keresztül *hatha* jógának nevezzük, míg a tudat szabályozásán keresztül újat tészsa jógának. A *hatha jóga lámpása* negyedik részében

Szvámádhi Bádha ént a megvilágosodott bölcségről. A III. század szobor az indiai Szvámádhi szelmszik



Az ősi indiai epikus mű, a Mahábháráta egyik oldala. A jóga fő alapelvei a Bhagavad Gítában találhatóak, amely a fenti epikus mű része

a lélegzet tonosságát hangsúlyozza, miszerint ha az elme az érzékek királya, akkor az elme ura a lélegzet. Ha a lélegzés ritmikus, kontrollált és kitartott hanggal történik, az elme lenyugszik. Ebben a csendességben az elme királya (a lélek) válik az érzékek, az elme, a lélegzés és a tudatosság legfelsőbb irányítójává. Amikor megtanulunk fókuszálni a be- és kilégzésre, megtapasztaljuk az elmére gyakorolt semlegesítő hatását. E hatás vezette Szvámárámát arra a következtetésre, hogy a tudatosság, avagy *szvámádhi kulcsa* a *prána* szabályozása

mivel az a lélek megpillantásával éri el csúcspontját.” Ez a stádium, amikor az ember egyedé válik a saját létezésének magvával, a *nirbádha* (mag vagy gondolat nélküli) *szvámádhi* állapota.

A jóga hatása

A jóga *szútra* harmadik fejezetében, a *Viháriti páddán*, Patandzsali a jóga hatásairól beszél. Habár a mi modern tudatunk számára ezek titokzatosnak tűnhetnek, valójában az emberi természet hatalmaságának lehetőségeit mutatják meg. Ezeket a spirituális erőket és képességeket egytől egyig le kell győzni: Máskülönbén csapdává válnak, és eltérítik a keresőt a jóga igazi céljától. Amikor a lélek kiszabadul a test, az elme, a hatalom és a siker büszkeségének kötelékéből, elérni a *kaivalja*, a szabadság állapotát. Ezt az aspektust a jóga *szútra* az egyedülvalóságáról szóló, negyedik részében fejti ki Patandzsali, amely a teljes, megvilágosodás általi felszabadulásról szóló fejezet.



Ajansnya (harmadikszem-) csakra. Ez a szimbólum a minden egyben meglévő spirituális lehetőségeit jelképezi.

A jóga célja az egyensúly és a béke állapota. Patandzsali arra figyelmezteti a tanítványokat, hogy ne hagyják magukat megtéveszteni a csendességtől, mert az a *jógabódhiszása* állapotához vezet, azaz a „jóga kegyéből való kieséshez”. Azt is mondja, hogy: „A jógagyakorlásnak folytatódnia kell,

Aki rendszeresen jógázik, nem áldozata, hanem mestere lesz a körülményeknek és az időnek. A jógázó azért él, hogy szeresse és szolgálja a világot. Ez az élet lényege. Béke bent és béke kint, béke az egyénben, a család egységében, a társadalomban és az egész világon.

Az elme állapotai

Az elme a test és a tudat közötti létfontosságú kapocs. Az egyén csak akkor képes tudatosan, megkülönböztetéssel és bizalommal élni, ha az elme nyugodt és fókuszált. A jóga az a titokzatos tudomány, amely ezt az egyensúlyt létrehozza.

A jóga terminológiájában a tudat vagy csitta magában foglalja az elmét, a manaszt, az intelligenciát, *buddhit*, és az ént, azaz *ahankárit*. Szanszkrit nyelven az ember szó, *manásja* vagy *manava*, annyit jelent, hogy „az, aki fel van ruházva ezzel a különleges tudattal”. Az elme nem a test egy bizonyos részében található, hanem megfoghatatlan és mindenütt létező. Az elme vágyakozik, akar, emlékezik, érzel és tapasztal. A fájdalom és gyönyör, a forróság és hideg, a becsület és becstelenség benyomásait az elme fogja fel és értelmezi. Az elme vetíti ki mind a külső, mind a belső világot, s bár egyaránt képes felfogni a belső és külső dolgokat, természetes hálalma az, hogy folyton a külvilággal legyen elfoglalva.

Az elme természete

Amikor az elme teljesen azonosul a látott, hallott, megszagott, tapintott vagy ízelett tárgyakkal, stresszt, kimerültséget és boldogtalanságot okoz. Az elme titkos ellenség és hűtlen barátja válhat. Úgy befolyásolja viselkedésünket, hogy nem hagy számunkra időt átgondolni tetteink okait és következményeit. A jóga megedzi az elmét, belenevel egyfajta helyes látásmódot, amely a tárgyakat és eseményeket önmagukként látja, és nem engedí, hogy ezek elhatárolásukon rajtunk.

Az öt mentális képesség

Öt olyan mentális képességgel rendelkezünk, amelyeket pozitív és negatív módon is fel lehet használni. Ezek a helyes megfigyelés és tudás, érzékelés, képzelőerő, mély álom és emlékezés.

Az elme időnként elveszíti stabilitását és tisztaságát, s vagy képtelen helyesen használni számtalan képességét, vagy negatívan alkalmazza őket. A jóga a mentális képességeink pozitív módon való felhasználását segíti elő, amivel az elmét jó ítélőképessé, s

éber állapotba hozza. A tudatosság, a helyes ítélőképességgel és az emlékezéssel együtt, a rossz szokásokat cselekedtet meg, ezek lényegében a téves észleléseken érzékeléseken alapuló ismétlődő cselekvések.

A tudatos cselekvés során ezeket jó szokások váltják fel. Ily módon az egyén megerősödik, érett és ösztönzővé válik. Képes lesz az embereket, szituációkat és eseményeket tiszta látásmóddal érzékelni. Egy ilyen tapasztalt, érett elme fokozatosan felülemelkedik saját korlátain, hogy túlnyúljon az anyagi megfigyeléseken és tapasztalatokon, s útját a zűrzavartól a letisztultság felé vigye. Ez a jóga egyik legjelentősebb hatása.

Az elme különböző állapotai

A jóga tudománya az elmének öt állapotát különbözteti meg. Ezek nincsenek szintekre osztva, s az utolsót leszámítva megváltoztathatók. Patandzsali szerint ezek az elmeállapotok a következők: tompa és letargikus, zavart, szétszórt, fókuszált és kontrollált. Patandzsali a legalacsonyabb szintű elmeállapotot tompának, azaz *mudhának* nevezi. Ebben az állapotban az ember hehezen hajlik a megfigyelésre, cselekvésre vagy reakcióra. Ez az állapot ritkán veleszületett vagy állandó, általában valamilyen traumatikus élmény okozza, mint például egy gyász eset, vagy olyankor, amikor az áhított cél elérését annyi akadály nehezíti, hogy teljességgel lehetetlennek tűnik elérni.

Számos ember, miután életét többször is sikertelenül próbálta kézbe venni, tompa lesz, letargiába esik. Sokszor ezt az állapotot álmatlanság vagy aluszékonyosság, kényszeres evés vagy nyugtatók, esetleg más anyagok szedése súlyosbítja, s az eredeti problémát csak megsokszorozzák. A legyőzöttség és reménytelenség érzését a jóga fokozatosan optimizmussá és energiává alakítja át. Zavart elmeállapot

„A tapasztalt, érett elme felülemelkedik a korlátokon, hogy túlnyúljon az anyagi megfigyeléseken.”

esetén a tudatban olyan gondolatok, érzések és tapasztalások örvénylenek, amelyek nem hagynak tartós nyomot, így semmilyen célt nem szolgálnak. Patandzsali ezt az állapotot *ksiptának* hívja. Az ember a *ksipta* állapotában bizonytalan, képtelen fontossági sorrendet vagy célokat felállítani legtöbbször az érzékszervek által leadott hamis jelek miatt, amelyeket gondolkodás nélkül követ. Ez elhomályosítja az értelmet, és felborítja a mentális egyensúlyt. Ezt a helyzetet meg kell szüntetni és szembe kell állítani a valóság tényszerű ismeretével – ebben az ászának és a pránájama rendszeres gyakorlása nyújt segítséget.

A legjellemzőbb a szétszórt elme: izgatott (*vicsipta*) állapotban, bár az egy aktív, de a tudati és mentális tevékenységnek nincs kitzított célja és iránya. Kétség-től és félelemtől győtvörve, az elme folyamatosan hátrazótsággal és bizonytalansággal közt vergődik. A jóga a tudatosság és a helyes megkülönböztetés magvát oly módon táplálja, hogy azok gyökeret verve pozitív hozzáállást és mentális egyensúlyt hoznak létre.

A régi bölcsék a koncentrált figyelem állapotát, vagy *ékágrárit*, a lét egy magasabb szintjeként írták le.

Ez a felszabadult elme, amely találkozott már megpróbáltatásokkal és nehézségekkel, és legyőzte azokat. Az ilyen elmének van irányultsága, koncentrációja és tudatossága. A szellemi intelligenciának ezen a szintjén az egyén képes a jelenben élni, a múlt vagy a jövő szorítása nélkül, a külső körülményektől zavartalanul.

Az ötödik, egyben legmagasabb szintű elmeállapot a *nirudhna*, a kontrollált, megéleztet elme. Patandzsali szerint a *nirudhna* kitartó jógyagyakorlással érhető el. Így léve lehetővé, hogy az egyén legyőzze az alacsonyabb szintű elmeállapotokat. Ezen a szinten az elme kizárólag figyelmével tárgyával kerül kapcsolatba. Képes teljesen elmerülni a cselekvésben úgy, hogy semmit nem enged be ennek megzavarására. Amikor az egy csendes, az értelem békében van, az egyén pedig nyugodt és kiegyensúlyozott, nem szabad, de nincs is fogva tartva, hanem a tiszta tudatban lebeg.

A végső szint

A kitartó jógyagyakorlás lehetővé teszi, hogy legyőzzük az alacsonyabb szintű elmeállapotokat, és elérjük az önmegvalósítás csúcsait.



A nyolc lépcső

Patandzsali a jóga alapvető tételeit 'nyolc ág', illetve 'nyolc lépcső' formájában írta le. Ezek az aforizmák az etikus magatartás kódjait magyarázzák, amelyek végül önmegvalósításhoz vezetnek.

Patandzsali az emberi természetre és saját korának társadalmi normáira vonatkozó elmélkedéseit írja le. Meglátásait – melyek az emberi élet teljes hosszára vonatkoznak, a helyes viselkedési formáktól a végső célig, a felszabadulásig, a szabadságig – aforizmákban fejezte ki. Ezek a rövid bölcsességek a jóga alapvető tételei 'nyolc ág'-ként, avagy *ashtangaként* ismertek.

Astanga jóga

A nyolc ág, vagy lépcső: *jama*, *nijama*, *ásana*, *pránájána*, *pratyáhára*, *dháraná*, *dhiána* és *szamádhi* az egyén jógaéletútjának egymást követő szintjei. Minden szintet meg kell érteni, hogy az astanga jóga igazi célját elérjük – az én felszabadulását. A *jama*, az általános etikai irányelvek, és a *nijama*, az önkorlátozás, az egyén erkölcsét és viselkedését kialakító életvezetési szabályokat írja elő. Az *ászanák* és a *pránájána* a testet és az elmét fizikai és lelki szinten ellenőrzik az elmét, alapoztatóként szelődik meg, míg a *pratyáhára*, avagy a külső világtól való elkülönülés, megakasztja az érzékek kifelé való áramlását az érzék- és mozgásszervek a világi gyönyöröktől való visszavonásával. *Dhiáná*, azaz a koncentráció, a tudatot szigorúan egy pontra irányítja. *Dhiána*, avagy tartós koncentráció addig telíti az elmét, míg az a létezés forrásáig hatol, és az intellektuális és tudati energia a lélek központjában fel nem oldódik. Ez a *szamádhi* állapota, amikor az ember elveszti a különálló létezés érzését. Semmi más nem marad, csak az egyén létezésének magja, a lélek



Az önmegvalósítás lépcsői
A végső cél eléréséhez minden szintet meg kell érteni és el kell mélyíteni benne.

Jama

A *jama* és *nijama* mérhetetlen belső fegyelmet kíván. A *jama* azokat az erkölcsi szempontokat magyarázza el, amelyeket a mindennapi életben kívánatos betartani és követni, s amelyek felhívják a figyelmünket arra, hogy felelős társadalmi lények vagyunk. A *jama* 5 alapelve: *ahimszá*, a nem ártás, *ástijá*, vagy a birtoklási vágytól való mentesség, *satija*, az igazmondás, *brahmacsarja*, vagy önmegtartóztatás és *aparigraha*, vagyis a vágyaktól való mentesség. Az *ahimsza* önvizsgálati folyamat, amely során a negatív, romboló hatású gondolatokat és tetteket pozitív, építő hatásokkal helyettesítjük. A harag, kegyetlenség és mások bántalmazása a bennünk lappangó erőszak különféle megnyilvánulásai, ellentmondanak az

ahimsza elvének, míg a hazugság, csalás, becstelenség és megrévesztés a *satija* elvét sértik. A *brahmacsarja* nem jelent teljes önmegtartóztatást, sokkal inkább egyfajta fegyelmet szexuális életet, előtérbe helyezve a belső elégedettséget és erkölcsi erőt. Az *aparigraha* jelentése 'birtoklás' vagy 'mohóság', az a mindnyájunkban ott lakozó ósztón, amely a halál utáni újjászületés *karmika* csapdájába hajt bennünket. Sikerülhet lemondanunk az anyagi birtoklásról, de mi a helyzet az érzelmi vagy intellektuális birtoklással? Ez az a pont, ahol az astanga jóga segíti megfigyelmezni az elmét, megszabadítva azt a birtoklási vágytól, és létrehozva az *aparigraha* és az *astija* tudatállapotot, vagyis a vágytól és a mohóságtól való mentességet.

Nijama

A *nijama* pozitív erő, létrehozza a belső fegyelmet, megszünteti a lustaságot, és kialakítja bennünk azt a vágyat, amely a jóga ösvényének követésére sarkall. Alapelvei a *sauca*, tisztaság, *szantósa*, vagy elégedettség, *tapasz*, önkorlátozás, *svadhiája*, vagyis önmagunk tanulmányozása, amely magában foglalja testünk, elménk, értelmünk és egónk megismerését. A *nijama* utolsó alapelve az *iszvara pranidhána*, vagyis az Isten iránti odaadás. Az elégedettség (*szantósa*) segít úrrá lenni a vágyakon, haragon, becsvágyon és kápsziságon, míg az önkorlátozás (*tapasz*) fejleszti a fegyelmet, valamint a test, az érzékek és az elme megtisztulása utáni vágyat. Ha a legbelsőbb én és az Isten iránti odaadó figyelemmel tanulmányozzuk és gyakoroljuk a jógát, akkor szintén a *tapasz* valószínűleg meg.

Ászanák, pránájána és pratyáhára

A *Ghéranda* szamhitában, egy XV. századbéli ősi írásműben, melyet egy *Ghéranda* nevű bölcs jógi írt, a következők áll: „A test gyorsan szétmállik, mint a vízbe dobott, ki nem égetett agyagedény. Erősítsd és tisztítsd meg testedet a jóga tűzében.” Az *ászanák* gyakorlása energiát hoz létre. Megtartása közben ez az energia eljut a belső szervekhez, míg a pózból való kijövetel során tárolódik. Így nem vész kárba. Patandzsali a következőképpen magyarázza egy *ásana* hatását: „*Rúpa lívanja bala vadzra samhananaviváni kijasamapt*.” A tökéletesen edzett test olyan szépséggel, kellellemmel és erővel rendelkezik, amely csupán a gyémánt ragyogásával és erejével hasonlítható össze. Egy *ásana* gyakorlása közben az embernek a belső testre kell koncentrálnia, az elméjét is befelé kell irányítania azért, hogy értelme élessé váljon.

Amint a durva fizikai és a finomtest tisztátalanságai kimosódnak, az *ásana* elvégzése könnyedé válik. Ez a fordulópont az *ászanák* gyakorlásánál, amikor a test, az elme és az én egyesül. Ennél az állapotnál kezdődik az *iszvara pranidhána*, az Isten iránti odaadás. Az *ászanák* és a *pránájána* kölcsönhatásban állnak egymással. De *pránájánát* csak az után szabad gyakorolni, ha már sikerült tökéletesíteni az *ászanákat*. *Práná* az életenergia, amely magában foglalja az akaratot és a becsvágyat, míg az *ájána* jelentése 'nyújtás'.

A *pránájána* úgy határozható meg, mint „az életenergia kiterjesztése és növelése”. Patandzsali a légzés egyszerű folyamatával kezd, egyre mélyebbre és mélyebbre vezet minket az önvalónk felé azáltal, hogy megtanít a légzés folyamatának megfigyelésére. A *pránájána* három szakasza van – hosszas belégzés, mély kilégzés és hosszas, stabil légzészivartartás, a fázisok mindegyikének elvégzése igen nagy pontosságot igényel. A *pránájána* az energia befelé irányításának folyamata, amely alkalmassá teszi az elmét a *pratyáhára*, vagyis az érzékek visszavonására gyakorlására, azaz a *pránájána* gyakorlásának következménye. Amikor már nem a külvilág hatásaira figyelünk, az érzékek passzívvá válnak, és az elme megszabadul szorításától. Befelé irányul, és nincs kitéve többé az érzékek zsarnokkodásának. Ez a *pratyáhára*.

Szamjama – az én felszabadulásához vezető út

Patandzsali a *dháraná*, *dhiána* és *szamádhi* lépcsőit *szamjama* gyűjtőnéven említi – ez nem más, mint a test, a lélegzet, az elme, az értelem és az én összehangolása. A jóga utolsó három szintjét nem könnyű megmagyarázni, ha külön-külön próbálnánk kezelni őket. A *pratyáhára* által megzabolázott elme egyetlen gondolatra való összpontosítása a *dháraná*. Amikor ez a koncentráció hosszabb ideig fennmarad, az már a *dhiána*. *Dhiáná*ban az ember felszabadulást, csendet és belső békét tapasztal meg. Ez a hosszan tartó, éicsendült állapot megszabadít a kötődésektől, mivel az egyén közömbössé válik mind az érzéki örömtől, mind a csalódás okozta fájdalom iránt. A *szamádhi* megtapasztalása akkor következik be, ha a megismerő, a megismerés tárgya és a már megismert dolgok mind-mind eggyé válnak: ha a meditáló feloldódik a meditáció tárgyában és alannyá válik, akkor eltűnik az éntudat. Ez a totális feloldódás állapota. A *szama* azt jelenti, 'egyszintű', 'hasonló', míg az *ádhi* jelentése 'túl', 'fölötté', utal még az értelem kiegészítőszólt állapotára is. A *szamádhi* meg lehet tapasztalni az értelem szintjén, de megtapasztalni csak a szívünkkel lehet. A *szamádhi* végső soron az astanga jóga fegyelmezett gyakorlásának gyümölcse.

Csakrák

Spirituális egészségünket a gerincoszlop mentén elhelyezkedő *csakrák*, idegközpontok rendszere befolyásolja. A kozmikus energia feltekeredett kigyó alakjában él bennük, és az önmegvalósítás eléréséhez fel kell ébreszteni.

A modern technika megteremtette számunkra azokat az eszközöket, amelyekkel testünk állapotát megvizsgálhatjuk. De nem sikerült még megtalálni olyan eszközt, amivel kimutatható lenne a jellem, a személyiség, vagy a jóságra való hajlam állapota. Az ember legfontosabb része az, amely a fel-



színi bőrréteg és a legbensőbb lélek között található – ez a sakti, amely magában foglalja az elmét, az értelmet, az érzelmeket, az életenergiát, az éntudatot, az akarat-erőt, a megkülönböztetés képességét, valamint a lelkiismeretet. Ezek minden emberben különböznek, s mindnyájunkat ez tesz titokzatosá



A test 7 fő csakrája
A jóga bölcssei szerint a csakrák a gerincoszlop mentén helyezkednek el

és egyedivé. A jógában a lélek neve *purusa sakti*, míg a *prakriti sakti*, vagyis a természet energiáját *kundalininek* nevezték el a régi jógamesterek. A *kundalini* isteni, kozmikus energia, mely rejtett erőként lakozik mindenki-ben. Amikor a *prakriti sakti* felébred, azonnal a legbenső lélek, a *purusa sakti* irányába kezd mozogni.

A kozmikus energia felébredése

Az isteni, kozmikus energia tüzeit a *jóga-agni*, vagyis a jóga tüze lobbantja lángra. Ha a tüze hamut terítünk, az kialszik. Ehhez hasonlóan, ha az érzéseink eltompulnak, vagy ha tetteink elindítója büszkeség, a vágyak kielégítése, akkor a *kundalini* alvó állapotban van. Ha engedjük, hogy az ilyen negatív tényezők hosszú időn keresztül uralják gondolatainkat, akkor lelki fejlődésünk nem csupán lelassul, hanem teljesen megakad. Mindig ismert volt számunkra az a tény, hogy fontos az egészség, de ideje felismernünk azt is, amit a jóga szószólói nemzedékek óta hangsúlyoznak, hogy fizikai állapotunk szétválaszthatatlan összefüggésben áll elménk állapotával. Annak érdekében, hogy tökéletes egészségre tegyünk szert, a bölcsök arra a következtetésre jutottak, hogy aktíválni kell a testben lévő *csakrákat*. Ezek a gerincoszlop mentén helyezkednek el, a koponyától egészen a farkcsontig. Amíg a gerincoszlop fizikai szerv, addig a *csakrák* nem anyagi természetűek, mégis ezek befolyásolják a test működésének minden alkotóelemét.

A csakrák jelentése

A szanszkrit *csakra* szó jelentése 'kerék' vagy 'kör'. Sajátjaink pedig energiaközpontok. Olyan létfontosságú kapcsolódási pontokról van szó, amelyek meghatározzák testi és szellemi állapotunkat. Az agyhoz hasonlóan, ami az idegsejteken, vagyis a neuronokon keresztül egyszerre irányítja fizikai, szellemi és értelmi funkcióinkat, a csakrák a mindenkiben megtalálható kozmikus energiát spirituális energiává alakítják át. Ezt az energiát a testben a *nádik*, az energiacsatornák továbbítják.

Mivel láthatatlanok, a csakrák létezésére pusztán a hatásukból lehet következtetni. Akkor válnak érzékelhetővé, amikor a jógatanítvány mind a nyolc lépcsőt bejárta (52. oldal), és az egyéni *pr* egyesül az isteni *én*-nel. A tízenegy csakránk közül a fenti hét a legfontosabb, a többi (a tenyér és a talp közepén található)



Sahasrakra (Ezeres) csakra
Az isteni és a prakriti közötti fel-lefelé irányú energiát, hogy az ember elérje a létcsakrák daltát

Ácsakra (Körvörös) csakra
Összekapcsolja az állapotokban a létezés és a vágy iránti, feltekerés az emberiség és a spirituális fejlődés iránti

Vajus csakra (Sárga)
Az intellektuális tudat szabályozója

Anandha csakra (Zöld)
Felébredés segítő állapota, ami az agyban a kognitív és a kognitív

Manas csakra (Kék)
csakra
A létezésről szóló helyi, felébredés a lét (nyugalom) esztétik

Sahasrakra (Ezeres) csakra
Összekapcsolja a létet a vágyak (Chhry) csakra

Muladhara (Fekete) csakra
Az alkotó (pr) (régi állapot) felé (szellemi) és a szellemi (pr) (régi) irányú

Az emberi test csakrái és nádjai
Az indiai Raaszasthánról származó XIX századi ábrarajz

ezektől függetlenül működik. A legfőbb szerepe a *szahasrara* csakrának van, mivel a természet energiája itt egyesül a *purusa sakti*val, a lélekkel.

A jógagyakorlás célja az emberben lakozó isteni energia felébredése. Az ászanák és a pránajama aktiválják és felébredik a csakrák működését, amikor ezek a 'kerekek' forogni kezdenek, működésbe hozzák az energiacsatornákat, így ébresztve fel a kundalinit, amely minden egyes sejtünkhez eljut. S mivel az érzelmek székhelye is egy-egy csakra, amint az isteni energia felébred és áramolni kezd, azok megtisztulnak, átalakulnak.

Az önmegvalósítás, illetve a megtisztulás eléréséért a jóga őszinte követője, a kitaró és szigorú gyakorlás által, képes legyőzni a hat legfőbb akadályt, amelyek a boldogság elérésének útjában állnak, a vágyat, a haragot, a kapzsiságot, az elvakultságot, a büszkeséget és az irigységet.

A guru és a jógi

A tanítómester és a tanítvány kapcsolata ősi hagyományon nyugszik. Nemzedékeken át minden tanítás így került továbbadásra. A gurunak egyszerre kell szeretetteljesnek, mégis szigorúnak lennie, a tanítványa pedig őszintének és odaadónak.

A guru, illetve tanítómester kultusza Ázsiából ered. A nyugati társadalmak számára ez a hagyomány kissé egzotikus, titokzatos vagy egyenesen taszító lehet – az egyeni szabadság és ítélőképesség megnyitása. Néhány filozófus szerint egyáltalán nincs szükség a gurura, míg mások azt hangsúlyozzák, hogy az ő segítségével nélkül nem lehet célba érni. Ha megvizsgáljuk azonban a guru szó jelentését, rájövhetünk a lényegre. A *gu* szótag „sötétség”-et, a *ru* pedig „fény”-t jelent. A guru tehát az a személy, aki a sötétségből a fényre vezet. S bár a *szóla*knak, avagy keresőknek egyedül kell végigjárnia az önmegvalósításhoz vezető utat, a guru irányítása elengedhetetlenül szükséges. Ő vezeti a helyes ösvényen, oltalmazza, bátorítja és próbákat állít a tanítvány elé.

Egy ősi hagyomány

A guru a lelkiismeret hangja a spirituális ébredés során. Indiában évezredek óta a guru-tanítvány kapcsolat minden tanuláshoz alapja. A *guru-sisja-paramparā* (szó szerinti fordításban: guru-tanítvány hagyomány) rendszer keretében minden tudás évszázadokon keresztül nemzedékről nemzedékre szállt. A guru azt az energiát, amit a saját tanítómesterétől kapott, továbbadja tanítványa felé, így tartva élön a kapcsolatot a következő generációval. A guru felnyitja tanítványa szemét a tudatosságra. A tudás maga mindenkor létezik, de a tudatlanság elkendőzi, és a guru az, aki elmozdítja a fátylat a síjsa, a tanítvány értelme elől. A guru vezető, aki megnyitja rejtett képességeink



Jógásárja Iyengar egyik tanítványával.
A guru nemcsak az ásanákkal tanítja meg, hanem azt is, hogyan éljen

kapuját, és felébreszti bennünk az alvó erőket és energiát. A guru társaságában lenni olyan, mint a napfényt élvezni – ez a ragyogás elkísér az örökkévalóságig.

A mester és tanítvány közötti kapcsolat nagyon egyedi. Hasonló kötődés alakul ki, mint az anyagyermek kapcsolatban. Ahogy egy anya szereti, táplálja, terelgeti, engedelmességre bírja, megszigálja, neveli és oltalmazza gyermekét, a guru is felvállalja,

hogy gondját viseli tanítványa felé, és egész életében arra fog törekedni, hogy a tanítványt testileg, lelkileg és szellemileg minél tökéletesebbé formálja.

A guru

A jóga önfegyelmet kívánó rendszer, s ennek megfelelően minden jóga írásmű azzal kezdődik, hogy az önfegyelmet, vagy *anusaszwamit* hangsúlyozza. „Önfegyelem nélkül semmi sem érhető el.” A guru nem szigorú módszerekkel próbálja rákényszeríteni tanítványa a fegyelmet, hanem tudatát formálja oly módon, hogy igénye támadjon a belső fegyelemre. Egy bölcs guru nem ír elő szigorú viselkedési szabályokat, hanem példát mutatva igyekszik tanítványait inspirálni.

A guru nem követel magának figyelmet, hanem eléri, hogy rá figyeljenek. A tudás átadásának folyamata során elnyeri a tanítvány tökéletes bizalmát, és segíti őt abban, hogy bármely körülmény között meg tudja őrizni elméje nyugalmát. A gurunak maga biztosnak kell lennie, kihívásokat teremtenek, törődőnek, meglátoltnak, alkotónak és bátornak. A guru szeretetteljes, nem vár el érzelmi kötődést vagy hálát cserébe.

A tanítás során a guru maga is folyamatosan fejlődik, felnyitja a tanítványok szemét, s kész rögtönözni annak érdekében, hogy tanításai új dimenziókat nyerjenek. A gurunak tiszta és kreatív gondolkodásának kell lennie, így válik a jóga hiteles szellemi vezetőjévé.

A tanítvány

Az ideális tanítvány engedelmes, őszinte, komoly és mindig kész mesterének tanításait követni. Nem vák engedelmességről van szó, hanem olyanról, amelynek alapja a tisztelet és a tanulás iránti őszinte vágy.

A tanítványok lehetnek nehezkesek, átlagosak vagy kiválóak. A nehezkesek tanítvány alig-alig felkészkedik, ingadozó, bátoratlan és nem veti meg az élvezeteket. Nem akaródzik neki keményen megdolgozni az önmegvalósításért.

Az átlagos tanítvány habozik, a világi örömei még éppúgy vonzzák, mint a spirituális ösvény. Ugyan tisztában van a legmagasabb rendű igazsággal, még-

sem képes révenni magát, hogy kitaróan gyakoroljon, és szívósan haladjon előre a jóga ösvényén. Az ilyen tanítványa a guru erős kezű vezetésére van szüksége.

A kiváló vagy elmélyült tanítványa ezzel szemben elég éles a látása, van benne elegendő lelkesedés és bátorság. Ellen tud állni a kísértéseknek, és egy percre sem habozik elhagyni azokat a dolgokat, amelyek eltérítik őt céljától. Az ilyen tanítvány határozott, állhatatos és ügyes. A guru az ilyen tanítványt elvezeti a legvégző célhoz, a kiteljesedéshez. Lógázás közben a tanítványa fel kell idéznie.



A bölcs, tanítványai körében.
Képe II. századi dombormű a guru-jogi hagyományról

és végig kell gondolnia guruja minden szavát és tettét, s a belsőik levont tanulságot meg kell erősítenie magában. Hogy végigjárja az önmegvalósítás teljeséhez vezető utat, a letisztult elme és a szilárd elhatározás nélkülözhetetlen alaptétel. A ma tanítványából lesz a holnap mestere. A jógnak rendelkeznie kell a *ni* és *ná* – módszeresség és erkölcs – tulajdonságaival ahhoz, hogy átadhassa a síjsáknak mindazt a tudást, tapasztalatot és bölcsességet, amelyre az évek során szert tett. Így a guru-tanítvány hagyományt egy újabb nemzedék viszi majd tovább.

Magam e könyv útján próbálok továbbadni saját ismereteimet a jógáról mindazoknak, akik szeretik a világot a jóga őszinte követőivé szeretnék válni.



4. FEJEZET

Ászanák mindenkinek

„A test szentélyét tartsuk
mindenkor tisztán, hogy méltó
lakhelye legyen a léleknek.”

A jóga tudománya olyan, mint a zeneművészet. A testnek megvan a maga természetes ritmusa, s ez csak akkor tartható fenn, ha alapos figyelmet szentelünk egy ászana minden lépcsőjének, valamint a két ászana között lezajló folyamatoknak. Jógagyakorlás alatt fel kell venni lényünk fizikai, élettani, pszichológiai és spirituális ritmusát. Ha nem jön létre a harmónia és a dallam, akkor a zenét nem is érdemes hallgatni. Testünk egy olyan érzékeny és fogékony műszer, amelynek kibocsátott rezgései mindenkor jól mutatják, hogy belül harmónia vagy zűrzavar uralkodik-e. A mozgás során, vagyis az ászana kivitelezésekor a kibocsátott rezgések mindegyikének összhangban kell lennie az összes többivel.

Klasszikus pózok

Az ászanák a következő alapvető pozíciókra és mozgástípusokra épülnek: állás, ülés, fordított testhelyzet, előrehajlás, csavarás, hátrahajlás és fekvés.

A 23 klasszikus pózt koordináltan, tudatosan, őszinte odaadással kell végezni.

Az ászanák helyes kivitelezése többet jelent, annál, minthogy pusztán a megfelelő pózba igazítjuk a testünket. A klasszikus pózok ha azokat helyesen és tudatosan végezzük, a testet, elmét, értelem, idegeket, tudatot és az önvalót egyetlen harmonikus egységbe rendezik. Az ászanák a fizikai testre hatnak, ám valójában az agyból kiinduló és az oda beérkező kémiai üzeneteket is befolyásolják, így fejlesztve és megerősítve a nyugodt elmeállapotot. A jóga egyedülálló tulajdonsága, hogy nyugtatja az idegeket – amelyek közvetítő szerepet játszanak az élettani és pszichológiai test között –, s ezzel lecsendesíti az agyműködést, frissíti és nyugtatja az elmét, ellazítja az egész testet.

Azért ezt a huszonhárom ászanát választottam, mert ezek a jóga minden alapvető pozícióját lefedik: az állást, ülést, előrehajlást, csavarodást, fordított helyzeteket, hátrahajlást és a fekvést. Ha ezeket elsajátítjuk és rendszeresen gyakoroljuk, serkentik és összehangolják a test minden szervének, szöveteinek és sejtjeinek

a működését. Az elme éberré, erőssé válik, a test pedig egészségessé és aktívá. Az élettani test magában foglalja a végtagokat és testi szerveinket, hozzáartozik a szív, a tüdő, a máj, a lép, a hasnyálmirigy, a belek és más belső szervek és azok működése. A fizikai test csontokból, izmokból, bőrből és szövetekből áll. Az idegek, az agy és az értelem alkotják a pszichológiai testet. Az ászanák helyes kivitelezéséhez meg kell tanulni összhangba hozni ezt a három síkot.

A jóga elsajátításának fokozatai

A kezdő jógázók „pallérozatlan” elmével közelítenek az ászanák felé. Az ászanák tökéletesítését először csak az anatómiai test szintjén kell megvalósítaniuk – ez az *ánámikávasztá* fokozat. Ez nagyon fontos állomása a tanulási folyamatnak, nem szabad elsietni. Kezdek lévén a helyes mozdulatra és tartásra kell összpontosítaniuk. Különösen figyelni kell az ászanák végrehajtásához adott részletes útmutatásokra és a test azon pontjaira, ahova az elménket koncentrálnak a testtartásokban, valamint a pózban a lényeges mozdulatok és mozgások pontos kivitelezésére. A kezdőknek az ászana egészét kell megragadniuk, s az elején nem szabad, hogy elveszsenek a finomabb részletekben – sokkal fontosabb a stabilitás megszerzésére törekedni egy pózban. Ez szilárd alapot biztosít. Csak ezután következik a köztes fokozat, a *óhátávasztá*, ekkor már minden mozgást helyesen végez a jógázó, a testben létrejövő változások hatni kezdenek az elmére. Már képesek vagyunk uralni a testünket, de most azt kell elérni, hogy az elme jelen legyen az egész testben. Az ászanákhoz nyújtott



Test és lélek összhangja
Jógászárja Iyengar adho mukha
svanasanában

„Az ászanák gyakorlásával a test és az elme egyaránt egészséges és aktív marad.”

útmutatások közül a legfontosabb, hogy a jógának ezen a szintjén a pózokat elmélyült, meditatív figyelemmel kell kivitelezni. Tudatosítani kell magunkban a szöveteiket, a belső szerveket, a bőrt és az egyes sejtjeiket is. Az elmének együtt kell áramolnia mindezen részekkel.

Ezt követi a *parisajávasztá*, vagyis a haladó szint. Ez már a bensőséges tudás fokozata, amikor az elme összekapcsolja a testet az értelemmel. Amikor ez bekövetkezik, az elme megszűnik elkülönült egységként létezni, az értelem és a test pedig eggyé válnak. A tudatosságnak ezen a lépcsőfokán a *sija* már jóval kifinomultabb és megfontoltabb: a szellemi és fiziológiai test szintjén mozog, nem pusztán az izmokban, csontokban és ízületekben. Az utolsó fokozat a *nispattávasztá*, a tökéletesség állapota. Amint az értelem fel fogja a test és a bőr egységét, színre lépteti az *óhant* – az önvalót, a lelket. A test felszabadul, és a végestől a végtelen felé tartó utazás során összhangba kerül a lélekkel. Majd test, lélek és szellem mind eggyé olvadnak. Ezen a ponton az ászanák meditatív, spirituális gyakorlatokká válnak, önamiikus meditációnak is nevezhetnénk őket.

Mit kell tudni az ászanákról?

Az ászanák nem gépiesen elvégzendő gyakorlatok. Kivitelezésük olyan tudatos folyamat, melynek végén létrejön a mozgás és mozdulatlanúság közötti összhang. Ha a test mindkét oldala szimmetrikus, megszűnik az indokolatlan feszültség a keringési, légző-, emésztő-, nemző- és kiválasztó rendszerben. Az egyes ászanákban a különböző belső szervek különböző anatómiai pozíciókba kerülnek, finom nyomásnak, nyújtásnak (vérrelátásuk nő vagy csökken), melegítésnek és

hűtésnek vannak kitéve. A belső szervek friss vérrelátást kapnak, és a gyengéd masszírozásnak, ellazulásnak és működésük serkentésének köszönhetően újra tökéletesen egészségesnek örvendenek.

A testsúlynak egyenletesen kell eloszlania az izmokban, csontokban és ízületekben, ahogyan a szellemnek is jelen kell lennie. Az izmokban és a bőrben „teret” kell létrehozni, hogy az ember egész lény pontosan illeszkedjen az ászanába – ugyanis az univerzum energiáit a bőrön keresztül érezzük, s onnan jutnak el tudatunkba. Ez segíti hozzá a látás, hallás, szaglás, ízlelés és tapintás szerveit, hogy a legapróbb mozdulat bonyolultságát is „elfogják”. Ez a kölcsönös kapcsolat a cselekvés és érzékelés szervei között akkor jön létre, amikor a tanítványban tudatosul egy ászana, és mind a belső megérzés, mind pedig a tanult tudás által képes a helyes pózt felvenni. Gyakoroljuk odaadással! Adjuk át teljesen magunkat az ászanának.



Mozgás és mozdulatlanúság
Az uttara pársakónásana végén pózíció



A feszültség és a stressz feloldása
A fejsőtest nyújtása
Iharadvilászanában

Ülő helyzetek

Minden ülő ászana rugalmassá teszi a csípőt, térdet, bokát és az ágyéki izmokat. Ezek a testhelyzetek feloldják a rekeszizomban és a torokban lévő feszültséget: lehetővé téve az egyenletesebb, könnyebb légzést. A gerincoszlopot megerősítik, az elmét nyugtatják, a szívizmot megnyújtják, így a vérellátás a test minden részében megnövekszik.

Álló helyzetek

Az álló helyzetű ászanák erősítik a láb izmait, ízületeit, és növelik a gerincoszlop hajlékonyságát és szilárdságát. A csavarásoknak és hajlításoknak köszönhetően a gerincizmok és csigolyaközi ízületek mozgékonyabbá válnak, s megőrik egészséges tartásukat. A láb artériái megnyúlnak, ezáltal az alsó végtagban javul a vérkeringés, s elkerülhető a trombózis a vádliban. Ezek az ászanák serkentik a szív és az érrendszer működését. A szív oldalsó fala megnyúlik, s így bővelkedik a friss vérellátásban.

Előrehajlások

Az előrehajló pózokban a hasi szervek összehúzódnak. Ez kivételével hatással van az idegrendszerre: amikor a belső szervek ellazulnak, a homloklebény, ami az egész agy vérellátását szabályozza, lehül. A szimpatikus idegrendszer megpihen, a pulzus és vérnyomás lecsökken. Mivel az ülő előrehajlásokban

a test vízszintes pozíciót vesz fel, a szívnek nem kell olyan erősen pumpálnia a vért a gravitáció ellenében, ezért az könnyedén áramlik a test minden egyes részében. Az érzékszervekben oldódik a feszültség, az érzékek ellazulnak, a mellékvesék is felszabadulnak, és hatékonyabban működnek. Az előrehajlások erősítik és nyújtják a gerinc mentén elhelyezkedő izmokat, csigolyaközi ízületeket és ínuszalagokat.

Csavarások

Ezek az ászanák megértetik velünk, milyen lényeges dolog a gerinc és a belső test egészsége. Csavarás közben a medencében és hasüregben elhelyezkedő szervek összehúzódnak, és megnövekszik a vérellátásuk, fejlődik a rekeszizom mozgékonyága. A csavart pózok rendszeres gyakorlásával megszüntethetők a gerinc, a csípő és az ágyék területén jelentkező problémák. A gerincoszlop szintén rugalmasabbá válik, teljes önállóan oldják a feszültségcöccokat, energiablokkokat, erősítik izmainkat, növelik az energiaellátást.

Fordított helyzetek

Sokan attól félnek, hogy ha a fordított pózokat gyakorolják, akkor a vérnyomásuk hirtelen magasta szokik, és szét pattannak az erek. Ez egy sajnálatos félreértés. Ha sokat állunk, az is trombózishoz és a visszerek kialakulásához vezethet, de ez senkit nem akadályoz meg abban, hogy felálljon. A két lábon állás az evolúciós fejlődés eredménye. Ahogy az emberi test alkalmazkodott a kiegyenesedett helyzethez, ugyanúgy képes alkalmazkodni a fordított helyzetekhez is anélkül, hogy ettől bármilyen károsodást szenvedne. A fordított helyzeteknél a medence és hasüreg szerveiből a vér, az olyan létfenntartó szervek felé halad, mint az agy, a szív és a tüdők, így gyógyítja őket és fokozza működésüket. A bölcs Szvátmáráma által írt *A határá jána*



lámásánának harmadik fejezete szerint a *szulamba sírszána* (fejenállás, 138. oldal) az ászanák királya, a *szulamba szarvángászana* (válltámasz, 144. oldal) pedig az ászanák királynője. A testi és szellemi egészség fenntartását nagyban elősegíti e két ászana gyakorlása.

Hátrahajlások

Minden hátrahajló póz stimulálja a központi idegrendszert működését, ezáltal segít a stressz feloldásában. Enyhítik és megelőzik a fejfájás, magas vérnyomás és idegkimerültség kialakulását. Ezek az ászanák serkentik és energizálják az egész szervezetet, és felbecsülhetetlen értékűek depresszióban szenvedők számára. *Úrdama dhánurászánában* (160. oldal) és *viparita dandászánában* (238. oldal) a máj és a lép teljes nyújtása által működésük hatékonyabbá válik.

Fekvő ászanák

A fekvő ászanák olyan pihentető pózok, amelyek ellazítják a testet, erősítik az ízületeket és felrészítik az elmét. Ezeket az ászanákat gyakran a jógaóra lezárásaként végzik, ám előkészítő gyakorlatokként is kitűnőek, mivel megerősítik a szükséges energiamennyiséget a nagyobb erőfeszítést kívánó ászanákhoz. A *savászana* (150. oldal) például segít visszanyerni a légzés természetes ritmusát, valamint higgadtá teszi a testet és az elmét. A fekvő ászanák a pránájána gyakorlásához is felkészülést jelentenek.

A klasszikus pózok gyakorlása

Olvassuk el a gyakorlási útmutatót (408. oldal). A klasszikus pózokat akkor kezdjük el gyakorolni, amikor a test elég rugalmas, az elme pedig elég koncentrálttá vált. Iavastom, hogy a kezdők és akiknek túl merevek az izmai, ízületei, vagy azok, akik bizonyos fájdalomtól szenvednek, a *húszhetes jóga program* (a 410. oldalról) első 6-8 hónapjában segédeszközökkel gyakoroljanak. A segédeszközök akkor is igénybe vehetők, ha fáradtak vagyunk, vagy valamely testrész merevebb a kellénél. Nagy figyelmet kell

Előrenyújtózás
A passzimütárszána megnyújtja a gerincoszlopot

szentelni az ászanák sorrendjének kialakítására. Jó, ha a kezdők a húszhetes jóga programban megadott sorrendet követik. Bármikor is gyakorolunk, ügyeljünk arra, hogy az agyat ne „merevítsük” meg. Ez főként az álló pózok és az előrehajlások gyakorlása során, a (hibás) légzésvisszatartáskor szokott bekövetkezni, ilyenkor a fejben megnő a nyomás és nehézségérzet keletkezik. Az álló helyzetű ászanáknál ez akkor is bekövetkezhet, ha a gerinc teljes nyújtása helyett erőlködéssel próbáljuk felvenni a pózt, így ott feszültség jön létre. Ugyanígy a hátrahajlásoknál is, ha tudatosság helyett erőből próbálunk nyújtani, a gerinc nyaki szakasza kemény marad, nem tud ellazulni. Az ilyen állapotokat hívom az „agy megmerevítésének”, ez azt jelenti, hogy még nem engedjük, hogy az elme a megfelelő érzékenységgel reagáljon a test rezdüléseire.

A póz „agyközpontja”

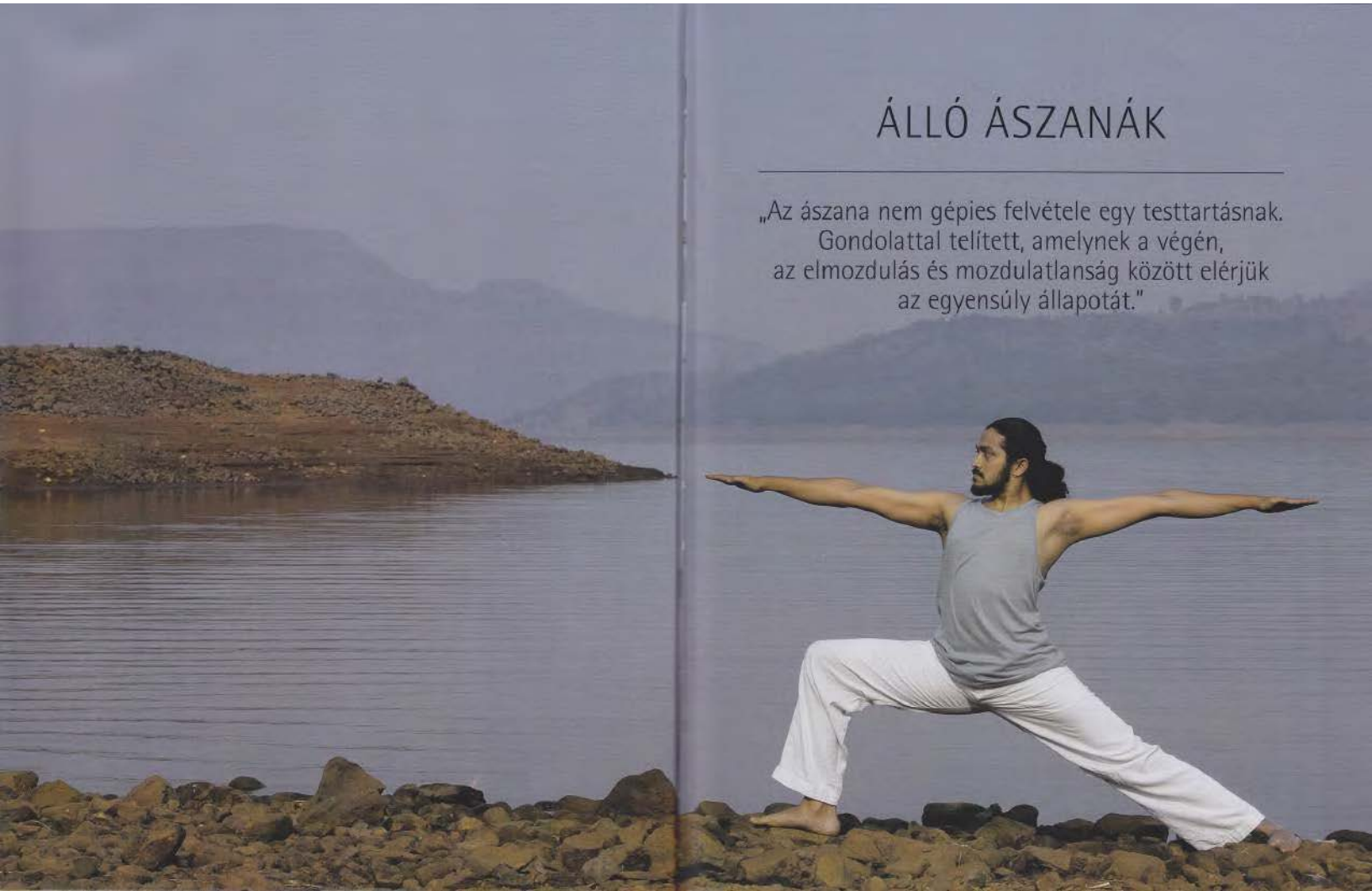
Minden ászanánál a test egy adott területe a póz „agyközpontja”. Például az *utthita párszatókónászánánál* (80. oldal) a kinyújtott kar, mivel ide helyeződik az egyensúly középpontja. Gyakorlás közben mindig alaposan figyeljük meg ezt a területet, és ide, erre a pontra vigyük le a tudatunkat. Az „agyközpont” területe mindig legyen szilárd és erős. Innen sugárizik tovább az energia majd a test egészébe, s így szerezünk meg végül az uralmat az egész test felett. Fokozatosan válnunk képessé a pózokat élettani hatásuknak a szintjén is megtapasztalni, nem csak fizikai szinten.



Gyakorlás féllelmek nélkül
A fordított testhelyzetek, mint a szulamba szarvángászana, fúrtatják a testet és az elmét

ÁLLÓ ÁSZANÁK

„Az ászana nem gépies felvétele egy testtartásnak.
Gondolattal telített, amelynek a végén,
az elmozdulás és mozdulatlanság között elérjük
az egyensúly állapotát.”



ताडासन Tádászana

• Hegyállás •



EBBEN A TESTTARTÁSBAN megtanulunk olyan stabilan és egyenesen állni, mint egy hegy – a *táda* szanszkrit nyelven hegyet jelent. A legtöbb ember nem egyensúlyoz tökéletesen mindkét lábán, ez betegségekhez vezet, éppen ezért kerülendő. A tádászana megtanítja a két lábón állás művészetét, hogyan álljunk helyesen, valamint fejleszti a testtudatot. Ez a további testtartások megtanulásának alapköve. Gyakorlásával növekszik a szilárdság, az erő, a nyugalom és a stabilitás.

A FEJ, A NYAK ÉS A GERINC EDY VONALBAN LEVEEN EGYMÁSSAL



FELSZÍNEN MEG A FARKMÓT



FIGYELMEZTETÉS

Ha valakinek Parkinson-kórja vagy porckorongsérülése van, úgy nagy segítség lehet a fal. Álljunk szemben a lallal, helyezzük rá a nyitott tenyerünket. Akik skoliozissal (gerincferdülésben) szenvednek, gyakorolják a hegyállást függőleges faldelektől. Illeszkék rá a gerincüket a klugró, egyes falrésze.

1 Álljunk zárt lábbal sima, csupasz padlón. Bizonyosodjunk meg róla, hogy mindkét lábfej egy vonalban van egymással, a két nagylábujtnak és saroknak érintenünk kell egymást. Amennyiben nehézkes összeilleszteni a két lábat, álljunk tenyérmű széles, kisterpeszben. A testsúly a talp boltívének közepére nehezédjön, ne pedig a sarkunkra vagy a lábujjakra. A lábujjakat nyújtjuk ki és tartjuk lazán.

2 A talpat határozottan nyomjuk a talajhoz. Mindkét bokánk, a térdünk és a lábunk egyenesen, feszesen álljon, egymás mellett. Míg a mindkét lábat megfeszítettük, a lábizmokat húzzuk felfelé: a térdkalácsot és az elülső négyfejű combizmot. Húzzuk össze a csípő két oldalát egymás felé: a csípő- és a farizmok segítségével.

ÁSZANÁK MINDENKINEK



JÓTÉKONY HATÁSOK

- A gerinc nyújtása javítja a rossz testtartást
- Elősegíti az egyenes testtartást
- Elhárítja a korral járó degeneratív betegségeket a gerincnél, a lábnál és a lábfejnél
- Erősíti a farizmokat

3 A két kar legyen nyújtva a test két oldala mellett, a tenyér nézzen a combunk felé, az ujjak lefelé mutatásanak. Tartzuk a fejet és a gerincet egyenes vonalban, és nyújtjuk meg a nyakunkat anélkül, hogy a nyakizmok megfeszüljenek. Az alsó hasi szakaszt húzzuk be és emeljük felfelé. Ugyanígy a szegycsontot is emeljük meg, tágtítsuk a mellkasi részt. Lélegezzünk nyugodtan, egyenletesen, amíg a pózt felvesszük.

4 A sarkat és a lábujjak alatti ízületeket nyomjuk erősen a talajhoz. Ez egyenletes nyomást biztosít a külső és belső talpélekeknek. Gygyeljünk arra, hogy ne a lábfej elején egyensúlyozzunk! Ezután a testsúly nagy részét helyezzük a sarkunkra. Tartzuk meg a pózt 20-30 másodpercig.

Utthita trikónászana

• Nyújtott háromszögtartás •



EBBEN A PÓZBAN a test egy kiterjesztett háromszögformát vesz fel, intenzív nyújtást biztosít mind a törzsnek, mind a lábnak. A szanszkrit *utthita* azt jelenti, 'kiterjesztett, megnyújtott', míg a *tri* jelentése 'három', és a *kóna* pedig 'szög'. A testtartás gyakorlásával megtanulunk befelé haladni, a külső, fizikai testből a fiziológiai testbe (62. oldal). Megtanuljuk aktiválni a belső szerveket, mirigyeket és idegeket – ezek alkotják a fiziológiai testet – azáltal, hogy a végtagok mozgólatait irányítjuk. Ez a testtartás erősíti az ízületi szalagokat és növeli a rugalmasságukat.

FIGYELMEZTETÉS

Ha valaki szédülésre hajlamos vagy magas a vérnyomása, a végső pozícióban a talajra nézzen, és semmiképpen ne fordítsa az arcát felfelé. Szívprobléma esetén föl mentén gyakoroljunk: a kar pihenjen a csípőn, ne nyújtózzunk felfelé.



LÁZTÖRKE EL A NYAKAT

A TÖRSEKNEK A CSOMÓPÉLÉ NÉZZEN



A KÖVÉK LEVEGÉN ZART

ROKASSA A TENYÉREKÉRT A TALAJ FELÉ

2 Egy mély belélegzést követően ugorjunk nagyterpeszbe – a két lábfej közti távolság kb. 120 cm legyen, egymással egy vonalban álljanak, és az ujjak előremutatásnak. Emeljük mindkét kart oldalra középrattárába (mint a könyv), majd könyököktől kifelé nyújtjuk meg, mintha el akarnánk érni a falat. Emeljük ki a mellkast, és nézzünk egyenesen előre.



1 Álljunk tádászanaiban (68. oldal). Egyformán osszuk el a testsúlyt mindkét lábon, a talpboltozat középre: Bizonyosodjunk meg arról, hogy a lábfej belső oldala érinti egymást. Húzzuk ki magunkat, és lélegezzünk egyenletesen.

3 A jobb lábfejet fordítsuk kissé balra, befelé; a bal láb maradjon fesszes. Majd forgassuk a bal lábat 90°-kal balra, megtartva a nyújtott jobb láb és térd fesszségét. Karunk ne mozduljon el, tartsuk teljesen kinyújtva mindkettőt.

KEZDŐKNEK Az egyensúly megtartása érdekében mindig a fenti sorrendben végezzük a két láb beigazítását, vagyis fordítsuk befelé a jobb lábfejet, a csak ezután forgassuk kifelé a bal lábat.

KÖZEPHALADÓKNAK Nyomjuk a bal sarkunkat a talajhoz, és a lábfejet emeljük a mennyezet felé, hogy a végső pozícióban növeljük a nyújtás hatását (a kis könyv). Feszítsük meg a nyújtott bal térdet, majd engedjük vissza a talpat a talajra.



A TARTÁS JAVÍTÁSA



JOBB TÉRD

10. Ha a jobb térd kicsavarodik, nézzem előre. Figyeljünk arra, hogy a jobb comb ne csavarodjon befelé!

BAL TÉRD

10. Tartsuk a bal térdet feszően, egy vonalban a bal lábfejjel, a sípcsont és a comb közötti vonalban!



NYÚJTÓZZUNK EL A VÁLLONKAL A TÖRSEKŰL.

NE HAJGASSUK A NYAKAT, BIZONYOSODJUNK AZ EGYSÉGRŐL.

TÖRSEK A MELLKAST KÖZELTTE.

A BELSŐ CSOMÓPÉLÉKÉRT KIFELÉ CSAPJUK.

A BAL LÁBUNK LEVEGÉN TARTAS.

Utthita trikónászana

A GURU TANÁCSAI

„Nézzék, hogyan tolom a tanítványom bal csípőjét befelé a térdem segítségével. Segítek csavarni a törzsét úgy, hogy megfogom a jobb vállát, és a törzset lassan forgatom felfelé. Amikor már benne vagyunk ebben a pózban, mozdítsuk a bal oldali repülőbordákat előre, és nyújtsuk a törzs jobb oldalát felfelé.”



A TARTÁS JAVÍTÁSA



rossz Ha a jobb kar hátradul, a csípő és a fenék nem a helyes tartásban van. Ha a nyak és a fej visszahúzódnak, a test súly a bal tépnyégre nehezedik, és nem a bal sarokra.

jó Ha a jobb kar stabil, és bal lábvalólól egyenesen felfelé nyúlik. Tartasuk a fejt, a lapockáit, a gerincet, a csípőt és a combokat egy vonalban egymással.

4 Lélegezzünk ki, majd döntjük a törzset balra. Helyezzük a bal tenyerünket a lábunk mögé, és a bal sarokat nyomjuk szinte bele a talajba. Az ászana akkor helyes, ha a test súlyja bal tenyeréről a bal sarokra nehezedik. A jobb kart emeljük függőlegesen a magasba, hozzuk egy vonalba a vállunkkal és a bal karral. Fordítsuk az arcunkat az ég felé, de a nyakunk maradjon passzív, végül tekintetünket rögzítsük a jobb hüvelykujjon. Egyenletesen lélegezve legalább 20-30 másodpercig maradjunk ebben a pozícióban.

KEZDŐKNEK Oldalba döntéskor először helyezzük a jobb kezünk a jobb csípőre, majd fogjuk meg a bal bokát a bal kezünkkel, és a bal csípőt nyomjuk emyhén előre. Amikor biztos a testtartás, akkor kövessük a fenti lépéseket.

TARTSUK A JOBB TENYERET TELJESEN KINYITVA

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Enyhíti az emésztési problémákat, a gyomorhurut, a sav túlsúlyt és a felfúvódást
- Javítja a gerinc rugalmasságát
- Csillapítja a hátfájást
- Egy vonalban tartja a két vállat
- Segít a nyújtózkodást kezelni
- Masszírozza és erősíti a medence területét
- Erősíti a bokát
- Csökkenti a menstruációs ábrázta kellemetlen tüneteit

TARTSUK A TEREKET ELŐREFOGATVA

BŐNHOGYOSODUNK MEG KÖL, HOGY A JOBB LÁB TELJESEN HÍRTOTT

NE HAGYD A BAL COMBOT BELÉL PÖRÖLÉS

TARTSUK A HÁLLINKAT EGYENESEN

SEGÉZZÜK A TEREPTÉNYECÉK A JOBB HÖVELYKÚJRA

A BAL SAROKRA BELSŐ OLDALÁT NYOMJUK ERŐSEN A TALAJHOZ

Utthita trikónászana

HALADÓKNAK

Tartsuk a jobb kart stabilan, hiszen ez a testtartás „agyközpontja” (65. oldal). Dolgoztassuk meg a hátizmainkat! Képzeljük el, hogy testünket ellentétes erők húzzák a gerinctől el, föl és le. Mindkét váll egyformán nyújtózon, és a törzsünket csavarjuk enyhén hátra- és felfelé. A külső és a belső nyakizmokat, és a torunkat lazítsuk el. A test minden tagja egy vonalban legyen egymással, mintha a fal síkja mi magunk lennénk – szimmetrikusan és egyensúlyban.



HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Egy mély belélegzéssel együtt emeljük fel a bal tenyerünket a talajról, jobb karral nyújtózunk oldalirányba, majd lassan egyenesedjünk fel. Kilélegzőkor eresztjük le mindkét kart, és fordítsuk a lábfejet előre. Ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalon is. Végül kilélegzéssel térjünk vissza tódászanába.



Vírabhadrászana 2

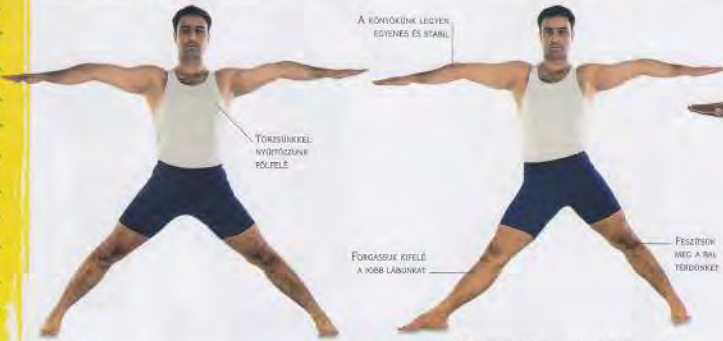
• *Harcospóz 2* •



EZ A PÓZ A LEGENDÁS HŐSRŐL, Vírabhadráról kapta a nevét. Történetét a híres szanszkrit drámaíró, Kálidása meséli el a *Kumára szambhava* (A Hadisten születése) című hőseposzban. E testtartás rendszeres gyakorlása fejleszti az erőnlétet és az állóképességet. Az ászana egyes fázisai is erőteljesen megdolgoztatják a végtagokat, a törzset, csökkentik a nyak és váll merevségét, valamint rugalmassá teszik a csípő- és térdízületeket.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát az alábbi esetekben: szív-, mellkasi problémák, erős szívbetegség, gyomorerős, hasmenés vagy vérhas. Nőknél erős hátravérés és rendkívüli vérzés esetén kerülendő az ászana gyakorlása.



1 Állunk tádászánában (68. oldal), vegyünk egy mély lélegzetet. Ugorjunk terpeszbe. Mindkét lábfej nézzen előre. Emeljük a kart oldalsó középtartásba (4. és 6. kép). Mindkét tenyerünk lefelé nézzen, az ujjainkat is feszítsük meg; a két kar egyenest alkosson, így nyújtózzunk. Kislabujjainkat nyomjuk erőteljesen a talajhoz. Folyamatosan koncentrálván feszítsük mindkét láb belső izmait felfelé, a derék irányába.

2 Lassan lélegezzünk ki, és forgassuk 90°-kal jobbra a jobb lábat. A bal lábfej forduljon enyhén jobbra és befelé. Fontos, hogy a testsúly a jobb sarkon legyen, és ne pedig lábujjakon pihenjen. Tartasuk feszesen a bal láb térd körüli izmait, azonban itt a lábujjakra nehezedjünk, így nem csúszunk el.

KEZDŐKNEK Figyeljünk arra, hogy a jobb combunkat megfelelően forgassuk kifelé. A combot és a lábfejet egy időben és azonos mértékben fordítsuk jobbra, kifelé.

3 Lélegezzünk ki, közben hajlítsuk be a jobb térdet, amíg a jobb comb vízszintes állásba kerül. A sípcsont merőleges legyen a talajra, és egy vonalban álljon a jobb bokával. Húzzuk fel a jobb vádli izomzatát. Fordítsuk a fejünket jobbra. Nyújtsuk meg mindkét talp boltívet és a lábujjakat. Tartsuk meg a pózt 30 másodpercig. Lélegezzünk egyenletesen.

KÖZÉPHALADÓKNAK

Hajlítsuk be a jobb térdünket az ülőcsontból indítva, és tudatosan toljuk a comb izomzatát és bőrét a térd felé. Teljesen nyújtsuk ki mindkét kart, mintha kötéllel húznák kettéfelé.



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Növeli a tudáskapacitást azáltal, hogy kinyitja a mellkást
- Segít az előresett vagy elcsúszott porckorongók kezelésében
- Csillapítja a keresztcsont-rendellenességek okozta kellemetlen tüneteket
- Csökkenti a sípmérget a csípő környékén
- Enyhíti az alsó háti szakasz fájdalmait

A TARTÁS JAVÍTÁSA

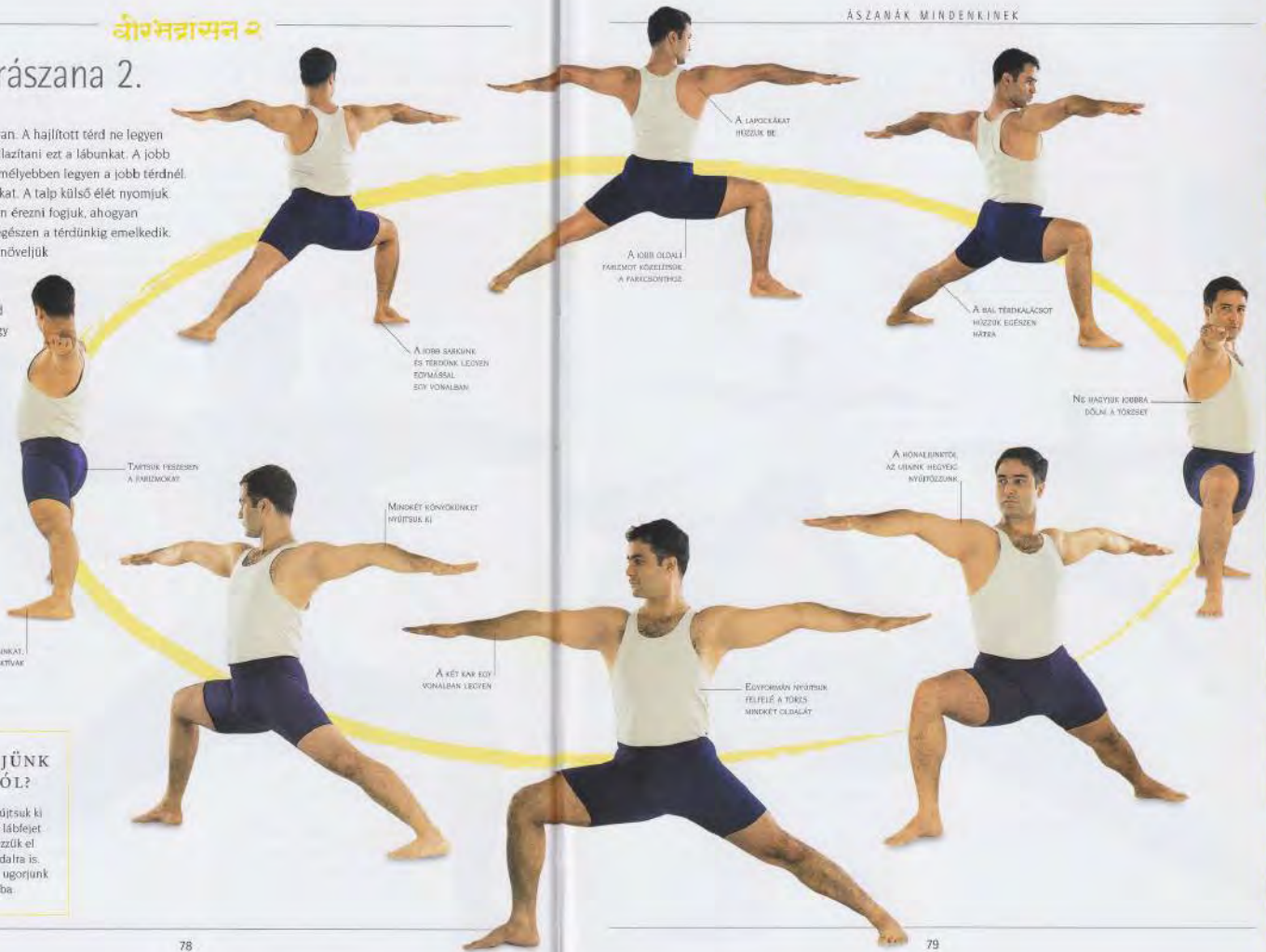
Ne hagyjuk, hogy a térd jobbra vagy előredőljön. Nőkben erre figyelniük, feszítsék egy sávba a teljes bal válljukat. Húzzuk be a bal lápocskát, és a lábfejünkkel irányítsuk a jobb boka. Koncentráljunk a test rajzított oldalára!



Vírabhadrászana 2.

HALADÓKNAK

Tartsuk az elmét passzívan. A hajlított térd ne legyen merev, próbáljuk meg ellazítani ezt a lábunkat. A jobb oldali ülőcsont enyhén mélyebben legyen a jobb térdnél. Feszítsük meg a farizmokat. A talp külső élét nyomjuk erősen a talajhoz, közben érezni fogjuk, ahogyan az energia a bokánktól egészen a térdünkig emelkedik. Húzzuk ki magunkat, és növeljük meg a bordakosarak kerületét a lehető legnagyobbra. A bal térd izmait húzzuk lefelé – így a mellkasunk is stabil marad, nem esik be. Karunkkal nyújtózzunk el a törzstől.



A LAPOCCÁKAT HÚZZUK BE

A JOBB OLDALI FARLENYET KÖZELÍTSÜK A FARCSONTJÁHOZ

A BAL TérdKÁLCÁT HÚZZUK EGÉSZEN HÁTRA

NE HÁNYLIK JOBBRA DÓLMAI A TÖRSZET

A HONALÉNKÖZ, AZ LÁBAK HÉGÉKÉ NYÚJTÓZZUNK

A JOBB SARKUNK ÉS TérdUNK LEÖVEG EDNYÁRSÁL EGY VONALBAN

TARTSUK FESZESEN A FARLENYEKET

MINDKÉT KÖNYÖKÜNKET HÚJTUK KI

NYÚJTUK SZÉLT A LÁBBUNKAT, LEÖVEGÉSEK AKTÍVAK

A KÉT KAR EGY VONALBAN LEGYEN

EZVEGÉSSEL HÚJTUK FELFELÉ A TÖRSZET WINKÉY OLDALÁT

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Lélegezzünk be, és nyújtjuk ki a jobb lábat. Mindkét lábfejet fordítsuk előre, végezzük el az ászanát a másik oldalra is. Majd egy kilégzés után ugorjunk vissza tárdászanába.

Utthita párszvakónászana

• Kiterjesztett oldalsó szögtartás.



A SZANSKRIT NYELVBEN utthita 'nyújtás'-t jelent, pársva jelöli az 'oldal'-t, míg a kóna szót 'szög'-nek fordítjuk. Ebben az ászanában testünk mindkét oldala erőteljesen megnyúlik az egyik láb ujjaitól az ellentétes kéz ujjainak hegyéig. Amikor ezt az ászanát gyakoroljuk, az egész testet tökéletes szilárdsággal tartjuk!

FIGYELMEZTETÉS

Magas vérnyomás esetén kerüljük ezt a gyakorlatot: nyaki csigolyapanaszok esetén ne fordítsuk el a fejünket, és ne nézzünk lefelé.



MINDKÉT TENYÉRÜNK AZONOK SÍKJÁN, ÉS MAGASÁGBAN LEJEDEN

FORGASSUK A JOBB TÉRDÉT KÖRBE

Á BAL TÉRDÉT PÁRHUZAMOSRA TARTJUK MEG, ERŐSEN

2 Lassú kilégzéssel forgassuk az egész jobb lábat 90°-kal jobbra. Ugyanakkor a bal láblejet is kissé jobbra, befelé fordítsuk. Nyújtsuk a bal lábat, és feszítsük meg a térdet. Győződjünk meg róla, hogy a testsúlyunk a jobb sarlunkon és nem a lábujjainkon van. Szükség esetén növelhetjük vagy csökkenthetjük a térszög nagyságát, de mindkét lábunk maradjon a képzeletbeli vonalzon!

KEZDŐKNEK A jobb láb csavarásánál nagyon fontos a combot is kifelé fordítani, így csökken a jobb térdben keletkező feszültség.

1 Térdésében (68. oldal) mély belégzés után ugorjunk egy kb. 120 cm széles térszögbe, miközben mindkét kart vállmagasságba emeljük. A tenyerünk a talaj felé nézzen, és a kar nyújtását a könyök hátuljától indítsuk. A két láblej elölrénéz, és párhuzamos. A talp külső élét a külső lábujjaktól kiindulva süllyesszük a talajba.



NE HÚZZUK FEL A VÁLLUNKAT

TARTSUK A FÉRSZÖGÜNKET EGYSZERESEN, NE DÖGLÉNK EL

ENYHÉN FORDÍTSUK A JOBB TÉRDÜNKET JOBBRA

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Növeli a tüdőkapacitást
- Erősíti a szívizmot
- Csökkenti a csípő- és az ízületi panaszokat
- Javítja az emésztést, és segíti elhárítani a salakanyagokat
- Csökkenti a zsírszövetet a derékon és csípőn

3 Térdhajlítás közben ereszkedjünk le addig, míg a jobb comb párhuzamos nem lesz a talajjal. Tartsuk ki a pózt egy-két lélegzésig.

KÖZÉPHALADÓKNAK Forgassuk ki a bal térdünket, combizomból nyomjuk hátrafelé, de a boka és a térd egymás fölött legyenek. A vállt feszítsük meg a csípő irányába.

A KÜLSŐ TALPÉLET A KÉT LÁRÚJRA, ELŐTTÉ VEVEMEK A TALAJRA

4 Lélegezzünk ki, és helyezzük a jobb tenyerünket a jobb láblej mögé a talajra. Hónaljunk érintse a jobb térd külső oldalát. Ezután emeljük fel a bal karunkat, és nyújtózzunk a föl mellett. Fordítsuk a fejünket, és nézzünk lefelé 20-30 másodpercig tartsuk ki a pózt.

KEZDŐKNEK Kilégzésre először a jobb karra nyújtózzunk, majd tegyük le a talajra. Elég, ha az ujjak hegye ér le.



ERŐSÍTIK VESZTÉSENK A COMBOT

A BAL LÁB NYÚJTÁSÁ 'KAROLHÓN' A TESTTŐL

उत्थित पार्श्वकोणासन

Utthita párszvakonászana

HALADÓKNAK

A bal karunk a póz „agya” (65. oldal), ne engedjük mozogni, tartsuk stabilan. A nyújtás növelése érdekében egészen hónaljtól toljuk el magunktól. A lapocka alsó részét húzzuk be. Enyhén emeljük a bal combot, ez elősegíti, hogy a jobb kéz könnyebben simuljon a talajhoz. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a testsúly a jobb sarkunk hátuljára nehezedik, és nem a jobb combot, illetve a tenyeret terheljük.

Tartsuk a mellkast, a csípőt és bal lábat egy vonalban egymással. Egész testünkkel, de leginkább a gerinccel nyújtózzunk.

Érezzük át ezt a nyújtást a bal bokától egészen a bal csuklóig.

PERZSÜK MÍGNA
A VÁLLUNKAT

NYÚJTUK A BAL
LÁBUNKAT ÉS A HATSO
COMBUNKAT

FORGASSUK A TENYERÜNK BAL
OLDALÁT FEL- ÉS HÁTRAFELÉ

A TENYERÜNK JOBBRA,
A LÁBUNK BALRAVÁRA
NEZDÜNK

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Belégzés közben emeljük fel jobb kezünket a talajról, és mindkét kart hozzuk vissza a kiinduló helyzetbe (1. pont), ezalatt nyújtjuk ki a jobb lábunkat. Fordítsuk mindkét láblejtet előre. Ismételjük meg a másik oldalra is. Majd lélegezzünk ki, és ugorjunk vissza tādászanába.

82

ÁSZANÁK MINDENKINEK

NYÚJTUK MEG
A GERINCET

HÚZZUK MAGUNK ALÁ
TENYERÜNK JOBB
OLDALÁT, HOGY EGY
SÍRVA KERÜLJÖN A JOBB
TENYERÜNKHEZ

A TESTSÚLY A JOBB
SARKUNKRA NEHEZEDIK

A HÓNALJUNK SIMILJON
A JOBB COMBKORRAHOZ

NYÚJTUK LE A TENYERÜNKET
DE UGRÁNK MARADANDÉKA ZÁRATK

A BAL HÓNALJÓL
INDULJON A BICEPSZ,
A KÖZTARTÓ ÉS A CSUKLÓ
NYÚJTÁSA

A SÍRSŐT NEHÉZSEGEN
ÁLLJON

A HÁTUL LEVŐ
LÁB ENNYIT
A BOKAZÖLETTŐL
HOZZUK FELÉRE

83

Pársvóttánászana

• Erőteljes mellkasnyitás •



EZ A TESTTARTÁS erőteljesen megnyitja a mellizmokat, kinyitja a mellkast. Pársva szanszkrit nyelven azt jelenti: 'oldal', míg az *uttána* jelentése: 'nagyon intenzív nyújtás'. Rendszeres gyakorlása stimulálja és erősíti a veséket – hatását azonnal megérezzük, ahogy kényelmessé válik a póz. Segít oldani a nyak, a váll és a könyök feszültségeit.

FIGYELMEZTETÉS

Magas vérnyomás vagy mellkasi panaszok esetén hagyjuk ki a 4. lépést. Vérhas vagy hasi sérv esetén csak az első négy lépést gyakoroljuk, a többit hagyjuk ki!



A VÁLLMÁJAT FESZÍTSEK HÁTÁRA



NYOMJUK ÖSSZE ERŐSEN A KÉT TENYÉRÜNKET ÉS A KÉT KÖNYÖKET



KÖZPONTIÁLISAN AZ EGYSZERLETTET HATÁSOLÁSÁRA

1 Álljunk tádászanában. Lazítsuk el karunkat, a párszor forgassuk ki- és befelé. Majd a hátunk mögött behajlított könyökkel érintsük össze a két tenyerünket, s forgassuk felfelé, hogy az ujjak felfelé nézzenek (a kis képen).



KEZDŐKNEK Ha túl nehéz összehelyesíteni a hát mögött a két tenyerünket, akkor elég, ha hátul összefonjuk a karunkat, és ellentétes kézzel megfogjuk a könyökünket.

2 Emeljük összetett tenyerünket a hát közepéig. Mindkét kisujj érintse a hátunkat! Csúszassuk egyre feljebb, míg el nem érjük a lapockát (a kis képen). Nyomjuk össze erősen a két tenyerünket s a könyököket is közelítsük egymás felé. Ez segít hátrahúzni a vállat, hogy a mellkas még szabadabbá váljon.



3 Lélegezzünk be, és ugorjunk kb. 120 cm-es terpeszbe. Ha úgy érezzük, hogy a láb túlságosan feszül, vagy túl közel vannak egymáshoz, igazítsuk úgy, hogy kényelmessé váljon a tartás. Akkor megfelelő a távolság a két láb között, ha mindkettőn egyenletesen oszlik el a testsúly, és a terhelést kényelmesnek érezzük. Tartsuk a pózt néhány másodpercig, és lassan lélegezzünk ki.

NE UGRJUNK TÚLSZÁGOSAN HÁTRA A FEJÜNKT



A JOBB LÁBHELYT TELJESEN KÖZELÍTSUK MEG

4 Egy belélegzésre forgassuk a jobb lábunkat 90°-kal jobbra, majd a bal lábfejet 75-80°-kal szintén jobbra. Ezzel egy időben csavarjuk a derekunkat és a csípőnket jobbra, de a törzs a jobb láb irányába nézzen. A testsúly maradjon a jobb talpon, a láb pedig egy vonalon. Feszítsük meg a jobb térdünket, és tárjuk ki a mellkast, miközben megnyújtjuk a derekunkat és a csípőt. A fejünkkel kezdve hajoljunk hátra úgy, hogy a mellkas és a tekintetünk a mennyezetre néz. A torunknak nem szabad feszülnie! Szorítsuk az összehelyesített tenyerünket a hátunkhoz, és ne engedjük lecsúszni.

LEHAGYVA TÁVOLÍTSUK A KÉT KÖNYÖKÜNKT



A BAL TÉRDNYÁKCSÓT ERŐSEN FORGASSUK BEFELÉ

TARTSUK A JOBB LÁBUNKAT TELJESEN KÖZELTVE

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Lassadestíti az elme, megnyitja az idegeket
- Gyógyul az ízületi gyulladásokra: a nyakban, a vállban, a könyökben és a csípőben
- Erősíti az alhasi szerveket
- Iarítja az emésztést
- Masszírozza a májat és a lépét
- Csökkenti a menstruációs panaszokat

5 Kilégzés közben nyújtuk meg a gerincet, és combtőből indítva a mozdulatot, hajolunk előre. A szegycsont vezetése az előrehajlást, a jobb térdünk mindvégig maradjon egyenes. Ügyeljünk arra, hogy azonos mértékben nyújtsuk a derék mindkét oldalát. Helyezzük az állunkat a jobb térdre, és egyenletesen lélegezve maradjunk így 20-30 másodpercig.

KEZDŐKNEK Amennyiben túlzásnak érezzük a végső nyújtást, tegyük mindkét kezünket a talajra, a jobb láb két oldalára. Így fokozatosan nyújtjuk a nyakunkat és a hátunkat.

Pársvóttánászana

HALADÓKNAK

A pózban mindvégig tartsuk megnyújtva a felsőtestünket: a medencétől egészen a kulcsontokig. Az ágyéktól hajoljunk előre, tartsuk passzívan a gátrizmokat, és a derék mindkét oldalán egyforma legyen a nyúlás, hogy növelhessük a combizmaink nyúlását. A hasunkkal forduljunk enyhén jobbra, hogy a köldök és az egész törzsünk az elől lévő (jobb) comb középvonalán pihenjen. Toltuk még lejjebb a gerincet. A jobb vállat forgassuk annyira hátra, hogy a mellkas mindkét oldala azonos mértékben nyíljon ki. Feszítsük meg a lábizmokat, érezzük a nyúlást mindkét láb hátoldalán. Lélegezzünk egyenletesen.

NYÚTSUK KI
A BAL LÁBUNKAT

AZ ELSŐT CSIPŐ A BALAI
FELE FORDULJON, MÁSBÓTI
MOZGATLAN

NYÚTSUK MEG
A GERINCET

A BAL TÁPI FÉLSŐ ELÉN
TÁMASZODDUNK,
KIV A BOKÁNK NEK DÖL BE

SZOROSRA DÖSSZE
A KEZ ÚBÁT

TARTSUK A TESTSÚLYUNKAT
A JOBB SARKON,
NE A LÁBFELE ELSŐEN!

A TÖRZSÜNK KÖZÉPVONALA
AZ ELŐRENYÚJTOTT LÁB
FELŐTT LEGYESN

EMELJUK MEG
A KÖLDÖKÜNKET

FESZÍTSEM MEG
A TESTI KÖRÖSI
IZMOKAT

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Bélgzés közben emelkedünk fel álló helyzetbe, de a fejünket ne azonnal emeljük. Ismételljük meg a testtartást a másik oldalon is. Zárásként emeljük karunkat oldalsó kővéptartásba, és egy ugrással zárjuk a lábat tādászanába.

अधोमुख्य श्वानासन

Adhó mukha svánászana

• Lefelé néző kutyapóz •



EBBEN A TESTTARTÁSBAN a test egy nyújtó kutyá formáját veszi fel. Adhó mukha szanszkritül azt jelenti, 'arccal lefelé', míg a svána 'kutyá'-t jelent. Ez a póz főként a futóknak segít azzal, hogy oldja a kötöttséget az Achilles-ínban, valamint erőssé és mozgékonyá teszi a lábat. Ha fáradtak lennénk, 1 percig tartsuk ki a pózt, ez helyreállítja a test energiaellátását: finoman stimulálja az idegrendszert, rendszeres gyakorlása által az egész test megfiatalodik.

FIGYELMEZTETÉS

Magas vérnyomás vagy gyakori fejfájás esetén támasszuk meg a fejünket egy hengerpárnával (185. oldal). Amennyiben hallamunk van vállficamra, vigyázzunk, hogy a kar ne forduljon kifelé. Előrehaladott terhesség alatt nem ajánlatos ennek a póznak a gyakorlása.

1 Álljunk tadaszanában (98. oldal). Lélegezzünk ki, és csípőből indítva a mozdulatot, döntjük a törzset előre, helyezzük a tenyerünket a talajra a lábfej mellé.

KEZDŐKNEK A kilégzés és a törzs döntése közben, hajlítsuk be mindkét térdünket, így helyezzük a kezünket a talajra a lábfej mellé.

2 Hajlítsuk be a térdünket, bal lábbal lépünk hátra 1 méternél kissé nagyobbat. A két kéz és a két lábfej közötti távolság ugyanannyi, kb. 30-40 cm legyen.

3 Hozzuk egy vonalba mindkét oldalán a karunkat a lábunkkal. Nyújtsuk előre a kéz és a láb ujjait. Emelkedjünk lábujjhegyre, feszítsük meg a combizmok első részét és a térdkalács körüli izmokat. Majd engedjük le a sarkunkat a talajra, nyújtsuk a talptzomokat és az Achilles-ínt.

Á KAROKAT TARTSUK TELJESEN KINYITVA

MINDKÉT KART EGYSZERES LECSEN

TARTSUK A KÉT LÁBFEJET EGYSZERES BÉRNÖZÁBAN

88

ASZANÁK MINDENKINEK

A GURU TANÁCSAI

„Segítek a tanítványomnak abban, hogy mindkét karját egyenesen tartsa és szilárdan simuljon a talajra, ezért állok a kezére. Majd befelé nyomom mindkét lapockáját, hogy a teste egy derékszögű háromszöget alkosson. Nagyon intenzív nyújtás tapasztalható ebben a pózban a medencétől a gerinc háti és mellkasi részén át, egészen a tenyérig.”



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Nyugtatja az elmeit, és nyugodtan stimulálja az idegeket
- Lelassítja a szívritmust
- Csökkenti a lapocká kötöttségét és a vállízület gyulladást
- Erősíti a bokát és a lábat
- Oldja a fájdalomokat, lazítja a sarokcsont környéki lerakódásokat
- Gátolja az erős menstruációs vérzést
- Segít elkerülni a bűthallomokat a vállízület idején

Allekar belső izmait könyöktől a váll felé feszítsük. Töljük a törzset a lábunk felé. Érezzük a nyújtást a tenyerüinktől egészen a bokáinkig. Kilégzésre jól megnyújtva a nyak alsó szakaszát, engedjük le a fejünk tetejét a talajra. 15-20 másodpercig tartsuk a pozíciót.

KÖZÉPHALADÓKNAK Mielőtt leengedjük a fejünket, a deltazomokat töljük mélyen a vállízületek felé, és simítsuk a lapockát a hát síkjába. Erősen nyomjuk mindkét tenyerünket a talajhoz, a szegycsontot próbáljuk közelíteni a rekeszizom felé.

TÖLJÜK A FARKIZMOKAT FELÉ

EGYSZERES KINYITÁS MINDKÉT LÁBFEJET

DEHÉNYEK A FEJHEZ ELTOLÁSÁRA

A TELJES VÁLL ERŐSÉ A TALAJT, A LÁBHEK MINTASZÁBAN ELŐRE

89

अधोमुख्य श्वानासन

Adhó mukha svánászana

HALADÓKNAK

Amennyire csak lehetséges, a lábunkat távolítsuk a kartól. Egyformán nyújtsuk mindkét combot – a belső és külső oldaluk legyenek párhuzamosak. Ha a két comb nem párhuzamos, úgy megrövidülnek az izmok, és elveszítik a feszességüket. Hasonlóan a lábhoz, tartsuk a gerincet is megnyújtva, ne hagyjuk összenyomódni a csigolyákat!

Koncentráljunk a felfelé irányuló energiaáramlásra: a nyaktól a medencéig, és nem fordítva.

Húzzuk be a lapockát, és nyissuk a mellkast.

Ahogy a mellkas kitágul, a légzésünk elmélyül.

Legyünk tudatában ennek a mélységnek!



„A hosszan és végzett ászana, kísér, meg hozza

megszakítás nélkül amelyet tudatosság a jó eredményt.”

ÁSZANÁK MINDENKINEK

NYÚJTSUK MEG A GERINCET!

HÚZZUK A DELTA-IZMOKAT MÉLYEN A LAPOCKÁBA

A SZARVKÖZET NYOMJUK ERŐSEN A TALAPÉCZ

A FEJÜNK BÍBBA A TALAJON INTÉZŐDÖN

TARTSUK PÁRHUZAMOSAN A KÉT COMBKÖZÖT

TARTSUK A NYAKBÍZSÁGAT NYHÁN, DE MEGHÉVÍTOA

TOLJUK EL MINKET LÁBINKÁT A FÖLDÖNKÖLÉ

TOLJUK A TÖRSÉNKET A LÁB TELE

NYÚJTSUK MEG MINKET FELKÁRT

NE HÁLTJUK BE A TÖRSÉNKET

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Lélegezzünk be, és fokozatosan emeljük fel a fejünket a talajról. Lépkedjünk a kezinkhöz, és emelkedjünk fel tádászánába.

Uttánászana

• Erőteljes nyújtás előrehajlásban •



EBBEN AZ ÁSZANÁBAN a gerincet tudatosan és erőteljesen megnyújtjuk. A szanszkrit *ut* szó jelentése, 'megfontolt, meggondolt', illetve 'erőteljes', míg a *tána* 'nyújtás'-t jelent. Akár mentális, akár fizikai kimerültség esetén az utánászana gyakorlása segíti mind a test, mind az elme feltöltődését. Főként azoknak segít, akik hajlamosak az aggodalmaskodásra és depresszióra, ugyanis az ásana felhívja a gerinc idegeit és az agysejteket, valamint lelassítja a szívritmust.

FIGYELMEZTETÉS

Amennyiben porckorongproblémánk van, úgy a 3. lépésnél álljunk meg. Tartsuk a gerincet végig homorún a gyakorlat alatt. Azok, akik hajlamosak savtúengésre, illetve szédülésre, kisterpeszben végezzék a gyakorlatot.

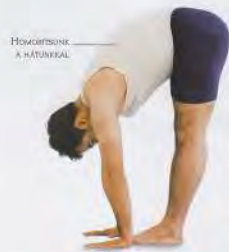


Á KAR SIMELÉSÉVEL
CEVŐT NYÚJTUK MEG
AZ EGÉSZ TESTTÖRTEK



2 Kilégzés közben derékból indítva a mozdulatot, egyenes háttal dőlünk előre. A láb maradjon tökéletesen nyújtva. Előtte ellenőriztük, hogy a testsúly mindkét talpon egyforma legyen, és a lábujjak nyújtva előrenézzenek.

LÁJTUK A NYÁLI
ISVART



HOMORÚTUNK
A HÁTUNKKAL

3 Helyezzük a tenyerünket a talajra a lábfejek elé. Távolítsuk el a két bokát egymástól, hogy oldjuk a hát alsó részének, a medencének és a lábizmoknak a feszességét. Ne csak az izmokat, hanem a térdhajlat és a comb hátulján a bőrt is tudatosan nyújtjuk.

KEZDŐKNEK Előrehajláskor emeljük fel a lábujjait, a sarkunkkal pedig „süppedjünk” a talajba (a kis képen). Amíg nem vagyunk kellően hajlékonyak, elég ha az ujjainkra támaszkodunk a tenyerünk helyett.



NYÚJTUK ELŐRE
A TÖRZSEK

Á TALP BÜLLÉS BÉSZT
NYÚJTUK ÉS TALAJRA

4 Helyezzük hátrébb, a sarkunk mellé a karunkat. Az ujjainkon támaszkodjunk, tenyerünk már ne érjen a padlóhoz. Mindkét lábunk tökéletesen nyújtott – érezzük, ahogy energia áramlik a láb hátoldalán a derekunkhoz és lefelé a gerincen. Tartsuk egymással párhuzamosan és feszesen a térdünket. A talpunk belső és külső oldalát egyformán nyomjuk a talajhoz.

A TARTÁS JAVÍTÁSA



JOSSZ HA BELJÜNK
A TÁRD, ÉS HÁTUNKKAL
A KERESZTNYELT

JO HA VÉGIG NYÚJT
VAN A LÁB, ÉS
A TÁRDHÁLCSTOT FOLY
MÁSIAN ÖMÉJÜK



MINDKÉT KART
HÓNALBOL NYÚJTUK

TÖRZK ELŐRE
A CSÖRÖT

FELESSZÜK A COMB
IZMOKAT, A TÉRDŐT,
A CSÖRÖK

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Oldja a mentális és fizikai kimerültséget
- Lelassítja a szívritmust
- Masszírozza a májat, a lépelt és a vesét
- Csökkenti a gyomortáji panaszokat
- Csökkenti az alhasi és derékfájó fájdalomat a menstruáció idején

5 Lélegezzünk ki, és közelítsük a törzsrészt a lábunkhoz egészen addig, amíg az arcunkkal meg tudjuk érinteni a térdünket. Nyújtózzunk a padló felé, ugyanis a cél az, hogy az állunk és a térdünk egy vonalban legyen. Az áll nem érintheti a mellkast, különben a nyakunk és a tarkunk megfeszül, és ez nyomást okoz a fejben. Tartsuk meg a pózt 30-60 másodpercig, lélegezzünk egyenletesen.

Uttánászana

HALADÓKNAK

Miután a kéz ujjai elértek a talajra, forgassuk kifelé, és nyújtózzunk lefelé a két karral. Képzeljük el, hogy a karunkon a bőr is megnyúlik az izmokkal együtt a hónaljtól egészen az ujjak hegyéig. Figyeljük meg a bordákat: minden csontot mozgítsunk meg a tudatunkkal a bordakosár aljától fel, a hónaljig. Minden egyes kilégzéssel lejjebb tudunk érezkedni, az egész test izomzatát kinyújtóztatjuk a sarkunktól a fejünk tetejéig.



A TEREHÁLLAT MAXIMÁLIS EGYENES



NYOMUK LEFELE A TÖRZSET

TARTSUK EGYITT A BOKÁT, A TEREDET ÉS A COMB BELSŐ OLDALÁT

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Egy belégzés közben emeljük fel a fejünket, de a tenyerünk még maradjon a talajon. Nehezedjünk a kéz ujjainra, és fokozatosan, egyenes gerinccel emeljük fel a törzsünket tádászánába.



LAZÍTSUK A COMBÍNKÓT

EGYENES A TALPÍNGYÁBTÓL NYIRTSUK ELŐRE A LÁBÍNGYÁRT



A CSÍRŐ FOKOSAN A TALP PÓLYÁT LEJÉVEN

„A test a múltban létezik, az elme a jövőben. A jóga által egyesülnek a jelenben.”

Vírabhadrászana 1

• Harcospóz 1 •



EZ AZ ÁSZANA a harcospózon alapul, ám erőteljesebb az elsőként bemutatott változatnál (vírabhadrászana 2., 76. oldal). Mindkét ászana a mítikus harc-os-hősről, Vírabhadráról kapta nevét. Ez nagyon erőteljes testtartás, erősíti a gerincet.

Ez nagyon erőteljes testtartás, erősíti a gerincet. Ez nagyon erőteljes testtartás, erősíti a gerincet. Ez nagyon erőteljes testtartás, erősíti a gerincet.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt a pózt magas vérnyomás vagy szívpanaszok esetén!



A TENYÉR LEFELE
NEZZEN. A KAR
PÁRHUZAMOS LÖKÖN
A PADLÓVAL.

MINDKÉT
KÖNYÖKRE EGYENES

ÁLLITSUK
PÁRHUZAMOSRA
A MEDDOKÉNTÉKEKET

1 Térdászanában (68. oldal) lélegezzünk be, és ugorjunk kb. 120 cm-es terpeszbe. A láb egy egyenes mentén helyezkedjen el, a lábujjak előre nézzenek. Emeljük a két kart vállmagasságba, párhuzamosan a talajjal. Egyenítsük ki a könyveket. A lábfej külső oldala támaszkodjon a talajra, a kislábujjakat nyomjuk le.

2 Emeljük párhuzamosan mindkét kart függőleges helyzetbe. Fordítsuk tenyerünket egymással szembe. Emeljük meg a két lapockát, de ne engedjük kiállni őket (a kis ívben).



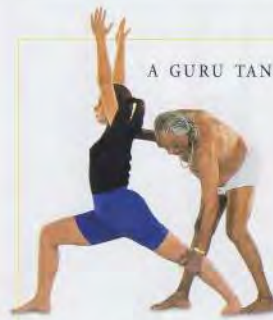
KÖZÉPHALADÓKNAK

A könyök a kar „agyá” (65. oldal). Innen indítsuk a nyújtózást az ujjunk hegyéig.

3 Lélegezzünk ki, közben forgassuk a törzset és a jobb lábat 90°-kal jobbra, majd a bal lábat is jobbra. A csípőt és az egész felsőtestet csavarjuk jobbra. Minél erőteljesebb a csavartás és egyenesebb a felkar, annál hatásosabb a póz.

KÖZÉPHALADÓKNAK Figyelmünket irányítsuk a bal lábunkra, folyamatosan nyújtsuk a hátoldalt, a sarkunktól a combtőig.

A GURU TANÁCSAI



„Tartsuk a bal térd körüli izmokat feszesen. Ezzel egy időben mindkét lapockát nyomjuk befelé, és így emeljük meg a hát izmait.”

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Oldja a hátoldást, a tumélagó és az isiász tüneteit
- Erősíti a hátiizmokat
- Formálja és erősíti a hasizmokat
- Csökkenti a savtartalékot és segíti az emésztést
- Erősíti a hágyóhólyagot, és elősegíti a méh helyes állását
- Oldja a menstruációs fájdalmat, csökkenti az erős vérzést



HŐZDKE KI
MAGUNKAT

A VÁLL HÁTRÓDÓN
LÁZÁ

A TÉRD A BOKA
FELETT LEFOYON

4 Lélegezzünk ki, eközben hajlítsuk be a jobb térdet, míg a jobb comb és lábszárnk derékszöveget zár be egymással. Mélyítsük a csípőt, majd nyújtózzunk a mennyezetre felé. Ügyeljünk a testsúly egyenletes eloszlására az elől és a hátul lévő lábon! Lélegezzünk egyenletesen, és tartsuk ki a pózt 15-20 másodpercig.

Vírabhadrászana 1

HALADÓKNAK

Adjuk át elménket a háttizmok nyúlásának! A vállunkat engedjük le, de tartsuk lazán, így még magasabbra nyújthatunk a karunkkal. A felsőtest szimmetrikusan álljon, ne dőljön egyik irányba se. Az arc, a mellkas és a jobb térd egy vonalban álljanak a jobb lábfejjel. Ahhoz, hogy ne terheljük meg a jobb térd ízületeit, forgassuk kifelé a térdkalácsot. Koncentráljunk bal oldalunkra, ugyanis ez biztosítja a póz egyensúlyát: a testsúly a far bal, belső oldalára és a bal sarok oldalára nehezedjen. Az energia a bal lábon felfelé áramlik.



NYÚSSA A KART A LAPOCCÁRÓL.

TARTSUK EMELVE A MELLKAST

LÁTSUK EL A JOGGYÁRKAAT

EZÜSTÖRÉN VÖRÖSÖK A DERÉK MINDKÉT OLDALÁT

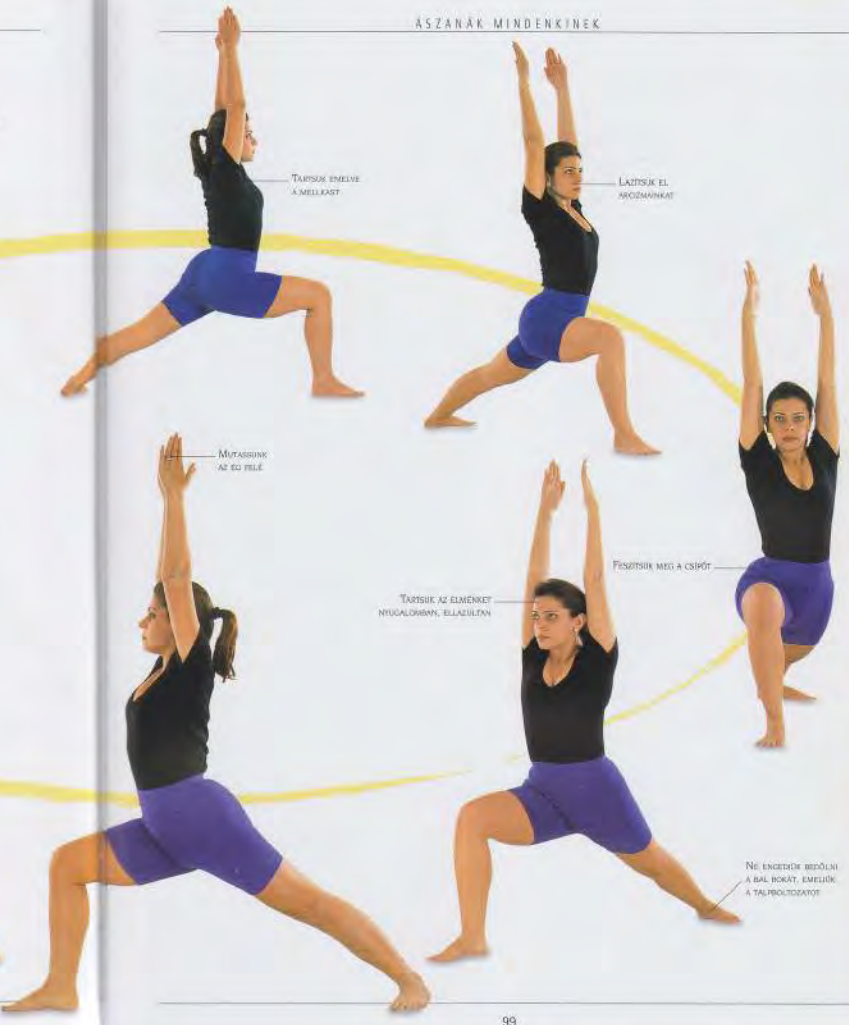
ENYVÉBŐN FORGASSUK A BAL KARRÓT KIFELÉ

A DERÉK NYÚLÁSÁNAK KINTSÜLŐRONTA A KERESZTCSONT LIGYÉN

A JOBB COMB ÜZMÁT TARTSUK LAZÁN

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Belégzésre nyújtózzunk karral oldalirányba. Egyenesítsük ki a jobb térdünket, és forgassuk a lábfejet előre. Ismételljük meg a pózt a másik oldalra is. Majd lélegeztünk ki, és ugorjunk vissza tádászanába.



TARTSUK EMELVE A MELLKAST

LÁTSUK EL A JOGGYÁRKAAT

MUTASSUK AZ EZ FELÉ

TARTSUK AZ ELMÉNKET NYUGALOMBAN, ELLAZULTAN

FESZÍTSD MEG A CSÍPŐT

NE ENGEDD MEGDÖLNI A BAL BOKÁT, EMELJÜK A TALPFOGÓT

ÜLŐ ÁSZANÁK

„A klasszikus pózok,
ha megkülönböztetett figyelemmel
és tudatossággal végezzük őket,
harmonikus egységbe
rendezik a testet, az elmét.”



दण्डासन Dandászana

• Bottartás •



ADANDÁSZANA AZ ÖSSZES előrehajló ülő póz alapja. *Danda* szanszkrit nyelven azt jelenti: 'rúd', 'bot'. Rendszeres gyakorlása javítja az ülő testtartást. A láb ebben a pózban passzív, így javasolt mindazoknak, akiknek gyulladós vagy reumás panaszuk vannak a térd- és bokajületeiben. Amennyiben hajlamosak vagyunk az aggodalomra vagy a hangulatingadozásra, ezzel az ászanával növelhetjük az akaraterőnket és érzelmi stabilitásunkat.

FIGYELMEZTETÉS

Súlyos asztmátikus tünetek esetén, vagy ha nehéz egyenesen tartani a gerincet, fal előtt végezzük a gyakorlatot – a hát teljes hosszában tapadjon a falhoz.



LÁTSUK EL ARCSINK ÉS SZEMÜNK ISMÁT



NEHEZEDJÜNK AZ ÜLŐCSONTOKRA



A TALPUNKAT FESZÍTÜNK VISSZA

IŰljünk a talajon nyújtott lábbal. A kezünkkel húzzuk a farizmokat oldalra (a *ris képer*), hogy épp az ülőcsontokra nehezedjünk. Szorítsuk össze a combunkat, a térdünket, a bokánkat és a lábfejünket. Helyezzük mindkét kezünket a csipő mellé a talajra, az ujjak előrenéznek. Émeljük meg a mellkast. A kart teljes hosszában nyújtuk ki.

JÓTÉKONY HATÁSOK

Asszimilál oldja a légzomját, fulladást és a hurutképződést a torokban

Erősíti a mellkas izmait

Masszírozza a hasi szerveket, és feszessé teszi a megerecskésült hasizmokat

Csökkenti a gyomorégést és a feljóróddást

Erősíti a gerinc és a láb izmait

Nyújtja a láb ínszalagjait

NYÚJTSUK A SZEMÉNKEL ÉS A HÍVÁRUKKAL FELFELE

2Feszítjük meg az elülső combizmokat, és húzzuk őket az ágyék felé. Mindkét combunkat nyomjuk erősen a talajhoz, a derekunkat pedig húzzuk ki. de figyeljünk arra, hogy a rekeszizom ne feszüljön. Ne hagyjuk, hogy az alsó gerincszakasz a talaj felé billenjen. Nyissuk a mellkast, és tartsuk stabilan a gerincet. A fejünk pontosan a gerinc legalsó pontja fölött legyen. Legalább 20-30 másodpercig maradjunk így, miközben egyenletesen lélegzünk.

A VÁLLUNKAT FESZÍTÜNK HÁTNA

TARTSUK A HÁGONKOKAT BESIÉSEN

A SÍLVYV SÍVÖR A BOKÁNK FELÉ



वीरगसन Virászana

• Hőspóz •



EBEN A PÓZBAN egy ülő harcos pozícióját vesszük fel. A *vira* jelentése: 'hős', 'harcos' szanszkrit nyelven. Rendszeres gyakorlása fejleszti az erőt és az állóképességet. Az ászana tágítja a mellkast, és növeli a tüdőkapacitást a mély légzésekhez. A virászana gyakorlása oldja az ízületek kötöttségét, és rugalmassá teszi az egész testet.

FIGYELMEZTETÉS

Amennyiben sérült a térdízület, támasszuk meg a lábunkat takarókkal (lásd 206. oldalt), vagy ülünk rá a sarkunkra (2. lépés). Szívproblémák esetén ne gyakoroljuk a 4. és 5. lépést.



KEZŐNKEL FORGASSUK KIFELÉ A VÁDÍT

Á LÁBUNK ORTÍKÉRA A PADLÓT



SZÉLESÍTSÜNK A MELLKAST



3 Ülünk kényelmesen a két lábunk között. Nyitott tenyerünket helyezjük a combokra, és zárjuk a térdet. A testsúlyt a combon legyen. Húzzuk ki magunkat, majd nyomjuk mindkét sípcsontot erősen a talajhoz.

KEZDŐKNEK Helyezzük a tenyerünket a térdjünkre, a combunkat nyomjuk lefelé. A gerincet, mintha egy zsinóron húznánk, nyújtjuk felfelé a medencecsonttól.

KÖZÉPHALADÓKNAK Képzeljük el, hogy mindkét láb a talajhoz van rögzítve, majd emeljük meg a törzset. Érezzük, ahogy a mellkas alsó részéből az energia felfelé áramlik.

1 Térdelésből ülünk a két láb közé: nyissuk szét a lábfejeiket, egymástól kb. fél méterre, de a térdünket zárjuk össze – a talpunk az ég felé forduljon.

KÖZÉPHALADÓKNAK Igazítsuk a bokát úgy, hogy egyformán nyújtózzon a lábujjaink felé a sarok és a talp boltrive. Érezzük, ahogy az energia mindkét irányba egyenletesen áramlik.

2 Dőlünk előre, és helyezzük a tenyerünket az alsó lábszárra. Éresszkedjünk le. Figyeljünk arra, hogy a vádli belső oldala a comb külső oldalához simuljon. Forgassuk az alsó lábszár izmait kifelé, míg a comb izmait befelé.

KEZDŐKNEK Ha nem tudunk a talajra ülni, fektessük egymásra a két lábfejet, és így éresszkedjünk le. Ezután távolítsuk a jobb és bal bokát egymástól.

ÁSZANÁK MINDENKINEK



Á MEDENCE LEGALASBÓ BESZÉTTÜNK INDEKSZT A GERINC NYÚJTÁSÁÉ

4 Emeljük mindkét kart előre, nyújtva vállmagasságba, párhuzamosan a talajjal. Fűzzük össze ujjainkat, de a tenyerünk még az arc felé nézzen (a és képen).



Ne legyen rés se az ujjtövek, se az ízületek között. Majd forgassuk a csuklót kifelé (a és képen). Tartsuk a gerincet stabilan.

EMELÜNK MEG A SÍVVEGYSZONTOT

NYÚJTUK ORTÍKÉKÉÉ TÖRZSET ERŐSEN A TALAJHOZ



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Enyhíti a köcsvényes panaszokat
- Oldja a váll, a nyak, a csípőízület, a térd és az ágyék merevségét
- Csökkenti az ízületi gyulladást a könyvekben és a kéz ujjakban
- Enyhíti a hátfájást
- Csökkenti a fájdalomt a törött vagy elmozdult keresztcsontban
- Orvosolja a porckorongsérve problémáit
- Javítja a lábfej vérkeringését
- Oldja a meszesedést, az ízületi szűkösödést

Á KAROKKÉÉ LEGYEN MERŐLEGES A TALAJNA

5 Váltóbból emeljük fel a karunkat teljesen függőlegesen, az összefűzött tenyerünk a mennyezet felé nézzen. Tágítsuk a mellkast, és nyújtózzunk felfelé a nyakunkkal, a kar mindvégig egyenesen álljon. Figyeljünk a fejünk tartására is: ne essen hátra, és a törzs se dőljön előre. Lélegezzünk nyugodtan, 1 percig tartsuk meg a pózt. Rendszeres gyakorlással a kitartás idejét növelhetjük akár 5 percre is.

Viraszana

HALADÓKNAK

A test intelligenciája az energia, míg az agy intelligenciája a tudatosság. Az energia minden egyes cselekvésnél megmozdul, energetikai lenyomatot képez a test bizonyos részén. Amikor felfelé nyújtózunk, az fizikai cselekvés. Amikor tudatosan a hónaljtól kezdve emeljük a kart – miután kinyújtottuk a könyököt és a vállat is a „helyére tettük” –, az már a fiziológiai test munkája (62. oldal): a csakrákból felszabaduló energia ekkor a láb elülső feléhez áramlik. Koncentráljunk a lábra, nyújtózunk feljebb a karunkkal, vegyük fel és aktiváljuk az energiát az alsó végtag felé, onnan azt adjuk át a talajnak. Így lesz teljes a folyamat. Ez megnyugtatja az elmét, és megszabadítja a testet a feszültségektől.



A térdre nehezedésnek

Szűrjük a lapockát, a hát felé

A farkcsont megfeszítésével tartjuk egyenesen a gerincet



Ne hagyjuk előrelődni a felsőtestet

Törtsük a bicepszet és a tokozásbet köv vonalban

Zárjuk a könyökmozgatót



Látszuk el a vállunkat és a tokozásbet

Toljuk előre a sebécscsontot



A jóga a pozitív felé terel minket, mentális

gondolkodásmód ez lesz az alapvető hozzáállásunk."

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Engedjük le a karunkat oldalra, tegyük a tenyerünket a talajra, és emeljük meg a fenekünket. Térdeljünk fel, és egyenként nyújtuk ki a lábunkat.

Baddha kónászana

• *Kötött szög tartás* •



SZANSKRITUL *baddha* 'kötött'-et, avagy 'fogott'-at jelent, *kóna* pedig 'szög'-ként fordítható. Rendszeres gyakorlással növeljük a has, a medence és a hát vérellátását; a csípő és a medence izületeiben csökkenthető a gyulladás. Terhes anyáknak a vajúdás kevésbé lesz fájdalmas, és nem lesznek visszereik, ha minden nap pár percig ebben a pózban ülnek. A baddha kónászánát bármikor lehet gyakorolni, még közvetlenül étkezés után is.

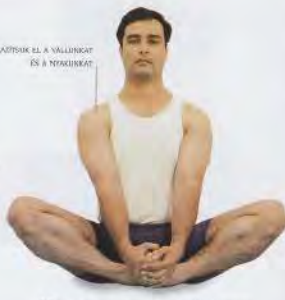
FIGYELMEZTETÉS

Ne végezzük ezt az ásanát méhstülledés esetén vagy ha a méh helyzete eltér a szokásostól.



NÉ EGYENESEN FEL A VÁLLUNKAT

1 Ülünk dandászánában (102. oldal). Hajlítsuk be a jobb térdet, és mindkét kezünkkel fogjuk meg a jobb sarkunkat. Húzzuk a jobb lábfejet a lágyék felé. A bal láb eközben a talajon kinyújtva pihen.



ÉRTSÜNK EL A VÁLLUNKAT ÉS A NYAKUNKAT

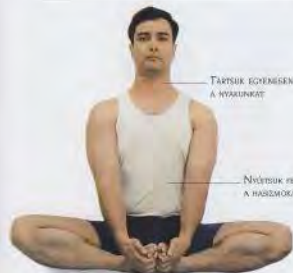
3 Fogjuk meg szorosan a lábfejnket mindkét kézzel a lábujjakhoz közel. Húzzuk a sarkunkat még közelebb magunkhoz. Közben húzzuk a gerincet felfelé. Tárjuk széjre a combunkat, és toljuk a térdünket a talaj felé. Nézzünk egyenesen előre. 30-60 másodpercig maradjunk ebben a pozícióban.

KÖZÉPHALADÓKNAK Fogjuk továbbra is a lábfejet – minél erősebb a fogás, annál jobban ki tudjuk húzni a törzsünket. Nyútsuk meg a mellkas mindkét oldalát.



A BAL SARKAT ERŐSEN NYÚJTSUK LE

2 Hajlítsuk be a bal lábunkat is, és ismételljük meg ugyanazt a mozdulatsort, amit a jobb lábunkkal is elvégeztünk. Két talpunk érjen össze. Különösen ügyeljünk arra, hogy mindkét sarkunk érjen hozzá a lágyéki szakaszhoz. A külső talpél egész hosszában fekszdjön a talajon.



TARTSUK EGYENESEN A NYAKUNKAT

NYÚJTSUK FELFELÉ A HÁRSZŐRÖKET

4 Mintha a térdünket megpróbálnánk a testtől elfelni, nyomjuk le kezünkkel a padló felé, miközben combizmainkkal is dolgozunk (a kis képen).



Ez szintén segíti a belső combizmok nyúlását. Aztán húzzuk közel a sarkunkat a lágyékhoz, és lazítsuk el ezt a részt. Nyomjuk a bokát és az alsó lábszárat erősen a talajra, és finoman toljuk a két talpunkat egymás felé. Egyenesítsük ki mindkét karunkat úgy, hogy még jobban felfelé nyútsuk a törzset. Lélegezzünk egyenletesen.

KEZDŐKNEK Először elég nehéz a térdet a talajra engedni. Koncentráljunk a lágyéki szakaszra, és tudatosan lazítsuk el.

NYÚJTSUK A TÉRDÉT A TALAJRA



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Egészségesen tartja a veséket és a prosztátát
- Segíti a vizeleti problémák elterelését
- Enyhíti a csípőfájdalmakat
- Megelőzi a sárga fiataluldsáti
- Rendszeres gyakorlással oldja a nőiség érzését és a fájalmat a herékben
- Egészségesen tartja a petefészket
- Megszünteti a rendszertelen menstruációt
- Segít megnyitni az elzáródott petevezeteket, és csökkenti az irritációt a hüvelyben

5 Vigyük a kezünket a hátunk mögé, helyezük mindkét tenyerünket a talajra úgy, hogy az ujjak egy irányba mutassanak az arcunkkal. Tolvuk hátra a vállunkat. Maradjunk így 30-60 másodpercig mélyen lélegezve.

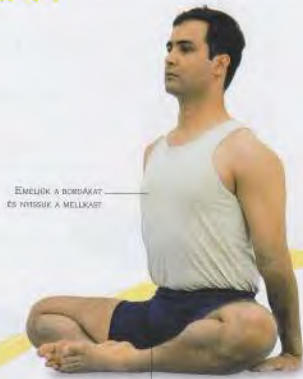
ÜGYELJÜNK, HOGY A TÖRZS MINDKÉT OLDALÁRA HÁTRAMARADJON

बद्ध क्रीयासन

Baddha kónászana

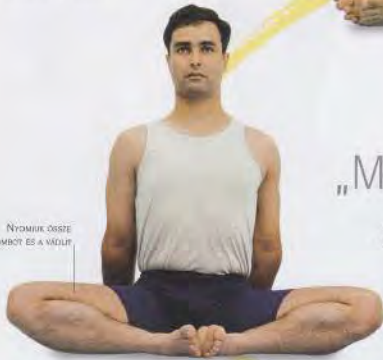
HALADÓKNAK

Amikor már kényelmesen érezzük magunkat a végső pózban, tanuljuk meg kiterjeszteni a mellkast minden irányban. Ehhez vizualizáljuk, hogy a lábunk a talajba süpped, mozdulatlanul, közben emeljük az elülső bordákat és a törzsünket. Ezután a vesékre koncentrálnunk – képzeljük el, hogy behúzzuk őket a testünkbe. Közben tartjuk a hátunkat teljesen egyenesen. Lélegezzünk mélyen be és ki, érezzük az energiaáramlást a mellkas aljából felfelé, a vállon át, és onnan vissza a gerinc mentén a hasba, mint egy folyamatos, ciklikus áramlást. Fokozatosan növeljük a kitartás idejét, de legfeljebb 5 percig.



EMELJÜK A BORDÁKAT ÉS NYÚJTSUK A MELLKAST

TARTSUK LUGÁN AZ ALKASI SZÉPVEKET ÉS ÉRŐKAT



NYOMJUK ÖSSZE A COMBOT ÉS A VÁDLÓT

„Mindnyájunkban jelen van az isteni szikra, amelyet a jógával lobbantani.”

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Lazítsuk el mindkét kart, és hozzuk a test két oldalára pihenni. Emeljük fel az egyik, majd a másik térdünket, és külön-külön nyújtsuk ki mindkét lábunkat. Térjünk vissza dandászandába.

ÁSZANAK MINDENKINEK



HÚZZUK HATRA A VÁLLINKAT

A GERINC FELFELE MOZDÍTSSZON

A FEJ VÁRTÁSA STABIL, NYIROGOT ÉS LAZA LEUVEN

A TELJES FARDISZOM TAPADJON A PADLÓRA, MINDKÉP BŐLŐSKÖPTEKRE EGYSZERES SÓLT NÉZVEZEDJEN



A KÖLÉBÖNKÉNK LEUVEN A TÖRZS NYÚJTÁSÁNAK KENDALÁNYOHTA

ELŐREHAJLÁSOK

„Az ászanákban egész lényünk részt vesz: a testünk, a szellemünk, az intelligenciánk és saját önvalónk. Tudatunkkal nyissuk meg az izmokban és a bőrben az energiacsatornákat, így az aktiválódik a tartásban.”



Dzsánu sírsászana

• Térd-fej póz •



SZANSZKRITÚL a *dzsánu* 'térd', míg a *sírsa* 'fej'. Tulajdonképpen a fejünket a térdre hajítjuk ebben az ászanában, amely mozgékonyá tesz. Számos jótékony hatása van: megnyújtja a test elülső részét, és lazítja a lábizmokat, illetve a csípőízületnek a kötöttségét. Növeli a kar ízületeinek rugalmasságát a válltól egészen az ujjpercekig. Az előrehajlások, mint a *dzsánu sírsászana* is, pihentetik a homloklebensyt és a szívet.

FIGYELMEZTETÉS

Hogy megóvjuk a sérüléstől a combhajlító izmokat, a nyújtott láb térdének lefélesztése minden irányba terjedjen ki, és egyenletes legyen. Ne engedjük a combot telemekedni.



1 Ülünk dandászanában (102. oldal). Hajlítuk be és vigyük jobbra a jobb lábunkat. Húzzuk a jobb lábfejünket a lágyékhoz, a nagylábujj érintse a bal combó tövét. Koncentráljunk arra, hogy a hajlított lábunk szorosan a padlón fektüdjön. Majd toljuk hátra a behajlított térdet úgy, hogy a két láb által bezárt szög nagyobb legyen 90°-nál. A bal lábunk eközben mindvégig nyújtva és mozdulatlan maradjon.



NYITNÁK MÉR, A GERINC HÁSDÉB.



A KÉZMÉR A HÁTALÉP, AZ UJJEK MÉR AZ UJJEK FELÉRE.

2 Feszítjük hátra a bal lábfejünket, a nyújtott lábujjak felfelé néznek. A jobb lábunk végig simuljon a padlóra, és toljuk a testtől még messzebb. Emeljük együtt a két kart a fej fölé: a két tenyerünk egymással szemben álljon. Nyújtjuk felfelé a törzset a csípőtől, majd folytatjuk a nyújtást a vállon át a karon keresztül.

3 Kilégzés közben az előrehajlást csípőből indítsuk, az alsó háti szakaszt tartjuk egyenesen. A még eredményesebb nyújtás kedvéért engedjük a törzset a csípő felé, és lazítsuk el a gerincet a has izmait. Fogjuk meg a bal lábujjakat.

KEZDŐKNEK. Ha nem érjük el a lábujjakat, addig nyújtózzunk, ameddig nem megterhelő a térdet, a lábszárat vagy a bokát fogjuk meg. A gyakorlás során fokozatosan megtanuljuk, hogyan nyújtjuk egymástól függetlenül a test különböző pontjait – a farizmot, a hátat, a bordákat, a gerincet, a hónaljait, a könyököt és a kart. Koncentráljunk arra, hogy mindig a combot nyomjuk le, ne a vállt.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Enyhíti a stressz hatását a szívben és az elmeben
- Stabilitás a vérnyomást
- Fokozatosan formálja a gerinc ívét és az előrefelé vállait
- Csökkenti a váll, a csípő, a könyök, a csukló és az ujjak merevségét
- Feszíti a hasi szerveket
- Enyhíti a láb merevségét és erősíti a lábizomzatot

4 Lélegezzünk lassan ki, és növeljük a nyújtást: helyezük a karunkat a bal lábfej mögé. Fogjuk meg bal kézzel a jobb csuklót. Igazítsunk a tartásunkon, engedjük még lejjebb a felsőtestet, és nyomjuk le a jobb térdet a talajra. Tartsuk a kart egyenesen, majd emeljük a mellkast. Tartsuk a pozíciót egyenletesen lelegezve 15 másodpercig.



A HATÁK CSIGOLVA ÉS HESSZÁN, AFOGÓDUNK FÉLREKÉK.

TOLJUK MÉR HÁTRÉB, A JOBB TÉRDREKÉK.

5 Minden kilégzéskor egy-egy hajszálnyit nyújtuk előrébb a törzsünket a lábujjak felé. Tegyük a homlokunkat annyira közel a térdhez, amennyire lehetséges. Pihenünk így 30-60 másodpercig.

KÖZÉPHALADÓKNAK. Próbáljuk megérinteni az orrunkkal a térdünket, majd az ajakkal, és végül lektessük az állunkat a térdkalcsón túlra.

A TARTÁS JAVÍTÁSA

A végül pózban térdeljük el a hátnak észre tenni és szorítani. Ha görbe, akkor itt is látszik, csak a gerinc felső része nyúlik meg a válltól egy magasságban. Lazítsuk és lejtessük az alsó háti szakaszt, a kart pedig egyenes a lapockáktól nyújtjuk előre.



TÖRZSÜNKEK, A BAL LÁBERE FELÉ NYÚJTÓSS.



FELTÖRNEK A HÁTALÉP, A BAL COMBA.

Dzsánu sírsászana

HALADÓKNAK

Amikor ezt a pózt tartjuk, a szegycsontnak és a hasnak úgy kell a bal combon feküdnie, mintha a láb és a törzs egy egész restjét alkotná. A hát és a törzs egyik oldala talán jobban nyúlik, mint a másik – ez általában a nyújtott lábbal megegyező oldal. Tudatosítsuk magunkban ezt, és próbáljuk kiegyenlíteni a nyújtást mindkét oldalon. Tárjuk szét a könyökünket, hogy növelhessük a mellkas kiterjesztését.

NE ENGEDJÜK A HÁT JOBB OLDALÁT FÉLBECSÉNI



A KÖZT FÖNNEKÉLŐ NYÚJTÁS



NYÚJTÁS A TEREKNET A TALÁR

„A nyújtás intenzitásának pillanatról pillanatra növekednie és újulnia kell.”

TARTSUK ERŐSEN A JOBB CSUKLÓT



HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Belégzéssel emeljük fel kissé a fejet és a törzset. Néhány másodperc után engedjük el a kezünket, és egyenesedünk fel. Nyújtuk ki a jobb lábat, és ülünk dandászanába. Ismétéljük a pózt a másik oldalra.

LÁTOSSUK EL A JOBB CSUKLÓZATI ÉRTET



TARTSUK A FÉNYEL NYÍRÁS OLDALÁT A TALÁR



LÁTOSSUK AZ ALSO HÁTI SZÁRAT



A LÁBFEJ FELFELE NEZZEN – NE ENGEDJÜK CSEDALKA OSLAN



TOLJUK A TÖRZSET ELŐRE



LÁTOSSUK EL A TEREK HÁRULAT, DE TARTSUK A TALÁR

श्रृंग मुखैकपाद पश्चिमालानामन

Triangá mukhaikapáda pascsimóttánászana

• Három testrész nyújtása •



A TRIANGÁ SZÓ SZERINTI jelentése: 'a test három része'. Ebben az ászanában a három rész a térd és a lábfej. A test hátoldala, *pascsima*, avagy 'nyugalom', az *éka páda*, vagyis 'egy lábfej' fölött van elnyújtva, és a *mukha*, az 'arc' a lábon pihen. Ennek az ászanának a rendszeres gyakorlása az egész testet rugalmassá és mozgékonyá tesz.

FIGYELMEZTETÉS

Kerüljük a póz hasmenés esetén. Ne csavarjuk a törzset, és ne engedjük a kinyújtott lábat a külső oldala felé dőlni, mert ez megsebesíti a gerincet és a hasi szerveket.



1 Ülünk dandászandában (102. oldal). Hajlítjuk be és húzzuk hátra a jobb lábat közvetlenül a csípő mellé; jobb kezünkkel segítsük a bokát a helyére húzni. A bal láb ezalatt nyújtva marad, és közben ellenőrizzük, hogy a vádli és a sarok közébe egy képzeltbeli egyenes mentén fekszik a talajon.



3 Emeljük a karunkat a menüryezet felé. Nyújtjuk a törzset felfelé. Tudatosítsuk magunkban az érzéseinket: a derekunktól az ujjvégekig.

KEZDŐDŐNEK Az egyensúly megtartása érdekében tartsuk a súlyt eleinte a behajlított lábon. Ez fogja biztosítani, hogy a törzs ne dőljön balra.



2 Tartsuk együtt a két combot, és nyomjuk le a jobb térdünket a talajra. A vádli belső oldala érintse a jobb comb külső oldalát. A farizom mindkét oldalán egyformán egyensúlyozzunk, ha felállnánk, egy négyzetet hagynánk a homlokban (a 68. képen). Tegyük a tenyerünket a csípő mellé a talpra, ujjaink mutassanak előre.



FIGYELJÜNK! MIELY A BAL LÁB HÁTULJÁT TELJES HÖRSZÁGON

118

ÁSZANAK MINDENKINEK



FOKUSZTÉLŐRE A TÖRZSET

A KAR ÉS A TÖRZS TELJESEN EGYVONALÚBAN

4 Kihézés közben egyenes háttal dőlünk előre. Helyezzük mindkét kart a bal lábfején túlra, tenyereink egymással szembe néznek. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a comb és a térd nyomják egymást. A tenekünk mindkét oldala érjen a földre, egyformán nehezedünk mindkét oldalára – a póz lényege, hogy megtaláljuk ezt az egyensúlyt.

KÖZÉPHALADÓKNAK A póz felvétele alatt a törzs könnyen balra dőlhet. Ezt úgy akadályozhatjuk meg, hogy a jobb comb közepére helyezzük a súlypontot. Ezután fókuszáljunk a farizomokra, és ott osszuk el egyenesen testünk tömegét.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Felfrissíti és serkenti a hasi szervek működését
- Segíti az emésztést és harmonizálja az epeműködést
- Csökkenti a puffadást és a székrekadást
- Rugalmassá teszi a térdízületet
- Korrigálja a fókuszálási és a látóképt



NE ENGEDJÜNK A TÖRZSET BALRA DŐLNI

NYITJUK KI A VÁLLUNKAT ÉS TARTJUK LÁBON A TÖRZSÜNKET

NYITJUK KI LÁB ÜJÁT A TÖRZS FELÜLDŐ IRÁMBA

5 Lelegezünk ki, távolítsuk a könyököt, és toljuk a törzset a bal lábfej felé. Mindkét csuklót nyomjuk a bal talphoz, majd fogjuk meg a jobb csuklókat a bal kezünkkel. Először a homlokunkat érintsük a bal térdhez, aztán az orrunkat, majd az ajkak következzenek, végül az áll a bal térdén túl nyugodjon. A csípő bal oldalát toljuk balra, és maradjunk a bal ülőcsont belső felén. Tartsuk ezt a pózt 30-60 másodpercig.

KEZDŐDŐNEK Nyújtózzunk előre, amennyire csak tudunk. Rendszeres gyakorlással meg tudjuk majd fogni a csuklókat a lábfej mögött.

119

त्र्यंग मुहूर्धकपाद पश्चिमोत्तानासन

Triangá mukhaikapáda pascsimóttánászana

HALADÓKNAK

Nagyon fontos, hogy a nyújtás végső szakaszában, a súly egyenlő mértékű legyen a földdel érintkező testrészeken.

A szegycsont és a comb kapcsolódnak egymáshoz. Mindkét kar egyformán nyúljon előre.

Cyőződjünk meg arról, hogy a nyújtott láb térdén ugyanakkora a súly, mint a hajlított láb térdén. Koncentráljunk a póz súlypontjára: a jobb comb közepére. Nyújtsuk a törzs jobb oldalát a fej felé egészen a csípőlapátból indítva. Hosszabbítsuk a mellkas és a derék jobb oldalát, és tágtítsuk a hajlított lábon fekvő oldalsó bordákat, hogy a törzsünk még előbbre nyúljon.



ÉRTESÍTSÜK A SZEGECSONT MINDKÉT COMBBA



TOLJUK A DERÉKUNKAT A NYGIJTOTT COMBOKNA FELÉ



HÉRDINK KÉT OLDALA SZIMMETRIKUSAN ALLJON

COMBUNK BELSŐ OLDALA TÁRKODJON A PADLÓRA



TARTSUK PÉLDÁAN A NYAKUNKAT

„A jógi agya a talpától terjed.”

a talpától terjed.”



A CSIPŐNK MINDKÉT FELÉ SÚRÓDÍZZJEN



A LÁR NYÚJ A PADLÓRA FELÉ NYGIJTOTTAN

MINDKÉT KAR SZIMMETRIKUSAN NYGIJTJON



A SARKUNKAT ÉRJE A KÖZEPRE ERSEN A TALPUNK

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Lélegezzünk be, közben emeljük fel együtt a fejet és a törzset, várjunk néhány másodpercig. Tartsuk a hátat homorítva. Engedjük el a kezünket, aztán ülünk fel, és nyújtsuk ki a jobb lábunkat. Végezzük el a gyakorlatot a másik oldalra is, végül térjünk vissza dandászanába.

NYGIJTJUK BEHÚLTOTT TérdONKET A FÖLDHÖZ

A CSIKLÓT SZOROSAN HÉZZÜK A TALPUNK FELÉ

पश्चिमोत्तानासन Paschimóttánászana

• Intenzív hátnyújtás •



A TEST HÁTULJÁT JELELI: a sarkunktól a fejünk búbjáig, szanszkritül a pascsim szó szerint 'nyugat'-ot, az ut 'intenzív'-et, míg a tan 'nyújtás'-t jelent. Ez az ászana a teljes gerincet nyújtja, lehetővé téve, hogy az életerő minden porcikánkban áramoljon. Amikor a homlok a térden pihen, az agy aktív, homloklebenyi része elcsitul, de a hátsó, „meditatív” agyat csendes, mégis éber állapotban tartja.

FIGYELMEZTETÉS

Asztmás tünetekkel egyidejűleg valamint hasmenés esetén ne végezzük ezt az ászánát. Ne engedjük felemelkedni a combot a talajról, mert a térd mögötti izmok sérülhetnek.



A FEJ A GERINC MEGHOSZSABBITÁSÁNAK LEZÁRÁSA

NYÚJTSD KI A LÁBKAID

1 Ülünk dandászanában (102. oldal). A két lábunk egyenes, szorosan összeérnek és párhuzamosak: a sarkunkat nyomjuk le. Tegyük a két tenyerünket a csípő mellé. Néhány mély, hasi légzés után nyújtjuk a fej fölül a karunkat függőleges helyzetbe, a két tenyerünket fordítjuk egymás felé (a kis képen). Próbáljuk elérni a mennyezetet.



GERINCENK ÖSSZE A KÉT A NAGYLÁBUDINKAT

NE EMELKEDJEN EL AZ BLÁCSONT A TALAJRÓL

ENEDJEN FÜRÖNK, LE A COMBOT ÉS A LÁBSZÁRAT

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Pihenteti és masszírozza a szívet
- Kíméli a mellkést
- Frissíti a vesét, húgyútiúgyat és a hasnyalómirigyet
- Aktiválja a lamha májat, és javítja az emésztést
- Segít az impotencia kezelésében
- Stimulálja a petefészket, a méhét és a teljes szaporító szervrendszert

A GURU TANÁCSAI

„Nyújtózzunk az ülőfontoktól kezdve, érezzük a könnyűséget bennük. Ez a tökéletes póz szíve, kiinduló pontja.”



3 Ülünk az ülőcsont belső felén, és a súlyunk egyformán nehezedjen mindkét oldalra. A csípőt tartjuk leszorítva, mégis lazán ne engedjük kibillenni. Bal kézzel fogjuk meg a jobb csuklót. Nézzünk felfelé.



A KÉT KÖNYÖK ELLENÉRTÉS IRÁMBA NYÚLJON

KÖZÉPHALADÓKNAK Fűzzük össze ujjainkat, s tegyük a talpunk mögé, mintha kezünk egy kosár lenne. Lélegezzünk egyenletesen.



A KÉT NYERKÁBT A LAPOCKA-TÖMBÖL VEDJÜNK

4 Kilégzés közben lassan emeljük meg a törzset. Ezután hátunkkal homorítva dőlünk előre, az alsó háti szakasz legyen aktív. Nyújtózzunk előre mindkét oldalunkon egyformán. Tegyük a fejünket először szorosan a térdre, majd csúsztatassuk még előrébb a láb-szár irányába. A könyökünket emeljük meg és oldalirányba feszítsük – nem szabad a padlóhoz érniük. Tartsuk a pózt 1 percig.

KEZDŐKNEK Ha a fejünk nem ér le a térdünkre, segítségként helyezünk rá egy összehajtogatott takarót.

Paschimottanasana

HALADÓKNAK

Előrehajlás közben tartjuk a rekészimot olyan lágyan, mintha térszta lenne. Mialatt leengedjük a fejünket, a még hatékonyabb nyújtáshoz húzzuk közelebb a rekészimot a mellkasához. Ebben a pózban a mellkas külső része a tartás „agya” (65. oldal), közelítsük a combhoz. Ellenőrizzük, hogy mindenütt egyenlően nyúljanak az izmok és inak, a végző póz szimmetrikus legyen. Nyomjuk a homlokunkat a lábszárra. Tudatosítsuk magunkban az érzeteket, ahogyan beleengedjük magunkat a pózba. Vigyük az elménket a hát felszínére, és nyújtsuk meg a fej felé. A gerinc teljesen vízszintes és egyenes legyen, felsőtestünk szorosan tapadjon a combhoz. A szív és az agy ilyenkor megpihen. A pózban töltött időt folyamatosan növeljük, akár 5 percig.

EMELJÜK FEL ÉS OLDALRA A KÖNYVEINKET

A NYAK ÉS A MEREDEGEK MARADJÁNK PASZSIVÁK



A TÖLLET ÉS A COMBOK FESZÍTŐD A TALPAIK



EMELJÜK A FEJKEK BELSŐ CSIGMÁIT



TARTSUK FESZESBBI A FÉRDŐKÖRT – A CSIGÓ HIGYEN ÁLLJON NYÍLT



KÉZFEJÜNKSEL FESZÍTŐD HÁTUNK A LÁBSZÁRUNK



A GERINCÜNK „TÖVÉBBI” NYÚJTOZUNK



A HÍRÁLLI ÉS AÍRÁRÁK LEJÖTNEK



MINDKÉT DÖLŐSÍVON DÖVÖRMA LEVŐN A BŐL

„A test mozgásának és az agy intelligenciájának összhangban kell lépést tartva lennie, és egymással kell működniük.”

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Belégzésre homorított háttal, együtt emeljük fel a fejünket és a törzsünket. Maradjunk így néhány másodpercig, majd engedjük el a kezünket. Térjünk vissza dandászanába.

CSAVARÁSOK

„Ha kitartóan jógázunk mindennap,
kiegyensúlyozottan és éretten tudunk szembenézni
az élet zűrzavaraival.”



भरद्वाजसन

Bharadvádzsászana

• Törzscsavarás •



EZT AZ ÁSZANÁT a Mahábháratá egy fontos szereplőjéről, a bölcsről, Bharadvádzsáról nevezték el, aki a hatalmas harcos, Drónácsárja apja volt. E pózban a gerinc csavaródása igencsak hatékony, így növeljük a hát és a törzs rugalmasságát, és felkészülhetünk a bonyolultabb csavarásokra. Masszírozzuk és megfiatalítjuk általa a hasi szerveket.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt a pózt, ha túlerőltettük a szemünket, továbbá fejfájás, migrén esetén. A hasi szervek megbetegedéseinél (hasmenés, vérhas) kerüljük ezt a pózt.

1 Ülünk dandászánában (102. oldal). Helyezzük a kezünket a talajra a fenék mögé úgy, hogy az ujjak előre mutassanak. Mindkét térdünket hallítsuk be, és szórtsuk balra. Ellenőrizzük, hogy a comb és a térd előre ne essen. Lélegezzünk egyenletesen.



2 Fogjuk meg a bokánkat, és vigyük a lábfejet a csípő mellé. A bal boka előlő része a jobb talp boltívére pihenjen (a *kés képmé*). Nyújtjuk ki a bal láb ujjait, és tartjuk a talajra nyomva a jobb rüsztyünket. Mindkét ülőcsonttal a talajon ülünk, ne a lábfejekre. Emeljük ki a mellkast, és fejünkkel nyújtjuk a gerincet teljesen felfelé. Lélegezzünk saját ritmusban.



3 Kilégzéssel, derékból indítva a csavarást, fordulunk jobbra. Bal kézzel fogjuk meg a jobb térdünket, a jobb kezünket pedig tegyük a talajra. A jobb lapocka álljon ki, de a bal húzzuk be. Néhány lélegzétvételig maradjunk így.

128

ÁSZANÁK MINDENKINEK

JÓTÉKONY HATÁSOK

Enyhíti a nyak, a váll és a hát fájdalmait

Rugalmasság tartja a gerincet és a vállat

Edzi az ágyéki gerincszakaszt

Csökkenti a meszes lerakódásokat a hát középső részén

Növeli az ízszalagok rugalmasságát

FORDULUNK JOBBRA A FEJÜNKET

NYISSUK A MELLKAST

A BALY TELJESEN NYÚJTUK KI

NYOMJUK LE AZ ÍZSZALAGT

4 Ha erősen leszorítottuk a jobb lábcsárunkat, könnyebben tudjuk a törzset kiemelni és elfordítani. A bal vállunk a jobb comb fölött legyen. Most fordítsuk jobbra a fejünket. Lélegezzünk be, tartsuk a levegőt, és támaszkodjunk a jobb kézen az ujjvégekre. Kilégzés közben egyszerre emeljük és csavarjuk a gerincet még erősebben jobbra. Nézzünk át a jobb váll fölött. Tartsuk a pózt 30-60 másodpercig.



129

भरद्वाजसन

Bharadvádzsászana

HALADÓKNAK

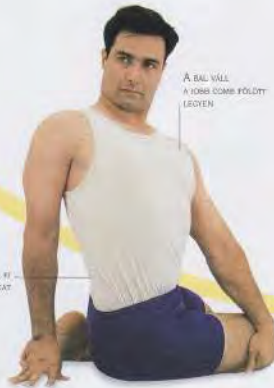
Miután jobbra fordítottuk a törzsünket, egy kis vállkörzés segítségével húzzuk be mindkét lapockát. Emeljük a szegycsontot, tartsuk egyenesen a gerincet, ahogy a saját tengelye körül csavarjuk. A térd hajlamos a testtel együtt elfőzödni, tudatunkkal „szögezzük” le a csavarás előtt. Figyeljük meg, hogy a test nem dől-e hátra, ha igen, kortigáljuk a tartást. Tartsuk a fejet és a nyakat jobbra fordítva, miközben erősen jobbra csavarjuk a gerincet, amíg csak tudjuk. Tartsuk egy vonalban a bal csípőt és a bal vállat. Koncentráljunk a hát bőrére. Próbáljuk meg lazítani a bőrt a nyakon a padló irányába, és az alsó háti szakasznál pedig húzzuk felfelé. Lélegezzünk egyenletesen.



TARTSUK PARHÉZ-
MORÁN A BORDÁZAT
MINDEKÉT ÜLÉMLÁT



FIGYELJÜNK, HOGY EGYENES
MARADJON A GERINCÜNK



A BAL VÁLL
A JOBB CSÍPŐHÖZ
LEGYEN

TEGYÜNK A BAL
LÁBFEJÉT A JOBB TALP-
ÍRBE

TELJESEN NYÚJTSUK KI
AZ ÍZMINKÉRT

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Engedjük el kezünkkel a talajt és a térdet, és fordítsuk előre a törzset. Nyújtsuk a lábunkat előre, ismételjünk meg a pót a másik oldalra, majd ülünk vissza dandászanasba.

ÁSZANÁK MINDENKINEK



LEGYEN MINDEKÉT
LÁRBE A TALAJON

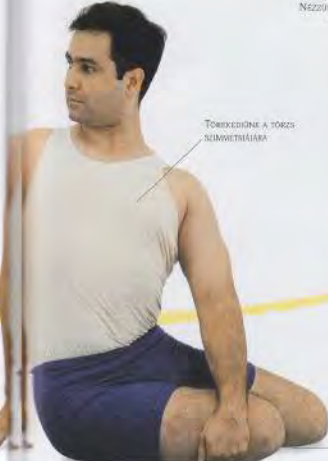


LÁDTSUK IS
A NYAKEMELKÉT

HÚZZUK BE A JOBB
LAPOCKÁT



NE ENGEDJÜNK HÁTRA-
DÓLNI A FEJSŐFEJÉT



NEZZÜNK AT A JOBB
VÁLL FELÉTT

TÖRZSÜNKNEK A TÖRZS
SÍMÉTRIÁJÁRA

NYÚJTSUK LE
A TÖRZSÜNKET,
MARRADJON
MOZGALMATLAN

Maricsjászana

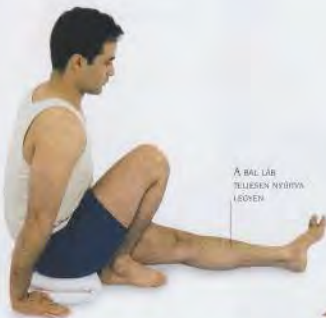
• Törzs- és lábnyújtás •



EZ AZ ÁSZANA bölcs Maricsi iránti hála kifejezése, akinek apja Brahmá, az univerzum megalkotója, unokája a Napisten, Szúrja volt, az élet adományozója. Az ásana rendszeres gyakorlása kinyújtja és felfrissíti az egész testet, masszírozza és vitalizálja a hasi szerveket; növeli az energiaszintünket.

FIGYELMEZTETÉS

Haeménés és vastagbélgyulladás esetén ne végezzük ezt az ásánát! Kerüljük ezt a pózt fejfájás, migrén, almatlanság esetén, vagy ha fáradtak vagyunk. Ne gyakoroljuk menstruáció alatt se.



A BAL LÁB TELJESEN NYÚVJA LEÖRÉN.



HELYEZDÜZ A TÁRSASÍ A TÉRDRE.

1 Dandászanaiban tegyük egy összehajtogatott takarót (185. oldal) magunk alá. Hajlítsuk be a jobb térdünket, és húzzuk fel a lábunkat úgy, hogy a jobb sarkunk érintse a csípő jobb oldalát. A lábujjak nézzenek előre felé, a talpukat nyomjuk a talajba. A tenyér ujjai is előre-mutassanak a padlón.

2 Kilégzéskor húzzuk ki magunkat, és forgassuk a törzset 90°-kal jobbra. Helyezzük az először még behajlított bal könyökünket a jobb térdünkre, és nyomjuk háttal felé a behajlított lábunkat, majd nyújtjuk ki a felül lévő kart – ez nagyon fontos a végső nyújtáshoz. Ne engedjük a nyújtott lábunkat balra dőlni. A súlynak nem szabad a jobb tettyérré nehezédenie.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- ◆ Növeli az energiaszintet
- ◆ Frissíti és masszírozza a hasi szerveket
- ◆ Javítja a máj, az epé, a hasnyálmirigy, a vese és a belek működését
- ◆ Csökkenti a derek körüli zsílerakódást
- ◆ Enyhíti a hátfájdalmat
- ◆ Gyógyítja a lumbágót



NYOMJUK LE A JOBB BOKÁT A TALAJRA, ÉS FORGASSUK MÉG TÖBBÉ A TÖRZSET. BAL HÓNALJVAL KULCSOLJUK ÁT A JOBB TÉRDRE. EZ SEGÍT ABBAK, HOGY MÉG HATÉKONYABAN CSAVARODJUNK. TÁREKEDJÜNK ARRRA, HOGY A DEREKUNKBÓL ÉS NEM A MELLKASUNKBÓL FORDULJUNK. LÉLEGEZZÜNK KI, ÉS NYÚJUNK A BAL KARUNKKAL A HÁTUNK MÖGÉ.



NE LEGYEN RÉSZ A HÓNALI ÉS A CSIGOR KÖZÖTT.

4 A következő kilégzésnél vigyük a jobb kart a hátunk mögé. Hajlítsuk be és közelítsük a bal kéz felé. Először csak az ujjakat, aztán a tenyerünket, végül a csuklót (a kis képről).



fogjuk meg. Emeljük ki a mellkast, és forduljunk még jobbra. A fej balra álljon, nézzünk át a váll felett. Lazítsunk a pózban 20-30 másodpercig egyenletesen lélegezve.

EGYENLETESEN FORDULJUNK ÉS BAL LÁBAT

मरीच्यासन

Maricsjászana

HALADÓKNAK

Ebben az ászanában a gerincet dolgoztatjuk. A kar passzív, a gerinc aktív. A törzs szeretne jobbra dőlni, ezért tudatosan tartjuk a test bal oldalát magasabban, mint a jobbat. Nyújtjuk és emeljük a gerinc belső részét. Ne csak a mellkasunk, hanem a derekunk is közel legyen a jobb comb közepéhez. A törzs bal oldalának teljes hosszában kapcsolódnia kell a behajlított lábunkhoz. Húzzuk egymás felé a két kart, és erősítsük a fogást. A jobb kar felső része a póz központja (65. oldal), tartjuk teljesen stabilan.

Mozdítsuk
közelebb az ideg
részet a hálfított
térshöz.

NYOVIK A JOBB
LÁPOKÁT A GERINC
FELÉ.

SZORITSUK ÖSSZE
AZ UJAJNKAJ

TARTSUK LAZAN
A NYAKIZMOKAT

A MELLKASUNK
SZOROSAN
A COMBUNKHOZ
TARTOZ.

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Lélegezzünk be, és a levegőt bent tartva csavarjuk egyenesre a gerincünket. Fordítsuk előre a fejünket, engedjük el kezünket, és nyújtjuk ki a jobb lábat. Ismételjük meg a másik oldalra is, végezetül térjünk vissza dandászanába.

134

ÁSZANÁK MINDENKINEK

FŐTELŐNK A LÁPOKAT
MÉRLEGES ÁLLÁSBA

HÚZZUK KÖZEL
EGYMÁSHOZ A KÄRTUNK
MÖGÖTTI K KÄRINKÄT

A TÖRS HÄTÖLDÄLÄ
ERIKEN A TALÄNGIZ

NE ENGEDJÜNK
A NYIJTOTT LÄBÄT
BALRA DÖLNI

NÉZDÜNK ET A BAL
VÄLL FELÉTT

TÖLDÜNK HÄTTÄ
A JOBB VÄLLÄT

AZ IDEGIZ
DEBÄKÄT
CSAVARHÄZ

135

FORDÍTOTT TESTHELYZETEK

„A fordított ászanák oldják a fizikai és a mentális lerakódásokat, ezáltal adnak erőt, stabilitást, nyugalmat és hozzák vissza az elme világosságát.



शालाङ्ग सीर्षासन Szálamba sírsászana

• Fejenállás •



SZANSKRITÚL sírsa a 'fej' és szálamba 'támogatott'-at jelent. A fejenállás az egyik legfontosabb és alapvető jóga póz, mivel friss vért visz az agysejtekhez. Az ásana rendszeres gyakorlásával szélesedik a spirituális horizontunk, gondolataink letisztulnak. Ez az ásana azoknak segít, akik szellemileg könnyen kifáradnak: a koncentrációs képességünk időtartama megnő, és élesedik a memóriánk.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ásánát magas vérnyomás, nyaki csigolya-rendellenesség, szívélgtelenség, hát-, fejfájás vagy migrén esetén! Alacsony vérnyomás esetén se kezdjük el a gyakorlatot! Ha elődőlünk vagy 'leestünk' a pózból, csak egyszer végezzük el, ne ismételjük meg – nem szabad túldolgoztatni a testet! Menstruáció alatt a fordított pózokat különösen kerüljük!



A VÁLJ PONTOSAN A KÖNYÖK FELÉLY LÉTESEN

AZ ALKAROKAT TELJES HOSSZÁRAK SÜLYESZDÜK A FALÓRA

1 Térdeljünk a talajra virászanába (104. oldal). Kulcsoljuk össze ujjainkat, dőlünk előre, és alkarunkat és könyökünket helyezzük a padlóra. A tenyér formája egy csészezére hasonlít ilyenkor *ja kis képm*. Ujjainkat szorosan főzzük egymásba, de ha merevséget érzünk bennük, próbáljuk ellazítani őket.



2 Helyezzük a fejünk tetejét a talajra, pontosan a tenyereink közé. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a kisujj hozzáér a fejhez, de ne legyen alatta, valamint ellenőrizzük, hogy csak a fejünk teteje van a talajon, nem pedig a homlok vagy a fej hátulja. A végző pózban a súlynak pontosan középre kell esnie; más különben a nyomás a nyakra vagy a szemre nehezedik, és a nyakcsigolyák sérülhetnek. Tartsuk ezt a pózt néhány másodpercig egyenletesen lélegezve.

ÁSZANÁK MINDENKINEK



TARTSUK EGYENLET A COMBUNKAT, A Térdünket ÉS A SARKUNKAT

3 Nyújtsuk a lábunkat, álljunk lábujjhegyen, a sarkunkat ne tegyük a padlóra. Sétáljunk egyre közelebb a törzshöz egészen addig, míg az függőlegesen és egyenesen áll. Ezt ellenőrizhetjük, ha kezdetben tükör vagy egy fal előtt gyakorolunk.



KÖNYÖKÖNKET NYÚJTSUK LE A TALAJRA

4 Kélgészkor hozzuk a térdünket a mellkashoz. Nehezedünk a lábujjakra, és rugaszkodjunk el a talajtól. A sarkunkkal érintsük meg a fenekünket. **KEZDŐKNEK** Gyakoroljuk fal mellett ezt az ásánát *(részletesen a lent lárdán)*.

SZÁLAMBA SÍRSÁSANA A FALNÁL

KEZDŐKNEK Végezzük az ásánát egy sarokban, ugyanis ott a falak derékszögét zárnak be, nem dőlünk el semelyik irányba: így elég bizalmunk lesz később, hogy támogatás nélkül is gyakoroljunk. Helyezzünk egy összehátogatott takarót a sarokba, és kövessük az 1–3. lépést *(ját válassz is font)*. A kezünk által alkotott kehely körülbelül 5–8 centiméterre legyen a fal sarkától, más különben a súly a könyökre nehezedik, s ez megnöveli a szemben a nyomást. Végezzük az itt részletezett 4., 5. és 6. lépést. Kezdetben kérjünk segítséget a lábunk felemeléséhez. Amikor kijövünk a pózból, a 142. oldalon található instrukciók alapján tegyük, vagy haladjunk visszafelé a 4–6. pont szerint.



4 Amikor a sírs már függőleges, billeszük a csípőt a fal dősszerű oldalához. Ennek hullókat for a fal dőlőnk, és emeljük el a lábunkat a talajról. Leműtsük fejlet, és bekapcsolva helyezzük a sarokba, mint a térdünk. Hátzük let hasonlóan a jobb lábunkat is.

5 A csípő és a lábujjak töv érin a falat. Találjuk ki a magunkban testünk helyzetét, nyomjuk könyökünket a talajra, és egyelőre a falhoz emeljük, majd folytassuk a nyújtást a hóvalján keresztül a sírs mentén a derékunkig.

6 Kélgészkor nyújtsuk let mindkét lábunkat, a csípőt a tal és a sarok érin a falat, de ne lényesen kösdön meg. Mivel többet is nem tudassághoz gyakorolunk, kezdő fennmaradhat fevünk segítségével előzől fején állni. Szűk sáljüket sálj-téstünk feje tartani.

Szálamba sirsászana

FOLYAMATOSAN EMELJÜK A TÉRDÜNKET FELFELE



NYÚJTSUK KI A LÁBAJAINKAT



IRÁNYÍTHATJUK A TÉRDÜNKET A MENNYEZET FELÉ



5 A könyökünket nyomjuk le, a vállainkat húzzuk a mennyezet felé (a kis könyv). Lélegezzünk ki, közben óvatosan, finom ívben lendítsük felfelé a térdünket,

amíg mindkét combunk párhuzamos nem lesz a talajjal.

A felsőtestnek, a fejtetőzől a derékig és a csípőig, merőlegesnek kell lennie a talajra. Ne mozdítsuk egyáltalán a könyökünket addig, amíg ki nem jövünk a pózból.

6 Folytassuk a térd emelését felfelé, amíg a mennyezet felé mutat. A sarunk közel legyen a fenékünkhez. Koncentráljunk az egyensúlyra, és ne engedjük a törzset mozogni. Az 5., 6. és 7. lépés egy finom, folyamatos mozdulatot.

7 Amikor a térdünk már a mennyezet felé mutat, tartsuk a pózt néhány lélegzés erejéig. Egyenesítsük a gerincet, szorítsuk össze a farizmokat. Ellenőrizzük, hogy a combunk függőleges, az alsó lábcsőr pedig hátrahajlít. A vállunk stabil és teljesen szimmetrikus. Szokjuk meg a tartást, kissé pihenünk meg benne.

8 Nyújsuk ki a térdünket, a lábujjak a mennyezet felé nézzenek: az egész test függőleges, tengelyünk most is a nyújtott gerinc. Mindkét térdet a test közepe felé húzzuk, mint térdészetében (68. oldal), tartsuk feszesen és együtt a combot és a lábujjakat. Az egész testnek a fej legtetőjén kell egyensúlyoznia, az alkar és a kéz egyszerűen csak segítenek az egyensúly megtartásában. Húzzuk egy képzetbeli cémaszálon felfelé a törzsünket, a feleket és a derekat, majd tovább a láb mentén a lábujjak felé – megbizonyosodva arról, hogy a törzs se merre nem dől. A súlylánd tartás és a váll állandós emelése biztosítja a stabilitást a pózban. Tartsuk 1-5 percig a pózt egyenletes lélegzés mellett.

SZORÍTSUK ÖSSZE A NYELVET ÉS A COMBOKAT



NYÚJTSUK KI A TÉRD ÉS A COMB HÁTULJÁT

TÁMOGASSUK A MELLKAST

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Növeli az állóképességet
- Előzi az almatlanságot
- Csökkenti a szívritmuszavar előfordulását
- Segíti a kellemetlen szájszag kezelését
- Erősíti a tüdőt
- Javítja az agyvelői és a többszínű mirigy működését
- Növeli a vér hemoglobintartalmát
- Enyhíti a migrációt, a köhögést és a mandulagyulladás tüneteit
- Enyhíti a hat emésztő- és kiválasztórendszeri problémát, mint a szálamba szorodászatával együtt gyakoroljuk

A TARTÁS JAVÍTÁSA



Előfordulhat, hogy a lábak jobbra vagy balra dől. Ellenőrizzük a könyök tartását, és nyújsuk ki a térdünket.

Ha nem nyújtjuk a könyököt a mennyezet felé, a láb elmozdul, és a fenékünk is hátrahajlik. Ebben az esetben a súly a könyökre nehezedik.

सालंघ शीर्षासन

Szálamba sírsászana

HALADÓKNAK

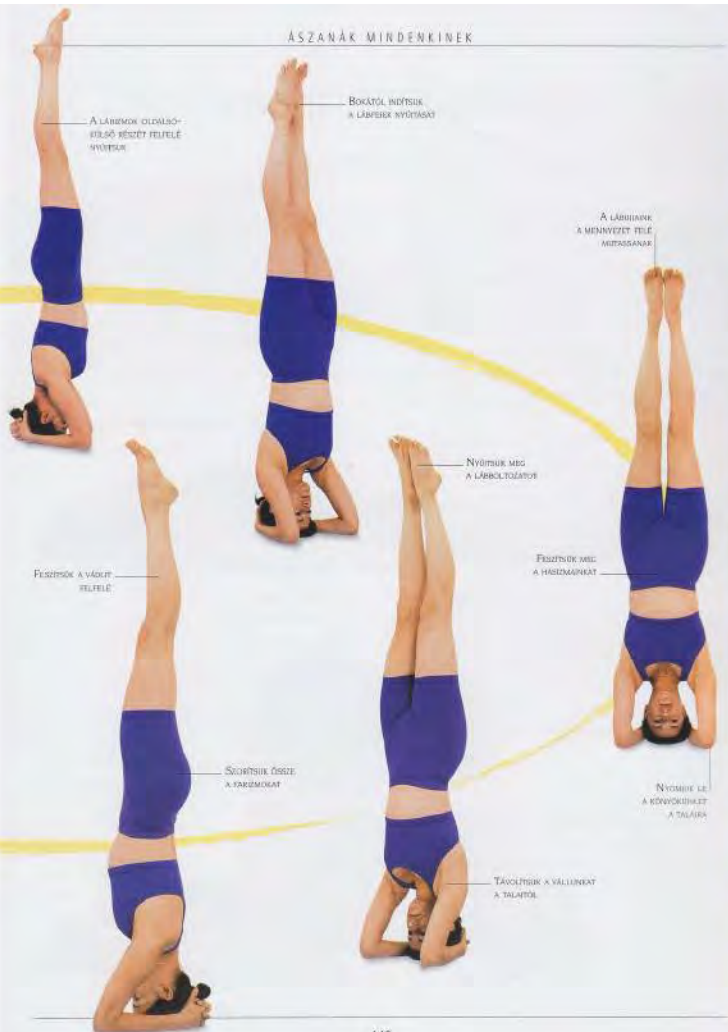
A fejállás közben nyújtjuk az ég felé az egész testünket: a fektartól a lábujjakig. Emeljük ki és szélesítsük a szegycsonti részt, hogy a mellkas minden irányban egyenletesen táguljon. A térdünket, a lábunkat kinyújtva hozzuk a test középvonalához – ez biztosítja a tökéletes függőleges helyzetet. Húzzuk be és feszítsük meg a hasizmainkat, ezzel nyújtjuk az alsó háti szakaszt is. A súly a fejre nehezedik, de az ászánát a gerinc izmaival kell megtartanunk: a gyakorlat kulcsa az egyensúly, nem pedig az erő. Törekedjünk arra, hogy a fejünk bütykjének kicsiny felületén erőfeszítés nélkül egyensúlyozzunk. Ez frissíti az agyat, és a test különböző részeiben teljes relaxációt eredményez.

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

A lábunkat kiegyenesítve engedjük a talajra, ezután hajlítsuk térdünket, és fokozatosan ereszkedjünk, ülünk rá a sarkunkra. A homlokunk eközben végig a talajon pihen. Maradjunk ebben a pozícióban pár másodpercig, amíg visszaáll a vérkeringésünk.



ASZANÁK MINDENKINEK



सालंब शर्वांगसन

Szálamba szarvángszana

• Válltámasz •



A SZÁLAMBA "TÁMOGATOTT"-AT, 'megtámasztott'-at jelent szanszkritül, míg szarvanga az egész testet jelzi, az 'összes végtag'-ot. Ennek az ászanának a gyakorlása összhangba hozza az elmét a testtel és a lélekkel. Agyunkat ragyogónak, mégis nyugodtnak érezzük, testünk könnyűvé válik, és energiával telítődik. A fordított pózzal friss, egészséges vér áramlik a belső szerveink és az agy felé. Csillapítja a tüdőelégtelenség tüneteit, stimulálja a pajzsmirigyet és a mellékpajzsmirigyet.

FIGYELMEZTETÉS

Menstruáció alatt ne gyakoroljuk ezt a pózt. Magas vérnyomásúak csak akkor kezdjék el ezt az ászanát, ha a halászarút (150. oldal) közvetlenül előtte 3 percig kitartották.



A LÁBUNK, A SAROK ÉS A Térd FÜZSÉBEN LEGYEN.

EMELJÜK A SZERVEZIMET.

1 Helyezzünk egy matracot három egymásra rakott, összehajtogatott takaróra (185. oldal) a talajra, feküdjünk rá, de a fejrünk és a fenekünk a padlón legyen. Nyújtuk ki a lábunkat és szorítuk össze a térdünket, a bokák belső oldalát toljuk a sarok felé. Nyomjuk le a vállunkat a takarókra.

A felső gerinci szakaszt emeljük meg, a derekunkat azonban szorítsuk le. A kar nyújtva fektetjük a test mellett, a tenyér nézzen felfelé, és a csukló érintse a comb külső részét. Emeljük és táglítsuk a mellkast a fej mozdítása nélkül.

A TÁRSZOK ERŐSÍTSE A TALAJT.

2 Forgassuk tüssé hátra a vállunkat, és húzzuk be a lapockát. A felkar izmait kifelé mozdítsuk, a kar belső részét a kisujjunk felé nyújtjuk. Kifézésre hajlítjuk be a térdünket.



LÁBUNK ÉS AZ ARC ÜSÁMÁT.

ÁSZANÁK MINDENKINEK



TARTSUK EGYSÉRT A TérdÜNKET.

3 Lelegezzünk ki, és emeljük fel a csípőt és a fenekünket a talajról anélkül, hogy megmozdítanánk a felsőtestet. Húzzuk a térdünket a mellkashoz.

KEZDŐKÖRNEK: Ha először nehéz felemelnünk a csípőt a talajról, kérjünk segítséget: egy társunk fogja meg a bokánkat,

és tolja a hajlított lábunkat a fejünk felé. Ezzel egy időben emeljük fel a csípőt és a hátat a talajról, és emelkedjünk a végső pózba. Tartsuk stabilan a testünket, a hátunkat támasszuk a segítő térdre, vagy követhető a következő oldalon található 5-7. lépés is, miután a lábunk már a levegőben van.



SORÉTSUK A FARKDÖRÉT.

ÉRŐN ÖSSZE A KÉT ALSÓ LÁBUNK.

4 Helyezzük a kezünket a csípő hátoldalához, tartsuk a könyökünket erősen a takarókra nyomva. Emeljük a törzsünket egészen függőleges helyzetbe. A térdünket irányítsuk a fej fölé.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a magas vérnyomást
- Nyugtatja az idegrendszert
- Javítja a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy működését
- Mérsékeli az asztmát
- Enyhíti a légzőszervi és az erős szívbetegségeket
- Segíti a mozgás és az ízületi gyulladások kezelését
- Javítja a vérkeringést, enyhíti a vastagbélgyulladását
- Az aranyér hamar visszahúzódik
- Csillapítja a szellemi gondokat
- Segíti a szív kezelésében
- Helyreállítja a kimozdult belső nemi szervek pozícióját
- Enyhíti a petefészek feszős érzését, és segíti a petefészekciszta felszívódását
- Enyhíti a menstruációs görcsöket és szabályozza a ciklust

सालंब सव्रीगासन

Szálamba szarvángászana



5 Csúsztassuk a kezünket a hát közepére úgy, hogy a tenyerünkkel betakarjuk a vesét (a fés élyén). A hüvelykujjat a test oldala felé irányítjuk, a többi a gerinc felé nézzen. Lélegezzünk ki, és emeljük a törzset, a csípőt és a térdet addig, amíg a mellkasunkkal megérintjük az állunkat. Lélegezzünk egyenletesen.



NYÍRjuk MEG ÉS NYISSUK A TALPUNKAT



ÚJRAKÉSZÜLJENK A HÁTUNKKAL

A TARTÁS JAVÍTÁSA



Ha a csípő előtér a lábak jobbra vagy balra áll, hajlítsuk be a térdünket, és mozdítsuk a csípőt úgy, hogy egy vonalba kerüljön a mellkassal. Ezután ismét nyújtsuk ki a lábunkat.

Ha a törzsünk előrelé, akkor nyújtást érzünk a mellkasunk, s nehezen veszünk levegőt. Túluk fejtük a derékat, combunkat és a csípőt, és ne engedjük, hogy leessen a fenékünk.

6 Emeljük a lábat a mennyezet felé. Csak a nyak hátulja, a váll és a felkar legyen a takarókon. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a testünk a válltól térdig merőleges a talajra.

ÁSZANÁK MINDENKINEK



A GURU TANÁCSAI

„Emeljük lassan a lábunkat, ne engedjük hátra. Fordítsuk a vállai belső részét kifelé, és nyújtsuk felfelé a láb külső felületét a sarok felé.”

7 Szorítsuk mindkét tenyerünket a bordák hátsó részéhez, egyenesítsük és nyújtsuk a testünket a hónaljtól kezdve a lábujjakig. A gerinc teljesen egyenes legyen. Tartsuk közel a törzshöz mindkét könyökünket – így tudjuk kiterjeszteni a mellkasunkat. Ahhoz, hogy a törzset még jobban felemeljük, engedjünk a tenyer-hát szorításán, és fokozatosan csúsztassuk a kezünket a lapockák felé. Amikor emeljük a testünket, az erő a nyak hátuljából induljon, soha ne a tarkunkat terheljük! Toltuk mindkét vállat hátra, hogy ellazítsuk és kinyújtsuk a nyakunkat is. Nyújtsuk a lábunk külső és belső oldalát párhuzamosan a mennyezet felé. Ne engedjük dülöngélni. Maradjunk így 2-3 percig. Egyenletes hasi légzést folytassunk.



NYÍRjuk A LÁBAT A LAPOCKÁK FELÉ

BELLENKÜNK A CSÍPŐT

TARTSUK A TENYERENKÉNT A LAPOCKÁK KÖZEL

TEKINTETENKÉNT TARTSUK A MELLKASUNK

KÖZELTARTSUK A TENYERENKÉNT A LAPOCKÁK KÖZEL

सालेच सर्वांगसन

Szálamba szarvángászana

HALADÓKNAK

Vigyünk életet a gerincbe. Az itt haladó energia áradjon szét az ujjakon keresztül minden sejt felé. Tartsuk a tekintetünket a szegycsonton, ez erősíti az akaratot és stabilizálja az elmét. Nyomjuk a hüvelykujjal az izmokat a gerinc felé – ez „tömöríti” a hátunkat. Ebben az ászanában a hát keskeny, a mellkas széles legyen. Ne engedjük, hogy a könyökünk oldalra csússzon, tartsuk együtt őket, ha túl távol vannak a törzstől, a nagy távolság a mellkast homorúvá teszi. Gondolatban hosszabbítsuk meg orrunk vonalát, a szegycsont és a boka illeszkedjen erre az egyenesre. Húzzuk hátra a vállunk. Koncentráljunk a láb belső felére, és úgy nyújtjuk a mennyezet felé. Ez kifinomult és nehéz mozdulat, de idővel megvalósítható. Gyakorlással fokozatosan növeljük 5 percre a pózban eltöltött időt. Lélegezzünk nyugodtan.

TARTSUK TÁVOL A FEJÜNK A VÁLLUNKAT

MINDEN OLDALON HÚZZUK FEL A TERKAJACE KÖRÜLI IZMOKAT

A SZÉGYECSONT VONJUK 90°-OT ZÁRVA A TALAJRA

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Kilégzésre hajlítsuk be a térdeinket. A combunk késszerűen a gyomor felé, s finoman engedjük vissza a fenekünket a talajra. Engedjük el a derekunkat a kezünkkel, és helyezzük a törzs mellé. Feküdjünk a talajon, és lazítsuk el a testünket.

148

ÁSZANÁK MINDENKINEK

FORGASSUK A COMB IZMÁT BELFÉLÉ

SZORITSUK ÖSSZE A FARÉMOKAT

NYOMJUK A TENYÉSBENKÉRT ÉS AZ UJJAINKAT A HÁTRA

NYOMJUK A TALPAINKAT

EMELJÜNK FELFÉLÉ A TARTÓ BELSŐ FELÉT

A KERESZTCSONT PONTOSAN A VÁLL FOLDYÁT LEGYEN

TARTSUK EGYMÁSHOZ KÖZEL A KÖNYÖKINKET

BILLENTÜNK A CSIGÓT VÍSSZE ELŐRE

A MELLKAS ÉRDEJÉN AZ ÁLLHOZ

149

ह्रदासन Halászana

• Ekeállás •



EBBEN A PÓZBAN a test az eke formáját veszi fel – *halála* az "eke" szanszkrit megfelelője. A halászana rendszeres gyakorlása növeli az önbizalmat és az energiát. Az ásana segít megtartani a nyugalmunkat és az elme tisztaságát hosszú betegség után, és csökkenti a stressz hatásait azáltal, hogy ellazítja a szemet és az agyat.

FIGYELMEZTETÉS

Ha gyenge a keringésünk, nyaki csigolya-rendellenességben vagy hasmenésben szenvedünk, ne gyakoroljuk ezt az ásana-t. Kerüljük ezt a pózt menstruáció alatt. Ha hajlamosak vagyunk fejfájásra, migréne, asztmára, légzési nehézségre, magas vérnyomásra, fizikai vagy szellemi fáradtságra, vagy túlsúlyra, csukott szemmel, segédeszközökkel végezzük a gyakorlatot (232. oldal).

1 Helyezzünk két összehajtogatott takarót a talajra (185. oldal), és terítsünk rá matracot. Feküdjünk le úgy, hogy a hát, a nyak és a váll a takarón pihenjen. Tartsuk nyújtva a lábunkat, és feszítsük meg a térdünket. Koncentráljunk a láb belső felére, és nyújtsuk meg a combtól a sarunkig. Helyezzük a karunkat az oldalunkhoz, felelő néző tenyerrel

Á TALAJRA TERESSÜNK A TÁKARÓT

NYÚJTSUK FELÉLE A LÁBBAI BOLTSZÁRAT

3 Finom, gördülő mozgással emeljük a mennyezet felé a csípőt. Közelítsük térdünkkel az állhoz, és emeljük függőleges tartásba az alsó lábszárát.

KEZDŐBENEK Amikor felemeljük a fenekünket a talajról, kérjük meg egy társunkat, hogy fogja meg a bokánkat, és tolja a lábunkat a fejünk felé.



TARTSUK SZOROSAN ÉS PÁRHUZAMOSAN A KÉT LÁBBAI



SCOROSAN FÜZZE ÖSSZE AZ UJJAJAIT

2 Lélegezzünk ki, emeljük el a talajról a fenekünket, és húzzuk a térdünket a mellkasához. Tartsuk egyenesen a két kart, és az ujjainkat nyomjuk erősen a talajra. A vállunkat feszítsük hátra, nyissuk a mellkast

ERŐSÍTVE KÉ SZOROSAN A KART



NE HÁTRASOBBAN HAT A TEREKREK

NYISSUK K MELLKAST MINDKÉT OLDALRÓL

ÁLLÁSUNKAT MEGTARTVA A TALAJRA

ÁSZANÁK MINDENKINEK

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a fáradtságot, ezáltal emeli az energiaszintet
- Megakadályozza a magas vérnyomást
- Frissíti a hasi szerveket, javítja az emésztést
- Hosszabbítja a gerincet, és korrigálja a görbületét
- Segít a sérv és az aranyér kezelésében, ha a lábat külön-külön dolgoztatjuk
- Csökkenti az inszulinérzékenység hiányát a kézben, a csuklóban, a könyökben és a vállban, ha a láb felé nyújtjuk karunkat és összefűzzük az ujjainkat

4 Hajlítsuk be a könyökünket, támasszuk meg vele a derekunkat (a két képen). Emeljük a csípőt és a fenekünket még följebb, amíg a törzs függőlegesen lesz, és combunk az arcunk előtt van. Hajlított térdünk a homlokunk fölött legyen, mielőtt leeresztjük a lábunkat a hát mögé a talajra. Lélegezzünk mély hasi légzéssel.



TARTSUK SZOROSAN ÉS PÁRHUZAMOSAN A KÉT LÁBBAI



LACHTUK ÉS AZ ARC ÖSSZE A TALAJRA

5 Húzzuk még tovább egész altestünket a fej felé, amíg teljesen függőlegesen nem állunk, és egy vonalba hoztuk a vállat. Lassan nyújtsuk lábunkat, és engedjük lábujjainkat a fejünk mögé. Emeljük a mellkast, az állunkat szorítsuk a szegycsontjunktól. A hátunk mögé nyújtsuk ki a karunkat a takarón, szorosan fűzzük össze az ujjainkat, és fogassuk ki a csuklót annyira, hogy a tenyerünk a mennyezet felé nézzen. Maradjunk ebben a pózban 1-5 percig. Lélegezzünk egyenletesen

KEZDŐBENEK Először a kart a lábfej felé nyújtsuk ki a padlón. Amikor már kényelmesen érezzük magunkat ebben a pózban, akkor vezessük a hát mögé

SZOROSAN ÖSSZE A TÁRSZÁRUNKAT



NE HÁTRASOBBAN HAT A TEREKREK

ÁLLÁSUNKAT MEGTARTVA A TALAJRA

हलासन

Halászana

HALADÓKNAK

A póz kitérítése közben bizonyosodjunk meg arról, hogy sehol nem érzünk feszültséget. Tudatosan lazítsuk el az arcizmunkat és az arcbőrt. Tekintetünk a mellkasunkra szegeződjön, ne felfelé nézzünk. Engedjük a szemgolyókat a szemgödörbe süllyedni, így hatékonyabb az arcizmok ernyesztése. A nyaknak teljesen puhának kell lennie, emiatt az idegpályák és az agy is ellazulnak. Emlékezzünk, hogy a torok a visuddhi csakra területe (57 oldal), s ha ezt megfeszítjük, az agyban is feszültség keletkezik. Emeljük a mellkast, hogy a torunkat el tudjuk lazítani, és biztosítsuk a finom és erőfeszítés-mentes légzést. Növeljük meg a teret a köldök és a rekeszizom között.



TARTSUK EGYMÁS MELLETT A BOKÁINKAT

TOLJUK MINDKÉT VÁLLAT A TOROSRA

TOLJUK EL A LÁBUNKAT A TESTTŐL, A CSÍRÓTÓL, A SAROKKÓ

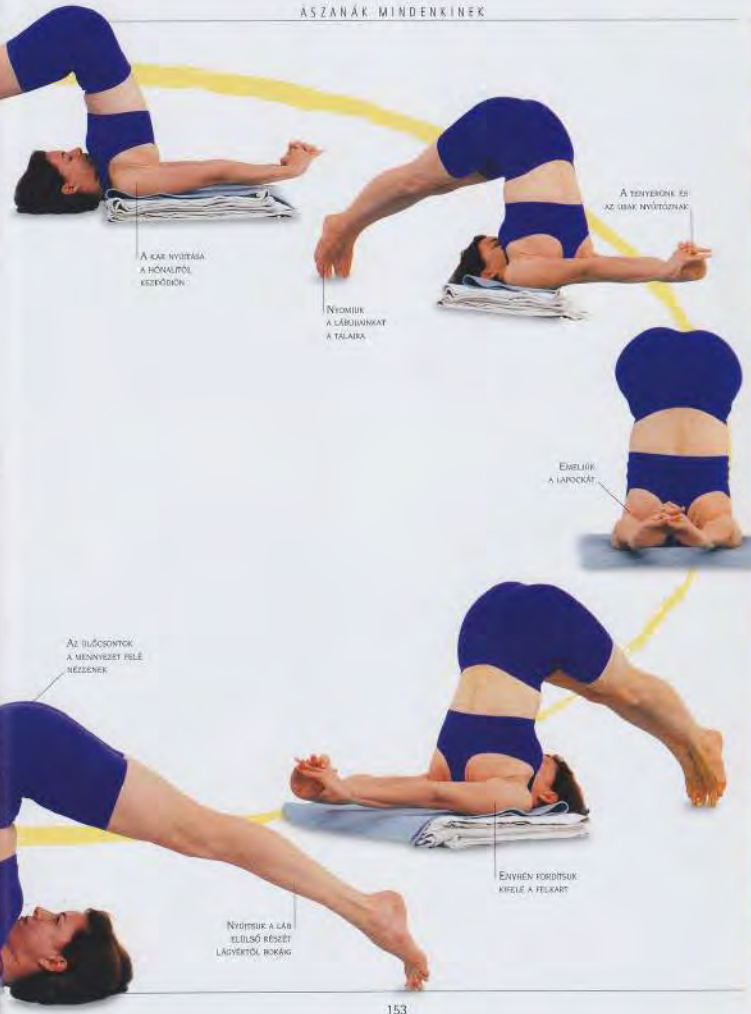
NYÚJTSUK A TALPUNKAT

NYÚJTSUK A KART A FÖLDRE

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Lassan, és teljes koncentráció közben emeljük fel a lábunkat a talajról. A combot és a térdet húzzuk a gyomor felé. Toljuk a fenekünket hátra, majd engedjük a talajra. Feküdjünk hanyatt, lazítsuk el az egész testünket, lélegezzünk mélyen.

ASZANÁK MINDENKINEK



A KAR NYÚJTÁSA A HÖNGALPÓL KEZÉNYEDŐN

A TENYERÉNK IS AZ UJAJ NYÚJTÓZNAK

NYÚJTSUK A LÁBUNKAT A TALAJRA

EMELJÜK A LAPOCKÁT

AZ ÜLŐCSONTOK A MENDNYELET FELÉ RÉZSÉNEK

ÉNYVEN FORDÍTSUK KIÉLE A FELKART

NYÚJTSUK A LAB ELÜLSŐ RÉSZÉT LÁGVÉRTŐL, BOKÁIG

HÁTRAHAJLÁSOK

„Az ászanák áthatolnak a test minden egyes rétegén, magán a tudaton is.”



उष्ट्रासन Ustrászana

• Tevepóz •



USTRÁ SZANSZKRITÓL „tevé”-t jelent; ebben az ászanában addig hajolunk hátra, amíg a testünk a teve formájára nem emlékeztet. Kezdők és idősebbek számára is könnyen elvégezhető, kivitelezhető a végső egyensúlyi állapot. Az ászana az ülő munkát végzőknek is segít, vagy akiknek hosszú ideig kell előrehajolniuk munkájuk során. Rendszeres gyakorlása enyhíti a hát, a váll és a boka merevségét.

FIGYELMEZTETÉS

Székrekedés, hasmenés, fejfájás, migrén vagy magas vérnyomás esetén káros is lehet ez az ászana. Szívinfarktusra való hajlam, vagy abból való felépülés esetén az ustrászánát segédeszközökkel végezzük (240. oldal).



A HÁTAT DÍSZESK EGYENLESEN

A LÁBUIKAT ÉRINTSÜK A TALPÁT

1 Térdeljünk a talpra, karunk a test mellett van. A lábszárunkat teljes hosszában szorosan zárjuk össze, a lábujjak hátrafelé néznek. Tartsuk egyenesen a törzset és lélegezzünk egyenletesen.

KEZDŐKNEK Ha a láb együtt tartása a combokban feszültséget okoz, kistérszében is térdelhetünk – ez a gerinc szabadabb mozgását is lehetővé teszi.



A SZEMINK LEFOGVA NYITVA

PRÓBÁLJUK MEG HÁTUL ÖSSZEZÁRNI A KÖZÉK-ÉS ÉS A LÁPOKAT

2 Lélegezzünk ki, és helyezzük a tenyerünket az ülepünkre. Combunkkal dőljünk kissé előre, az izmokat húzzuk felfelé, a lágyék felé. Gerincünk mélyedjen a testbe, homorítsunk, és fokozatosan hajoljunk hátra: óvatosan közelítsünk a talaj felé. Közben emeljük ki a mellkasunkat. Folyamatosan, egyenletesen lélegezzünk.

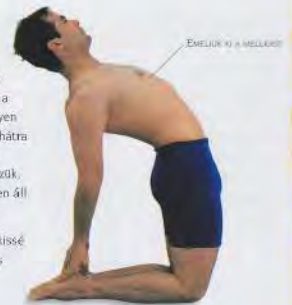
ÁSZANÁK MINDENKINEK

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Lavítja a testtartást
- Növeli a tüdő kapacitását
- Lavítja a vérkeringést a test minden részében
- Fiataltítja a hűt és a gerinc izmait
- Megszünteti a váll, a hát és a boka merevségét
- Enyhíti a hasi görcsöket
- Szabályozza a menstruációt

3 Engedjük le a karokat nyújtva, és fogjuk meg a sarkunk belső oldalát. Mélyen lélegezzünk be, és hajtsuk hátra fejünket. Töljük a gerincet a láb felé, közben ellenőrizzuk, hogy combunk függőlegesen áll. Egyenletesen lélegezzünk.

KEZDŐKNEK A sarkunkat, kissé el-elhajolva, külön-külön is megfoghatjuk.



EMELJÜK KI A MELLKAST

4 Illesszük a tenyerünk teljes felületét a talpunkhoz – a kéz és a láb ujjai egy irányba néznek (a kis lábujj) – és nyomjuk erősen őket a talpra. Szorítsuk meg altestünk izmait, és billentsük magunk alá a medencénket. A kéz ujjait, amennyire lehetséges, feszítsük hátra, de a torkunkat mindenképpen lazítsuk el. Maradjunk a pózban 30 másodpercig.



A SZÉGYENKÖNYÖK A TALPONNA NÉZDEN

TARTSUK MEG A FEJÜNKET, NE LÖGESSÜK

A GERINCET HÚZZUK A TEST BELSŐÉBE

TENYERÜNKEL TARTSUK AZ ÜLEPÜNK TALPÁT

TARTSUK MEG A HÁTULI COMBKÖZT

Ustrászana

HALADÓKNAK

Toljuk a lábszárunkat a talajba, feszítsük a tenyerünket a talpunknak, miközben a gerincünket folyamatosan – egy körívhez hasonlóan – hátrahajlítjuk. Koncentráljunk erre, ugyanis a mellkas hátulját így támogatjuk. A hátsó bordáinkat és az egész vesetájékat tudatosan húzzuk a gerinc alkotta ívbe. Érezzük az összehúzóerő jótékony hatását. Nyissuk meg a rekeszizom és a köldök közötti energiacsatornát – vizualizáljuk, hogy helyet hozunk ott létre – miközben a has és a medence belső szerveit nyújtjuk. A könyökzúzatot tartjuk stabilan, de a felkar izmait kifelé forgassuk. Lélegezzünk egyenletesen.

NYISSUK KI A
KÖNYÖKÖNKET



KARUNKAT TOLJUK
FELFELE A KARTÓ
IRÁNYBA

LÁTOGATK EL
A TÖRSTÜNKET



LEFELÉ NYISSUK
A KART

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÖZBŐL?

Kilégzés közben engedjük a lábfejre terhelt nyomáson. Emelkedjünk fel térdelésbe, a karunk maradjon a törzs mellett. Ezt a mozdulatot combból, illetve a mellkasból indítsuk el. Ha nem tudjuk egyszerre elemelni mindkét kart, egyesével is elengedhetjük a lábunkat.



NYISSUK KI ÉS NYOMJUK
LE AZ ALSÓ LÁBSZÁR ÍZMÁT

TARTSUK A MELLKAST
MEGEMELVE
ÉS KIFEJESZVE



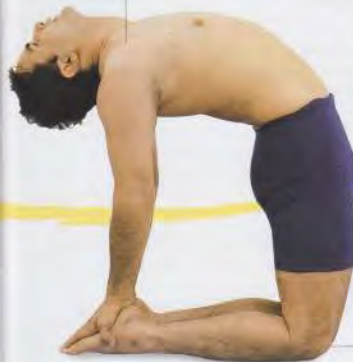
TOLJUK ELŐRE ÉS
FELFELE A COMBOT

A TÖRSTÜNKET
LÁTOGATK EL ÉS
NYISSUK MEG



HOZZUK LEHÉZ,
HELVET A REKESZIZOM
ÉS A KÖLDÖK KÖZÖTT
TERÜLETEN

FELTÖRÖK HÁTRA,
A KÖLCSÖNKÖZELÉB



ॐ धनुः श्रमण

Úrdhva dhanurászana

• Íjállás •



ÚRDHVA SZANSKRITUL "fel-felé"-t jelent, míg dhanur "íj"-ként fordítható. A test, miközben hátra-hajlik, egy kifeszített íjhoz válik hasonlatossá. Rendszeresen végezve hajlékonyan tartjuk a test oszlopát, ezáltal könnyedé válunk, és életerővel töltődünk fel. Az ásana stimulálja a mellékveséket, erősíti az akaratot és növeli a stressztűrő képességet.

FIGYELMEZTETÉS

Túl magas vagy túl alacsony vérnyomás esetén, és ha fáradtak vagyunk, ne gyakoroljuk ezt az ásánát – továbbá migrén vagy súlyos fejfájás esetén se. Kerüljük a pózt székrekedéssel vagy hasmenéssel tünettekkor. Súlyprobléma, illetve gyengült keringés esetén elhagyott a viparita dandászanát (238. oldal) végezzük el.



SZARVOK ÖSSZE A LÁBUNKAT

TEHERMENTELT TESTÜNK KÖZVETLENÜL A HÁTI PÓZ, TUDNÁT NYOMOK A PADÓRA



KÖNYÖKINK VÁLLSZÉLESSÉG TÁVOLSÁGÁRA LEGEREK

MINDKÉT VÁLLUNK A TALAJON ERŐKÖZÖN

1 Helyezkedjünk el hanyattfekvésben. Hallítsuk be mindkét térdünket, húzzuk a sarkunkat a farcsomóhoz, a lábfejek csípőszélességben legyenek. Karunkat hallítsuk be; s tegyük a tenyerünket közvetlen a váll fölé – a kéz ujjai azonos irányba nézzenek, mint a láb ujjai.

KEZDŐKNEK Először talán nehéznek találjuk ennyire közelíteni a sarkunkat, ekkor nyugodtan „csáthatunk” picit; kezünkkel húzzuk a megfelelő helyre

2 Koncentráljunk a tenyerünkre és a lábfejünkre, hiszen az egész test súlyát rajtuk kell egyenletesen eloszlatni. A lapockákat közelítsük a gerinc melletti izmokat készítsük fel a tartásra. Lélegezzünk ki, emeljük fel a csípőt a talajról.



A LÁBFEJEK PARALLELÁNSÁGON ÁLLJANAK

3 Folytassuk az egész törzs emelését, egyelőre csak addig vigyük, amíg a fejünket a padóra tudjuk tenni. Maradjunk két ki-be lélegzéssel így. Feszítsük meg a póz tartóizmait: a far és a gerinc melletti izmokat. Súlypontunkat helyezük a lábfej elejére, és karunkkal egy mozdulattal toljuk fel magunkat: igazítsuk a pózt, amíg a súly egyenlően oszlik el a lábfej és a kéz között.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Megoldja a szívartériák megvastagodását, és biztosítja az egészséges vérkeringést
- Magszékonyul teszi a gerincet
- Erősíti a hasizmot és a medence szerveit
- Stimulálja a tüdőt, az agyalapi és a pajzsmirigyet
- Megoldja a nők elcsúszását
- Segít az erős menstruáció és a menstruációs görcsök esetén

A GURU TANÁCSAI

„Ne csak előrenyomjuk a mellkast, mert ez önmagában nem fogja megelőzni a felsőtest összesését. Figyeljék meg, ahogyan aluról lámogatom tanítványom bordakosarának oldalát. A mellkasnak mindkét oldalát a mennyezet felé kell emelni.”



NE HÁTRÓL TÁVOLÍTÁSRA HÍVJUK A FEJÜNKET

A TENYERZÁRÁK TEBELJÉRE EL AZ ÍJUNKAT KÖZÉ TÁJRA SZÉTT

TARTÁSÚ STÁBILAN A CSÖNDELŐ

4 Nyomjuk le mindkét tenyerünket és talpukat a talajra, toljuk még feljebb a testünket, miközben a fejünk is emelkedik. Lélegezzünk ki, és húzzuk beljebb a gerincet a testünkbe. A könyökzölleteket tartsuk stabilan. A fejünk lógjon, de ne feszítsük meg a farkunkat. Tartsuk a pózt 5-10 másodpercig saját lélegzéssel!

KÖZÉPKÉLADÓKNAK A még hatásosabb nyúlás érdekében lélegezzünk ki, húzzuk a combizmokat felfelé, emelkedjünk lábujjhegyre (a és képi). Tolvuk felfelé az alsó gerinc szakaszt, amíg a hasunk olyan feszessé nem lesz, mint egy dob. Tartsuk ezt a magasságot, és nyújtjuk ki minden ízületünket a mennyezet felé, majd engedjük vissza a sarkunkat a talajra



ऊर्ध्व धनुरासन

Úrdhva dhanurászana

HALADÓKNAK

A végső pózban a test két irányból nyúlik felfelé: egyik a tenyérből indul, a másik pedig a lábfejből, találkozási pontjuk a gerinc tövénél van. Próbáljuk meg egyre feljebb emelni ezt a pontot. Tágítsuk a bordák közti teret, leginkább a mellkas aljánál szélessítsük a rekeszizmot. Képzeljük el, hogy összecséreljük a veséket. Folyamatosan törekedjünk az egyensúly helyes elosztására. Kezdetben 5-10 másodpercig egyenletesen lélegezve tartsuk a pózt, 3-5 alkalommal ismételjük meg, illetve növelhetjük a kitartás idejét. Mozgékonyabbak, lazábbak leszünk ezáltal.



A KAR TELJES HOSZÁBAN SZABD

NYÍRUNK A VÍZRAJLI ÉRZÉST

A TALP KÜLSŐ FELÉT NYÍRUNK LE

TOLUK A MELLKAST A NYÍRVEZET FELÉ

A VÁDLI FESZÍTÉSE FELFELE IRÁNYULJON

EGYENLŐ MÉRTÉKBEN TÁRUK KI A MELLKASUNK KÉT OLDALÁT

EMELJÜK MEG A TALP BELSŐ RÉG

TWISTUK A KÉT LÁBFEJET EGYMÁSSAL PÁRHUZAMOSAN

A Kéz IRÁNY KISE TÁVOL ÁLLJUNK EGYSÁRTÓL

HŐZÜK FELFELE A COMBUNKAT

NYÍRUK SZÉT A LÁBUNKAT

ÁSZANÁK MINBENKINEK

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

◆
Kilégzésre hajlítuk a könyököt és a térdet. Lassan engedjük le a törzsünket a talajra: először csak a fejet, majd a hátunkat és az ülepünket. Feküdjünk így egy-két lélegzés erejéig.

FEKVŐ ÁSZANÁK

„Érezzük a belső tudatosságot, amint megérinti az egész testet – még a legtávolabbi részeket is, ahová hétköznapi tudatunkkal egyébként nem érünk el.”



Szupta virászana

• Fekvő hőspóz •



A SZUPTA 'FEKVŐ', míg VÍRA 'HŐS', 'bajnok' a szanszkritban. A már szerepelt virászana egyik variációja (104. oldal) ez a tartás, de itt a törzset a talajra fektetjük. Az atléták különösen – vagy bárki, aki sokat áll egy helyben – hasznosnak fogják találni ezt az ásanát, ugyanis a láb intenzív és pezdődő nyújtást kap. Ha este utolsósóként végezzük el ezt az ásanát, lábunkat könnyűnek és felfrissültnek érezzük.

FIGYELMEZTETÉS

Azok, akik köszvényes boka- vagy hármilyen ízületi gyulladásal, csigolya-rendellenességgel küzdenek, segédoszlopát vegyék igénybe. Menstruáció ideje alatt a nők helyezzenek hengerpátmát a háruk alá (246. oldal).



TÁMOGATSI A MELLKART



A BÁT NYOMOR LELE, A TÖRSZIVET A VÁLLTÉLE NYITNOK

A KÉT TÉPO MARRON ECHETT

2 Fogjuk meg a lábujjainkat a combot kissé befelé, a vádít kifelé forgassuk. Kifézés közben fokozatosan engedjük hátunkat a talaj felé. Könyökünket külön-külön tegyük a padlóra. Néhány másodpercig maradjunk így, lélegezzünk nyugodtan.

1 Helyezkedjünk virászanaiba: térdelésből ülünk a két lábfeje közé, a térdet zárjuk össze, a talp belső íve a csipőhöz, valamint a comb és a vádli is szorosan érjen egymáshoz. Fordítsuk a talpunkat a mennyezetre, ne billenjenek kifelé. Nyújtsuk a bokaízületeket és a talpizmokat a lábujjaink felé. Kerüljük a feszültséget az izmainkban. Figyeljük meg testünket: érezzük a láblejzől induló energia áramlását az egész testben.



FORGASSUK A KOMB- ÉS NYOMOR LELE, ÉS NYOMOR LELE

3 Billentsük hátra a fejünket, és a koponyánk legtetjét tegyük a földre. Engedjük le a vállat és a törzs felső részét – lassan, fokozatosan a hátunkat is. Ereszkedés közben támaszkodjunk a könyökünkre, majd egyre inkább nyújtsuk ki a törzs mellett.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a szívverkedést
- Nyújtja a hasat, a hátat és a derekat
- Enyhíti a reumás fájdalmakat a felső- és középső háti szakaszon
- Segíti a nehéz ételök megemésztését
- Csillapítja a gyomorleghelyt
- Enyhíti az asztma tüneteit
- Csökkenti a menstruációs fájdalmakat, és segíti a petefészek-rendellenesség kezelését

A GURU TANÁCSAI

„Ne toljuk a csipőt a gerinc felé, ez iveltté teszi és megterheli a derek környéki csigolyákat. Figyeljék meg, hogyan tolom a tanítványom derekát a térde felé. A farizmot meg kell hosszabbítani, és engedni, hogy az alsó háti szakasz izmai is megnyúljanak. Ezután pihentessük a gerincet a talajon.”



FORGASSUK BEELE A TÖRSZIVET –A TÖRSZIVET KÉNYELTÉRE

4 Nyomjuk le a csuklót, miközben kissé oldalra visszük a könyököt. Fektüdjünk minél laposabban a talajon, amíg a gerinc teljesen ki nem nyúlik. Fejjel kövessük ezt a mozgást: immár a tarkónk érintse a talajt, ahogyan a lapocka és a térd is. A vállunkat oldalra nyújtsuk.

A MELLKART DÖB-ÉSI BAL VELET BUDYOMÁK SZERESZTÉN



A KARRIZMOT NYITNOK KÖNYÖK A PADLON A FEJ POLCOT

FORGASSUK BEELE ÉS LELE, A TALP KÜLSŐ RESZÉT

5 Oldalsó középtartáson keresztül emeljük a fej íslé nyújtott karunkat, a tenyer a plafonra néz. Folyamatosan ellenőrzük magunkat: a lapocka a talajra simul, és nem emelkedik el egyik oldalán sem a térdünk vagy a fenekünk. Lazítsuk el hátunk teljes hosszát – ha homorítunk, feszültség keletkezik az alsó háti szakaszban. Nyomjuk össze a két combot, de vigyázzunk, hogy ne rándítsuk a térdet. Maradjunk a pózban 30-60 másodpercig, lélegezzünk egyenletesen.

मुद्रा वीरगसन

Szupta viraszana

HALADÓKNAK

Mivel a kar mozgása felfelé irányú, a hasi szervek is együtt mozognak, nyúlnak vele, s így masszírozzuk is őket. A lapockákat közelítsük, a mellkast terjesszük, és nyomjuk le a vállunkat, a térdet és az ülőcsontokat a talajra. A test elülső és a földet érintő része is egyformán nyúljon, a derék alatti területet lefelé, az a fölöttit felfelé toljuk. Fokozatosan növeljük a pózban eltöltött időt 3-7 percre.



Húzzuk vissza a lapockát



Nyomjuk a lábujjat a talajra



A két comb legyen vízszintes



Tartjuk a térdünket egyvonalban a lábujjakkal

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Vigyünk vissza a kezünket a lábunk mellé, fogjuk meg a bokánkat, támaszkodjunk a könyökünkre, miközben felemeljük a fejünket a talajtól, majd bilünk felváltva a térdre. Kihézés közben nyújtjuk előre lábunkat dandászanaiba.

ÁSZANÁK MINDENKINEK

Né feszítsük be a mellkasunkat

A derekunk lehajlását segít a vállak és a padló között



Né engedjük ki a vállunkat a könyökünk felé

Tartjuk mindkét vállat a padlóval szembe



Tartjuk a térdünket a lábujjakkal szembe



A térdünk legyen vízszintes

A lábunk felőli bokáját érintse a padló

„Amikor az elmét irányítani tudjuk, de nyugalomban tartjuk, érzékelhetővé válik a lélek.”

Savászana

• Hullapóz •



A SÁVA SZÓ JELENTÉSE 'hulla' a szanszkrit nyelvben, mivel ebben az ászanában a test olyan mozdulatlan, mint egy halott, ám az elme éber, mégis csendes. A savászana megszünteti a fáradtságot és nyugtatja az elmét. A test minden egyes részének a megfelelő elhelyezéssel a tökéletes ellazultság állapotába kerülünk. Gyakorlása közben az érzékszervek – szem, fül, nyelv – „visszahúzódnak” a külvilágtól, befelé figyelnek. Megtapasztaljuk a belső csendet. Ez az ászana az első lépés a meditáció gyakorlásához.

FIGYELMEZTETÉS

Terhesség, ízületi rendellenesség vagy szorongás esetén lejtessük a fejünket és a mellkasunkat egy hengerpárnára (250. oldal). Amennyiben hátfájással küszködünk, feködjünk hanyatt a talajon, és rakjuk fel az alsó lábainkat egy szék ülőkéjére, a comb függőlegesen álljon. Ne végezzük a savászana két másik ászana között. Legyen ez a gyakorláscsör záró testtartása.



NYÚJTSUK A TEREK HÁTULJÁT A TALAJHOZ.

1 Ülünk dandászandába (102. oldal). Húzzuk ki oldalra a farizmokat, így a test súly egyformán oszlik meg a két ülőcsont között. Lélegezzünk egyenletesen.



KÖZPONTIÁLUNK A HÁTUNK EGYENMÉRSÉGERE.

2 Hajlítsuk be mindkét térdünket mellmagasságra, és húzzuk közelebb. Fogjuk meg a sípcsont felső részét, az ülőcsontot nyomjuk erősen a talajhoz. Legyen a hátunk egyenes.



A FEJ A GERINC MEGHORSZABRÁSÁNA, LEGYEN, NE TÖKÖLJÖN SZEMKÉNT.

3 Támaszkodjunk a könyökünkre, miközben leengedjük a felsőtestet. Ne mozdítsuk közben a lábfejet, a térdet, illetve a csípőt.



TÖRTSUK MEGZELLÁRÓL A TÖRZSET, AMIGOR KIVÁJÚTUNK A LÁBINKAT.

4 Engedjük hátra a törzsünket, csigolyáról csigolyára egészen addig, amíg a fejünket is le tudjuk tenni. Fordítsuk a tenyerünket a mennyezet felé. Csukjuk be a szemünket, majd nyújtsuk ki a lábunkat enyhe terpeszbe, egyiket a másik után.

KÖZEPHALADÓKNAK Csípőből nyújtsuk a fej felé a törzset, hogy kiegyenesítsük a gerincünket, ami végig a talajhoz simul. Győződjünk meg arról, hogy mindkét oldalán egyformán nyújtózzunk lábbal és a törzssel egyaránt.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Enyhíti az idegfeszültséget, a migrénes fellépést, az álmatlanságot és a krónikus fáradtság tüneteit.
- El lazítja a testet, megkönnyíti a légzést.
- Nyugtatja az idegrendszert, és beékeli a bűntudást az élmének.
- Felgyorsítja a gyógyulást az összes hosszán tartó vagy komoly betegségűnél.



A KULCSCSONTOT OLDALIRÁNYBA HIGYJÜNK.

A CSÖR FELSŐ RÉSZÉT ENYHÉEN FEL.

EGYFORMÁN BILLENJÜNK MINDEKÉT LÁBINKAT OLDALRA.

5 Lazítsuk a lábunkat, engedjük hogy finoman oldalra forduljon, de figyeljünk, hogy a két tércikalács egyforma mértékben dőljön kifele. A két karunkat lazán távolítsuk a törstől úgy 30 centiméterre, a váll között ne emelkedjen. Töljük a kulcscsontot oldalirányba. A szemünk végig maradjon lehuntyva, összpontosítsunk a légzésünkre, 5-7 percig ebben a pózban pihenünk.

KÖZEPHALADÓKNAK Idézzük fel a gerinc képét. Pihentessük a gerinc külső élet kényelmesen a talajon. Szélesítsük a mellkast, és lazítsuk a szegycsonti részt. Összpontosítsunk a rekeszizomra – legyen teljesen ellazult, feszültségtől mentes. Hagyjuk, hogy a nyak a talaj felé süllyedjen, ahogy a kulcscsontot két oldalra toljuk. Az állunkat ne feszítsük hátra, lazítsuk el.

LAZÍTSUK EL AZ ÁLLUNKAT ÉS A TENYER KÖZÉNKET.

Savaszana

HALADÓKNAK

Ahogy a nyakunk a talajra ér (4. lépés, 171. oldal), megnyugtató érzés keletkezik a hátsó agyban. Miután ellazítottuk agyunknak ezt a részét, fordítsuk figyelmünket az agy elülső részére. A fej tetejéből az energia spirális mozgással az ornyereg felé érezkedik, majd onnan tovább, a szegycsont egy pontjára. Amikor az energia eléri ezt a pontot, akkor a lényünket alkotó három test és az öt réteg (46. oldal) találkozik, és egységes, harmonikus egészzé egyesül. Ez a savászana végső célja.

LÁTSISZ EL AZ ARCSZÉKLET, AZ ÁLLKAPCSOT ÉS A SZÁRKÁT



MINDKÉT LÁB EGYHOMÁR ÜZEMELÉSŰ OLDALÁNBA



AZ ÁCHÉN YENKÉLETET ENGEDJÜK LE A TALAJ IRÁNYÁBA



A TELJES TESTTŐL SAHASZT ISMERJÜNK, A FÜDŐRÁT

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Lassan hozzuk vissza a tudatunkat, és érzékeljük a környezetünket. Nyissuk ki a szemünket. Hajlítsuk a jobb térdet, és forduljunk a jobb oldalunkra. A jobb kar segítségével toljuk fel magunkat, és helyezkedjünk el keresztetett lábú ülésben.

„Az ellazulás a test külső rétegéből indul, és áthatol létünk mélyebb rétegeibe.”

A BAL BELSŐ OLDALÁT FELCSEDRE VETJÉ



FORDULJ A TEREKREK EGYHOMÁR ÉS MEGHIGYEDM

A KÖZÖNÉ EGYHOMÁR "MINDKÉT OLDALON" ÜZEMELÉSŰ



ENGEDJÜK A TESTMAGYAT MELYEN A SZEGECSEKREK ÉRKEZKEDJÜNK

LÁTSISZ EL AZ ARCSZÉKLET, AZ ÁLLKAPCSOT ÉS A SZÁRKÁT



HÁTRUK ELÁRULJUNK A SÓLY MINDKÉT KARBAN



5. FEJEZET

A jóga és a stressz

„Az intellektuális elme,
amelynek nincs kapcsolata
a szívvel, csiszolatlan elme.”

Az ászanák és légzéstechnikák gyakorlása nemcsak a leghatásosabb, de a legtermészetesebb gyógymódja a stressz kezelésének. Ha együtt gyakoroljuk mindkettőt, hatalmas mennyiségű energia termelődik a testben, valamint stimuláljuk a sejteket, és ellazítjuk így a feszült izmokat. Az elmére gyakorolt hatás kissé lassabban észrevehető, mivel a jóga inkább az okokkal foglalkozik, nem csupán a tünetekkel. Ha rendszeresen gyakorolunk, az érzékelés, amely az elmét a külső környezet felé tereli, befelé irányul, és lecsendesíti a nyughatatlan elmét. Amikor nagyon feszültek vagyunk, nehéz hatékonyan kialakítani a végső pózt és tudatállapotot. Ilyenkor javasolt segédeszközökkel gyakorolni, hogy elménk könnyebben hangolódjon az ászanákra és jótékony hatásaikra.

A stressz megértése

Már a régi bölcsék is tudatában voltak annak, hogy a hétköznapiok feszültségei negatívan hatnak a testre és az elmére. A jógával fizikailag és szellemileg függetlenítjük és megerősítjük magunkat, így könnyebben kezeljük és győzzük le a stresszt.

Már születésünk pillanatában megismerjük a stresszt, majd életünk azzal telik, hogy alkalmazkodunk hozzá. Néha nagyon különböző okokból, ügyesebben kezelik. Lehet, hogy a személyiségük, a környezetük vagy a fizikai állapotuk teszi számukra ezt lehetővé. Am előbb vagy utóbb mindenki tapasztalja a stressz hatásait. Éppen ezért fontos, hogy műveljük és ügyelmezzük az elmét, a fizikai, a lélektani és a spirituális testünket. Mindenkinek vannak módszerei a stressz közelésére, hatásának ellenőrzésére és lecsökkentésére – eltérő eredményekkel. A jóga az egyik legáltalánosabb és leghatásosabb megoldás erre a problémára.

A stressz nem mai jelenség, mindig itt volt valunk. Valószínű, hogy őseinknek nem a mai, technikailag fejlett kultúrák okozta feszültséggel kellett megküzdeniük, de a hétköznapi élet eseményei is okozhatják belső zavart, nyugtalanságot. Az emberek azóta keresik erre a választ, amióta a civilizáció létezik.

Patanjali megértette a stresszt, és a jóga szútráit a következőkkel kezdte, „*Csitavanti niruddha*”, azaz annyit tesz, hogy ellenőrzés alá kell vonni minden olyan gondolati vagy mentális hullámzást, amely előidézi a stresszt. Majd kifejti, hogyan segíthet a jóga a feszült helyzetek megoldásában.

A stressz okai

Mindannyian menedéket keresünk a pillanatnyi és mulandó örömök világában. Vágyaink, szükségleteink vagy igényeink szüntelenek. Gyakran úgy érezzük, hogy két ellentétes irányba húznak bennünket. Egyrészt

az elménk a külvilághoz vonzódik, így a figyelmünk is ellenállhatatlanul efelé irányul. Másrészt viszont vágyódunk az elmélyülésre, hogy felfedezzük a létezésünk lényegét és a belső énminket. Ez az ellentét vezet ahhoz, hogy belekeveredünk a vágy, az elégedetlenség és a harag hálójába, és megjelenik a gyötördés, a szorongás, a kimerültség és a légszomj az életünkben.

Az érzékek irányítása

Az érzékelést közvetlenül az elme irányítja. Éppen ezért, ha irányítani akarjuk az érzékelést, uralni kell az elménket. Ha érzékeinket ellazítjuk, és betelelőrdítjük, leválaszthatjuk őket az elméről. Ha valaki nyugodt, az elméje meditatív állapotban van, az érzékek irányítás alá kerülnek, ebben a helyzetben a külvilág nem hat rá. Az ember csak ekkor képes emlékezni azokra az ételmi erőkre, amelyek az életét irányítják: mérlegheteli, mit is kellene elhagyni vagy megváltoztatni közülük. A jóga az állandó sebességű és ritmusos légzés során összehangolja a testet az elmével. A gyógyító hatás akkor jelenik meg a mindennapok szintjén, ha a szokásos tevékenységeket megfelelő hatékonysággal és jól végezzük el.

Az elilazult állapotban lévő személy energiája erőteljes, nem szóródik szét. Relaxáció alatt egyetlen gyakori stressztünet – mint a migrén, a kimerültség vagy a magas vérnyomás – sem alakul ki. Akármilyen történik a külvilágban, az elme nyugodt és összeszedett, a test pedig egészséges marad.

„Csakis akkor léphetünk túl a korlátainkon, ha előbb felismerjük őket.”

A modern világ

A mai műszaki és tudományos fejlődés nem ad automatikusan boldogságot is. A modern életvitel magasabb szintű stresszhelyzeteket teremt azzal, hogy az embereket elragadja a gazdagság iránti vágy, a siker és a világi örömök hajszolása.

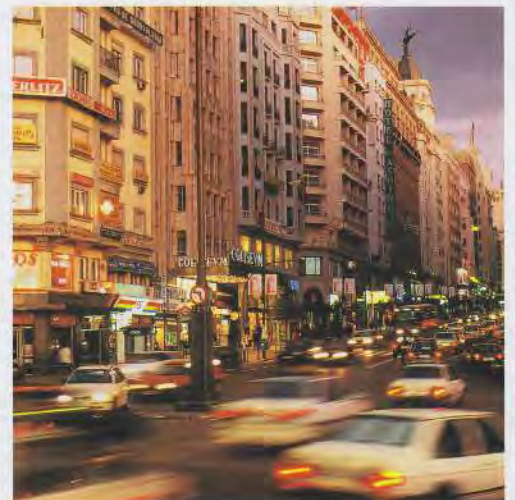
Az információs robbanás következtében a tudás minden eddiginél nagyobb mértékben vált hozzáférhetővé. Paradox módon ez a tudományos és technikai fejlődés inkább növelte, mint csökkentette a stressz szintjét. Az anyagi biztonságra törekvés, az ismertséget és a sikerért való hajszá, a földi örömök utáni vágyak, mind beletaszítanak bennünket a szorongás és kapkodás örvényébe. Ez károsan hat a lelkünkre, az elménk békéjére és az egészségünkre is.

Ha már elkopott az állandó kihívás és versengés örvénye, elveszítjük a valóság tisztán érzékelésének a képességét. Lehet, nem is vagyunk tudatában, hogy kiforgatjuk az igazságot és képtelenek vagyunk felismerni a barátságosságot, a becsületességet és az együttérzést. Ehelyett csalárdságot, tisztességtelenséget vagy önteltséget tapasztalunk.

Az intelligens elme, ha nincs kapcsolatban a szívvel, csupán csizolatlan elme. A fej intelligenciáját irányítani kell, hogy lehetővé tegye az érzelmi központ felébresztését.

Az egyén önzése és gögje miatt az ember elveszíti a kapcsolatot a saját érzelmi központjával. Ahhoz, hogy teljesen egységes személyiséget teremtünk,

Eszeveszett rohanásban
A modern élet tempója stresszt okoz



egyformán kell fejleszteni érzelmileg és értelmileg is magunkat. Csakis ekkor leszünk képesek ellenőrzés alá vonni az érzelmi feszültséget és kimerültséget, amelyek időről időre kibillentenek az egyensúlyból. Amíg a szív és az elme nincs összhangban, a stressz fizikailag és érzelmileg is megnyilvánul.

Táplálék és táplálkozás

Ha friss gyümölcsöt és zöldséget eszünk, és érzékszerveinket nyugtató illatokkal, hangokkal és látvánnyal tápláljuk, akkor rálépünk arra az útra, amely az egészségesebb életmódhoz vezet.

Az *Upansadok*, az ősi indiai szentírásgyűjtemény, amelyet a Krisztus előtti IV. században állítottak össze, az ételeket 16 csoportba sorolja: 10 részt hulladékként rangsorol, 5 rész az elme energiájára hat, és 1 rész létfontosságú az intelligenciának. Ebben a csoportosításban az ételeknek pozitív vagy negatív hatásai

lehetnek attól függően, milyen a közvetlen környezet, a földrajzi és éghajlati adottságok, és a személyi alkata.

A jóga tudománya három különböző ételminőséget ismer: a *sattvát*, a *radzsaszt* és a *tamaszt*. *Sattvát* annyit jelent „tisztá-esszencia”, a kiegyensúlyozottságot és meditatív állapotot képviseli. *radzsasz* az a fajta energia, amely a teljesítményre, eredményre vagy alkotásra törekszik; a *tamaszt* pedig a tehetetlenséget és romlást jelöli.

Sattvikus a gyümölcs és zöldség, a tiszta, teljes értékű és friss táplálék. A *radzsavikus* ételek, például a vöröshagyma, a fokhagyma és a csipős fűszerek, mind izgató hatásúak. A *tamasvikus* anyagok, az alkohol és húsok: nehezítő és gyengítő hatásúak. Az úgynevezett „szemét kaja” új kifejezés, de tulajdonságait tekintve a *tamasvikus* kategóriába tartozik.

A mai világban minden tevékenységet gyorsan kell elvégeznünk, és ez így van az étellekkel és étkezéssel kapcsolatban is. Az értéktelen étel, a konzervek, a dobozos ételek fogyasztása negatív hatással van a testre. Az elme éppen olyan éber marad egy *sattvikus* étel elfogyasztása után, mint amilyen az étkezés előtt volt, ám egy főként *radzsavikus* vagy *tamasvikus* étkezés után tompává és lomhává válik. Egyformán fontos, hogy az elmemek egészséges és a testünk jól táplált legyen.

Öt érzékszervünk, a szem, a fül, az orr, a nyelv és a bőr képezi a kaput az elméhez. Ahhoz, hogy az elmét kordában tartjuk, az érzékszerveknek megfelelő táplálékra van szükségük. Megnyugtató zene a fülnek, lágy, természetes fény, vagy szép, békés látvány a szemnek, valamint a friss, tiszta levegő és virágillat az orrnak; mindez segít az elme táplálásában. A nyelvnek tápláló, izletes ételekre van szüksége. A bőrünket tartsuk tisztán, legyen lágy és rugalmas. Végezetül pedig elménket lássuk el egyre tisztuló gondolatokkal.



Sattvikus ételek
tiszták és táplálóak



Radzsavikus ételek
erősen fűszeresek, és izgató
hatásúak



Tamasvikus ételek
eneheztenek és túnyá-
vátlanok

Pozitív és negatív stressz

A feszültség motiválhatja az egyént úgy, hogy egyre kreatívabbá váljon és küzdjön az eredményességért, de az egészségre káros hatásai is lehetnek. A jóga megtanít arra, hogyan alakítsuk át a negatív stresszt pozitív hatásúvá.

Az összeadódó stresszhatások rombolhatják az egészséget, és aláássák az érzelmi stabilitást. A stressz megbéníthat, úgy érezzük ilyenkor, hogy darabjainkra hullunk, és kicsúszott a lábunk alól a talaj. Ám nem szabad megelégednünk arról, hogy a feszültség alkotásra is ösztönözhet, és teljesítményre sarkallhat. Ez a fajta stressz pozitív, építő jellegű és egészséges lehet.

A stressz típusai

Egyértelmű különbséget kell tenni a jótékony és káros hatású feszültség között. A negatív stressz alkalmatlanná tesz arra, hogy kilábaljunk vagy reagáljunk a betegségre, bizonytalanság érzését kelti, vagy káros függőséghez vezet. A negatív stressz ugyanúgy, mint számos betegség, sokszor észrevétlen, lappang. Az érzelmi és izomfeszültség szoros kapcsolatban állnak egymással. A folyamatos stressz megmerevíti az izmokat, súlyos izom- és ízületi fájdalmat, valamint feszült állkapcsot és arcizmokat okoz. Amennyiben ezektől a tünetektől szenvedünk, bizonyára súlyos emésztési zavarokat (is tapasztalunk, gyakori a fejfájás, a migrén, a szorító érzés a rekeszizomban, és jól tudjuk, mi az a légzomj) vagy az álmatlanság. Minden embernek meg kell találnia az utat, hogy átalakítsa a negatív nyomást pozitív energiává, s ennek az erőnek a hasznosításával egészséges tudatot és testet alakítson ki magának.

Visszajelzés a stresszre

Az emberek különböző intenzitással reagálnak azonos feszültséghelyzetekre. Néhányan ingerlékeny-

nyé vagy dühössé válnak, míg mások zavartak vagy kedvetlenek lesznek. Teljesen mindegy, hogyan nyilvánul meg, a feszült helyzet végül mindig betegséghez, korai öregedéshez vezet, vagy szélsőséges helyzetekben akár halál is kimenetelű is lehet. Pszichoneuro-immunológiai kutatások is kimutatták a kapcsolatot a test, az elme és az érzelme között: azt az összefüggést, melyet az ősi jógi már ezer évvel ezelőtt ismertek. A jóga tudománya szerint a lélek egészsége a test egészségében tükröződik vissza – és részben általa teremtetődik.

Meg. A szenvedés és a bánat élettani megjelenése gyakran a testi fájdalom. A fiziológias nyomás feszültséget gerjeszt, amelyet az anatómiai testnek a belső szerveknek és az idegrendszernek el kell viselnie.

A feszültség enyhítése

A testet és elmét nem tekinthetjük különálló alkotórészeknek. A feszültség főként az izmokban, a rekeszizomban és az idegrendszerben van elraktározva. Amennyiben ezek a területek ellazultak, a feszültség is csillapodik. Az érzékszervek és a központi idegrendszer is fizikailag reagál a stresszre: amikor egy testrész feszült, ezen a területen a keringés lelassul, csökkentve az immunrendszer védekezőképességét. A jógyakorlatok oldják a feszültséget, növelik a keringés hatékonyságát, a légzés mélyül és lelassul, így több oxigén jut a szervezetbe – a test és az elme egyaránt megszabadul a stressztől.



Pozitív tett
A feszültséget a magunk javára is fordíthatjuk.

Az ászanák és a stressz

Az ászanák és a pránájama gyakorlása a legtermészetesebb gyógymód a stresszre. A segédeszközökkel való gyakorlás fejleszti az állóképességet, és megerősítettség nélkül részesülhetünk a pózok jótékony hatásaiból.

Sokan közülünk úgy reagálnak a stresszre, hogy nyugtatókhoz, alkoholhoz, nikotinhoz nyúlnak, vagy evéssel vigasztalódnak. Ezek pillanatnyi megkönnyebbülést hozhatnak, ám ahogy mindannyian nagyon jól tudjuk, csupán átmeneti megoldások. Emellett ezeknek a szereknek veszélyes mellékhatásai vannak, amelyek emelik a stressz szintjét. Az egyszerű relaxációs módszerek rövid időre oldhatják a feszültséget, de nem tudnak megbirkózni a stressz kiváltó okaival minden részletre kiterjedően.

A régmúlt jógijai és bölcsői hangsúlyozták, hogy az érzelmi zavarokkal és a nyugtalansággal szemben nyugalmat és stabilitást kell állítani. A jóga segít abban, hogyan tegyük magunkévá mindazokat a pozitív magatartásformákat, amelyek segítségével higgadtan tudunk szembenézni a stresszes helyzetekkel.



Legyen belső igényünk a pozitív hozzáállás A maricijásana segít ellazítani a rekesztünet, ezáltal csökkenti a belső feszültséget

Meg kell tanulni a stresszel bánni

Minden egyénnek megvan a képessége ahhoz, hogy különbséget tegyen jó és rossz szokás között, és hogy kifejlésze a megfelelő viselkedésre való erkölcsi érzékenységét. Ha az életünkbe jó szokásokat vezetünk be, féken tartható a test életenergiáját kimerítő stressz. Az ászanák és pránájama gyakorlása nemcsak a leghatásosabb, de a legtermészetesebb gyógymód erre, és sok más terápiától eltérően nincsenek káros mellékhatásai. Csak a relaxáció önmagában nem elég ahhoz, hogy megbirkózzunk a feszültségteli életmód negatív hatásaival. Az egészséges táplálkozás és az ennek megfelelő életmód, a rendszeres jógázás, hatalmas mennyiségű energiát termel a testben, serkenti a sejtműködést, és ellazítja a feszült izmokat.

Bár hosszabb időbe telik, amíg az ászanák és a pránájama hatása az elmében is megjelenik, de ha türelmesek és odaadók vagyunk, hamarosan érezzük a lelki kiegyensúlyozottságot és jó a közérzetet a gyakorlás alatt és után. Az öt érzékszerv, amely egyébként a külvilág felé téríti el az elmét, „figyelme” befelé fordul az ászanák és a pránájama gyakorlása alatt, s amikor az elme nyughatatlansága lecsillapodik, az egész lényünk nyugodt és stabilá válik. A negatív stressz hatása lecsökken, míg a pozitív stressz jótékony hatása felerősödik: az idegek, a szervek, az érzékek, az elme és az intelligencia rugalmassá és hajlékonyá válik, az elme és a test egészséges lesz. Ebből természetes módon következik a világgóság, a szilárd, határozott célok, az önfegyelem, valamint az etikai és erkölcsi érzékenység, amely tulajdonságok képessé

Csökkentjük minimálisan az erőfeszítést. Az egyszerű segédeszközök használata csökkenti az izmol megfeszítettségét, és képessé tesz bennünket hosszabb ideig tartani a pózt.



Az aktív és passzív gyakorlatok közötti egyensúly egyénenként, sőt évszakonként változik. A fekvő ászanák, a fordított pózok, illetve a pihenő testtartások például különösen jótékony hatásúak a meleg napokon. Ezek az ászanák lelassítják az anyagcserét, és megtartják az energiát. Míg a téli hónapok alatt az álló, hátrahajlított és fordított ászanák stimulálják a szervezetet, és segítenek a gyógyulásban olyan gyakori betegségek esetén, mint a nátha, a köhögés, a mellkasi hurutlerakódás és az arcüreggyulladás.

Sorrendiség és időzítés

A legnagyobb hatékonyság elérése érdekében az ászanák gyakorlásának módszere az, hogy bizonyos sorrendben, egymás után

tesznek minket arra, hogy nyugodt, stresszmentes életet éljünk a környezetünkkel teljes harmóniában.

Aktív és passzív gyakorlás

Többféle stressz létezik, amikkel nap mint nap megküzdünk – fizikai, pszichikai és fiziológiai szinten. Az egyetlen hatékony módja, hogy megbirkózzunk ezek negatív hatásaival, az aktív és passzív gyakorlatok kombinációjának egyensúlyba hozása. Amikor azt mondom „passzív gyakorlás”, a segédeszközös jógáról beszélek, mivel ez segít elő az elme megnyugvását, növeli a türelmet és az állóképességet. Az „aktív gyakorlás”, ahogy azt a szó is jelzi, életteljebb, és általában a klasszikus pózokra utal, segédeszközök nélkül. Ezek a testtartások – különösen az álló pózok – és a hátrahajlással kombináltak segítenek az állóképesség, az életerő és a rugalmasság megszerzésében.

kell végezni őket. Ha az aktív gyakorlatok túlsúlyban vannak, az növelheti az egoizmust és kimerítheti a szervezetet. Másrésztől túl sok passzív elem gyakorlása depresszióhoz, kedvetlenséghez, nyugtalansághoz és túlérzékenységhoz vezethet. Ahogy egyre inkább felfedezzük a jóga világát, és így a saját testünket, képesek leszünk számunkra megfelelő sorrend felállítására. Ahogy nő az állóképességünk és hajlékonyságunk, egyre hosszabb ideig leszünk képesek kintartani a pózokat. Egy ászana hatása nem másodpercek alatt jelentkezik, az ászanában eltöltött idő függ a gyakorló energiájától, az intelligenciájától és tudatosságának mértékétől.

Ászanák segédeszközökkel

Amennyiben túl feszültek vagyunk, esetleg kimerülnek érezzük magunkat, kisebb sérülésekor, ilyenkor a legjobb segédeszközökkel gyakorolni.

„Az elme nyugodt legyen, a test aktív.”

Ászanák segédeszközökkel

A régi jógik fatörzsekkel, kövekkel, és kötelekkel segítették magukat, hogy hatékonyan gyakorolhassanak. Jógácsárja Iyengar segédeszközei a mai helyzetekhez és a ma emberéhez alkalmazkodva segítenek.

A jógaászanák megnyújtják, megfeszítik és ellazítják a testet. A mozgulatok célja a test korrigálása, a helyes testtartás kialakítása, azonban ez mentális elrendezést is jelent, azaz az elme egyenlő mértékben érintkezik ilyenkor a test minden egyes részével.

A jógaakolrás megkívánja, hogy mind mentálisan, mind fizikailag jó állapotban legyünk. Tanítói pályám hosszú éveit alatt észrevettem azt, hogy még akik általában jó kondícióban vannak, alkalmanként azoknak is nehezre esik néhány ászana megfelelő ideig való

idősek, kezdő vagy haladó gyakorlók, illetve azoknak is, akik meg akarják őrizni az energiójukat, mert kimerültek vagy megsérültek.

Hogyan segítenek az eszközök?

Jógaegédeszköz lehet bármely tárgy, amely segít nyújtani, erősíteni, ellazítani vagy kiegyenesíteni a testet. Így lehetővé tesszük, hogy hosszabb ideig tartson a gyakorlás, és az energia megtartható legyen, valamint hogy ellazultan gyakoroljunk, továbbá aktív és passzív



Jógácsárja Iyengar szétu bandha szarvángászanában

A póznak ez a változata jelentős erőfeszítést igényel a nyakban, a vállban és a hátban, többéves gyakorlás szükséges, hogy meg tudjuk valósítani ezt a tartást. Felügyelet nélkül ne kíséreljétek.

kitartása. Vannak olyanok, amelyek kezdetben túl összetettek még a legegészségesebb tanítványoknak is, és még nekik is segítségre van szükségük. Ezért fejlesztettem ki a jógaeszközök használatát. Ezekkel a segédeszközökkel az ászanák kivitelezése sokkal kevésbé fárasztó, még élvezetesebb, minden tanítvány számára egyformán hozzáférhetővé válik minden egyes ászana, attól függetlenül, hogy gyengék vagy erősek, fiatalok vagy

egyensúlyt teremtsünk a test és az elme között. Kezdetben a saját testemmel támasztottam meg a tanítványaimat a gyakorlás alatt, de ez túlságosan kimerítette a saját energiakészletemet. Így kísérletezni keztem olyan hétköznapi eszközökkel, mint a fal, a szék, az asztal, a téglák, a hengerpárna, a takaró és a heveder, hogy ezekkel segítsen tanítványaimat a végső pozíció elérésében. Mivel dolgoztam olyan emberekkel, akik valami-

lyen betegségben szenvedtek, ráébredtem a segédeszközök értékére. Azt tapasztaltam, hogy az eszközök segítenek a lényeges mozgulatok megtartásában, és a test finom beállításában azzal, hogy nagyobb magasságot, súlyt vagy támaszt biztosítanak. Az is kiderült, hogy használatuk által sokaknak javította a vérkeringését és növelte a légzőkapacitását. Ez ösztönzött arra, hogy olyan segédeszközöket alkossak, amelyek alkalmazkodnak az egyének igényeihez. A segédeszközökkel való gyakorlás attól különleges, hogy a testedzésnek ez az egyetlen formája, amely egyszerre teszi lehetővé az aktívítást és a lazítást. Aktiválja az izmokat, erősíti a belső szerveket, és feloldja a túlzott mentális és fizikai stresszt. A segédeszközök által növelhető a rugalmasság és az állóképesség, ugyanakkor ellazítjuk az erőltet és fáradt izmokat. Egész testünk felrészül anélkül, hogy fizikailag elfáradnánk.

A tanítványok nagyon ösztönzőnek találják ezt a módszert. Biztosítja számukra a helyes kivitelezést, és megadja azt az önbizalmat, amely a bonyolultabb ászanák végrehajtásához szükséges. Segít a testtudat kialakításában: az irányérzékelést és a test kiegyenesítésének érzetét, valamint elmélyíti minden egyes ászana megértését. Ezek a tárgyak úgy működnek, mintha néma oktatók lennének.

Segédeszközök és gyógymód

Amikor a test fásult, lomha és fáradt, akkor a segédeszközös gyakorlás csodákat tesz. Az idegrendszer ellazul, az agy elcsendesül és az elme megnyugszik, érzelmi stabilitást és akaraterőt adnak. Ahogy csökken a stressz szintje, eltűnik az aggodás, a féltelém és a depresszió, az emberek ügyesebben tudnak megoldást találni életük bármely területén. A vérkeringés javul, a szív, a légzőszervek, a has és a medence szervei megnyugszanak és felrészülnek. Például a szétu bandha szarvángászana (236. oldal) széles fapadon gyakorolva növeli a szív vérellátását, mert a szív közben pihen, és úgy töltődik fel energiával, hogy a test közben nincs megerősítve – ez teszi a pózt ideálissá a szívproblémás betegek számára.

Az ászanák gyakorlása hengerpárnák, téglák, kissekek és székek segítségével nagyon sok, gyakran előforduló betegség tüneteit képes enyhíteni: szabályozza

a vérnyomást, könnyíti a légszomj és az asztma tüneteit, eltünteti a hát, a csípő, a térd, és lábfej merevségét, csillapítja a reumás panaszokat és az ízületi gyulladást. A segédeszközös jóga felszabadítja a testhez való ragaszkodástól, és szabadabbá teszi a lelket. Segít a testtartás javításában, és az egyensúly megtartásában, lehetővé teszi a nyújtózást, és megtapasztalhatjuk, milyen teljesen ellazult állapotban gyakorolni.

Végezetül, a segédeszközös jóga elhozza a béke és nyugalom érzését, mindezekon túl új szemléletet és megújult erőt ad. A következő oldalon látható néhány eszköz kimondottan a jóga gyakorlatokhoz lett kifejlesztve. Vannak olyanok is, amelyek megtalálhatók saját lakásunkban is.

Gyakorlás a falnál

A fal segít az egyensúly megtartásában és a kiegyenesedésben, különösen az álló és fordított pózokban. Sérüléstől való féltelém és erőlködés nélkül tudunk gyakorolni. A fal felbecsülhetetlenül értékes a tudásánál (186. oldal). Ne használjunk matracot vagy szőnyeget. Ne viselünk zoknit, különben elcsúszhatunk, és mivel a cipő korlátozza a mozgásteret, a lábujjakat összeszorítja, a talp érzékenységet lecsökkent, meztelen lábbal gyakoroljunk.



A fal egyenes tartást biztosít Jógácsárja Iyengar beállítja tanítványainak a karját tudásana irányba húzásában.

Segédeszközök

Az alábbi oldalakon látható segédeszközök megtalálhatók bárkinél az otthonában, vagy jógaútdiókban, sportszertüzetekben megvásárolhatók. Amikor segédeszközökkel gyakorolunk, a legkényelmesebb és a számunkra legmegfelelőbb módon használjuk őket. A legfontosabb a kényelem és ellazulás az ászanák gyakorlása alatt, de íme néhány alapvető tudnivaló.



Felbúcsúhatetlen segítség

Jógacsőjra lyengar ústrászanában - segédeszközként kiegészítet használat

Az alábbi eszközök az egész testet megtámasztják az ászana gyakorlása alatt, biztosítják a megfelelő magasságot, hogy még hatékonyabban tudjuk összehangolni a mozdulatokat, és biztosabb egyensúlyra tegyünk szert a testhelyzetben.

SZÉK

Ez az összezecsukható, nyitott háttámlájú fémszék lehetővé teszi, hogy keresztülvezzsük a lábunkat rajta. Megkönnyíti és hatékonyabbá teszi a gerincsavartást ülő pozícióban, például a bhavadvósászanában. Ha megfogjuk a háttámla két oldalát, stabilizálja a számlamba szarvángászanát és a halászanát.



Támaszt biztosít a törzsnek hátrahajlásoknál, például a vipacta dandászanában. Győződünk meg róla, hogy a szék teljesen stabilan áll a talajon.



FELMÁLÁSZANA-ÜLŐKE

Ez a kis ülőke 30-45 cm magas, a hátát és a lábát támasztja alá paripúrma návászanában és a hátat ústrászanában. Ez az ülőke segít azoknál az ászanákban, amelyeknél szükséges, hogy a hát, a hasfal, a kar és a láb rugalmas és erős legyen gyakorlatias során.



ALACSONY, NYITOTT OLDALÚ SZÉK

Ez a fájta nyitott oldalú szék megtámasztja a testet a hátrahajlásoknál, például ústrászanában, segíti könnyedén kiemelni és felvinni a törzset. Magassága nem lehet több 45 cm-nél, és álljon stabil lábakon.



MAGAS SZÉK

Ez a szék komboközépig ér, és segít az álló gerincsavartásokban, ahogy az utthita maricásászanánál is. Használatával erőlködés nélkül, mégis hatékonyan tudjuk a gerincet és a törzset csavarni. A magasabb, akár konyhaszék, stabil legyen, és a leteje elég széles ahhoz, hogy a talp teljes felületére kényelmesen pihenhesen rajta.



Ezek a segédeszközök a testrészeket támogatják, és lehetővé teszik, hogy az ászanákat lazán és hosszabb ideig megtartsuk. A kezdők, akik kötött ízületekkel és izmokkal rendelkeznek, vagy akiknek magas a vérnyomásuk, rendkívül hasznosnak fogják találni őket.

HENGERPÁRNA

A hengerpárnák az egész testet megtámasztják, így teszik lehetővé az erőlködés nélküli teljes ellazulást és a hatékony nyújtást. Egy hengerpárna súlya megközelítőleg 3 kg, hossza 60 cm, átmérője 23 cm, és tömör pamutöltetű legyen. Jó, ha lehúzható pántműhuzatot teszünk rá.



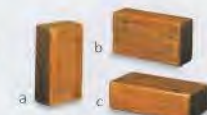
SZIVACSRÖLÖK

Fatéglák alá helyezve előrehajlások megtámasztja a fejet, légzőgyakorlatoknál a hátat. Mérete megközelítőleg 30 x 18 x 5 centiméter legyen.



FATÉGLA

A fatéglát minden típusú ászanában gyakran használjuk. Ülő és álló pózokban a lábát, a térdet vagy a tenyeret támasztja meg, megemeli a törzset ülőgerincsavartás ászanákban. Az utdhaszaj pránájámában a hátat támogatja, és segít a mellkas nyitásban. Előrehajlásoknál, mint például utthászanában, a fejnek és a kéznek biztonságos támasztéket. A téglát mérete 23 cm x 12 cm x 7 cm. Állíthatjuk a rövidebb oldalára (a), a hosszabb oldalára (b) vagy a legnagyobb lapjára (c), igény szerint. Ebben a fejezetben sok ászanánál javaslok egyfajta magasságot, mégis érdemes megtalálni a számunkra legkényelmesebbet.



LEKEREKÍTETT FÁHASÁB

Egy kisebb téglát is alkalmas arra, hogy megfelelő támaszt biztosítson az álló gerincsavartáshoz, az utthita maricásászanához. Abban segít, hogy még hatékonyabban és megerőltetés nélkül tudjuk csavarni a gerincet. Ennek magassága 5 cm, a hosszúsága 10 cm.



ÖSSZEHAJTOTT TAKARÓ

A fekvő pozícióban és légzőgyakorlatoknál hát megtámasztására és a mellkas nyitására alkalmas. Megtámasztja a fejet és a vállat fordított pózokban, mint a számlamba szarvángászanában. Emelést biztosít ülőpózokban, segít kiegyenesíteni a gerincet és megemeli a törzset, és javítja a rossz tartást. Pamuttakarók a legmegfelelőbbek, méretei: 2 m x 1,2 m. Hajtsuk háromszor félbe őket, amikor a széklet párnázunk ki, vagy a pad keménységét akarjuk csökkenteni. Négyezer-öttször, hogy megfelelő magasságot biztosítsunk az ülő pózokhoz, valamint az ülő gerincsavartásokhoz.



TAKARÓTEKEREC

Ez az eszköz a nyakat támogatja fekvő ászanákban és hátrahajlásokban, az ágyéki gerincszakasz - szintén hátrahajlásoknál, mint ahogy vipacta dandászanában. Csökkenti a feszültséget a mellkasban, valamint a combban és a bokában vírászanában és adho mukha vírászanában. Hajtsuk félbe a pamuttakarót négyezer, és szorosan tekerjük fel.



A heveder védi az izmokat és az ízületeket a megerőltetéstől, és elősegíti a nyújtást. A fásli segít a teljes ellazulásban, megkönnyíti a gondolatok befelé fordítását.



JÓGAHEVEDER

A heveder segít elérni a megfelelő feszességet anélkül, hogy túlerőltetnénk magunkat a végső nyújtásban szupta pádángusthászanában, ürdhva mukha dhaszánú vírászanában és paripúrma návászanában. A heveder 60 cm hosszú legyen, erős, szövött anyagból, egy csattal a végén.

KREPP KÖTŐZÓPÓLYA, FÁSLI

Hossza 2,5-3 m, szélessége 10 cm legyen. Ha bekötjük a szemünket, a szemgolyó könnyebben húzódik vissza a szemgödörbe, ezáltal csillapítja az agyat, ellazítja az arcizmokat és az idegrendszeret savászanában és a pránájáma alatt.



Tádászana szamaszthiti

• Biztos és szilárd hegyállás •



EZ A PÓZ minden álló ásana kiinduló helyzete, megemeli a szegycsontot, ahol az *andhiata*, vagy *szívcsakra* található (57. oldal). Enyhíti a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végső pozíció tökéletes egyensúlyra fokozza az éberségedet.

Szanskrit nyelven a *tádászana* 'hegyállás'-t jelent, míg a *szamaszthiti* 'tűgölgés és stabil állapot'-ot.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ásánát fejfájás vagy migrén alatt, ha túlérőltettük a szemünket, alacsony a vérnyomásunk, vagy térdzúleti gyulladásunk van, bulímia, hasmenés, almatlanság és fehérfolyás esetén. Ha valakinek egyensúly-problémája van, 35 cm-es terpeszállásban gyakorolja ezt az ásánát.

SEGÉDESZKÖZÖK A PÁL segít abban, hogy helyesen egyenesítsük ki magunkat. Könnyebb a testtartás finom kiigazítása is: stabilitást, biztonságot ad a végső pózban.

TARTSUK MINDEKET VÁLLINGOT EGY VONALBAN

NYÍRJUK MEG A DEREK MINDKÉT OLDALÁT EGYFOLYAMON



186

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Segít a depresszió leküzdésében
- Javítja a helytelen testtartást
- Erősíti a térd ízületeit
- Frissíti a láblejtet, gyógyítja a ládatápra
- Csökkenti a csípőízületet
- Megelőzi az aranyér kialakulását
- Javítja a húgúti rendszer működését
- Erősíti és megemeli a medencét és a hasat

1 Álljunk mezítláb síma, egyenes talajon. Zárjuk össze lábunkat, a sarkunk érintse a talat. Kezdőknek könnyebb lehet, ha 5 cm-es kisterpeszben állnak.

2 Karunk fele felé nyúljon az oldalunk mentén, a tenyér a comb felé, az ujjak a talaj felé néznek. A nyakunkat nyújtjuk felfelé, de a nyakizmok puhák és passzívak maradjanak.

3 Egyenletesen osszuk el a súlyt a lábfej belső és külső oldalán, valamint a lábujjak és a sarkunk között. Húzzuk fel a térdkalácsot, és nyissuk ki teljesen mindkét térdhajlatot. Forgassuk belelé a comb elülső oldalát, feszítsük a farizmokat. Húzzuk be a hasfal alsó részét, és emeljük meg a mellkast.

4 Fejfelé nyújtózzunk felfelé, és egyenesen előre nézzünk. Lélegezzünk egyenletesen, tudatosan. Érezzük, hogy a testünk és az elménk egy egésszé egyesül, és áramlani kezd az energia. Maradjunk a pózban 30-60 másodpercig.

Tádászana úrdhva hasztászana

• Hegyállás felfelé nyújtott karral •



EZ A HEGYÁLLÁS EGYIK VÁLTOZATA, de a karral itt felfelé nyújtózik. Az *úrdhva* szanskrit nyelven azt jelenti, 'felfelé', míg a *hasztá* fordítása 'kéz'. Nagyon ajánlott mindazoknak, akik ülőmunkát végeznek, mivel megmozgatja a kart, valamint a váll, a csukló, az ujjak és ujjpercek ízületeit.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ásánát stressz miatti fejfájás vagy migrén alatt, ha túlérőltettük a szemünket, alacsony a vérnyomásunk, vagy térdzúleti gyulladásunk van, valamint bulímia, hasmenés, almatlanság és fehérfolyás esetén. Magas vérnyomásúak ne tartsák 15 másodpercnél tovább a pózt. Ha valaki elcsúszott csigolyákkal rendelkezik, vagy méhsüllyedése van, mindkét lábfejét tartsa együtt. 3m a két karrát húzza szét.

SEGÉDESZKÖZÖK A PÁL segít abban, hogy helyesen egyenesítsük ki magunkat. Könnyebb a testtartás finom kiigazítása is: stabilitást, biztonságot ad a végső pózban.

TARTSUK A NYAK ÉS A NYAK LÁTOGAT

EMELJÜK MEG A SZEGYCSONTOT ÉS A BORDACSONT

TARTSUK MEG A TérdALÁCS-IZMOT



187

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Segít a depresszió leküzdésében, növeli az önbizalmat
- Erősíti és stimulálja a hasat, a medencét, a törzset és a hátat
- Csökkenti az ízületi gyulladás mértékét
- Erősíti a csípőízületet
- Erősíti a térd ízületeit
- Nyújtja a comb hátsó izmait
- Korrigálja a ládatalpat

1 Álljunk mezítláb tádászánában (68. oldal) síma talajon. Lélegezzünk ki, és nyújtuk a törzsünket derékból, emeljük mindkét kart magunk elé vállmagasságba. Nyissuk ki a tenyerünket, és fordítsuk szembe egymással.

2 Nyújtott karunkat emeljük a fej fölé. Nyújtóztassuk meg az összes izmot, még az ujjainkban is. A vállunkat engedjük le, így a lapocka is könnyebben simul a hát síkjába.

3 Nyújtózzunk még feljebb a vállunkból, tartsuk párhuzamosan a karunkat. A csuklót, tenyeret és az ujjakat nyújtjuk meg a mennyezet felé. Érezzük ezt a test mindkét oldalán.

4 Húzzuk be a has alsó részét. Forgassuk a csuklót úgy, hogy a tenyerünk előre nézzen. Tartsuk a pózt 20-30 másodpercig, lélegezzünk egyenletesen.

Tádászana úrdhva baddanġuliaszana

• Hegyállás összefűzött ujjakkal •



EZ A TÁDÁSZANA (HEGYÁLLÁS) EGY VÁLTOZATA. AZ ÚRDHVA, a 'fel felé' jelentése itt kiegészül a baddha jelentésével, amely 'összefogott', vagy 'összekötött', míg az unġuli fordítása 'ujjak'. Ebben a pózban az agy ellazult; ám éber, a gyakorlatot

végző pedig tudatában van egész testének erőteljes nyújtásával – a lábfejtől az összekulcsolt kézig. Érezzük, ahogyan az energia a lábfejektől az ujjpercekig áramlik.

SECÉDESZKÖZÖK A FAL segít abban, hogy helyesen egyenesítsük ki magunkat. Könnyebb a testtartás finom kliszázása is, stabilitást, biztonságot ad a végső pózban.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát stressz miatti fejfájás vagy migrén alatt, ha alacsony a vérnyomásunk, vagy térdízületi gyulladásunk van, valamint szívprobléma, bulímia, hasmenés, ájmatlanság és fehérlőlyás esetén. Magas vérnyomásúak ne tartsák 15 másodpercnél tovább a pózt. Amennyiben valaki gyermekbénulásban szenved, vagy egyensúlyproblémája van, illetve térdízületet rendeltesen állnak (x-lábú), 20 cm-es terpeszállásban gyakorolja ezt az ászanát. Ha valaki elcsúszott csigolyákkal rendelkezik, vagy méhstüllyedése van, mindkét lábfejét tartsa együtt, ám a két sarkát húzza szét.



EMELJEM A SZERKEZETET

DOKKORTASD MEG MEG A GOMBEGYÜZŐ SZÍMOT

HÚZZUK ELŐRE A LÁBSÍJ MELLETTI ÍZLETEKET A SARKUNK FELŐL

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Növeli az önbizalmat, és segíti a depresszió kezelését
- Enyhíti az ízületi gyulladásokat
- Megnyújtja a vállat, a kart, a csuklót és az ujjakat
- Segít a gerinc-rigiditásának kezelésében
- Erősíti és élénkíti a felsőtest szerveit
- Fejleszti a térd-füületét
- Csökkenti a csípőMaldalmat
- Helyreállítja a ládálpat

Tádászana pascsima baddha hasztászana

• Hegyállás hát mögötti összefont karral •



AZ ÖSSZEFÜZVE A HÁT MÖGÖTT. Ez a testhelyzet a tádászana pascsima namaskáraszánának (190. oldal) egy könnyített változata, segít felkészülni a szabályos pozícióra, amely nagyfokú rugalmasságot és megnyúlást igényel mind a hátban, mind a karban.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát stressz miatti fejfájás vagy migrén alatt, ha túlerősítettük a szemünket, alacsony a vérnyomásunk, vagy térdízületi gyulladásunk van, valamint bulímia, hasmenés, ájmatlanság és fehérlőlyás esetén. Ha valaki elcsúszott csigolyákkal rendelkezik, vagy méhstüllyedése van, fájnak a csukló-ízületei, mindkét lábfejét tartsa együtt, ám a két sarkát húzza szét. Gyermekbénulásban szenvedők és egyensúlyi problémákkal küzdők 25 cm-es terpeszben végezzék a gyakorlatot.



ERŐSÍTŐDÖK EL A HÁTAT

FOKOSÍTUK MEG A FÁRDAGYKAT

NYÚJTSUK A COMBÁHÁLTÓ ÍZMOT

LÁBFEJESKÖZEL EGYENLETESEN ÖSSZE EL A TESTRENY

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Növeli az önbizalmat, és segíti a depresszió legyőzésében
- Segít nyaki csigolyabántalmak esetén
- Enyhíti az ízületi gyulladását a vállban, karban, csuklóban és ujjakban
- Erősíti a térd-füületet, és csökkenti a csípőMaldalmat
- Helyreállítja a ládálpat

2 Fogjuk meg bal kézzel a jobb kart éppen a könyök felett. A fogásunk legyen biztos, de ne túl szoros. Húzzuk mindkét kart a hátunkhoz. Finoman fordítsuk a felkart. Nyomjuk hátrafele a könyököt, de ne engedjük megemelkedni. Kezletben 20-30 másodpercig tartsd meg a pózt. Gyakorlással 1 percre növelhetjük az időtartamot. Egész idő alatt lélegezzünk egyenletesen.

Tádászana pascsima namaszkárszana

• Hegyállás hát mögötti összetett kézzel •

EBREK AZ ÁLLÓ PÓZBAN a kéz a hát mögött van összetéve *namaszkár*, avagy 'üdvözlés' tartásban – ez egy indiai köszöntési mód. A nyújtás meglehetősen rugalmasságot kíván a felsőtestben és a karban. Gyakoroljuk a tádászana pascsima baddha hasztászánát (189. oldal), amíg a vállunk, a könyökünk és a csuklófüzeteink megfelelően hajlékonyá válnak.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászánát stressz miatti fejfájás vagy migrén alatt, ha alacsony a vérnyomásunk, vagy ízületi gyulladásunk van, valamint bulimia, hasmenés, álmatlanság és fehérfolyás esetén. Magas vérnyomásúak ne tartsák 15 másodpercnél tovább a pózt. Gyermekeknél általában szenvedők és egyensúlyi problémákkal küzdők legalább 20 cm-es terpeszben végezzék a gyakorlatot. Ha valaki elcsúszott csigolyákkal rendelkezik, sokat fáj a háta, a csuklófüzetei, vagy méhsüllyedése van, mindkét lábfejét tartsa együtt, ám a térdét húzza szét.



IÁlljunk mezítláb tádászánában (68. oldal) sima, egyenes talajon. Könnyedén forgassuk meg a kart befelé és kifelé néhány-szor. Vigyük hátra mindkét kart, és illesszük össze az ujjaink hegyét. Pihentessük a hüvelykujjainkat az alsó háti szakaszon. Mozdítsuk hátra a könyököt, és csavarjuk a csuklót úgy, hogy az ujjaink hegye először a hát felé mutasson, majd felfelé.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Segít a depresszió kezelésében
- Csökkenti a fájdalomt a nyaki csigolyákban
- Növeli a felsőtest, a kar, a könyök és a csukló rugalmasságát
- Erősíti a lárd izmokat
- Csökkenti a csípő fájdalmait
- Korrigálja a bokasüllyedést



HÚZZUK HÁTRA ÉS FOLYK LEFELE A KÖNYÖKÖNKET

A Térdhajlítást egyenes lágyon

A SARKOKAT, INGYRA, NYÍRÓSTÍP A LÁB UJJAT

Tádászana gómukhászana

• Hegyállás – a két kéz tehénarc formában •

AZ ÖSSZEKAPCSOLT KÉT KÉZ ennek az ászánának a végső formájában a *gómukha* alakzatot rajzolja, amely szanszkrit nyelven 'tehénarcot' jelent. Ez az ászana a tádászana, azaz a hegyállás változata aktiválja a váll és a hát izmait. A kar nyújtása enyhíti a váll ízületi gyulladását, valamint a könyökben, a csuklóban és a kéz ujjaiiban is.

FIGYELMEZTETÉS

Kerüljük ezt az ászánát szívélgtelenség esetén, stressz miatti fejfájás vagy migrén alatt, ha túlerőfűtött a szemünket, alacsony a vérnyomásunk, vagy ízületi gyulladásunk van, valamint bulimia, hasmenés, álmatlanság és fehérfolyás esetén. Magas vérnyomásúak ne tartsák 15 másodpercnél tovább a pózt. Lábrálfűtözés esetén, gyermekbénulásban szenvedők és egyensúlyi problémákkal küzdők legalább 25 cm-es terpeszben végezzék a gyakorlatot. Ha valaki elcsúszott csigolyákkal rendelkezik, vagy méhsüllyedése van, esetleg fájnak az ízületek, mindkét lábfejét tartsa együtt, ám a térdét húzza szét.



IÁlljunk mezítláb tádászánában (68. oldal) egyenes, szőnyeg nélküli talajon. Helyezzük a bal karunkat a hát mögé, kézfejjünket a hát közepére illesztve. Emeljük fel a jobb kart, ha ltsuk be a könyökünket a fej mögött, hogy a tenyerünk felénk nézzen.



NÉ HOMOKOSZT

BILLENGJÜNK A CSÖVÖ

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Növeli az önbizalmat, és segít a depresszió kezelésében
- Csillapítja a nyaki fájdalmait
- A mellkas nyitását segíti a légszű
- Erősíti a térdizmokat
- Csökkenti a csípő fájdalmait
- Héles állást biztosít a lábholzat számára

FOLYAMATOZAN NYÍRÓSTÍP FÉLFELE A LÁBOKAT

2Próbáljuk meg lentről és fentről addig nyújtani mindkét karunkat, ameddig össze tudunk kapaszkodni az ujjainkkal. Amennyiben ez túl nehéz, akkor elég, ha összeérítjük az ujjak hegyét. Ne erőltessük a karhallást – adunk időt magunknak, hogy hozzá szokjunk a mozdulathoz. Tudatosan lazítsuk el a kart, feszítsük hátra a jobb hónali hajlatát, jöjjön létre tér a mellkas és a jobb felkar között. Tartsuk a jobb könyökünket felfelé nyitva és hátrahúzza, közel a fejhez. A bal könyökünket pedig engedjük még lejjebb, de érintse közben az is a hátat. Tartsuk a pózt 20-30 másodpercig. Ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Utthita trikónászana

• Nyújtott háromszögtartás •



EZ AZ ÁSZANA a klasszikus póz (70. oldal) egyik változata. Ennek az ászanának a rendszeres gyakorlása a farksonban tárolt energiát aktivizálja, amely fontos forrása az életerőnek és az erőnlétnek. Főként azoknak segít, akiknek több energiára van szükségük, hogy stresszes állapotban is hatékonyan tudjanak működni. A póz a gerincet rugalmasan és egyenesen tartja. Csillapítja a hátfájást, és csökkenti a nyak, a váll és a térd kötöttségét.

SEGÉDZŐKÖZÖK A FAL, EGY TÉGLA ÉS EGY MATRAC. Gyakoroljunk fal mellett, hogy megtámasszuk a testünket, és ne erőltessük túl magunkat. Így pontosan egy síkba tudjuk hozni a test összes tagját. A matrac a lábfej csúszásától véd meg.

Így segít megtartani az egyensúlyt a végső pozícióban. A téglát azoknak segít, akiknek merev a hátuk, így elérhetik a talajt, és lehetőség nyílik számukra alaposan megnyújtani a gerincüket, a nyakukat és vállukat.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászánát visszértágulás esetén, vagy ha valaki depressziós, illetve különösen fáradt. Stressz miatti fejfájás vagy migrén alatt, ha nyomást érzünk a szemünkben, alacsony a vérnyomásunk valamint hasmenés, alvatlanság és fehérfolyás esetén is kerüljük a pózt. Reumatikus ízületi gyulladásban szenvedők láz esetén kerüljék ezt az ászánát. Nők ne végezzék havivérzésük ideje alatt. A magas vérnyomásúak előlre és ne lefelé nézzenek, a nyaki problémákkal küzdelem is csak rövid ideig tegyék.



1 Nyissuk ki a matracot a fal mellett. Helyezzük a lábégylát a matrac jobb oldali hosszabb széléhez. Álljunk tádászanában (68. oldal) a matrac közepén. Belégzésre ugorjunk nagyjából 1 m széles terpeszbe. Mindkét sarunkat és az üléspínt érintse a falat. Emeljük oldalsó középtartásba a karunkat.

2 Fordítsuk ki a jobb lábat jobbra addig, amíg párhuzamos lesz a fallal. Enyhén forgassuk be a bal lábfejet jobbra. A bal sarok és a csípő érintse a falat. A bal láb egyenes legyen. Nyújtózzunk el mindkét karral oldalra, s tartsuk párhuzamosan a talajjal, a tenyeré felé nézzen.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a hasi szerveket
- Serkenti az emésztést, enyhíti a dyspepsziát, a savfelfutást és a fejfájás panaszait
- Erősíti a medence belsejének szerveit, javítja az ill. életmód és a hiús testtartás káros hatásait
- Csillapítja a hátfájást
- Csökkenti a nyak, a váll és a térd merevségét
- Erősíti a kar és a láb izmait
- Enyhíti a menstruációs panaszokat

A GURU TANÁCSAI

„Teljesen ki kell nyújtani a kart ebben az ászanában. Figyeljék meg, hogyan nyújtom meg és egyenesítem ki tanítványom karját, csuklóját és ujjait.”



Utthita pársvakónászana

• Kiterjesztett oldalsó szögtartás •



Ez az ászana a klasszikus póz (80. oldal) egyik változata. Fál mentén gyakoroljuk, s egy téglát legyen a lefelé nyújtó kéz alatt. Gyakran előfordul, hogy a végső pozícióban a hajlított lábra nehezdednek. Azonban a segédeszköz használatával ez kiküszöbölhető, és nagyfokú szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, erőlködés vagy sérülés nélkül.

SEGÉDESZKÖZÖK: A FAL ÉS EGY PÉTELA. A fal támasza csökkenti a láradságot, és segít hosszan megtartani a pózt, valamint pontosan egy vonalba hozza a nyakat és a fejet. A fatéglát

helyezzük a leeresztett kezünk alá a kívánt magasságba. Ez segít mindazoknak, akiknek merev a gerince, vagy túl nehéz elérniük a talajt, így ad stabilitást az ászanában.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászánát stressz miatti lefájás vagy migrén alatt, ha alacsony a vérnyomásunk, vagy csontzúléti gyulladásunk van reumás fázis, visszeri, krónikus kimerültség tünetei, vagy hasmenés, pikkelysömör, álmatlanság, depresszió és bulímia esetén. Haüivérés ideje alatt, vagy rendeléses, illetve erős vérzés, valamint menstruáció előtti tesztült állapot, vagy fehértályos esetén sem. Nyaki csigolyabántalmakkor csak rövid ideig nézzon felfelé. Akik magas vérnyomásban szenvednek, a talajra nézzenek.



1 Álljunk tadaszanában (68. oldal), a sarkunk és a fenekünk érintse a falat. Helyezzük a téglát a jobb lábfej mögé a talajra. Lelegezzünk be, és ugorjunk 1 méteres terpeszbe. Forgassuk ki a jobb lábat jobbra, párhuzamosan a fallal.

2 Forgassuk a bal lábfejet enyhén jobbra. Nyomjuk a bal lábfej külső élét a talajhoz, hajlítsuk be ezt a térdünket, és toljuk a jobb combot lefelé addig, amíg a jobb lábszár merőleges lesz a talajra. Nyújtuk el a bal kart a bal váltót.

A GURU TANÁCSAI

„Megtámasztom a tanítványom jobb oldalát, a repülőborádké magasságában. Ez segít neki abban, hogy tökéletesítse az egyensúlyát úgy, hogy behúzza a farizmát a bal oldalán, és törzsének bal oldalát a mennyezet felé fordítja.”



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Javítja a feje vállat és a rossz lapockahatást
- Enyhíti a hátfájást és a nyakrándulás
- Rugalmassá várdeszolja a csípőtárat és a gerincszakot
- Erősíti a lábat és a térdet, különösen a combhajlító izmokat
- Megnyújtja és összehangolja a has és a medence felső szerveit
- Serkenti az emésztést a gyomorfurvat, a savtöltés és a feljövődés tünetének enyhítésével
- Enyhíti a menstruációs panaszokat



Nyújtjuk és lazítjuk a lábemlét

Nyomozzuk ki a lábunkat

Forgassuk ki a bal lábfejet, hogy érintse a talajt

Ne emeljük a balváltót a tenyérről, nehézzé vádj

Evelük a térdaláscsíp

3 Döntünk a törzset jobbra, közben helyezzük a jobb tenyerünket a téglára. Nyújtuk a bal kart felfelé, a tenyer nézzon előre. Ezután csavarjuk kifelé, és hozzuk a bal fül mellé, hüvelykujjunk érintse a falat. Fordítsuk el a fejünket, és tekintünk fel a bal karunkra. Tartsuk

fenn a folyamatos nyújtást, a bal bokától a bal csuklóig. A bal láb külső élét nyomjuk a talajba, a lapockát mélyítsük a hátba, és nyújtuk meg a gerincet a fej irányába. 30 másodpercig maradjunk így. Majd ismétéljük meg a másik oldalon a pózt.

Ardha csandrászana

• Félholdpóz •



SZANSKRIT NYELVEN az *ardha* jelentése 'fél', míg a *csandra* fordítása 'hold'. Ebben az ászanában a test a félhold formáját veszi fel. Rendszeres gyakorlása növeli az összpontosító képesség időtartamát, javítja a koordinációs képességet és a motorikus idegreflexeket is. A gerinc erőteljes nyújtást kap, ez megerősíti a gerinc menti izmokat, ezzel hajlékonyságot és jó tartást biztosít.

FIGYELMEZTETÉS

Ne végezzük el ezt az ászanát fejfájás vagy migrén alatt, ha tolerálhattuk a szemünket, visszer, hasmenés, álmatlanság vagy kimerültség esetén. Magas vérnyomásúak ne nézzenek a lent lévő kézre, hanem ottmagasságban egyenesen előre.

SEGÉDESZKÖZÖK FAL ÉS EGY PÁRFAKA. A fal stabilitást biztosít, és segít egy vonalba rendezni a fejet és a nyakat. A fatégla

könnyebbé teszi a testtartást mindazoknak, akik merev háttal rendelkeznek, és nem érik el a talajt.

1 Álljunk tádászanában (68. oldal). Helyezzük a téglát a rövidebb oldalára közvetlenül a fal előtt. Lelegezzünk be, majd ugorjunk 1 méteres terpeszbe. Emeljük a kart oldalai középtartásba.

AZ ÚJRA A MENNYEZET FELÉ MEGNYEZTÉS

2 Forgassuk ki a jobb lábat jobbra, párhuzamosan a fallal, majd fordítsuk be a bal lábfejet enyhén jobbra. Hajlítsuk be a jobb térdünket, és helyezzük a jobb tenyerünket a téglára. Emeljük fel a bal kart.

A BAL CSIPŐT HÍVÁRUK A TALAJRA

A BAL LÁBBAL HÍVÁRUKONK EL A TORZSÓT

JÓTÉKONY HATÁSOK

- *Megasavaria* és megfeszíti a csigolyák ízületeit, ezzel rugalmasabbá teszi a gerinc izmait.
- Megdolgoztatja az alsóháti és keresztcsonti gerincszakaszt, így enyhíti a hátfájást.
- Javítja a rossz válltartást!
- Enyhíti az állómagassághoz tartozó fáradtságot.
- Csökkenti a gyomorhurut és a sav túlzott előállítását.
- Helyrehozza a megilleglyezett nyakat.



196

Uttánászana

• Erőteljes nyújtás előrehajlásban •



EZ KEVÉSBÉ MEGERŐLTETŐ változata a klasszikus póznak (92. oldal), segít a kezdőknek és mindazoknak, akiknek merev a hátuk. Így ők is könnyen eljuthatnak a teljes nyújtáshoz az előrehajlásban. A végső póznak öt különböző változata van. Azt gyakoroljuk, amelyik a legkényelmesebb számunkra, és amelyik leginkább megfelel az igényeinknek. Ez az ászana egyaránt megnyugtató és erőt adó, egyszerre pihentető és tölti fel a szívet és a tüdőt.

FIGYELMEZTETÉS

Kerüljük ezt az ászanát, ha csontvelői gyulladás van a térdben vagy hasmenésünk van. Mindazok, akiknek reumaszerű ízületi gyulladásból adódó lázuk van, szintén ne gyakorolják ezt a pózt. Alacsony vérnyomásúak lassan emelkedjenek ki a pózból, nehogy elszédüljenek.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY SZIVACSBLOKK ÉS ÖT PÁRFAKA. Helyezzünk egymásra három fatéglát a szivacsblokk tetejére. Emeljük egyet-egyet tegyük jobbra és balra is.

KÜLÖN FIGYELMEZTETÉS Amíg a hátizmok nem elég rugalmasak, használjunk segédeszközt, hogy megtámasszuk a fejünket. **KÜLÖNLÉGES JÓTÉKONY HATÁS** Megnyugtatója és lecsendesíti a testet és az agyat.

A CSŐT PÁRHUZAMOSAN LEVEZD A TALAJRA

HÁZIJUK LEERESZKEDNI A LÁROKNÁT

NYÚJTSUK MEG A NYAKAT

FORGASSUK VITTELÉ A FELKART

NYOMJUK A KEZINKET A TEGLAIRA



197

1 Álljunk tádászanában (68. oldal), majd lépünk 30 cm-es terpeszbe. A két lábfejet párhuzamosan álljon egymással, a lábujjak nézzenek előre. Emeljük meg a térdkalácsot.

2 Belégzésre emeljük mindkét karunkat a mennyezet felé, a tenyerünk nézzen előre. Húzzuk felfelé a gerincet.

3 Derékből indítva a mozdulatot, egyenes háttal dőlünk előre. Ahhoz, hogy növeljük a gerinc nyújtását – ez elengedhetetlen a helyes gyakorlathoz –, nyomjuk mindkét sarkunkat erősen a talajhoz.

4 Helyezzük a fej tetejét az előtűnk elhelyezett téglára, és rakjuk ki nyújtott két tenyerünket a lábfejkön mellett. Húzzuk befelé a térdkalácsot, és hagyjuk megnyúlni a hátsó combizmokat – mindkét láb belső oldalán húzzuk felfelé az izmokat. A test ekkor egyenletesen nyúlik a fejtetőtől a sarkunkig. Tartsuk 1 percig a pozíciót.

„A tudatosság megszilárdításának rendszeres, kitartó és éber jógagyakorlás az alapja.”



1. VÁLTOZAT Kéz a könyökön

SEGÉDESZKÖZÖK EGY SZIVACSBLOKK ÉS HÁROM PATELA. Ez a változat a kezőknek és mindazoknak teszi könnyebbé a pózt, akiknek túl követték az izmai ahhoz, hogy a kezüket a talajra vagy a téglára helyezték.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzük a szivacsblokkot a talajra, rakjuk rá a fatéglákat. Kövessük a fő ászana 1., 2. és 3. lépéseit. Majd hajlítsuk be a jobb karunkat, és fogjuk meg a bal könyökünket jobb kézzel, a jobb könyököt pedig a bal kézzel. Tegyük a fejünk tetejét a téglaszoppra. Tartsuk a pózt 1 percig.

2. VÁLTOZAT Kéz a bokán

SEGÉDESZKÖZÖK EGY SZIVACSBLOKK ÉS HÁROM PATELA. A téglák megtámasztják a felet, így könnyebbé válik az előrehajlás.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzük a szivacsblokkot a talajra, majd egyenként rakjuk rá a fatéglákat. Kövessük a fő ászana 1., 2. és 3. lépéseit. Kélgzés közben helyezük a fejünk búbját az előttünk lévő téglákra. Egyszerre fogjuk meg jobb kézzel a jobb bokát, bal kézzel a bal bokát. Egyenletes légzés mellett maradjunk a pózban 1 percig.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- ◆ Rendszeresen végezze csökkenti a depressziós tüneteket
- ◆ Gyógyítja az álmatlanságot és csillapítja a kimerültséget
- ◆ Megnyugtatja az agysejteket és a szimpatikus idegrendszert, növeli az agy vérellátását
- ◆ Stabilizálja a vérnyomást
- ◆ Enyhíti a migrénes és a stressz okozta fejfájást
- ◆ Frissíti a fül szervetét
- ◆ Csökkenti a gyomortáji és savtúlforgás tünetességét
- ◆ Erőbi és megerősíti a comb hátsó izmait
- ◆ Növeli a csípőizlet rugalmasságát
- ◆ Megerősíti a térd ízületét és a körülötte lévő szöveteket, izmokat



3. VÁLTOZAT Tenyér a talajon

SEGÉDESZKÖZÖK EGY SZIVACSBLOKK ÉS HÁROM PATELA. Ahogy a háttizmok egyre rugalmasabbá válnak, elhagyhatók a kitémasztást szolgáló téglák. Nyitott tenyerünket a talajra helyezük a végső pózban.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Rakjuk a téglákat és blokkot a 2. szerint. Majd kövessük a fő ászana 1., 2. és 3. lépéseit. Gyűződjünk meg róla, hogy mindkét sarkunkat erősen nyomjuk a talajhoz, és a combhajlító izmaink kellőképpen nyúlnak hátul. Ezután helyezük mind-



két nyitott tenyerünket a talajra, közvetlenül a lábfej mellé, kívülré (a kis képet), a hüvelykujj érintse a kislábujjat. Egyenletesen osszuk el a testsúlyt mindkét láb sarkán és a lábujjakon. 1 percig maradjunk így, lélegezzünk közben egyenletesen.



4. VÁLTOZAT Tenyér a téglán

SEGÉDESZKÖZÖK EGY SZIVACSBLOKK ÉS KÉT PATELA. Csakis akkor gyakoroljuk így az ászanát, amikor elég hajlékonyan érezzük a hátunkat ahhoz, hogy a fej megtámasztása nélkül végezzük.

KÜLÖN FIGYELMEZTETÉS Ez a változat nem javasolt kezdők számára. Ne gyakoroljuk ezt az ászanát, amennyiben magas a vérnyomásunk, fejfájásunk vagy nyaki csigolyaproblémánk van, valamint álmatlanság, migrén vagy elcsúszott porckorong esetén.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Álljunk egyenesen, zárt lábbal. Helyezzünk egy-egy téglát a láb külső oldalához, a legnagyobb felületükkel lefelé, a téglá hosszabb oldala párhuzamos legyen a lábfejével. Kövessük a fő ászana 1., 2. és 3. lépéseit. Előredőlés közben helyezük a tenyerünket a téglákra. Nyomjuk az állunkat a térdünkhez. Tartsuk a pózt 1 percig.

Praszáríta pádóttánászana

• Erőteljes lábnyújtás •



SZANSZKRIT NYELVEN *praszáríta* annyit tesz 'kinyújtott, kiterpesztett', míg a *páda* jelentése 'láb, lábfej'. Az alsó végtag nagyon erőteljes nyújtást kap ebben az ászanában. A törzs fordított helyzetben van, a fej pedig a talajon vagy egy téglán vagy egy hengerpárnán nyugszik. Ezt a pihentető és erőt adó ászanát általában az álló ászanasor vége felé szokták gyakorolni, közvetlenül a szálamba sírszászana előtt (138. oldal). Hűtő hatású póz mind az agy, mind a test számára, a csendesség és nyugalom érzetét biztosítja.

FIGYELMEZTETÉS

Ne tartsuk 1 percnél tovább ezt az ászanát, különösen akkor, ha kezdők vagyunk. Amennyiben alacsony a vérnyomásunk, fokozatosan jöjünk ki a pózból, hogy elkerüljük a szédülést. Ne billentsük hátra a fejet, és ne nyomjuk össze a nyakat a póz gyakorlása közben.



EMELJÜK A MELLKASZINT

ÜRANKODTÁRJK SZÉT A DERÉKUNKON

A TÉRD KÖRÜL IDŐKÖTT FÉRSZÉSK, MÍG ÉS HŐZÖDÉK TELJESÉ



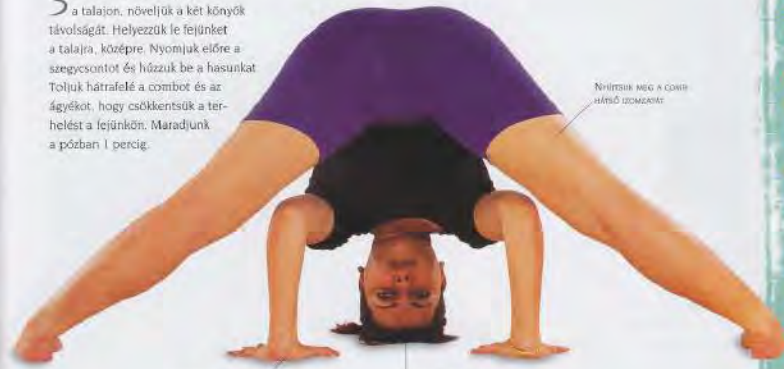
A HAT LEGYEN HOMORÚ ÉS HŐZÖDÉK BEFELE A FARKCSONTJÁ

NYITOTT TENYÉRREL, TÍRÁSSZÍVÁRIBAN A TALAJON, ÉS A KAPIT HŐZÖDÜK FELÉLE

1 Álljunk tadaszanában (68. oldal). Tegyük csípőre a kezünket, a hüvelykujj hátra, a többi előrenézzen. Belégrére ugorjunk 120 centiméteres terpeszbe. A két lábfej párhuzamos legyen, a lábujjak nézzenek előre. Nyomjuk a talp külső oldalát a talajhoz. Hőzzük ki magunkat.

2 Lélegezzünk ki, és emeljük meg mindkét térdkalácsot. Nyitott gerinccel végezzünk törzsdöntést, közben emeljük fel a fejünket, és nézzünk kissé feffelé. Vegyük le mindkét kezünket a csípőről, és szétterpesztett ujjakkal helyezzük a talajra vállszélességben.

3 Tartsuk nyitott tenyerünket a talajon, növeljük a két könyök távolságát. Helyezzük le fejünket a talajra, középre. Nyomjuk előre a szegycsontot és hőzzük be a hasunkat. Tojjuk hátraffelé a combot és az ágyékat, hogy csökkentsük a terhelést a fejünkön. Maradjunk a pózban 1 percig.



NYITJUK MEG A COMBT HÁTRÁFFÉLE

A TÖRZS PÖZTÖSÉN A FEJ RES HŐZÖDÉK ÉS VÉLÜK ÉGŐ VÖNÁLBAN ÉRINTÜK A TALAJT

A NYAKUNK ÉS A FEJÜNK LEGYEN TELJESÉN LAZA

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a depressziós tüneteket, növeli a magabiztosságot
- Megnyugtalan hat az agyra és a szimpatikus idegrendszerre
- Erősíti a szívét és a tüdőt
- Csökkenti a vérnyomást
- Enyhíti a migrénes és a stressz miatti fejfájást, valamint a kimerültséget
- Frissíti a kasi szerveket
- Csökkenti a gyomorfájást a savtúlnegés semlegesítésével
- Enyhíti az alsóháti fájdalmakat
- Megegyesíti a térd társait, és rugalmassá várdzsolja a csípőtárat
- Szabályozza a havivérzést



1. VÁLTOZAT Fej a hengerpárnán

SEGÉDESZKÖZÖK: EGY HENGERPÁRNA segíthet mindazoknak, akiknek merevek a derék környéki izmok. Így eredeimnyesebb és erőlködésmentes lesz a végső póz.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT?

Helyezzünk egy hengerpárnát a talajra, párhuzamosan a lábfelekkel. Kövessük a 10. ászana 1., 2. és 3. lépéseit. Az előrehajlás végén fejünk bübját a hengerpárna közepére tegyük. A nyakat lazítsuk el. Ezután helyezzük át a testsúlyt a két sarokra. Tartsuk 1 percig a pózt.



2. VÁLTOZAT Fej a téglán

SEGÉDESZKÖZÖK: EGY FATEGLA segíthet, ha kissé merev a gerinc, illetve ha túl nehéz lenne fejfel elérni a földet. Addig használjuk a téglát, amíg a gerincünk és a háizmink elég rugalmassá nem válnak.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzük a fatéglát a széles oldalával a talajra, középre, a két lábfej közé, és kissé azok elé. Kövessük a 10. ászana első 3 pontját, döntjük a törzset előre. Helyezzük a fejünket a fatégla közepére. Tartsuk meg a pózt 1 percig.

Adhó mukha svánászana

• Lefelé néző kutya nyújtás •



EZ A FORDÍTOTT NYÚJTÁS friss vért szállít a szívhez és a tüdőhöz, növeli az egész test edzettségét. A szanszkrit *adhó mukha* fordítása: 'arccal lefelé', míg a *sván* jelentése: 'kutya'. Az alábbi póz és a változatai kevésbé megterhelők, mint maga a klasszikus póz (88. oldal), hatékonyabb nyújtást tesznek lehetővé a végtagokban, s ezzel elcsendesítik és megnyugtatják az elmét.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát hasmenés, illetve visszérfájdalom esetén. Mindazok akik ízületi gyulladás miatti reumatikus lázban szenvednek, kerüljék ezt az ászanát. Amennyiben merev a gerincünk vagy magas a vérnyomásunk, esetleg visszatérő fejfájásaink vannak, mindig támasszuk meg a fejünket egy fatégglával – az ászana összes változatának gyakorlása közben. Kezdőknek nem ajánlott 30 másodpercnél tovább tartani a pózt. fokozatosan növeljük az időtartamot 1 percre.

SEGÉDSEZKÖZŐK A FAL ÉS HÁROM TÉGLA. A két kéz alatti fatégla csökkenti a kar terhelését a nyújtás alatt. A harmadik téglát a merevséggel küszködőknek segít a végző pózban.

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK Segíti az Önbizalom növekedését. Enyhíti a fejfájást és a magas vérnyomást. Pihenteti és frissíti a szívet. Enyhíti a menopauzával járó „nehéz fej” érzését.



ENGEDJÜK A TRÉZT A TALAJ FELE

TÖLDM HÁTRA A SARKONYAT, NE ENGEDJÜK BEFELE DÖNNI A BOKÁINKAT

1 Álljunk tárdászanában (68. oldal) a fallal szemben, úgy 1 méter távolságban tőle. Válszélességben helyezzünk 2 fatéglát a falhoz, a legszélesebb oldalukkal lefelé, harmadik téglát a hosszú oldalára állítva, 45 cm-re a faltól. A két lábfejünk is ugyanekkora távolságra legyen egymástól, majd térdeljünk le, és helyezzük a két tenyerünket a fal mellett téglákra.



HALLJUK BE A TérdŐRŐST



A HÁRDOMKAT A MENNYEGET FELÉ NYÚJTJUK

HÖZDÜE FEL A TEGGLÁCSÓT

NYOMJUK A LÁBFEJŐNKET A TALAJRA

KÖVETKŐZŐ VÁLTOZTATÁSOKNAK A KARRAL

3 Tudatosítsuk magunkban a sarkunktól a csípő felé, valamint a bokáink elülső oldalától a comb tetejéig irányuló nyúlást. A csípővel felfelé törekedjünk, nyissuk a mellkast, és toljuk a szegycsontot a két kéz felé. Lélegezzünk ki, és tegyük le a fejünket a harmadik téglára. Nyomjuk a kezünket a téglákra, hogy teljesen kinyúlthassuk mindkét kart. Nyújtsuk meg a gerincet is. A torkunk és a szemünk mindenképpen maradjon laza. Az ágyat tartssuk passzívan



1. VÁLTOZAT

Kéz a falnak támasztva

SEGÉDSEZKÖZŐK A FAL ÉS EGY FATÉGLA. Ha a kéz ujjait a falnak nyomjuk, megtámasztjuk a vállat, ezzel csökkentjük a feszültséget a vállizületekben

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK Enyhíti az ízületi gyulladást a vállban, a könyökben, a csuklóban és a kéz ujjaiában.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Kövessük a fő ászana első két lépését, de ne használjunk téglákat, csak a fej megtámasztására. A kéz ujjai feszüljenek a falhoz, a tenyerünk stabilan támaszkodjon a talajra. Ezt követheti a fő ászana 3. lépése.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- ◆ *Összehangolja és megnyugtatja az idegrendszert, enyhíti a depressziót és a szorongást*
- ◆ Gyógyítja a légzőszert, az erős szívbetegséget, a nagylábú kimerültséget
- ◆ Szabályozza a vérnyomást és a szívritmust
- ◆ Enyhíti a krónikus székrekedést, az emésztési zavart és az epoképződést
- ◆ Enyhíti az ízületi gyulladás tüneteit a vállban, a csuklóban és a kéz ujaiban
- ◆ Csökkenti az alsóháti fájdalmakat
- ◆ Növeli a csípő, a térd és a bokák ízületek rugalmasságát, és erősíti a láb szalagjait, inait
- ◆ Javít a térdízület vagy combhajlítóizom károsodásain, amelyeket kocogás, gyakorlatok, vagy más sportok okoztak
- ◆ Megegyíti a belsőorgánokat, megelőzi a csontkínóvásokat, hiányzik, sarkantyúkat kialakulását



2. VÁLTOZAT
Fej a hengerpárnán

SEGÉDESZKÖZÖK EGY HENGERPÁRNA ÉS EGY MATRAC. A hengerpárna megtámasztja a fejet, így segít mindazoknak, akik merev hátizommal rendelkeznek, s ezáltal könnyedén és feszültség nélkül tudják végezni az előrehajlást. A matrac megvédi attól, hogy elcsúszjunk nyújtás közben.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Tegyük egy matracot a talajra. Helyezzünk rá egy hengerpárnát, a hosszabbik oldala párhuzamos legyen a matrac hosszabb élével. Kövessük a 1. ászana 1., 2. és 3. lépéseit, majd tegyük a fejünket a hengerpárna közelebb eső végére. Ebben a változatban a tenyér a talajon s nem a téglákon támaszkodik.



3. VÁLTOZAT
Sارك a falnak támasztva

SEGÉDESZKÖZÖK FAL ÉS EGY PÁTEGLA. Ha a sarkunkat a falnak támasztjuk, csökkentjük az erőfeszítést a térdben és a csípőízületekben.

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK Erősíti az alsó lábszár izomzatát, az Achilles-ínat és a talpboltozatot. Csökkenti a vaddli izomgörcsöit. Megnyújtja a hátat.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Álljunk tádászanában, a hátunk legyen 120 centiméterre a faltól. Térdeljünk le, és helyezzük a tenyerünket a talajra. Lépkedjünk hátra lábunkkal, és támaszkodjunk a falhoz a sarkunkkal. Nyújtsuk ki a könyökünket, és folytassuk a 1. ászana 3. lépésével a gyakorlatot.

Dandászana

• *Bottartás vagy rúdpóz* •



EZ AZ ÁSZANA a kiinduló pontja minden ülő, előrehajló és csavaró póznak. Nagyon sok pozitív hatása van, a legfontosabb az, hogy javulást hoz a testtartásban. A dandászana megtanít arra, hogyan ülünk egyenesen, tökéletesen függőleges gerinccel, nagy segítség az ülőmunkát végzők számára. A póz rendszeres gyakorlása masszírozza és serkenti a has és a medence belső szerveit.

FIGYELMEZTETÉS

◆ Astma, hörghurut, légzőszervi reumás ízületi gyulladás, gyomorfekély vagy bulimia esetén, valamint menstruáció előtti feszült állapot idején a hátunkat támasszuk a falnak. Havi vérzés ideje alatt szintén a falnak támaszkodva gyakoroljunk.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY MATRAC, KÉT PÁTEGLA ÉS EGY ÖSSZEHAJTOTT TAKARÓ. Ha összehajtott takarón ülünk, az a lábnyújtásában, míg a két téglát a törzs megnyújtásában ad segítséget.



TARTSUK A NYAKKÜLSŐ ÉS BELSŐ ÍZMOT ELLAZULTAN

FORGASSUK HÁTRA ÉS LEFELE MINDEKÉT VÁLLAT



1 Ülünk az összehajtogatott takarón, függőleges gerinccel és hajlított térddel. Helyezzük a téglákat a legszelésebb oldalukkal a talajra a csípő mindkét oldalán. Tegyük a tenyerünket a téglákra. Az ülőcsontokon legyen a testsúlyunk.

2 Egyszerrel nyújtsuk ki a lábunkat, és érintsük össze a belső oldalukat. Hosszítsuk meg a vaddli izomzatát, és nyújtsuk meg a térdet és a lábujjainkat. A tenyerünket nyomjuk a téglákra, könyökünk és a karunk nyújtva legyen.

3 Emeljük meg a hasfalunkat, így a rekeszizom mentesül a feszültségtől. Tartsuk meg a pózt 1 perccig. Kezdetnek könnyebb lehet, ha enyhén szétnyitjuk a lábfejeket, és csupán 30 másodpercig tartjuk a pózt.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- ◆ *Javítja az emésztést*
- ◆ *Erősíti a vesét*
- ◆ *Segít az ülőháti fájdalmak megelőzésében*
- ◆ *Megnyújtja és aktiválja a lábréteket*
- ◆ *Megoldja a fáradtságérzetet a lábfejekben azáltal, hogy megnyújtja a láberő izmait*

„Egy ászana erkölcsi tanítása akkor válik valóra, amikor szabályosan, egyenletesen és teljes mértékben kiterjesztjük a testünket.”

Vírászana

• Hőspóz •



A KLASSZIKUS ASZANA, a vírászana (104. oldal) alábbi változatainál feltekert vagy összehajtogatott takarót, szivacsblokkot, téglát vagy hengerpárnát használnak azért, hogy megkönnyítsék mindazok dolgát, akiknek a csípője, térdje vagy bokaszülete túl merev.

Ráadásul a gerinc megnyúlása elősegíti a jó szív működést, valamint javítja a vérkeringést a test minden egyes részében.

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT HENGERPÁRNA ÉS KÉT TAKARÓ. A hengerpárnák megtámasztják a lábat, és a törzsnek függőleges nyúlást biztosítanak. A két takaró közül az egyiket hajtsuk össze, üljünk rá, a másikat tekerjük hengerre, és helyezzük a vádli és a comb közé a térdhajlatba, így csökkentjük a feszültséget a térdben és a bokában, valamint egyenesen osztjuk el a testsúlyt.

NYÍRSUK FELFELÉ A GERINCENKENT



1. VÁLTOZAT Egy téglán ülve
SEGÉDESZKÖZÖK EGY TAKARÓ ÉS EGY TÉGLA. A takaró csillapítja a feszültséget a térdben. A téglát megtámasztja az ülepünket.

FIGYELMEZTETÉS

Ha valamelyik lábizom begörcsöl (nyúltsól) a lábunkat dandászánába (102. oldal). Kerüljük a póz gyakorlását, ha fáj a fejünk, migrén vagy hasmenés gyötör.

1 Helyezzünk két hengerpárnát egymás mögé a talpra a képen látható módon. A két térdet együtt tartva érezkedjünk le. Közben a feltekert takarót helyezzük a lábszárra, és az összehajtogatott takarót a fenekünk alá. Ülünk egyenes háttal.

2 Tartsuk nyitva mellkasunkat. Képzeld el, hogy finoman összenyomjuk a két vesét, és befelé, mélyen a testbe húzzuk őket. A tenyerünk pihenjen a térdünkön. Nézzünk egyenesen előre, miközben 30-60 másodpercig tartjuk a pózt.

HOGYAN VEGYÜNK FEL A PÓZT? Térdeljünk a talpra. Távolítsuk kissé a láblejkeket egymástól, és helyezzük a téglát közéjük. Ülünk a téglára. Ahogy egyre hajlékonyabbá válunk, egy összehajtogatott takaró is elegendő lesz segítségnek. Helyezzük a hengerre csavart takarót a téglára, és mindkét bokát támasszuk meg vele. A talpunk hátrafelé nézzen, a lábujjak támaszkodjanak a talajon – nyúltsuk meg a talpizmot. Végezzük el a fő ásana 2. lépését. Maradjunk így 30-60 másodpercig.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Radikálisan teszi a csípőizmöket.
- Csökkenti a hosszan tartó állás okozta qualladást.
- Enyhíti a fájdalmat és a qualladást a térdben, értheti a porcot.
- Csillapítja a köcszénat és a reumás fájdalmat.
- Élnkíti a combhajlat izmokat.
- Erösti a talphórtzatot, és enyhíti a vádli, a boka és a sarok fájdalmait.

Úrdhva mukha dzsánu sirsászana

• Felfelé néző, hajlított térdű póz •



EZ AZ ASZANA a klasszikus póz (114. oldal) kreatív alkalmazása. Ebben a változatban a gerinc függőleges, a fej hátrahajlik. Szanszkrit nyelven az úrdhva mukha jelentése: 'felfelé néző'. Ebben a pózban felfelé tekintünk, összehangolva a fej mozgásával a szem mozgását, ezáltal serkentve az agyalapi mirigy működését.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY JOGAMATKAC, EGY TAKARÓ ÉS EGY JOCAHEVEDER. A takaró megtámasztja a fenekünket. A heveder segít azoknak, akiknek nehéz elérniük

a láblejkeket, merev a hátizmzatuk vagy túlsúlyosak. A heveder használata erőteljesebbé teszi a nyújtást.

FIGYELMEZTETÉS

Kerüljük ennek az ásának a gyakorlását, ha látószék vagyunk, alacsony a vérnyomásunk és migrén, szemészeti, állmatlanság vagy hasmenés esetén. Amennyiben térdizleti qualladásunk van, érdemes téglát helyezni a behállított térd alá.

LAJTSUK EL A SZEMINKET ÉS AZ ARC HINGRÉK EMAT

NÉ BELYÉREK TULYAGZAN HATRA A FEJÉT



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Enyhíti az alsó és középső háti szakasz fájdalmait.
- Csökkenti a nyak merevségét.
- Felrisszti és összehangolja a vesét és a húsz szerveket.
- Csillapítja az aranyeres ödntalmakat.
- Masszírozza a szaporítószerveket és a medence felső szemet, javítja a márkódsáket.
- Megelőzi a prosztata mirigy megnagyobbodását.
- Szabályozza a menstruációs vérzést, és csökkenti a panaszokat.

1 Terítsük a matracot a padlóra, helyezzük rá az összehajtogatott takarót. Ülünk a takaróra dandászánába (102. oldal). Hajlitsuk be a jobb térdünket, a jobb talp érintse a bal comb belső részét. A jobb boka az ágyékhöz támaszkodjon. Akasszuk a hevedert a nyújtott bal sarkunk felső szakaszára, húzzuk erősen, közben emeljük meg a törzsöt.

2 Egyszerítsük és nyúltsuk ki mindkét kart. Mindkét combot és a hajlított térdünket is nyomjuk a talajhoz. Fogjuk szorosabban a hevedert, miközben felfelé nyújtjuk a gerincünket. Egyenesen lélegezve döntjük kissé hátra a fejünket. Tartsuk meg a pózt 20-30 másodpercig, majd ismétellük a másik oldalon is.

Baddha kónászana

• Kötött szőgtartás •



EBBEN AZ ÜLŐ ÁSZANÁBAN a térd hajlított, és a két lábfej egy szilárd szög formájában kapcsolódik össze. Szanszkrit nyelven a *baddha* 'rögzített' vagy 'összekötött' és a *kóna* fordítása: 'szög'. A segédeszközök használatával könnyebbé és kényelmesebbé válik ez a változat, mint a klasszikus póz (108. oldal). Rendszeres gyakorlása segít feloldani a kötöttséget a csípőben, az ágyéki szakaszon és a hátsó combizomban.

FIGYELMEZTETÉS

Gyakoroljuk ezt az ázanát háttal a falnak támaszkodva, asztma, hörgőhurut, légszomj, reumás ízületi gyulladás, szívproblémák vagy premenstruációs szindróma esetén. Ne homorítsunk, mert ez feszültséget okoz a deréktájakon és a csípőben.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY HENGERPÁRNA ÉS KÉT TÉGLA. A hengerpárnára ülünk rá, így megemeli a hasat és elmozdítja az ágyékat,

ezzel lehetővé téve, hogy a térd könnyedén ereszkedjen. A téglák a két térdünk alatt csökkentik a csípő merevségét.

IA hengerpárnát hosszabban tegyük a földre és úgy helyezkedjünk el rajta (a *léso* kóna képen). Ülünk dandászánában (102. oldal), hajlítsuk be a térdünket, és tegyük össze magunk előtt a talpukat. Helyezzünk egy-egy téglát a csípő két oldala mellé. Házuk magunkhoz közelebb a sarunkat. Kezdőknek könnyebb lehet, ha a hengerpárna párhuzamos a csípővel (az *alsó kóna* képen).



2Fokozatosan engedjük le a térdünket a téglákra. Kezünket vigyük nyújtva a hátunk mögé, és nyomjuk az ujjaink hegyét a párnába. Nyissuk a mellkast, és húzzuk be a hasunkat. Kezdetben 1 percig tartsuk, majd fokozatosan növeljük az ászanában eltöltött időt 5 percre.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Serkenti a szívverést, és javítja a teljes vérkeringést
- Felkészíti a gerincet, a hasat és a medence belső szerveit
- Megelőzi a gerincsérvet
- Erősíti az állkapocszövetet és a visszérigéket
- Csökkenti a menstruációs panaszokat, a rendszertelen ciklusokat és a fogérvadást

Szvasztikászana

• Keresztezett lábú ülés •



ASZANSKRITBAN a szvasztika jelentése 'keresztelt láb'. Ez az ászana egyike az alaptartásoknak, amelyek a jóga meditatív spiritualitását és fizikai fegyelmezettségét szimbolizálják. A póz megnyugtató és megfitalítja az elmét. Mindazoknak javasolt, akiknek hosszú ideig kell állniuk, mivel az ászana rendszeres gyakorlása javítja a láb vérkeringését.

FIGYELMEZTETÉS

Amennyiben fájdalomat érzünk a lábles környéken, helyezzünk alá egy összehajtogatott takarót. Kezdők csupán 20-30 másodpercig tartsák meg a pózt.



KEZÖNKEL SZORÍTTUK A HÁTERE HÉZT A MŰ KÖTÖTT LÁBUNKAT



IÜlünk dandászánában (102. oldal). Nyújtózzunk törzssel felfelé, terjesztük ki a mellkasunkat. Hajlítsuk be először a jobb térdünket, majd helyezzük a jobb lábfejet a bal comb alá, majd hajlítsuk a bal lábunkat, és csúsztassuk a jobb comb alá.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Pihenteti a fáradt láblejt és lábát
- Csökkenti a gyulladást a láb vénáiban
- Rugalmassá varázsolja a csípőizületet és az ágyékot
- Melegíti a térdpercet, és csökkenti a fájdalomat
- Javítja a keringést, és csökkenti a gyulladást a térdben

2Keresztezzük a lábunkat, majd tegyük a kezünket tenyérről felfelé a térdünkre. A kéz ujjai maradjanak együtt. A nyak és a gerinc függőlegesen álljon, de ne feszítsük meg. Tartsuk meg a pózt 30-60 másodpercig.

Paripúrna návászana

• *Teljes csónakpóz* •



EBBEN AZ ÁSZANÁBAN a test egy csónak formáját veszti fel. A szanszkrit szó, *paripúrna* azt jelenti, 'teljes', 'egész', míg a *náva* jelentése 'csónak'. A segédeszközök használata itt azt teszi lehetővé, hogy a has- és hátizmok megerősítése nélkül tartsuk meg a pózt. Az ászana rendszeres gyakorlása erősíti az izmokat, és felfrissíti a hasi szerveket. Edzi a nyakat és serkenti a pajzsmirigyet.

SEGÉDESZKÖZÖK FAL, KÉT FELHALÁSZANÁ-ÜLŐKE, KÉT TAKARÓ ÉS EGY MATRAC. Az ülőke megtámasztja a lábat és a hátat, így nem terheliük túl a hasizmokat. A jóga-matrac a talajra van kitérve, míg a két összehajtott takaró egyrészt a hátat, másrészt a lábat párnázza alá.

KÜLÖN FIGYELMEZTETÉS Egészen addig lényeges és elengedhetetlen az ülőke használata, amíg a hasizom, a kar, a láb és a hát elég erőssé válik, hogy saját magunk tartsuk meg egyenes háttal a levegőben a lábunkat. Győződjünk meg arról is, hogy a nyak és a fej laza maradjon a gyakorlat alatt.

FIGYELMEZTETÉS

Ne végezzük ezt az ászanát, ha szívproblémánk, illetve alacsony vérnyomásunk van. Kerüljük a pózt légszomj, asztma, höghurur, nátha esetén, valamint migrén, krónikus láradtság (tünet), álmatlanság, nyaki csigolyaprobléma, súlyos hátfájdalom, hasmenés vagy menstruációs rendellenességekkor.



TÁMASZKODJUNK A HÁT FELSŐ RÉSZÉT AZ ÜLŐKÉK

LAJTSUK EL A NYAK ÜZEMÉT

TARTSUK A LÁBHELYET ELÁZÁNKRA

1 Terítsük le a matracot a talajra, a rövidebb oldalra legyen a falnál. Tegyük az egyik ülőkére a falhoz, vete szemben 120 centiméternyire a másikat. Mindkét ülőkére egy-egy összehajtogatott takarót tegyünk, és álljunk le közéjük a matracra. A hátunkat a fal előttihez támasszuk. Tegyük a kezünket az ülőke lábához, ujjaink nézzenek előre. Hajlítsuk be a térdünket.

2 Súlyunk az ülőcsontokon legyen, támaszkodjunk a kezünkre is. Emeljük meg a jobb lábat, és tegyük fel az előttünk lévő ülőkére a lábszárunkat, de a sarkunk ne lógjon le. Lélegezzünk egyenletesen.

SZORITSUK ÖSSZE A KÉT TALP BELSŐ ÉLÉT



3 Ezután helyezzük fel a bal lábunkat is az előbb vázolt módon: zárjuk a lábat, tartsuk együtt a két térdet és lábfejet. Nyomjuk le mindkét sarkunkat. Tenyerünket helyezzük a combunkra.



A KÉT LÁB SZOROSAN EGYMÁS MELLETT LEGYEN

EMELJÜK A SÉDCSONTOT, ÉS SZÉLESÍTSÜK A MELLKABT

4 Kihézésre tegyük vissza a két kezünket a talajra, nyomjuk lefelé, a törzsünkkel pedig törekedjünk felfelé – a lapockák is behúzódnak. Nyújtsuk ki a lábunkat, ezzel együtt billentsük meg az ülőkére is. Tegyük

vissza a tenyerünket a combunkra. Csavarjuk a comb izmait befelé, és érezzük a lábunkban a nyúlást. A hasfal lágy legyen. Tartsuk meg a pózt 1 percig, majd növeljük ezt az időtartamot 5 percre.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Stimulálja a pajzsmirigyet, gyorsítja az anyagcserét
- Tisztítja a hasi szervek vérkeringését
- Erősíti a hasizmot, frissíti a hasi szerveket
- Stimulálja a fémlemezést
- Frissíti a vesét
- Erősíti a gerinc izmait, csökkenti az alsó hát fájdalmát

I. VÁLTOZAT Két jógahevederrel

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT JÓGAHEVEDER összecsatolva, hogy megtámassza a láblejtet és a hátat.

KÜLÖN FIGYELMEZTETÉS A hevedert mindig a hát felső részére helyezzük a lapocka vonalába. Ha a hát alsó vagy középső részére tesszük, fájdalomt okozhat

EMELJÜK EL A LÁBLEJTET A TALAJRÓL



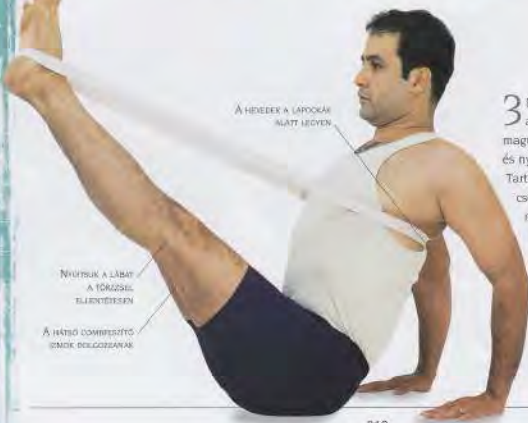
1 Ülünk a matracra. Csatoljuk össze a hevedert, és hajlítuk be a térdünket. Helyezzük el magunk körül ezt a rugalmas szalagot úgy, hogy az egyik része éppen a lapockák alatt fusson, majd illesszük a másik felét a talp középre. Állítsuk be a hevedert megfelelő hosszúságúra – nem jó, ha túl laza vagy túl szoros.



A KÉT TEREPT NYELVÜNK ELŐTT

2 Tegyük le a kezünket a csípő mögé (15-20 centiméternyire, az ujjak néznek előre), és nyomjuk a hegyüket a talajra. Finoman mozdítsuk a kezünket hátra. Mindkét sarkat tartjuk a talajon, a lábujjak is előremutassanak. Szorítsuk össze a két térdet és a láblejtet. A váll és a hát egyenes marad.

TEREPTŐK SZÉT A TALAJRA ISZÁRT



A HEVEDER A LAPOCKÁK ALATT LEVEEN

NYÚJTSUK A LÁBAT A TÖRZSSEL ELLENÉRTÉSEN

A HÁTÓ COMPLEXTÓ ISMÉK BELGÖZSÖGÉSE

3 Nyomjuk erősen a tenyerünket a talajra, hogy megtámasszuk magunkat. Lassan emeljük el a talajról és nyújtuk ki a lábunkat a levegőbe. Tartsuk a gerincet egyenesen a falcsontról a nyak hátuljáig. Emeljük meg a szegycsontot és nyissuk ki a mellkast. Lazítsuk el az arc izmait. Folyamatosan figyelünk arra, hogy a láb és a törzs nyújtott legyen felfelé. A hasunk legyen laza és laza. 1 percg tartjuk meg a pózt. Gyakorlással növelhetjük az időtartamot 5 percre. Közben lélegezzünk egyenletesen.

Upavistha kónászana

• Ülő, széles szögtartás •



A Z UPAVISHTA KÓNÁSZANÁNAK ez a változata nagy segítséget jelent a kezdőknek és mindazoknak, akiknek merev a hátuk, hogy előrehajlás nélkül oldalirányba is megnyújtsák a lábukat. A póz a szanszkrit upavistha szóról kapta a nevét, ami annyit jelent, 'ülő', és a kóna szóról, amit 'szög'-nek fordíthatunk. Ez az ászana csökkenti a hasizmokban a stresszel kapcsolatos feszültséget, nyújtja és lazítja a belső combizmokat.

FIGYELMEZTETÉS

Asztmás betegség esetén gyakoroljunk egy összehajtogatott takaróra ülve. Ez segíti megemlíni és kinyitni a mellkast, azaz lehetővé teszi a könnyed légzést.

SEGÉDESZKÖZÖK A PÁL segítségével megtámaszthatjuk a hátunkat, így könnyebbé válik a légzésünk.

1 Ülünk a falnak támaszkodva dandászánába (102. oldal), a váll és a hát teljes hosszában érintse a falat. Az ülőcsontokon ülünk, s onnan nyújtózzunk törzssel kicsit felfelé. Tegyük le a tenyerünket a talajra, a csípő mellé, ujjunk és a tekintetünk is előrenézzen.



2 Nyomjuk a tenyerünket a talajra, hogy fellebb toljuk a törzset. Kifelé nyissuk a két lábat a lehető legnagyobb terpeszbe. Segítsünk a kezünkkel is hátrébb tolni a lábunkat a nagyobb szög elérésének érdekében.



NYÚJTSUK A COMB HÁTÓ ISZÁRT

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a csípőizleti gyulladást
- Engyíti az ülőideg fájdalomt
- Segít megelőzni és enyhíteni a gerincsérveket
- Masszírozza a szaporítószárvékelt
- Sérkenti a petefészket, szabályozza a havivérkezést, és csökkenti a menstruációs panaszokat
- Korrigálja a rendszeres állási belső szerveket

3 Majd tegyük vissza a hát mögé a talajra a kezünket. A sarkunkat és a combunkat nyomjuk erősen a talajra. Emeljük meg a derekunkat és a törzs mindkét oldalát. A testsúlyt billentsük a farizomról az ülőcsontokra. Csavarjuk a combunkat kissé befelé, hogy a térdkalcs és menyetezetre nézzen, közben combunktól a sarkunkig nyújtjuk. Maradjunk az ászanában 30-40 másodpercg.



FORGASSUK HÁTRA A HÉLLIKVÁT

A MELLKASZAT EMELJÜK KI

TOLJUK A COMB HÁTÓ ISZÁRT A TALAJRA

Pascsimóttánászana

• Intenzív hátnyújtás •



A PASCIMÓTTÁNÁSZANÁNAK EZ A VÁLTOZATA ÖT variációt mutat be segédeszközök használatával. Lehetővé teszik azt, hogy a póz kevésbé legyen megterhelő, mint a klasszikus ászana, mégis intenzíven nyúlik a hát, enyhül a fájdalom az alsó háti szakaszban és rugalmasabbá válik a gerinc. A gyakorlás hűsíti az agyat, csendesíti az elmét, és felfrissíti az egész testet.

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT HENGERPÁRNA A FEJ MEGTÁMASZTÁSÁRA, hogy azok is könnyebben tartsák a pózt, akiknek merevebb a hátuk.

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK Megelőzhető vele a köcsvény és a visszértágulás. Enyhíti az ízületi gyulladást a vállban és a könyökben. Javítja a kar

vérkeringését, erősíti a könyök- és a csuklóízületet. Pihenteti a fáradt lábfejet és a lábat. Segít a vizelet-visszatartási nehézség kezelésében.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát asztma, hörghurut, hasmenés és nyaki csigolyabántalmak esetén.

A KAROK ÉS A HÖLÉKORBAN KÖNYVEKRE HELYEZKEDÉS ELLENŐRZÉSÉRE A PÁRNÁK



1 Ülünk dandászanaiban (102. oldal). Helyezzünk két hengerpárnát a térdünkön keresztbe egymás tetéjére. A két boka, a sarok és a nagylábujj érintsék egymást. Nyújtott kamal hajoljunk át a hengerpárnákra előre. Fogjuk meg a lábujjaink tövét, de a láb közben nyújtva feküdjön a padlón. Nyomjuk össze a két combunkat és a térdünket.

2 Tojzuk előre a derekunkat. A lágyékból és a köldökből nyújtjuk a törzsünket a lábfej irányába. A hasizmokat közben folyamatosan lazítsuk. Pihentessük a könyökünket és a homlokunkat a hengerpárnákra. Tartsuk a combizmot és a vállt teljesen kinyújtva.

3 Nyújtuk a nyakunkat, és engedjük le, szélesítsük a vállunkat. A homlokunk egyenesen fektüdjön a hengerpárnán, ne döntjük oldalra a fejünket. A kar legyen nyújtva, de ne feszüljön. Tudatosan lazítsuk a nyakat, az arcot, a szemünket és a fülünket. Lélegezzünk egyenletesen, és maradjunk ebben a pózban 5 percig.



1. VÁLTOZAT

SEGÉDESZKÖZÖK HÁROM HENGERPÁRNA. A hengerpárnán való ülés megemeli a törzset, könnyebbé teszi az előrehajlást.

KÜLÖN FIGYELMEZTETÉS Kerüljük ezt a változatot visszértágulás esetén.

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK Csökkenti a sávtünnést és megelőzi a fekélyt. Enyhíti a menstruációs-fájdalmat és a menstruáció előtti stresszt. Segít a nemi szervekben kialakult, stressz okozta betegségek kezelésében. Megakadályozza a kötőszöveti daganat kialakulását. Szabályozza a menstruáció folyamatát a méh izmainak ellazításával. Mérsékli a hüvely szárazságát és irritációját.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzük a hengerpárnát magunk mögé, a hosszanti oldalra párhuzamos legyen a csípővel. Hajltsuk be a térdünket, támaszkodjunk a tenyerünkkel a párnára, majd ülünk rá. Ezután kövessük a segédeszközös fő ászana 1., 2. és 3. lépését.



2. VÁLTOZAT

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT HENGERPÁRNA ÉS EGY PÁRNÉLA a sarok alatt intenzív nyújtást ad az egész látnak.

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK Csökkenti az ízületi gyulladást a vállban és a könyökben. Enyhíti a csontszöveti gyulladást a térdben és a bokában. Megelőzi a visszértágulást és az ülőideg fájdalmát. Felfrissíti a fáradt lábfejet.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Tegyük le magunk elé a téglát a legnagyobb felületével lefelé keresztbe. Egyesével tegyük rá a sarkunkat, kezünkkel támo-gassuk a térd hátulját. Ezután kövessük a fő ászana 1., 2. és 3. lépését. Nyújtuk ki a combizmainkat, és tartjuk a térd hátoldalát a talajon. Vigyá-zunk, hogy ne feszítsük túl a lábizma-inkat.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Frissíti a memóriát
- Csillapítja a szimpatikus idegrendszert
- Megelőzi a fáradtságot
- Pihenteti a szívet, normalizálja a vérnyomást és a pulzusszámot
- Csökkenti a mellkasi szerű fájdalmat
- Enyhíti a krónikus fejfájást, migrént és a szemben lévő feszültséget
- Nyugtatólag hat az arc izmaira
- Enyhíti a stressz okozta nyugalmatlanságot és a torokban és a kézfelekben
- Javítja a vérkeringést a mélyebb szinteken
- Szabályozza a véráramlást a test elmozdulásai során, serkenti a mellkasi és elülső a pajzsmirigyet
- Hűti a hőmérsékletet
- Erősíti a csigolyaízületeket és nyújtja a gerinc szalagait

„Az ászanák gyakorlása során tanuljuk meg a helyes testtartás művészetét.”



3. VÁLTOZAT

SEGÉDESZKÖZÖK: KÉT HENGERPÁRNA ÉS EGY HEVEDER. Utóbbi azoknak segít, akik túl merevek ahhoz, hogy megfogják a lábfejüket.

KÜLÖNLEGES JÓTEKONY HATÁSOK
Pihenteti a fáradt lábfejet, enyhíti a bokaízületi gyulladást. Megelőzi az ülőidegszabát és a visszértágulást.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Végezzük el a fő ászana 1. lépését, de a lábunkat 30 centiméteres kisterpeszben tartjuk, a talpunkat feszítjük hátra. Tartsuk a hevedert két szarát külön-külön a két kezünkben, és vezessük át a lábfejen. Állítsuk be a hevedert annyira feszesre, hogy intenzív nyújtást érezzünk a vádliban. Ezután térjünk vissza a fő ászana 2. és 3. lépéséhez. A körül végig feszes legyen, a könyökünket pedig húzzuk kissé szét.



4. VÁLTOZAT

SEGÉDESZKÖZÖK: EGY ALACSONY NYITOTT SZÉK ÉS KÉT HENGERPÁRNA. A szék segít a kar és a gerinc nyújtásában. Ellazítja a tarkót, a rekeszizmot, a mellkást, a torkot és a hátat.

KÜLÖNLEGES JÓTEKONY HATÁSOK Javulást hoz depresszió esetén. Serkenti a májat és a vesét. Enyhíti a fekélyt, a felülvadást, a szorulást, és a gyomorrontást. Megelőzi a visszérket és az ülőideg fájdalmat. Oldja az ízületi gyulladást a csípőben. Megelőzi a kötőszöveti dagadatokat. Csökkenti a nem-i szervek irritációját. A menstruáció alatti gyakorlás szabályozza a vérzést és csökkenti a fájdalmakat. Enyhíti a stressz okozta fejfájást és a migrént, ha bekötjük a szemünket egy pamutfásalival.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzük az alacsony széket a talajra. Ülünk dandászánában, nyújtjuk át a lábainkat a szék alatt. Húzzuk terpeszbe a lábunkat, amíg a szék engedi. Majd kövessük a fő ászana 1., 2. és 3. lépését, de a lábujjainkat ne fogjuk meg, hanem nyújtjuk előre a karunkat a hengerpárna fölé, és a szék távolabbi szélét érintjük. A fejünket pihentessük felső hengerpárnán, csukjuk be a szemünket, és lélegezzünk egyenletesen. Zárt lábbal gyakorolva ez a változat ellazítja a nyakát, a rekeszizmot és a hátat (a és lépés).



Adhó mukha pascsimóttánászana

• Lefelé néző intenzív hátnyújtás •



SZANSKRITÚL a pascsim szó szerint 'nyugat'-ot jelent. A jóga szerint ez a teljes test hátsó részére utal a saroktól a fejig. Bár ez az ászana (122. oldal) intenzíven nyújtja az egész területet, a segédeszközök lehetővé teszik, hogy kényelmesen és feszültség nélkül is tudjuk tartani a pózt. Az ászana rendszeres gyakorlása frissíti a májat és a vesét. A nyújtás enyhíti a fájdalmat az alsó háti szakaszban.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát, ha hasmenés vagy asztma, illetve rhegmatizmus tüneteit tapasztaljuk.

SEGÉDESZKÖZÖK: EGY ALACSONY NYITOTT SZÉK ÉS KÉT HENGERPÁRNA. A szék segít megemelni a törzset, és segít az előrehajlásban, ha túl merevek lennénk. A hengerpárnák a törzset támasztják, abban is segítenek, hogy a póz pihentető és lazító legyen.

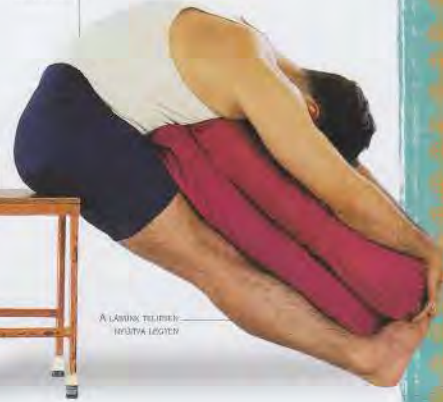
IÜljünk a szék szélére. Fogjuk meg a szék oldalát, és nyújtjuk ki a két lábunkat előre, lábfejünket tartsuk együtt. Tegyük a hengerpárnákat egymás tetejére, és hosszabban helyezzük a lábunkra úgy, hogy a lábfejjel megtartsuk őket. A felső párna 5 centiméterrel legyen kissé előrébb. Egyenes háttal dőlünk a párnákra, és lélegezzünk mélyen.

2 Szegezzük a tekintetünket a lábunkra, törzssel is nyúlunk meg lefelé. Próbáljuk meg elérni a lábujjainkat. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a gerinc tövéből nyúltsunk, és a hársunk puha. Fogjuk meg a talpunkat.

3 Felsőrestünket és a homlokunkat pihentessük a párnákon. Miközben a lábfejünket fogjuk, fokozzuk a törzs nyújtását. Ha nem érjük el a lábujjainkat, nyúltsuk előre a kezünket olyan messzire, amennyire csak tudjuk. Tartsuk a pózt 1 percig. Gyakorlással növeljük az eltöltött időt 5 percre.

TOLJUK ELŐRE A GERINCINKET

ÜGYELJÜNK, HOGY A SZÉK STABIL MARADJON



A LÁBUNK TÖLVESEN NYÚLJON ELŐRE

„Koncentráljunk az egyre egyenesebb gerincünkre. A gerinc feladata, hogy éberren tartsa az agyat.”

JÓTÉKONY HATÁSOK

Enyhíti a stressz okozta érelmeszesedést
 ↓
 Segít a savtartalékítás, a gyomorfehély, az anorexia, a bulimia és az alkoholfüggőség kezelésében
 ↓
 Frissíti a májat és a vesét
 ↓
 Enyhíti a fájdalmat az alsó háti szakaszban

Dzsánu sírsászana

• Térd-fej póz •



EZ AZ ÁSZANA NYUGTATJA az agyat és a szimpatikus idegrendszert. Az elme eltávolodik az érzékektől, enyhül a nyugtalanság és az ingerültség érzése. A klasszikus ásana (114. oldal) e változatát segédeszközök támogatják. Pihenteti a szívét és aktiválja az *andhata*, vagyis a szívcsakrát (57. oldal), segíti a depresszió kezelését, és enyhíti az álmatlanságot.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY HENGERMÁRNA, EGY TAKARÓ ÉS EGY ALCSÓN, NYITOTT SZÉK. A hengerpárna és a takaró a fejet segíti, és könnyebbé teszi az előrehajlást merev hát esetén. Az alacsony és nyitott kis-

szek lehetővé teszi a kar nyújtását a válltól a kézujjakig. Ellazítja és nyújtja a fej és a nyak hátsó felszínét azért, hogy a gerincnek húzászerű nyújtást kölcsönöz.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ásánát hasmenéskor, mert súlyosbíthatja a helyzetet. Merev térd vagy térdizületi gyulladás esetén gyakoroljunk fatéglával: tegyük a hajlított térd alá. Ha stressz okozta fejfájásban vagy migrénben szenved valaki, kösse be a szemét.

1 Ülünk dandásanában (102. oldal) a szék mögé, nyújtjuk át a lábunkat alatta. Fontos, hogy az ülőcsonton legyen a test súlya. Tegyük magunk mellé a tenyerünket, és húzzuk ki magunkat. Hajlítjuk a bal lábunkat, és húzzuk a sarkunkat a lágyékhoz – a lábujjak érintsék a jobb combot. Nyomjuk hátra

a hajlított térdünket annyira, amennyire csak tudjuk, de legalább tompaszöglet zárjon a két comb. A jobb lábunkat tartjuk teljesen nyitva. Helyezzük rá a hengerpárnát a jobb lábára keresztben, és rakjunk egy összehajtott takarót a zetejére, hogy még magasabb legyen.



218

2 Lélegezzünk ki, és hajlítsuk előre a gerinc tövéből, ne pedig a lapockából. Nyújtjuk ki a karunkat, és a hengerpárna fölött tenyerünket illesszük a székre. A bal térdünket lenyomva tartjuk a talajon.



3 Dőlünk a törzsünkkel előrébb, miközben a kezünket a szék távolabbi széléhez csúsztatjuk. Nyújtózzunk a lágyéktól a köldökig. Ne engedjük megleszúlni a hasunkat között. Fekteszük a homlokunkat

a takaróra, és hunylik be a szemünket. Lassú, mély kilégzéssel engedjük el a feszültséget a nyakunkból és a fejből. Maradjunk így 1 percig. Ismételjük meg a pózt a másik oldalra.



219

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Elcsúsz a menofót
- Enyhíti a krónikus fejfájást, a migrént és a szemben lévő feszültséget
- Segít normalizálni a vérnyomást
- Csökkenti a mellkösi fájdalom
- Csökkenti a stressz okozta nyugtalanságot
- Serkenti a mellkasi és elasztin a pajsmirigyét
- javítja a hólyag működését
- Megelőzi a prosztata megnagyobbodását
- Csökkenti a menstruációs görcsöket, és enyhíti a hüvely szárazságát és irritációját
- Megelőzi a köldökzervi dagadást és szabályozza a menstruáció erősségét

Adhó mukha vírászana

• Lefelé néző hős póz •



EZ A KLASSZIKUS PÓZ A VÍRÁSZANA VARIÁCIÓJA (104. oldal). VÍRA 'HŐS'-T VAGY 'HARCOS'-T JELENT, AZ ADHÓ A 'LEFELE' IRÁNYT JELZI, A MUKHA FORDÍTÁSA PEDIG 'ARC'. EZ EGY RENDKÍVÜL PIHENTETŐ ÁSZANA, MERT LAZUL A HOMIÖKLEBEY, EZÁLTAL CSÖKKEN A STRESSZ, NYUGTATJA A SZEMET, AZ IDEGEKET ÉS AZ ELMÉT. IGÁZÁN FRISSTFŐ HATÁSÚ EGY FÁRASZTÓ NAP UTÁN.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát véletlen-visszatartási gondok esetén. Ha migrénben vagy stressz okozta fejfájásban szenved valaki, lazán kösse be a szemét is.

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT HENGERPÁRNA ÉS KÉT TAKARÓ. A HENGERPÁRNA TÁMOGATJA A FEJET, IGY OLDJA A HÁT MEREVSÉGÉT. EGYIK TAKARÓ A MELLKAST SEGíti, MÍG A MÁSIK A CORB

ALATT TEHERMENTESITİ BOKÁT. HA MÍGRÉNben VAGY STRESSZ OKOZTA FEJFÁJÁSban SENEVED VALAKI, KÖSSÖN A SZEME ÉLÉ KÖTÖZŐPÓLYÁT VAGY FÁSLIT.



LÁZDÍKOR EL A NYAKTÁRÓT

TARTSUK RÖVIDESEN A HÁTUNKAT

HELYEZDÜK A TENYÉRINKET A Térdünkre



TÖRZSÜNKEK NYÚJTÓDUNK ELŐRE

1 Helyezzük a hengerpárnát a talajra, és tegyük rá az egyik összecsavart takarót. Térdeljünk le, a hengerpárna legyen a két térd között. A másik takarót fektessük keresztben a bokánk fölötti ívre. Ereszkedjünk sarokülésbe. Tegyük a tenyerünket a térdre, a lábfejek legyenek egymáshoz közel. Húzzuk a vesénket a testbe. Maradjunk így 30 másodpercig.

2 Húzzuk magunkhoz közelebb a párnát úgy, hogy az előlő szélé legyen a két térdünk között, majd annyira, hogy egészen a hasunk alatt legyen. Tegyük rá az összecsavart takarót alkora távolságra, hogy az arcunkat kényelmesen ráhelyezhessük. Kilégzésre dőlünk előre, és nyújtott kezünket vállszélességben helyezzük a talajra.

A GURU TANÁCSAI



„Ahogy rányomom a kezem a tanítvány keresztcsontjára és alsó háti szakaszára, megtámasztom őt. Ebben a pózban ne emeljük fel az ülőpünkét. A törzs és a kezünk előrenyúljanak, ugyanígy az alsó háti szakasz is, szilárdan tartva.”

3 Engedjük le a mellkast a hengerpárnára. Előretartott karunk és a nyak-tő nyújtva és ellazultan pihenjen, a homlokunk és az arcunk a takarón legyen. Nyomjuk le a combunkat, és engedjük le a csípőt a talaj felé. Tart-suk puhán a hasizmokat. A hónalj szalagjait nyújtjuk, a szegycsontot terjesz-szük ki, nyomjuk előre a mellkast a bordák szélesztésével. Növeljük a törzs és a gerinc előrenyúlását, hogy telje-sen el tudjuk lazítani a testünket. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a fenekünk nem emelkedik el a másik takarótól. Marad-junk így 30-60 másodpercig.



HELYEZDÜNK EL A KÉT TAKARÓT A MELLKAST ÉS A CORB ALATT

PHOTÓRA A LÁBEREKŐN

JÓTÉKONY HATÁSOK

Enyhíti a légszomjat, a szédülést, a fáradtságot és a lefáradást

Csökkenti a magas vérnyomást

Nyújtja és frissíti a gerincet, enyhíti a fájdalomt a háltban és a nyakban

Normalizálja a gyomorsav termelését

Enyhíti a menstruációs fájdalmakat és a menstruációból eredő depressziót



1. VÁLTOZAT

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT HENGERPÁRNA ÉS KÉT TAKARÓ. A HENGERPÁRNÁK AZOKNAK SEGITENEK, AKIKNEK MEREV A HÁTUK, IGY KÖNYVESEN MEG TUD-JÁK TARTANI A PÓZT. A MEGNÖVELT MAGASSÁG KÖNYVEBBÉ TESI A MELLKAS LEENGEDÉSÉT.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzünk két hengerpárnát magunk elé, majd végezzük el az 1. lépést. Tegyük egymásra a két hengerpárnát, helyezzük őket a térdünk közé, hogy kényelmesen fektethes-sük rá a hasunkat. Az összecsavart takarót a felső hengerpárna töltső szélére tegyük, ahogyan a fő ászanánál is, majd folytassuk a 2. és 3. lépéssel.

Adhó mukha szvasztikászana

• Lefelé néző, keresztbe tett lábú póz •



EBBEN AZ ÁSZANÁBAN keresztbe tett lábú ülésben vagyunk, a fejet, a mellkast és a vállat a padon, a hengerpárnán és a takarón pihentetjük. Ez különösen hatékonyan csökkenti a feszültséget a hátnak, a nyaknak és a szívben. Enyhíti a menstruáció előtti tüneteket is. Az ászana rendszeres gyakorlása segít azoknak, akik hajlamosak az aggodalomra, a feszültségre és a gyakori kedélyváltozásra.

FIGYELMEZTETÉS

Ha nem tudjuk vízszintesen végezni a gyakorlatot, ülünk így. Ha stressz okozta lefajlásban vagy migrénben szenved valaki, lazán kösse be a szemét.

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT HENGERPÁRNA, EGY PAD, EGY MATRAC ÉS EGY TAKARÓ. A hengerpárna emelést ad a törzsnek az előrehajlásához. A mellkas támasztásában segít a pad, a matrac, a hengerpárna

és a takaró, valamint támogatja a fejet a nyak túlerőltetése nélkül.

PIHENTESSÜK A MELLKASUNKAT A TAKARÓN



JÓTÉKONY HATÁSOK

Nyugtatja a szimpatikus idegrendszert, enyhíti a stresszt és a fáradtságot.

Enyhíti a migrént, és a stressz okozta fejfájást.

Lassítja a szaporított szívverést, és csökkenti a légzőszámot.

Segít a hányinger és a hányás leküzdésében.

Csökkenti a fájdalmat a csípőízületben.

Pihenteti az előrenéző lábat, és javítja a vérkeringését.

1 Helyezzük a hengerpárnát a talpra, merőlegesen a pad rövidebbik végéhez, a matracot és a másik hengerpárnát a padra, hosszanti irányban. Tegyük az összehajtogatott takarót a hengerpárna közélebb eső végére és a pad széle közé.

2 Ülünk a hengerpárnán keresztbe tett lábbal, szvasztikászanaiban (209. oldal). Bizonyosodjunk meg róla, hogy az ülőcsont belső felszínén vagyunk.

3 Lélegezzünk ki, hajoljunk előre, és fektessük a mellkasunkat az összehajtogatott takaróra. A homlok a hengerpárnán pihenjen. Karunkat lazán fonjuk össze, fogjuk meg az ellenételes könyökünket, majd tegyük a fejünk fölé a párnát. Lélegezzünk ki lassan, közben érezzük, hogy a feszültség távozik a fejből és a nyakból – minden izom laza. Tartsuk a pózt 2 percre, egyenletes légzéssel.

Bharadvádzsászana széken

• Törzscsavarás •



ENNEK A PÓZNAK A KLASZIKUS VERZIÓJA (128. oldal) az alapvető ülő csavarás, kivitelezése kezdők számára néha nehéznek bizonyul. Az ászanát széken ülve is lehet gyakorolni. A klasszikus póz következő fajtái idősebbeknek, túlsúlyosoknak vagy azoknak ajánlott, akik hosszú betegségből vannak felépülőben.

FIGYELMEZTETÉS

Kerüljük az ászanát hörgőgúrt, fejfájás, hasmenés alatt.

SEGÉDESZKÖZÖK A TÁMLÁS SZÉK támogatást nyújt, és lehetővé teszi a törzshatékony és biztonságos csavarását.

1 Ülünk a székre úgy, hogy a test jobb oldala legyen a szék támláiánál. Tartsuk kihúva magunkat, és lélegezzünk ki. Fogjuk meg a szék támlájának a külső széleit.

2 A könyökünk egy vonalban legyen a szék oldalával. Toltuk el a szék támlájának jobb oldalát, és húzzuk a bal oldalát magunk felé. Lélegezzünk ki, miközben jobbra csavarodunk, semmiképpen ne tartsunk bent a levegőt. Nézzünk át a jobb váll fölött. 20-30 másodpercig tartjuk, majd ismétéljük a másik oldalon is.

A SZÉK JOBB OLDALÁT TOLJUK EL MAGUNKTÓL, A BAL OLDALÁHEZ PÉNZS HÚZZUK KÖZELEBB MAGUNKAT.

TARTSUK A LÁGÓ KÉSZPÉSZBEN.

NE EMELJÜK FEL A LÁBHELET A TALPUNK.



JÓTÉKONY HATÁSOK

Hajlítóképessé teszi a gerinc izmait.

Enyhíti az ülési gyakorlatok az alsó hát szűkítésben.

Csökkenti a nyak és a váll merevségét.

Enyhíti a reumát a térdben.

Erősíti a hasizmokat.

Javítja az emésztést.

1. VÁLTOZAT

Hátrafelé ülve a széken

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Ülünk a székre szembe, a lábunkat dugtuk át az ülőke és a lémváz között, jobb kézzel fogjuk meg az ülőkét, a szék támláját a bal kézzel. Emeljük ki a mellkasunkat, és csavarodunk jobbra. Tartsuk meg a pózt fél percre. Ismétéljük meg a pózt a másik oldalon.



Bharadvádzsászana

• Törzscsavarás •



EZ AZ ÁSZANA a klasszikus, ülő helyzetben elvégzett törzscsavarás egy változata (128. oldal). A középső és az alsó háti szakaszt dolgoztatja meg, így javítja a belső szervek vérellátását. Az ászana rendszeres gyakorlása növeli az egész test hajlékonyságát és segít az ízületi gyulladás, a nyaki csigolyabántalmak, valamint a sarok, a térd, a csípő és a váll reumatikus tüneteinek kezelésében is,

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát szívlegyetelenség, migrén, fejfájás, súlyos szembántalom, megfázás vagy mellkasi hurutlerakódás, hasmenés, krónikus fáradtság, depresszió, álmatlanság esetén.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY TAKARÓ ÉS KÉT TEGLA. Az összehajtogatott takaró alátámasztja a csípőt, és segíti egyenesen tartani

az egész testet. A kéz alá helyezett téglák az egyenes tartásban támogatják a gerincet és segítik a csavarást.

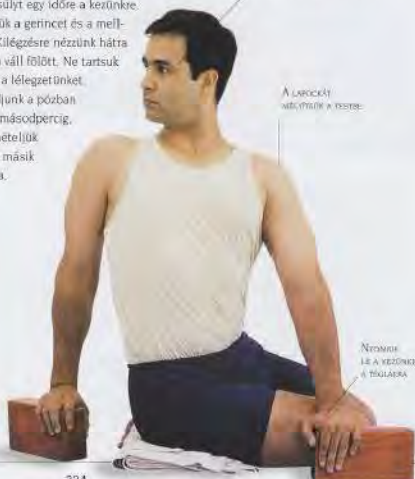
1 Ülünk dandászánában (102. oldal) az összehajtogatott takarón. Hajlítunk be a térdünket, és döntjük a csípő bal oldalához. Helyezzük a bal bokát a jobb talp fölére (a kis képen). Nyomjuk össze a két térdet.

2 Tegyük le a földre a a téglákat a hosszabb oldalukra, az egyik legyen a fenekünk jobb oldalára mögött és a másik a jobb térd mellett. Nyújtsuk ki a gerincünket, és lélegezzünk be.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Enyhíti az alsó háti szakaszt, a nyak és a váll merevségét
- Csökkenti a fájdalomt a csípőben, a vállban, a sarokban és a bokában
- Oldja a köcsvényt és a reumat a térdben, rugalmassá teszi a hátsó combhajlító izmokat
- Segít a vese, a máj, a lép és az epohólyag rendellenességeinek kezelésében
- Enyhíti az emésztési problémákat és a székzsorulást
- Erősíti a méh izmait

3 Kilégzés közben forduljunk jobbra. Feszítsük hátra a jobb vállat, miközben ritesszük kezünket a hátunk mögötti téglára, bal kézzel pedig az előttünk lévő fogjuk meg. Helyezzük a test súlyt egy időre a kezünkre. Emeljük a gerincet és a mellkast. Kilégzésre nézzünk hátra a jobb váll fölött. Ne tartsuk vissza a lélegeztünket. Maradjunk a pozícióban 20-30 másodpercig, és ismételjük meg a másik oldalra.



Maricsjászana

• Törzs- és lábnyújtás •



EZ AZ ÁSZANA a maricsjászana (132. oldal) két klasszikus változatát kombinálja: az egyik az előrehajlás, a másik pedig csavarás. Segédeszközökkel könnyebb közepén tartani és nyújtani a gerincet és a törzset. A gerinc elfordításában is segítenek a középső és az alsó háti szakasz megdolgoztatásával. Az ászana gyakorlása csökkenti a hát, a nyak és a váll merevségét.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát szívlegyetelenség, migrén, fejfájás, megfázás vagy mellkasi hurutlerakódás, hasmenés, székrekedés, krónikus fáradtság, álmatlanság, depresszió esetén

SEGÉDESZKÖZÖK EGY TAKARÓ ÉS EGY TEGLA. A takaró megtámasztja a csípőt, emeli a törzset, és növeli a gerinc csavarását. Megelőzi a hajlítást a lábi

oldalra dőlését. A laposán, kéz alá fektetett téglá pedig növeli a gerinc csavarását és egyenesen tartja a törzset.

1 Ülünk dandászánában (102. oldal) az összehajtogatott takarón. Helyezzük a talpát magunk mögé. Hajlítunk be a jobb lábat, a sarkunk érjen a lágyéki részhez. Tartsuk függőleges helyzetben, a nyújtott lábunkat pedig simítsuk a padlóra.

2 Hajlítunk be a jobb könyökünket, és helyezzük a jobb felkar a jobb térd belső feléhez (a kis képen). A jobb kar és a jobb térd egyenlő erővel feszüljön egymáshoz. Tegyük a bal kezünket nyújtva a téglára, és nyomjuk lefelé a hátunk mögött.

3 Nyújtózzunk törzssel felfelé, lélegezzünk ki, és forduljunk balra. A hajlított láb végig függőleges legyen, és szorosan simuljon a jobb karunkhoz. Nézzünk hátra a bal váll fölött. Tartsuk a pózt 20-30 másodpercig, és ismételjük a másik oldalra is.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a derékízületmozgást és a nyakcsigolya rugalmasságát
- Javítja a hasüreg szerveinek vérellátását
- Segíti az emésztést és csökkenti a székzsorulást
- Hatásos gyakorlat a sérv kezelésében
- Frissíti a májat és a vesét



Utthita maricszászana

• Törzs és láb intenzív nyújtása •



A KLASZIKUS PÓZNAK (132. oldal) e változatát falnál gyakoroljuk egy magas szék segítségével. Ez az ászana a gerinchez egészen közeli izmokat és szalagokat dolgoztatja meg, amelyek a normál napi tevékenységek alatt alig kapnak lehetőséget a munkára.

A segédeszközök lehetővé teszik az erőltetés nélküli csavarást. Az utthita maricszászana derék- és csípőproblémákat orvosol.

SEGÉDESZKÖZÖK: FAL, EGY MAGAS SZÉK ÉS EGY LEKEREKTETT TÉGLA. A szék könnyebbé teszi a csavarást azoknak, akiknek

merevebb a hátuk. A jobb láb alá helyezett téglá hozzájárul a még hatékonyabb csavaráshoz.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ásanát, szívtelenség, artériahártyarodás, magas vagy alacsony vérnyomás, migrén, súlyos szembántalom, magfázás, hörghurut, légzőszervi krónikus fáradtság, depresszió, álmatlanság, hásmenés, székrekedés vagy a térdizületi gyulladási esetben. A nőknek kerülniük kell az ásanát a menstruáció alatt.



A SZÉK MAGASSÁGA KONKRETEZIG ERŐS

FIGYELJÜNK, AKKOR HOGY A JOBB LÁB HÍRZÁRZÁRZÁSOK LÉTEZEN A FALNÁL

1 Helyezzük a széket a fal mellé. Álljunk szembe vele, a bal vállunk érjen a falhoz. Helyezzük a jobb sarkunk alá a téglát. Tegyük fel a bal lábunkat a székre, és a bal kézzel támaszkodjunk a falhoz derékmagasságban. Tartsuk nyújtva a jobb lábat.

A JOBB KEZELÉK A BAL KÖZMUTÓK TÁMASZKÖZÉRE

2 Hajlítsuk be a jobb karunkat, és tegyük a könyökünket a széken lévő térdünk külső feléhez, s ezt a tenyerünket is érintsük a falhoz. Majd bal tenyerrel toljuk el a törzsünket a faltól egészen addig, míg a testünk teljesen függőleges lesz.

„A teljes nyújtás teljes ellazulást eredményez.”

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Oldja a nyak és a váll merevségét
- Elősegíti a gerinc kiegyenesítését és rugalmasság tartását
- Enyhíti a fájdalmat az alsó háli szakaszban, a csípőben és a farokizmokban
- Megelőzi a korral együtt járó lütem-rövidülést
- Megelőzi az ülőélektől fakadó fáradalmat
- Javítja az emésztést
- Enyhíti a szélsőségeket



HELYEZD A BAL TENYERÜNKET A FALBA

NYOMJUK A KÖNYÖKÜNKET A SZÉKRE, EGY CSOMAGOLÁS

A LÁBÚNKAT A SZÉK KÖZPÉN LEJÁRÓ

3 Nyomjuk rá a lábfejünket a székre, hogy jobban tudjuk nyújtani a gerincet. Kélégzés közben a jobb könyökünket és a bal térdünket szorítsuk össze. Ezzel egy időben nyomjuk mindkét tenyerünket a falhoz. Lélegezzünk megint ki, és emeljük a törzset. Derék-ból és a bordáinkból kezdve forduljunk balra, közben emeljük a rekeszizmot és a szegycsontot. Ne tartsuk vissza a lélegeztetőnk csavarodás közben, és ne feszítsük meg a nyak külső-belső izmait. Tartsuk a pózt 20-30 másodpercig. Ismételjük meg a pózt a másik irányban. Az időt fokozatosan növeljük 1 percre.

NYOMJUK RA A JOBB SARKUNKAT A TEGLARA

Pársva virászana

• Oldalsavarás hőspőzban •



EZ AZ ÁSZANA erőteljesen nyújtja a derekat és a hát oldalát, javítja a gerinc tájékának vérkeringését, hajlékonyá teszi a vállat és a nyakat. Pársva 'oldal'-t jelent szanszkritül, míg *virá* 'hős'-ként fordítható. Ez az ászana pihenteti és felrészíti a fáradt lábat, és ajánlott azoknak, akik sokat állnak

FIGYELMEZTETÉS

Kerüljük ezt az ászánát migrén, fejfájás, súlyos szembántalom, hörgőhurut, megfázás, mellkasi hurutlerakódás, és hasmenés esetén. Ne gyakoroljuk ha heilamosak vagyunk depresszióra, kimerültségre vagy álmatlanságra.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY TAKARÓ, EGY FATEGLA ÉS EGY JÓGAMATRAC. A takarón ülve csökken a térdre és a bokázületre eső nyomás. A fatégla, amit a hosszabb olda-

lára fordítsunk a kezünk alatt, könnyebbé teszi a törzs csavarását és hatékonyabbá a gerinc emelését, nyújtását.

PIRÍNKET TARTSUK STABILAN ÉS EGYENSEN



ÜLJÜNK EGYESER HÁTAL

A VÁDLI ÍZMÁT FORDÍTSSUK BELÜLRŐL KIFELÉ

1 Térdeljünk a matracra, és tartsuk a térdünket egymáshoz közel, de a két láblejet fokozatosan távolítsuk egymástól. Hajtsuk össze a takarót, helyezük a két lábfej közé, és ülünk rá. Helyezzük a téglát a talajra a csípő mögé, azzal párhuzamosan. A tenyerünk a térdre nyugszik. Húzzuk ki magunkat, és nyújtózzunk felfelé 30-60 másodpercig.



TARTSUK NYÍLTAN A BAL KARBUNKAT

LAZSUK EL A NYAKUNKAT ÉS A VÁLLUNKAT

2 Kilégzés közben a bal kezünket tegyük a jobb combunk külső oldalára, a jobb kezünket pedig a csípőre. A vádli belső része éri a comb külső felszínéhez. Szorítsuk csípőhöz a sarkunk belső oldalát. Nyújtsuk a bokát, majd a láblejet a lábujjaktól a sarokig. Érezzük az energia áramlását a láblejen át.

JÓTÉKONY HATÁSOK

A hasizmok dolgoztatásával javítja az emésztést és gyógyítja a felhívadást

Enyhíti a fájdalomt az alsó hát szakaszban

Csillapítja a köszvényt, a reumás fájadalmat és a térd gyulladást

Csökkenti a csípőízület merevségét, és rugalmassá teszi a felső combhajlító izmokat

Lazítja a vádli, a bokát és a sarokt

Erősíti a láblejt bolytét és javítja a ládialpat vagy a csontkínódot a sarokban

Oldja a váll- és nyakizületek gyulladást

3 Nyissuk a mellkast, és koncentráljunk a vesékre: képzeljük el, hogy befelé húzzuk a testbe. Billentsük a csípőt kissé előre, így a gerinc teljes hossza egyenes lesz. A térdünket nyomjuk erősen a talajra, és még jobban nyújtsuk meg a törzset. Kilégzésre csavarodunk jobbra, de a csípő végig előre-nézzon. A jobb lapockát toljuk a hátunkba. Bal kézzel fogjuk meg a jobb combunkat, húzzuk magunkat jobbra.



FORDITSUK HÁTRA A JOBB VÁLLAT

TARTSUK A LÁBUNKAT A TENYEREN

HÚZZUK A LAPOCKÁT A TESTBE

FORDITSUK A NYAKUNKAT DE TARTSUK LAZAN



4 Csavarodjunk tovább, miközben a csípőtől kezdve megemeljük a bordákat és a derekunkat. A bal karunk egyenes, és a bal lapocka is egyre süllyed a gerinc felé. Jobb kezünket nyomjuk a téglára. Ellenőrizzük, hogy a csípő nem fordult vagy dőlt ki. Egy kilégzés közben csavarodjunk még jobbra. Ha kényelmetlennek érezzük a csavarodást, támasszuk meg a bokánkat egy törülközővel, és ülünk egy fatéglán.



(a kis képen) Tartsuk a pózt 20-30 másodpercig, gyakorlatlással növeljük az időt 1 percre. Ismételljük meg a pózt a másik oldalra.

Szálamba szarvángászana

• Válltámasz •



ENNEK AZ ÁSZANÁNAK a klasszikus változatában (144. oldal) a kéz és a váll támasztja a hátat, s ezt nehéz kezdőként kivitelezni. Ebben a változatban a szék lehetővé teszi, hogy a pózt könnyen és feszültség nélkül tartsuk. Rendszeres gyakorlása jótékony hatással van az egész testre. Ez az ászana azoknak is javasolt, akik hosszú betegségből vannak felépülőben.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY TÁMLÁS SZÉK, EGY HENGERPÁRNA ÉS EGY TAKARÓ. A szék támaszt ad a testnek, megelőzi a feszültséget és segít a pózban jobban egyensúlyozni. Ha megfogjuk a szék hátsó lábait,

kiterjesztve tartja a mellkast. A hengerpárna megtámasztja a nyakat és a vállat, segít azoknak, akiknek merev a nyakuk. A takaró megelőzi, hogy a szék széle vágja a hátunkat.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk menstruáció alatt. Figyeljünk arra, hogy a váll ne csúszson le a hengerpárnáról a talajra, mivel ez nyomja a nyakcsigolyákat, és sérülést okozhat.



1 Helyezzünk a padlóra egy hengerpárnát a szék elé párhuzamosan. Hajtsunk össze egy takarót akkorára, hogy kicsit lelógjon az ülőkeről. Ülünk rá a székre úgy, hogy a mellkasunk a támla felé nézzen. Fogjuk meg a szék támláját és tegyük fel rá a két lábunkat, külön-külön. A kezünket csúsztassuk le a szék oldala mentén, és fenekünkkel a támla felé mozduljunk.



2 Engedjük le a hátunkat a szék ülőkéjére, támaszkodjunk a könyökünkre, de közben kapaszkodjunk. Lassan csúszunk le a szék üléséről, de a fenekünk a széken marad. A vállunk a hengerpárnára, a fej a talajra érkezen. Nyúlunk át a karunkkal a szék alatt, fogjuk meg a messzebb lévő lábait. Lábunkat nyújtjuk ki, és maradjunk így 1 percig nyugodtan lélegezve.



3 A fejkényelmesen fekdjön a talajon, a nyakunkat és a vállunkat tartjuk a hengerpárnán. Fogjuk a szék ülőkéjét. Hajlítsuk be ismét a térdünket, hogy a támlára immár a talpunk kerüljön. A derék alatti rész maradjon az ülőkén.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- ↓
- Oldja a stresszt és az idegrendszeri zavarokat
- ↓
- Csökkenti a migrénes fejfájást
- ↓
- Enyhíti a magas vérnyomást és az általános fáradtságot
- ↓
- Csökkenti a szaporaszióteherfáradtságot
- ↓
- javítja a pajzsmirigy és a mellbajszmirigy működését
- ↓
- Csökkenti a nyaki csigolyabírdalmok és a vállfájást
- ↓
- Enyhíti a hátrahurcolt, az asztmát, az artériahypertenziót és a húrtüneteket
- ↓
- Megelőzi a visszerképződést
- ↓
- Csökkenti a gyomorfáradtságot, a vastagbélgyulladás, a krónikus székrekedést és az aranyér

4 Miközben a kezünkkel tartjuk magunkat, nyújtjuk felfelé mindkét lábunkat, de az alsó háti szakasz ne mozduljon el. Emeljük fel a gerinc középső szakaszát, és mindkét lapockát közelítsük, közben még mindig kapaszkodjunk a székbe. Nyúljunk a belső lábizmokat a lágyéktól a sarokig függőleges irányban, a combot forgassuk befelé. A nyak legyen laza, és ne tartuk vissza a lélegzetet. 3 percen át tartjuk a pózt.

HOGYAN JÓJUNK KI A PÓZBÓL? Kilégzésre tegyük vissza a talpunk középső részét a támlára, majd toljuk el a széket egy kicsit magunktól. Csúsztassuk le a fenekünket és a hátunkat a hengerpárnára. Pihenjünk így pár percig. Majd forduljunk a jobb oldalunkra, csúszunk le a párnáról, és lassan ülünk fel.



Halászsana

• Ekeállítás •



A HALÁSZSANA (150. oldál) e verziója egy támlás széket, egy alacsony nyitott széket és két hengerpárnát használ, hogy megtámassza a nyakat, a gerincet, a törzset és a lábat, így a pózt feszültség nélkül lehet tartani. Ez a póz enyhíti a szorongás és a fáradtság tüneteit. Az állzár ebben a pózban csillapítja az idegeket és ellazítja az agyat. Főként azoknak javasolható ez a tartás, akiknek pajzsmirigyproblémájuk van.

SEGÉDESZKÖZÖK HÉY SZÉK, EGY TÁMLÁS, KÉT HENGERPÁRNA ÉS EGY KISSZÉK. A szék abban segít, hogy biztonságosan menjünk bele és jöjünk ki a pózból, és lehetővé teszi a gerinc kényelmes nyújtását. A szék szélére hajtogatott takaró kipamásza

a hátunk alatt az ülőkéket. A váll alá helyezett hengerpárna megelőzi a nyak és a fej izomfeszültségét. A másik hengerpárna, a támla nélküli székre helyezve alátámasztja a combunkat. Ez viseli a test súlyát és támogatja a lábunkat.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az asánát nyaki csigolyabántalom esetén. Ne végezzük ezt a pózt menstruáció alatt. Ha csípőzületi gyulladásunk, hátfájásunk van, ha gyomorfekélyben, menstruációt megelőző stresszben szenved valaki, vagy túlsúlyos, óvatosan tartassuk a lábukat a végső pózban. Valamint akkor is, ha a torokban fulladást érzünk vagy a fejben nehézséget érzünk.



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a fáradtságot, az álmatlanságot és a szorongást
- Oldja a stressz okozta fejfájást, migrént és a magas vérnyomást
- Engedli a hűves szindrómás és a légszomjúkat
- Lazítja a pajzsmirigy és a mellékvesemirigy működését
- Csillapítja a torokbántalmakat, az asztmát, a hörgőgyulladást, a megfázást és a hurutbetegségeket
- Csökkenti a hálfájást, a lumbágót, a hát és a gerinc izületi gyulladásait

3 Húzzuk vissza a karunkat a szék lábai alá. A test súlyát vigyük kissé hátra a váll hátsó felére, és karunkat nyújtsuk a fej fölé. Tenyerünket a talaj felé fordítsuk, majd hajlítsuk és fogjuk meg bal kézzel a jobb könyökünket és fordítsuk, de a kézfej a padlóra simuljon. Tartsuk puhan a hasat és lazítsuk a medence szerveit. Nyújtsuk meg mindket lábunkat a sarkunktól a combunkig. Engedjük a szem-

golyóinkat visszahúzódnia a szemgödrünkbe, de közben ne nézzünk felfelé. Fontos, hogy a nyak nyitva, ám lazán feküdjön a talajon. Lazítsuk el az arcizmokat és a torunkat. A mellkasunkkal közelítsünk az állunk felé, és ne fordítsuk. Így hozzuk létre az állzárat. Ahogy lecsendesedik az agy, a légezés egyre mélyebbé és hosszabbá válik. Csakjuttatunk be a szemünket, és lazulunk ebben a pózban 3 percig.



HOGYAN JÖJÜNK KI A PÓZBÓL?

- Miután a végső pózt a megadott ideig tartottuk, lassan nyissuk ki a szemünket. Nyújtsuk ki a karunkat a fejünk mellett. Majd óvatosan végezzük el az I., II. és III. lépést **jobbra**. Törekedjünk a mozdulatok folyamatosságára, ne legyenek szaggatottak, mert az megelőzheti a nyakat és a hátat. Tartsunk egy kis szünetet minden lépés között.
- I** Fogjuk meg a szék oldalát. Mozdítsuk a csípőt hátra ujjal, amíg a csípő rá tudjuk tenni a támlás szék ülőkéjének az elejére. Egyesével emeljük fel a lábunkat a hengerpárnától, és hajlítsuk a térdünket a szék támlájára.
 - II** Most fogjuk meg a szék elejét, és húzzuk meg a karunkat a fejünk mellett. Tartsuk a hátunkat a talajon, és lazítsuk el a lábunkat a talajra, és lassan álljunk fel.
 - III** Fekessük magunk mellé a karunkat, a csípőt a feletől pózban legyen. A hengerpárnát a szék ülőkéjére vinnessük. Tartsuk hátra a kisszéket, nyújtsuk a lábunkat a talajra, és lassan álljunk fel.

Viparita karani

• Fordított póz •



EZ FRISZÍTŐ és lazító ászana, de a végső póz eléggé nehéz lehet a merev hátú kezdőknek. A segédeszköz könnyebbé és pihentetőbbé teszi a pózt.

Viparita jelentése: 'fordított' és a karani jelentése: cselekvés. Arra a gondolatra alapoz, hogy a testben jobban kering a vér és a hormonok a fejfelé lévő pozícióban. Ez az ászana csillapítja az idegkimerültséget, növeli az önbizalmat és csökkenti a depressziót.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljunk menstruáció alatt, annak ellenére, hogy egyébként ez az ászana kedvezően hat a menstruációs problémákra. Fontos, hogy a váll és a nyak stabilan fekvődjen a talajon. Ha szükséges, használjunk csak egy hengerpárnát.

SEGÉDESZKÖZÖK: FAL, EGY TÉGLA, KÉT HENGERPÁRNA ÉS EGY TAKARÓ. A fal a lábat tartja. A hengerpárnák a hátat és a medencét segítik. A téglát a fal és a hengerpárnák közé téve biztosítja a helyet a csípő leengedéséhez. A takaró a hengerpárnákkal és a téglával együtt egységet alkotnak.

párnák közé téve biztosítja a helyet a csípő leengedéséhez. A takaró a hengerpárnákkal és a téglával együtt egységet alkotnak.



A JOBB TÉRDET BEINTÉ A FALAT



EVENESÍTSÜK A KÖNYÖKÖNKET

NYOMJUK A SARKANOKAT A FALHOZ

1 Helyezzük a téglát a hosszabb oldalával a fal mellé. A hengerpárnákat egymás elé tesszük, a téglával párhuzamosan. Tartsuk a takarót mind a három eszközhöz, majd oldalról ülünk a hengerpárna középre, hátunk mögött támaszkodunk az ujjainkra.

ÚJRAHÉLYEZTETÜNK A TALAJRA

2 Fordítsuk a törzsünket a fal felé, ezzel egy időben egyesével emeljük és támasszuk a lábunkat a falhoz. Tartsuk a térdünket enyhén hajlítva. Tenyerünket támaszkodjunk az ujjaink mutassanak a fal felé. Töljük a csipőnkét egészen közel a falhoz.



A TALP BELSŐ SZÉLE DÖRÖNK ÖSSZE

3 Hajlítsuk be a könyökünket, és tegyük le vállszélességben a fejünk mellé. Engedjük le a törzsünket úgy, hogy vállunk a padlón legyen. Nyújtsuk ki teljesen a lábunkat, de az ülőcsont érintse a falat. Ha messzebbre sikerült csúsznunk, kissé behajlíthatjuk a lábunkat és helyezzük mindkettőt a falhoz. Nyomjuk erősen a tenyerünket a talajba, emeljük a csipőt, és farral közelítsük a fal felé. Nyújtsuk ki ismét a lábunkat.

TARTSUK LAZAN A HASAT

NYÚJTSUK EL MESSZERE A KARUNKAT A TÖRZSŐL



A VÁLLINKAT SZÉLTETÜNK A TALAJRA

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Szabályozza a vérnyomást
- Segít a veselégtelenség kezelésében
- Gyógyítja a fül, a szem megfolyását, a stressz okozta fejfájást és a migrént
- Csillapítja a herpeszszórolódást, az asztmát, a hólyagfertőt
- Enyhíti az ízületi gyulladást és a nyaki csigolyaproblémákat
- Csillapítja a székrekedést, a hasmenést és a hányingert
- Megelőzi a visszértágulást

4 A fejünk és a nyakunk továbbra is a talajon fekvődjen. Emeljük ki a mellkast, és nyújtsuk ki a karunkat oldalra, tenyérel felfelé. Engedjük tágulni és lazulni a mellkast, a hasat és a medencét. Egyenesítsük és nyújtsuk a lábunkat az ég felé. Csukjuk be a szemünket, lélegezzünk egyenletesen, tapasztaljuk meg a nyugalmat a pózban. Maradjunk így 3-4 percig. Később fokozatosan növeljük az időt 5-8 percre.

Szétu bandha szarvángászana

• Hidpóz •



A SZANSKRIT *szétu* szó 'hid'-at jelent, a *bandha* 'kialakítás'-ként fordítható, és *szarvanga* annyit tesz, hogy az 'egész test', azaz a test egy hid formájának megfelelően ível. Az állár ebben az ásanában nyugtatja a gondolatokat és csillapítja az elmét. A póz friss vért visz az agyba, miközben pihenteti és új étellel tölti az elmét és a testet.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY HOSSZÚ PAD, EGY HENGERPÁRNA, KÉT TAKARÓ ÉS EGY HÖGAHEVEDER. A pad segít nyújtani a lábat és a csípőt lazítani, a hátat pedig ívesen tartja. A hengerpárna az összehajtogatott takaróval a tetején a fejet és a nyakat támasztja alá. Ha szükséges, a hengerpár-

na magassága korrigálható, tehátünk rá még takarókat is. A heveder feszültség nélkül segít tartani a lábunkat.

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK A törzs hátrafelé mozdítása erősíti a hőtízmozkat, csökkenti a feszültséget a nyakban, és enyhíti a hátfájalmat.

FIGYELMEZTETÉS

A végső pózban az alsó háti szakasznak hozzá kell érnie a pad széléhez. A fenekünk legyen elég közel, hogy a vállunk ne tudjon emelkedni a padtól, mert az megterheli a nyakizmokat. Ha súlyosabb betegségből épülünk fel éppen, inkább a 2. variációt végezzük.

NE ENGEDJÜK A HÖGAHEVEDERT ÖSSZECSAVARODNI



NYOMJUK A COMBUKAT A PADRA



A FEJÜNK NE BILLENJEN HÁTRA

1 Helyezük az összehajtogatott takarót a pad egyik végére. Tegyük a hengerpárnát a pad mögé, rövidebb oldalakkal érjenek össze. Egy összehajtogatott takarót helyezünk a párnára. Majd ülünk a padon lévő takaróra, nyújtott lábbal. Húzzuk át a hevedert a combunk alatti, és kössük össze a két comb közepét.

2 Kilégzés közben dőlünk hátra a hengerpárna felé, nyújtott kezünkkel támaszkodjunk meg a talajon, a tenyér lapos, az ujjak a láb felé néznek. A karunk távolsága vállszélességű legyen, a lábunkat tartsuk egymáshoz közel a padon, a lábfej visszafeszítve legyen. Lassan engedjük le a karunkat a talajra.

3 Csússzunk le még jobban a padról, amíg a fejünket a takaróra és a vállunkat a párnára nem tudjuk tenni. A két lábfejet tartsuk együtt, a sarkunk és a lábujjaink nyúlózzanak

el a törzstől. A karunk is nyújtvra, tenyérrel felfelé, kissé távolabb a törzstől pihenjenek a padlón. Tartsuk a pózt 3 percig, majd fokozatosan növeljük az időt 5-8 percre.



LÁJTUK EL AZ ARCVANÁRMT, A NYAKVÁRMT ÉS A VÁLLVÁRMT

JÓTÉKONY HATÁSOK

Pihenteti a szívizomkát, és növeli a vér áramlását az artériákban.

↓
javulást hoz (ingadozó vagy magas vérnyomás és depresszió esetén)

↓
Enyhíti a szem- és a fülbántalmakat, a migrént, a stressz okozta fejfájást, az idegi túmérétséget és az álmatlanságot

↓
laxítja az emésztést és erősíti a hasi szerveket

↓
Enyhíti a hátfájást, erősíti a gerincet és csökkenti a feszültséget a nyakban

↓
Pihenteti a lárdi lábat és megadja a visszértágulást



1. VÁLTOZAT Összetekert takaróval

SEGÉDESZKÖZÖK EGY HOSSZÚ PAD, EGY MATRAC, EGY TAKARÓ, EGY HEVEDER ÉS EGY HENGERPÁRNA. A takaró alátámasztja a nyakat.

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK Segíti a nyaki csigolyabántalmak csillapításában

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Tekerjük össze a takarót, és helyezzük a hengerpárna közepére. Tegyük matracot a padra. Kövessük az 1., 2., 3. lépést a fő ásanából, hajlítsuk a kart a végső

pózban. A váll alatti hengerpárna (a Ris képen) nyújtja a lábat, megelőzi a visszértágulást, és enyhíti a csípő- és a térdízületi problémákat.

2. VÁLTOZAT 4 hengerpárnán

SEGÉDESZKÖZÖK NÉGY HENGERPÁRNA, EGY MATRAC, HÁROM HEVEDER. Ez a variáció könnyebb a kezdőknek, az idősebbeknek a túlsúlyosoknak, illetve a lábadozóknak

KÜLÖNLEGES JÓTÉKONY HATÁSOK A hengerpárnák segítenek a mellkas kiterjesztésében, s így enyhítik a légszomjat és a krónikus hörghurutot.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzünk két-két összekötött hengerpárnát hosszban a matracra. Feküdjünk rájuk, kössük össze a két combunkat is. Csússzunk le, a fej és a váll a matracra, a tenyér a fül mellett legyen. Végezzük el a fő ásanában 3. lépését.

Viparita dandászana

• Fordított rúpóz •



EMNEK AZ ÁSZANÁNAK a klasszikus verziójában (102. oldal) a lábfej, a kéz és a fej a talajon fekszik. Úgy tartják, ez a póz azt szimbolizálja, hogy a jógi az isteni erőt köszönti. Ez a segédeszközös változat egyszerűbbé teszi a gyakorlást, és segít az érzelmileg túlfűtött vagy nyugtalan elme lecsillapításában. A *viparita* szó 'fordított'-at jelent szanszkritul, míg a *dandá* 'rud'-at.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY SZÉK, EGY HENGERPÁRNA, EGY TAKARÓ, EGY MATRAC ÉS EGY TÖRÖLKÖZŐ. A szék támogatja a hátat, és növeli a nyak és a váll rugalmasságát. Ha megfogjuk a szék lábát, kitérjük a mellkast, enyhítve a légzéssel és a szívvel kapcso-

latos problémákat. A hengerpárnára tett takaró alátámasztja a felet, ez nyugtatja az idegeket és szabályozza a vérnyomást. A matrac megelőzi, hogy a szék széle a hátunkba nyomódjon. A törölköző az alsó háti szakasznak ad biztos felfekvést.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát miután esztelenen. Kerüljük a pózt stressz okozta fejfájás, szembőlévő feszültség, székrekedés, gyomormotlás vagy almatlanság esetén. Hagyjuk abba a gyakorlatot, ha szédülünk. Ha fáj a hátunk, végezzünk törzscsavarásokat a póz előtt és után.



1 Helyezzük a hengerpárnát a szék elé úgy, hogy az egyik vége a szék elülső két lába közé essen, tegyünk rá takarót. Terítsük a matracot a szék ülőkéjére, az elülső szélére helyezzünk még összehajtogatott törölközőt. Lépjünk át a szék támláján, és üljünk le. Ha szükséges, kössük össze a két lábunkat egy hevederrel, hogy együtt tudjuk tartani (a 85. képen).

2 Fogjuk meg mindkét kézzel a szék támláját, és csúszassuk be a csipőt a támla aló, az ülőke széléhez. Lélegezzünk ki, emeljük a mellkast és az egész hátat felve. Engedjük le a törzünket – az összehajtogatott törölköző támogatja meg a hát alsó szakaszát.

3 Helyezzük a fejünk tetejét a hengerpárnára. Bizonyosodjunk meg arról, hogy az alsó háti szakasz a szék elülső szélén fekszik. Bújassuk a szék első lába között a karunkat, és fogjuk meg a szék hátsó lábait. Ne nyomjuk a fejünket a hengerpárnába, hanem tartsuk merőlegesen a talajra, így feszítsük meg a nyakizmainkat és a torkunkat. Csukjuk be a szemünket (A kezdők tartsák nyitva, amíg a tájékozódási képességük még nem biztos.) Nyútsuk előre a lábunkat, hogy növeljük a gerinc nyújtását. Tartsuk a pózt 30-60 másodpercig, és gyakorlással növeljük az időt 5 percre.



1. VÁLTOZAT Lábfej az alacsony széken



2. VÁLTOZAT Lábfej a talnál

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT SZÉK, EGY TAKARÓKÉREK, EGY TAKARÓ, MATRAC, HENGERPÁRNA ÉS EGY HEVEDER. A másik szék alátámasztja a lábunkat, a heveder segít összetartani őket.

KÜLÖNLEGES JÓTEKONY HATÁSOK Enyhíti a hasmenés tüneteit, a hasi görcsöket és a székrekedést. Csillapítja a nyaki fájdalommal a hátban, a vállban és a nyakban.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzünk egy széket 60 cm-re a támlás széktől. Vegyünk el a fő ászana 1. lépését. Tegyük fel a lábunkat a kissekre, majd kövessük a 2., 3. lépésben leírtakat.

SEGÉDESZKÖZÖK A FAL, EGY SZÉK, EGY ÖSSZETEKERT TÖRÖLKÖZŐ, EGY ÖSSZEHAJTOGOTT TAKARÓ ÉS EGY MATRAC. A fal megtámasztja a lábfejet, és fokozza a végző nyújtást.

KÜLÖNLEGES JÓTEKONY HATÁSOK Megelőzi a visszeresedést. Erősíti a hátsó combhajlító izmot, a bököt és a sarkat.

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzük a széket kb. 60 cm-re a faltól. Kövessük a fő ászana 1., 2. és 3. lépését, de nyomjuk a talpunkat a falhoz. Nyútsuk ki a lábunkat, és toljuk el magunkat kicsit távolabb a széktől együtt, ha szükséges.

JÓTEKONY HATÁSOK

- Csillapítja és ellazítja az agyat
- Növeli az érzelmi stabilitást és az érzékelést
- Sérkeni a mellkást, a pajzsmirigyet, a koponyagot és a tobozmirigyet
- Enyhíti a masszív az artéria elzáródását
- Növeli a tüdő kapacitását
- Enyhíti a székrekedést és a szérszűkítést
- Növeli a gerinc hajlíkonyságát
- Csillapítja a fájdalom az alsó háti szakaszban
- Visszadítja az eltolódott hágyóköveket és a májat
- Enyhíti a menopauza tüneteinek kezelésében

Ustráraszana

• Tevepóz •



A klasszikus póz (156. oldal) variációja segédeszközök használatát igényli a hát megtámasztásához, ezzel könnyebbé válik az ászana gyakorlása. Teljes figyelmünket a mellkas kitérítésére irányíthatjuk, azaz lecsendesítjük a heves érzelmeket, csökkentjük a stresszt.

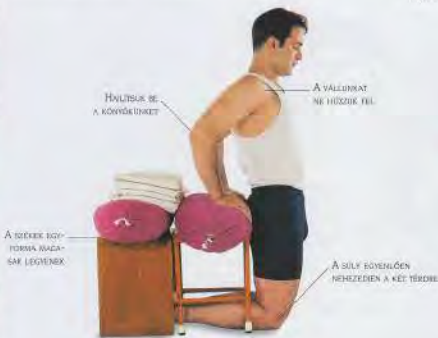
Sokat segít ez a gyakorlat megtalálni a középutat a szélsőséges érzelmek közt, segít megszüntetni a szorongást, és önbizalmat ad. Ezért is ajánlott különösen serdülők számára.

FIGYELMEZTETÉS

Kerüljük ezt az ásanát migrén, stressz okozta fejfájás, a szemben lévő feszültség, reumatikus ízületi gyulladás, térdízületi gyulladás, hasmenés, székrekedés esetén. Ne gyakoroljuk a pózt menstruáció alatt.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY ALACSONY, NYITOTT SZÉK, EGY FELMÁSSZANA-ÜLŐKE, KÉT HENGERPÁRNA ÉS KÉT ÖSSZEHAJTOGATOTT TAKARÓ. A székek alattámasztják a hátat, enyhén masszírozzák a szívet, ezzel fokozzák a vérkeringést. Ez segít az artéria elbővítésének megelőzésében, és enyhíti

a mellkasi fájdalmakat is. A póz emeli a mellkast és a rekeszizmot, kiterjeszti a tüdőt és pihenteti az agyat. Fontos, hogy a hát íve teljesen szimmetrikus legyen, ezért szükséges mindkét széket „kipárnázni”. A takarók a fej és nyak lazítását segítik.



1 Helyezzük a nyitott oldalú kisseket a talajra, tegyük rá az egyik hengerpárnát keresztben, majd még a másik ülőkét, amelyre a hengerpárnát és a takarókat

helyezzük. Térdeljünk háttal az első szék elé, a vádli a kissek lába között legyen. Emeljük hátra mindkét kezünket, fogjuk meg az első hengerpárna szélét

2 Fokozatosan engedjük a törzsünket a hengerpárna felé, közben homorítsunk a hátunkkal. Szélesítsük a mellkast, ahogy a könyökünket leengedjük a párnára. Helyezzük a tenyerünket csipőre. Engedjük a fejet is a másik ülőkén lévő takaró felé.

A GURU TANÁCSAI

„Amikor a fej már az összehajtogatott takarókon van, nyissuk ki a bordáinkat, és a lapockát simítsuk a hát síkjába – ezért nyomom hátra a tanítványom vállát a hüvelykujjammal. A hónaljait és a mellkast előre és felfelé forgassuk, emeljük ki a szegycsontot. Ahogy a mellkas emelkedik, a fejünket toljuk hátrafelé a takarón.”



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti az immunrendszert
- Serkenti a mellévesztést, az agyat, a loboz- és a pajzsmirigyet
- Növeli a tüdő kapacitását, és segít megtartani a tüdőszövet rugalmasságát
- Frissíti a májat, a vesét és a lépelt
- Csökkenti az alsó hát fájdalmait és a hátban lévő ízületi gyulladást
- Segít megelőzni a visszér kialakulását a láb- a hátsó combhajlító izmok és a boka frissítésével
- Segít a lecsúszott méhelt helyrehozni a medence nyújtásával
- Javítja és frissíti a perifériás vérkeringést
- Enyhíti a menstruációs fájdalmakat és a menopauza tüneteit



3 A hátunk az első széken, illetve párnán legyen, amíg a fej is leér a takaróhoz, feleljük a nyakat is, de ne feszítsük a torunkat. Nyomjuk le a lábszárunkat a talajra, és toljuk a combcsontot előre. Egy kis vállkörzés segítségével a lapockák is a megfelelő pozícióban lesznek. Húzzuk a gerincet, a farkcsontot és a hátizmokat a testbe. A comb, a csípő és a fenék egymás között legyen. Csukjuk be a szemünket, lélegezzünk egyenletesen. Tartsuk a pózt 1 percig, gyakorlással később 3 percig.

Szupta pádangusthászana

• Fekvő lábnyújtás •



SZANSKRITÚL szupta 'fekvő'-t jelent, a páda 'láb'-at és angustha a 'nagy lábujj'-at. Ezek a változatok az egész lábfejet megdolgoztatják, nem csak a lábujjakat. A hevedert helyezük a talpunkra, az ilyen módon végzett nyújtás növeli a medence környékének hajlékonyságát, javítja a lábban a vérkeringést, és erősíti a lábizmokat.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az ászanát asztma, hörghurut, migrén, stressz okozta fejfájás, szemészleltség vagy hasmenés esetén. Magas vérnyomásúak legyenek összehajtogatott takaró a fejük és a nyakuk alá.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY MATRAC, A FAL ÉS EGY HEVEDER. A fal stabilizálja a kinyújtott lábfejet, nem engedí kifordulni, biztosítja, hogy a test megfelelő

vonalban helyezkedjen el. A heveder vagy öv a talpra akasztva könnyebbé teszi az ászanát azoknak, akiknek merevebb a csípője és a medencéje.



2 Dőljünk hátra, helyezkedjünk hanyatt fekvésbe a matracon – a hátradőlés közben segítsük a mozgást a kezünkkel. Hajlítuk be a jobb térdet, húzzuk a mellkashoz, közben hurkoljuk a jobb talp köré a hevedert, szírárt fogjuk úgy, mint egy nagyon rövid szárú gyeplőt. Így a mellkas nyitottabb lesz, légzőstünk is egyenletesebbé válik. A kinyújtott lábat nyomjuk le a matracra.

1 Helyezzük a matracot a falhoz, a heveder legyen mellettünk. Ülünk dandásandában (102. oldal) a falfal szemben. A talpunkat kényelmesen illesszük a falhoz, a lábujjak felfelé mutassanak. A csipő mellett nyomjuk le mindkét tenyerünket a talpra.



3 Belégzés közben emeljük fel a jobb lábunkat függőleges helyzetbe. A heveder szírárt tartsuk a jobb kézben a bal kart a bal csipő mellé tegyük. A bal lábfejükkel próbáljuk meg eltolni a falat, de a combunkat szorítsuk le a matracra. Nyújtuk még jobban felfelé a jobb lábat, húzzuk közelebb a törzshöz. Érezzük a nyújtást a jobb vádliban. A bal láb szorosan a talajhoz simuljon közben. Nagyon fontos, hogy mindkét térdünk teljesen nyújtott, függőleges, illetve vízszintes legyen. Maradjunk a pózban 20-30 másodpercig, gyakorlással növeljük az időt 1 percre. Ismételjük a másik oldalra is.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- Karbantartja a szívét
- Eltávolítja a merevséget az alsó háti szakaszban, csökkent a hátfájást a medence tartásának beigazításával
- Megeríti a sérvet
- Segít a csipő és a térdcsuklói bántalmak kezelésében azáltal, hogy nyújtja a combhajlítós izmokat és a vállát, és erősíti a térdet
- Erősíti a csípőizmetet és frissíti az alsó háti szakaszt
- Csillapítja az állárfesz-fájdalmat
- Segít a menstruációs kellemetlenségek enyhítésében, például a görcsök, erős vérzés vagy menstruációs fájdalom esetén



VARIÁCIÓ Lábfelei a téglán

SEGÉDESZKÖZÖK EGY MATRAC, FAL, EGY HEVEDER ÉS EGY TÉGLA. A téglát a láblej alatt könnyebbé teszi a pózt azoknak, akiknek kevésbé hajlékony a csípőizülete.

HOGYAN VECOROK FEL A PÓZT? Helyezzük a láteglát egyméternyire a csipő mellé a jobb oldalra. Kövessük a 10. ászana 1., 2. és 3. lépését. Miután felemeltük a lábunkat, kiléggésre engedjük le jobbra – teljesen nyújtva. A jobb lábfejet helyezük a téglára. Húzzuk magunk felé az övet, hogy fokozzuk a nyújtást. Tartsuk a pózt 20-30 másodpercig. A másik oldalon is végezzük el.

KÜLÖN FIGYELMEZTETÉS Tartsuk egyenesen a lábat, miközben a téglára tesszük. Ha behajlítjuk könnyen megsérülhetünk.

Szupta baddha kónászana

• Fekvő kötött szőgtartás •



A SZANSZKRIT *szupta* szó 'fekvő'-t jelent, a *baddha* 'kötöttet', míg a *kóna* 'szög'-et. Ez egy nagyon pihentető ászana, még azok is gyakorolhatják, akiknek szívkoszorúér-operációjuk volt. Finoman edzi a szívet, stimulálja a vérkeringést, így segít lágtítani a leszűkült artériákat. A póz javítja a hasi szervek vérellátását is, frissítő nyújtás közben.

FIGYELMEZTETÉS

Ha feszültséget érzünk a póz felvétele közben, két hengerpárnát használjunk. Ha feszültség keletkezik az ágyéki szakaszon, helyezünk a térd alá egy összehajtogatott törülközőt mindkét téglára.

SEGÉDESZKÖZÖK: EGY HENGERPÁRNA, EGY TAKARÓ, EGY HEVEDER ÉS KÉT PÉTEGLA. A hengerpárna megtámasztja a hátat és kiemeli a mellkast. A takaró alátámasztja, ezzel oldja a stresszt és a nehézségérzést.

a fejben és a nyakban. A heveder segít könnyen megtartani a lábunk által bezárt szöveget, és összetartja a két láblelet. A fatégla támogatja a combot, így csökkenti a lágyékban a feszültséget.



1 Ülünk dandászánában (102. oldal).

Helyezzük a hengerpárnát magunk mögé úgy, hogy végig tartsa a hátunkat, tegyük az összehajtogatott takarót a térd végeire. Két fatéglát a hosszanti oldalára fektesszük, a csipő két oldalához. Hajlítsuk be a térdünket és tegyük össze talpunkat. Húzzuk közel a sarkunkat. Fűzzük össze az övet, és tekerjük lazán magunk köré.

2 Engedjük le a derekunk alá, a másik felét pedig két összetett talpunk eléhez úgy, hogy a szétrnyitott comb fölött legyen. Húzzuk egészen közel a sarkunkat a lágyékunkhoz, és a hevedert is húzzuk feszesre. Helyezzünk egy-egy téglát a combunk alá. A hengerpárna ne csússzon el mögöttünk.

A GURU TANÁCSAI

„Ahhoz, hogy leengedjük a térdünket a talajra, először nyújtani kell a belső combizmokat, hogy a térdszalagokat ellazítsuk. Szélesítsük a lágyékokat: nyomjuk le combizmunkat a térd felé, ezután könnyen leér majd. A heveder helyzete is fontos. Itt éppen igazítom a tanítványométi, hogy olyan laposan tartsa a combját, amennyire csak lehet.”



3 Helyezzük a könyökünket a talajra, engedjük le a fejünket és a hátunkat a hengerpárna teljes hosszában. A gerincünk legyen a hengerpárna „felvezonala”. Fekessük kényelmes távolságba a karunkat oldalra tenyérrrel felfelé. Lazítsunk, majd

a lágyéki szerveket nyújtjuk meg oldalirányban. Érezzük a csipő kiterjesztését, és engedjük távolni a feszültséget a bokából és a térdből. Először maradjunk a pózban 1 percig. Gyakorlással növeljük az időt: 5-10 percre.



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Szabályozza a vérnyomást
- Megoldja a sörvet, ahogy a csipő és a lágyék egyre rugalmasabbá válik
- Enyhíti a visszeret és az ülőbetegségeket
- Csökkenti az aranyér okozta fájdalmakat
- Enyhíti a székrekedést és a székürülést
- Frissíti a vesét és segíti a vizeletutvási gondoknál
- Javítja a vérkeringést a petefészkek területén, kifejezetten hasznos pubertás és menopauza idején
- Csillapítja a menstruációs fájdalmakat és a fejfájást
- Helyreigazítja az elcsúszott májat

Szupta virászana

• Fekvő hőspóz •



Ez az ászana kevésbé megterhelő, mint a klasszikus póz (166. oldal). A jógagyakorlatsor elején végezzük ezt az ászanát, mert csendesíti a nyugtalan és felkorbácsolt elmét, és megalapozza a gyakorláshoz szükséges hangulatot. A póz csökkenti a fáradtságot és frissíti az egész testet. A mellkas nyitása az ászanában kifejezetten jótékony hatással van a szívre.

SEGEDESZKÖZÖK EGY HENGERPÁRNA ÉS EGY ÖSSZETEKERT TAKARÓ. A hengerpárna segít azoknak, akiknek merev a hátuk, hogy könnyedén gyakoroljanak. Segít megelőzni, hogy a térd felemelkedjen a ta-

lajról, és abban is, hogy megtartsuk a mellkas emelését és a törzs nyújtását. A fej alatti összecsavart takaró csökkenti a feszültséget a szemben, és biztosítja, hogy a nyak ne dőljön egyik oldalra sem.

FIGYELMEZTETÉS

Szívgyörcs vagy részlegesen elzáródott artéria esetén, illetve koszorúér-perforáció után csak hozzáértő személy ellenőrzése alatt gyakoroljuk.



2 Nyitott tenyerünket nyomjuk a padlóra, hajlítsuk be a könyökünket, és dőlünk hátra a hengerpárnára. Az alkat a talaira egyesével engedjük, hogy biztosítva legyen számunkra az egyensúly. Fokozatosan engedjük le a hátunkat. A térdünket szorítsuk össze, és ne engedjük elemelkedni, hogy elkerüljük a medence, illetve a comb feszülését.

ÉRZÉSZÜK A HÉVUTAT A TÉRDBEN

1 Térdeljünk virászanába (104. oldal), és helyezzük a hengerpárnát mögénk úgy, hogy a rövid vége érjen a farkcsonthoz. Rakjuk az összecsavart takarót a túlsó felére. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a lábfeleink belső éle hozzáér a csipőnkhez. Tartsuk egyenesen a hátat. Ujjainkkal érintsük meg a talajt, a lábujjak mellett.



3 Ha már a hátunk a hengerpárnán van, fektessük a tarkót az összecsavart takaróra. Tartsuk a mellkast teljesen kitárvá. Húzzuk a lapockákat a mellkas felé. Nyújtsuk a lábujjakat és a bokát a vállunk felé. Tojjuk közelebb a csipőhöz a két lábfeleinket, a combunkat nyomjuk össze, így a medence teljesen szét tud terülni.

4 A két karunkat nyújtva, de lázán helyezzük kissé távolabb a törzstől, tenyerünk felfelé nézzen. Nyújtsuk a nyakunkat, de a torkunk maradjon laza. Húnyjuk le a szemünket, és koncentráljunk minden tagunk nyúlására és lazítására. Érezzük, ahogy ennek hatására felszabadul az energia. Először csak 1 percig tartsuk, gyakorlással növeljük a póz idejét 9-10 percre.



JÓTÉKONY HATÁSOK

- Segít megelőzni az artéria elzáródást azáltal, hogy finoman masszozza és rögöli a szívet, és fokozza a szív vérkeringését.
- Növeli a tüdőszövet rugalmasságát, javítja a fertőzésével szembeni ellenálló képességet.
- Enyhíti a szőregkedést, a savtúlterhelést és a lefűvődést.
- Kiigazítja a leállított, mehet és frissíti a medence szerveit.
- Csökkenti a hátfájást.
- Csökkenti a térd gyulladást, és enyhíti a köszvény és a reumás fájdalmakat.
- Frissíti és nyújtja az alsó háti szalagot.
- Enyhíti a fájdalmat a lábakban és a lábfelekben, és pihenteti hosszú állás után.
- Javít a ládtalpon.

Savászana

• Hullapóz •



A **K**lasszikus ászanának (170. oldal) ebben a változatában a segédeszközök segítségével a finom igazítások könnyebbé válnak. A nyugalom a pózban nem meditáció, hanem a belső én uralmának a megnyilvánulása, és a felsőbb, a magasatos tudatnak való önatadás. A stabil, finom légzés lehetővé teszi, hogy az energiát felvegye a test, áramoljon benne, ezáltal felfrissítse, s csökkentse a mindennapi élet feszültségeit.

FIGYELMEZTETÉS

A pózt általában az ászanasor végén gyakoroljuk. Alkalmanként csak egyszer végezzük. Kezdők gyakorolják a savászana segédeszközök nélkül 5 héten keresztül, mielőtt ezt a verziót megpróbálják, és tartásuk 5 percig a pózt. A segédeszközökkel való gyakorlás első 10 hetében a kötést csak a homlokra, ne a szem köré tekerjük. Ha elszigeteltséget, szorongást vagy depressziót érzünk, amikor letakarjuk a szemünket, mellőzzük a kötés használatát.

SEGÉDESZKÖZÖK EGY ÖSSZEHAJTOTT TAKARÓ, EGY HENGERPÁRNA, EGY KÖTŐZÓPOLYVA VAGY FÁBÚ ÉS BOY MATRAC. A hengerpárna alátámasztja a hátat és megemeli a rekeszizmot és a mellkast. Az összehajtogatott takaró megemeli a fejet és a nyakat, ezáltal csillapítja és tisztítja az elmét.

Felsőfőgüti megbetegedésekkor a fej és a mellkas emelése segít kényelmesebben lélegezni. A kötés segíti a koncentrációt és lazulást, nyugtatólag hat a szemre, a fültre és az agyra, az arc bőre, izmai és szalagjai is könnyen ellazulnak.



NYILMOS MÉS A GERINCEZT

EÖRÖNSZÖK KI A LÁBOKAT

PERESSEK A TAKARÓ KÖZÉBÉ ESTELVE

1 Terítsük a matracot a talajra. Tegyük rá hosszabban egy hengerpárnát középre. Dőlünk dandászanaiban (102. oldal) a hengerpárna rövid oldalával a keresztirányba, és helyezzük az összehajtogatott pókrótot a térdjének végére. Ha térdzülletű gyulladási állapotunk van, vagy ha fáradt a lábunk, tegyünk egy hengerpárnát a térdünk alá is (a 88. képen).

2 Tekerjük a kötést a homlokunk köré, a szem elé az udzsáji pránájáma utasításai alapján (252. oldal). Támaszkodjunk a könyökönkre, és csigolyárai csigolyáira engedjük le a hátunkat a hengerpárnára, amíg a fejünk kényelmesen nem pihen az összehajtogatott takarón. A csipőnk épp a matrac közepén legyen. Tartsuk a karunkat kényelmes távolságra a testtől, tenyerrel felfelé.



TARTSUK LAZAN A CSÖRÖMÖRÁT

ENGEDJÜNK A LÁBUNKAT ÖLDEINKRE DÖBÖR

JÓTÉKONY HATÁSOK

Megszünteti a fizikai és a mentális fáradtságot

Ellazítja és csillapítja a szimpatikus idegrendszert

Segít a magas vérnyomás kezelésében, csökkenti a migrént és a stressz okozta fejfájást

Csillapítja a légzészeri betegségek tüneteit, és könnyebbé teszi a légzést

Gyorsítja a betegség utáni lábadozást

Segít a frissítő álmok nélküli, mely általában áltag azoknak, akik alvásukat a hengerpárnán gyakorolják

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?



I A póztól kijerve, ne feszítsük meg a nyakunkat, illetve a lábunkat. Hozzuk a kart az oldalunkhoz, és zárjuk a lábunkat. Gondoljunk le a párnáról a jobb oldalunkra, fejünket a jobb tenyerünkre a fej alá. Tartsuk enyhén hajlítva a térdünket. Pihenjünk így néhány pillanatra. Engedjük, hogy a test és az elme kárhozza meg, hogy mikor állunk fel.

II Amikor kényszerűen meg kell állni, a fej körül álljunk fel magunkat állt pozícióba. Keresztesbe tett lábak álljunk, és térjünk le a kötést a szemünkhöz. Párnás alatti nyakunk mögött, mert megemeltük az arc- illetve koponyagödröket. Nyissuk ki a szemünket, lassan. Ha túl hirtelen nyitjuk ki a szemünket, a töltés után néhány pillanatra. Nyújtsuk előre a lábunkat, és álljunk dandászanaiban.

3 Nyújtott lábunkat tegyük enyhén terpeszbe, a derekunkat is simítsuk a matracra, így az is zavartalanul nyúlik. Külégsz közben tudatosítsuk magunkban ezt az állapotot, és figyelőnként tartsuk a légzés folyamatán. Emeljük és nyújtsuk a rekeszizmot, engedjük el a feszültséget. Ha karunk túl közel vagy túl messze van, a váll el fog emelkedni a hengerpárnáról.

ezért igazítsuk helyre. Nyújtsuk a vállunkat messze a nyaktól. A hátunk közepére a hengerpárna közepén legyen. Tartsuk a hasat puhán és lazán. Tárdjuk ki a mellkast, és lazítsuk el a torunkat, amíg megnyugtató érzést nem tapasztalunk a nyakban. A fejünk a koponya-alapon pihenjen, de ne döntjük hátra. Lazítsuk el az arczsínait és az állkapcsunkat.

4 Tartsuk a légzést finoman és teljes szültségtől mentesen, és ne mély levegőt vegyünk. Hagyjuk ellazulni a szemgolyókat a szemüregben, és engedjük, hogy a külső környezet egyre távolabbra tűnjön. Érezzük az energia áramlását az agyból a test felé, ahogy a fizikai, a pszichológiai, a mentális, az intellektuális és a spirituális rétegek találkoznak. Maradjunk a pózban 5-10 percig.



6. FEJEZET

Pránájama eszközökkel

„A test ritmusa, a tudat dallama és a lélek harmóniája alkotják az élet szimfóniáját.”

A lézés az élet lényegi alkotóeleme, a *prána* pedig az életető erő, avagy életenergia. A pránájama tudománya ennek az életenergiának a megzabolázására irányul. Ha az elmét teljes egészében a légzésünkre fókuszáljuk, akkor a test csatornáiban létrejött elzáródások megszűnnek, az energia újra szabadon áramlik, összekapcsolódik az életerővel. Patandzsali szerint a koncentráció és tiszta elme fejleszhető a pránájama segítségével, ami először mély relaxációhoz, majd pedig a meditációhoz vezet. A pránájama gyakorlásában a segédeszközök lehetővé teszik, hogy míg a test teljes nyugalomban van, az elme szabadon egyesüljön a lélegzettel, és teljes egészében átittódjon az életenergiával, a *pránával*.

A pránájama jelentősége

Jógácsárja B. K. S. Iyengar

Pránájama során a légzés hosszan tartó ki- és belégzések fegyelmezett egymásutánjának folyamatává emelkedik. Ez segíti a kozmikus energia, a *prána* termelődését, az életelemét, amely biztosítja a napi tevékenységeinkhez szükséges erőt, energiát és vitalitást.

Habár a *pránát* általában lélegzetnek fordítják, valójában az az éltető erő, amelyet leginkább a lélegzettel együtt veszünk magunkhoz, de tartalmazza a napfényt, a táplálékot és a vizet is. A be- és kilégzés lényegi eleme tartalmazza a *pránát*, s ez a bennünk lévő életenergia formájában nyilvánul meg. Amint leáll a légzés, ez az életenergia is eltávozik.

A pránájama gyakorlása

Prána azt jelenti: 'lélegzet', *djána* pedig a lélegzet 'szabályozá-sát' jelenti. A pránájama a légzés tudománya. A légzés hosszának és intenzitásának megnyújtása, kitérítése, elmélyítése, de tartalmazza a légzés visszatartását is, így akaratunkkal uralni tudjuk saját légzésünket, illetve ritmusunkat. Ahogyan sokan úgy tekintenek Istenre, mint teremtőre, fenntartóra és pusztítóra, a *pránának* és a pránájámának is ez a szerepe: létrehozza az életenergiát. A levegő kifújása kiveti a szervezetből a mérgeket, amelyek az életet pusztítják; míg a belégzés és a légzés visszatartása eljuttatja az energiát az egész testhez.

Az elme és a légzés

Úgy tartják, hogy az elme és a légzés elválaszthatatlan társak. Ahol lélegzet van, ott az elme összpontosul, ahol pedig aktív elme van, ott a lélegzet összpontosul. A pránájama gyakorlása törekvés az elme lecsendesítésére. Kísérlet arra, hogy a be- és kilégzésekkori áramlásával az ember uralmat szerezzen elméje felett.



Segédeszközök a pránájamához. A hátunk mögött tartott rud a mellhas támasztást segít; az ülőpárna pedig biztosítja a csípő helyes pozícióját.

A lélegzet hangja

A pránájamalégzésnek megvan a saját hangzása: *szóham*. A belégzés úgy hangzik mint a szó, a kilégzés pedig mint a *ham* szanszkrit szavak. A *szóham* jelentése: „Ő én vagyok, én pedig Ő”. Pránájama során a koncentráció egyedül a légzés folyamatára összpontosul, s a lélegzetnek ez a figyelő tudatossága vezet el később a *djána*, vagyis a meditáció művészetéhez.

A légzés tudománya az elmét nem csak a lélegzetre fókuszálja, egyben összekapcsolja a gyakorlót legbenső lényegével, a lélekkel, a légzésvisszatartás a lélek kapcsolja össze a testtel. Ez a lélek isteni egyesülése a természettel, vagyis a testünkkel. Kilégzéskor pedig a lélek visszatér a végtelen térbe.

Az elme feloldódik és a *pránti*, a test és a *purusa*, a lélek isteni figye megvalósul.

Űt a meditációhoz

A *purusa* jelentése: 'tartózkodási hely', 'város', s aki itt tartózkodik, az a *purusa*. A test tehát a lakhely, s a benne lakó *purusa* a lélek. A pránájama jótékony hatásai megfigyelhetők az odaadás és a spiritualitás ösvényén, amely az önmegvalósítástól magasabb szintű spirituális megvalósításhoz vezet el. A pránájama betölti *Brahmá*, a Teremtőt, *Visnu*, az Öltalmazót és *Mahésvará*, a Pusztítót szerepét.

A légzés fázisai

Ahogy *Brahmá*t tekinthetjük a teremtőnek, úgy a belégzés teremti az éle-



Ülőhelyzetek a pránájamához

A pránájama gyakorlására alkalmas ülőhelyzet a szukhászana, az egyszerű keresztbe tett lábú ülés (*pañjal*), és a padmászana, a lotuszpozíció (*padm*). A lélekek lenyélrel telfel, lazán pihennek a térdén.

tet. A belégzést követő légzésvisszatartás az élet oltalmazója, nevezetesen *Visnu*. A lélegzet kifújása a kilégzés során nem más, mint a pusztító hatású életenergiák, vagyis *Mahésvara* eltávolításának folyamata, aki megsemmisít minden kártékony anyagot a testben, ezzel meghosszabbítva az életet. Végül a kilégzést követő légzés kinttartása lehetővé teszi az egyénnek, hogy mind a lélegzetét, mind pedig az elméjét teljes egészében alávesse az *őnek*, vagy léleknek, amely mélyen benne lakozik.

Ily módon a pránájama Istenhez hasonlítható, aki betölti mind a teremtő, oltalmazó és pusztító szerepét. A belégzés megteremti az életet, a benttartás oltalmazza, a kilégzés meghosszabbítja az életet. Ugyanúgy, ahogy az ászanák gyakorlását tekinthetjük

a cselekvés jógájának – amely fejleszti az egyénnek a saját testéről, elméjéről és tudatáról való megismerését –, a pránájama gyakorlása elvezet a ragaszkodás és testi vágy nélküli szeretet ösvényéhez, *bhakti márgához*. A jóga nyolc lépcsője (52–53. oldal) közül a pránájámát a gyakorlás szívének tekinthetjük.

Prána nélkül semmit nem tudnánk megtenni vagy elérni. A *prána* alapja mindennek, ami a világon létezik, míg a pránájama tudománya nem más, mint ennek az energiának a létrehozása és épületes felhasználása annak érdekében, hogy az egészség és teljesség állapotában élhessük életünket. A pránájama jótékony hatásait a bőrünkől a lelkünk legmélyéig tapasztalhatjuk, és fordítva is, a lelkünkől egészen a bőrünkig, a maga teljességében.

„Pránájama gyakorlásakor az elme legyen olyan mozdulatlan, mint a gyertya lángja egy szélőtől védett helyen.”

Uddzsáji pránájáma

• Az energia meghódítása •



EZ A PRÁNÁJÁMA EGYIK alapvető változata (54. oldal). Ud szanszkritül 'kiterjeszt', a dzsaja 'meghódítás', a prána 'életerő'-t és dájama az energia erejének 'elosztásá'-t jelenti. Pránájáma nem csak a belégzés és a kilégzés körét jelenti, és nem is egyszerűen mély légzést. A pránájáma mindezekén túlmegy, hogy összekösse a fiziológiai és a spirituális dimenzióinkat. A pránájáma négy szintre bontható. Minden egyes szintet próbáljunk ki, egyszerre csak egyet.

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT SZIVACSBLOKK, KÉT FÁTEGLA, EGY TAKARÓTEKERÉS, EGY KÖTŐZŐPÓLYA ÉS EGY MATRAC. A takaró és a két fatégla a fejet a mellkas szintje fölé emeli, ezáltal felszabadítja és kiterjeszti a rekeszizmot. Megtámasztják a középső háti szakaszt és a bordákat is, illetve segítik

a bordaközi izmok nyújtását. A szivacsblokkok megemelik a mellkast, és puhán tartják a hasizmokat. Az összecsavart takaró segít ellazítani a fejet és az agyat, megállítja a gondolatok folyamát. A kötőzőpólya segíti az elme koncentrációját, befelé fordítja a tudatot.

ELŐKÉSZÜLET Tartsuk a kötést egyik végét éppen a fal fölött, tekerjük körül háromszor a homlokunkon, a szemet és a fület takarjuk vele. A kötőzőszalag végét a halántéknál tűnjük be, ahogy Geeta Iyengar is mutatja a tanítványán (jobbán).

Ha hátul rögzítjük a fásilit, fejnél oldalra billen a takarón, és nem lesz nyugodt, stabil a tartás. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a kötése nem túl szoros, se nem túl laza, nem szabad, hogy nyomja az orrműveket.

FIGYELMEZTETÉS

Nem ajánlott kezdőknek. Középfeladói tanítványok segédeszközzel gyakoroljanak. Sose nyeljük a belégzés vagy kilégzés alatt, vagy a kettő között csak a teljes kilégzés, azaz egy pránájáma kör után. Ne gyakoroljuk ezt a pránájámát, ha fáradtak vagyunk, mert káros lehet a tüdőre és a szívre. Súlyos hátfájdalom vagy szorulás esetén se végezzük. Ne gyakoroljunk erősítő jellegű ászanákat pránájáma után. Előtte néhány hanyattfekvő ászanát végezzünk, a hasüreg és a rekeszizom kiterjedjen.

ITerítsük le a matracot, helyezzünk rá két szivacsblokkot kb. 30 cm-re a matrac szélétől, a felső nyúljon túl az alsón (jobbra (a kis képen)). Fekessük a fatéglákat a hosszabbik oldalukra, az egyiket a szivacsblokkokkal párhuzamosan, a másikat az elsőre merőlegesen. Az összecsavart pokrótót a második fatéglára helyezzük.

EMEGYÜNK OLSZUKAT, BILLENÜNK A LÁBEREDNÉKET



254

2Üljünk dandászánában (102. oldal) és helyezzük fel a kötést.

Támaszkodjunk az alkarunkra, miközben hátradőlünk a szivacsblokkokra. Maradjon egy kis hely az ülőpínt és a téglák közt, ahogy Geeta Iyengar is megmutatja a tanítványának (alul). A vállunk az első fatéglán legyen, húzzuk a lapocka alsó részét a mellkas felé – ez segít szélesíteni a középső háti szakaszt, és lehetővé teszi a mély belégzést. A koponya hátsó része kényelmesen pihenjen a takarón, ne engedjük hátradőlni. Lazítsuk el, és a nyelvünk érjen az alsó állkapocsához, így elkerüljük a túlzott nyáltermelődést.

A GURU TANÁCSAI

„Figyelmesen kövessük az utasításokat. A hibás gyakorlás megerőlteti a tüdőt és a rekeszizmot. Szenteljünk 40-60 percet a nap meghatározott szakaszában a pránájáma gyakorlására. Sose gyakoroljunk közvetlenül étkezés után, vagy egy energikus ászanasort követően.”



3Lazítsuk el a torunkat. Nyújtsuk ki a lábunkat, és tudatosan lazítsuk el a testünk minden részét, beleértve a bőrt is. Képzeljük el, hogy a koponyán leengedjük a bőrt a szemhéj felé. Ez megnyugtatja az agy homlok felé eső részét, és éberen

is tartja. Ez a kulcs a teljes fizikai, pszichológiai és neuro-fiziológiai lazításhoz. Koncentráljunk egy képzeletbeli pontra a mellkason belül, így ki tudjuk zárni a külső zavaró tényezőket. Lazítsuk a szemhéjunkt, a szem körüli izmokat is. Ha a szembogarunk felfelé mozdul, az elme gondolatokkal és feszültséggel lesz tele. Figyeljünk belelő, és érezzük, ahogy az értekeink visszahúzódnak.



LAZITSUK EL A NYAKIZMOKAT

A KÖTÉS NE LÖVÖN TUL, SZOROS

A VÁLLAT ÉS A NYAKAT TÁMOGATSI EGYMÁST

255



SZINTEK A különböző szinteket sorban, egymás után végezzük. Minden légzési ciklus egy beléggzéssel kezdődik és egy kiléggzéssel fejeződik be, mindkettő azonos hosszúságú legyen. A légzés visszatartásával most ne törődjünk: gyakorlással stabilizál, összehangoltá és ritmikusá válik. Kezdők ne végezzenek több pránájama-kört az előírtnál! Tartsunk kis szünetet, amikor már elértük a tüdő maximális kapacitását. Minden egyes szintet 5-8 percig gyakoroljunk.

1 Ez az előkészítő szint, ami normál be- és kiléggzésből áll. Lélegezzünk természetes módon, de tudatosan. Beléggzőskor nyissuk teljesen a mellkast, de ne feszítsük meg a rekeszizmot – ne mely levegőt vegyünk. Tudatában kell lennünk a légzés folyamatának. 10 kört végezzünk így.

2 Ez a szint normál beléggzésből és mély kiléggzésből áll! A beléggzés legyen laza, a kiléggzés lassú, mély és stabil – engedjük ki a tüdőben lévő összes levegőt. Tartsuk emelve a szegycsontot és hozzuk összehangba a rekeszizom és a has minden mozgását, de közben a légzés sima és egyenletes maradjon. 15 kört végezzünk így.

3 A harmadik szint mély beléggzésből és normál kiléggzésből áll. Lélegezzünk ki megerőltetés nélkül, majd be, lassan és mélyen. Érezzük, ahogyan a levegő átjár a medencétől a torokig, azután engedjük szétterjedni a törzs mindkét oldalába. Gyakoroljunk 15 kört.

4 A végső szint mély beléggzésből és mély kiléggzésből áll. A kiléggzés megerőltetés nélkül legyen: fújunk ki teljesen a levegőt a tüdőből, amíg teljesen üresnek nem érezzük. A beléggzés is lassú, mély és egyenletes legyen. 15-20 légzésük után fejezzük be a pránájamagyakorlást kiléggzéssel maradjon.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- ◆ Enyhíti a depressziót és növeli az önbizalmat
- ◆ Csökkenti a szívritmuslenséget
- ◆ Normalizálja a vérnyomást
- ◆ Enyhíti az asztmát
- ◆ Erősíti az idegrendszert

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Óvatosan guruljunk le a szivacsblokkokról a jobb oldalunkra. Lassan ülünk fel, és tegyük félre a téglákat, majd fekdőjünk le savaszanába (170. oldal), legyen egy takaró a fej és a nyak alatt. Maradjunk a pózban 5 percig normálisan lélegezve. Azután ismét forduljunk a jobb oldalunkra. Helyezzük a bal kezünket a jobb kezünkre. Ezután bal kézre támaszkodva ülünk fel keresztbe tett lábú ülésbe. Vegyük le a kötést a fejünkől, és pihenjünk néhány pillanatig.

Viloma 2 pránájama

• Megszakított légzőskör •



EZ A PRÁNÁJAMAGYAKORLÁS három szintből áll, minden egyes szint 3-4 hetet igényel a tökéletesítéshez. Minden szint egyre finomabb az előzőnél, nagy koncentrációt igényelnek. A viloma jelentése: a természetes irány ellen, ugyanis ebben a pránájamában két másodpercig kell tartani a levegőt minden egyes légzőskörben.

SEGÉDESZKÖZÖK KÉT SZIVACSBLOKK, KÉT FATEGLA, KÖRÖZÖPOLVA ÉS EGY AKACRAC. A szivacsblokkok a hátat támasztják, emelik a mellkast és lazán tartják a hasizmokat. A két fatégla a mellkas

félé emeli a fejet, kiterjeszti a rekeszizmot, a középső háti szakaszt és a bordákat, és megnyújtja a merev bordaközi izmokat. A kötés segít az elme beletelődésében.

FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk súlyos hátfájdalom, székrekedés vagy hasmenés esetén. Ha légszomjat vagy fáradtságot érzünk, fejezzük be a légzési kört, néhány normál légzés után azonban folytassuk a gyakorlatot. Csak egy teljes kiléggzés után nyeljük. A szintek sorrendjét mindig tartsuk bel! Mielőtt elnéznék saját határunkat, mindig álljunk meg. Kezdőként ne gyakoroljunk többet 6 ciklusnál.

JÓTÉKONY HATÁSOK

- ◆ Könnyűsíti az érelmeszesítés és nyagalmat az érlelőben
- ◆ Szabályozza a vérnyomást
- ◆ Enyhíti a fejfájást és a feszültséget a szemben
- ◆ Oldja a mozgás, a köhögés és a mandulagyulladás tüneteit
- ◆ Segít a túl erős hirtelrejtés és a ritkulás kiváltásában
- ◆ Csökkenti a kórosulást és a menstruáció elhúzódtatását
- ◆ Segít a menopauza tünetek kezelésében

HOGYAN VEGYÜK FEL A PÓZT? Helyezzük a szivacsblokkokat és a fatéglákat úgy, mint utdászai pránájamában (254. oldal), kövessük az 1. szint utasításait, de a kiléggzés hosszabbak legyenek, mint a szünetek. Gyakoroljunk 15-20 kört 7-10 percen át. Pihenjünk utána savaszanában.

1 Tartsuk a szegycsontot megemelve és a rekeszizmot stabilan. Lélegezzünk be és ki feszültség nélkül, lassan és mélyen. A kiléggzés hossza 2-3 másodpercig tartson, ezt kövesse 2 másodpercnyi lélegzészünet a beléggzés előtt. Így teljes a légzési ciklus. Ismételjük 3-5 alkalommal egymás után.

2 A légzésnek most már erőfeszítés nélkül kell lennie minden egyes szünetnél, és könnyedén kell visszatérnie. Kövessük az 1. szint utasításait, de a kiléggzés hosszabbak legyenek, mint a szünetek. Gyakoroljunk 15-20 kört 7-10 percen át. Pihenjünk utána savaszanában.

3 Végezzünk néhány kört az 1. és a 2. lépés szerint. Koncentráljunk a szünetek eseményeire. Tapasztaljuk meg a nyugodtságot.

HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL? Végezzünk egy kört utdászai pránájamát (254. oldal), utána a savaszanára szerint fejezzük be a gyakorlatot (170. oldal).





7. FEJEZET

A gyógyító jóga

„A jóga aranykulcs, kinyitja a békéhez, a nyugalomhoz és az örömhöz vezető ajtót.”

A jóga meg tudja gyógyítani azokat a testrészeket, amelyek megbetegedtek, sérülést szenvedtek vagy csak egyszerűen nem figyeltünk oda rájuk, és elhanyagoltuk. Az orvosi kezelés gyorsíthatja a gyógyulást, de gyakran nem képes kezelni a baj eredetét. A régi jógik felismerték, hogy a gyógyítóképeség saját magunkban rejlik. Kifejlesztettek egy terápiás módszert, ami épp az ember saját természetén alapul; ez képessé teszi a szervezetünket arra, hogy a lehető leghatékonyabban működjön a betegségek megelőzésében és a gyógyításában is. Az ászanák olyan mozgásokat tartalmaznak, amelyek úgy serkentik a sérült részeket, hogy megnövelik a vér-ellátásukat. Az ászanák gyakorlásával növekszik a fájdalomtűrő képességünk is.

Jógaterápia

A jóga gyógyító rendszere azon alapszik, hogy a testnek a lehető legtermészetesebben kell működnie. Az ajánlott ászanák gyakorlása először felfrissíti a testet, azután kezeli a panasz okait.

A jógaterápia négy pillére az orvos, a gyógykezelés, az asszisztens és a beteg. A jógikus világnézet szerint Patandzsali az orvos, az ászanák a gyógykezelés, a jógaoktató az asszisztens és a tanítvány a beteg. Az ászanákat a „betegek” panaszainak, fizikai és érzelmi állapotának megfelelően ajánljuk, akiknek nagy gondossággal kell azokat elvégeztük. Ha az orvos diagnózisa rossz, vagy az adagolás nem megfelelő, a kezelés még kárt is okozhat a betegnek. Ehhez hasonlóan azok az ászanák, amelyek nem az egyéni igényünknek felelnek meg, negatívan befolyásolhatják az egészségségünket. Figyelmesen kövessük a javasolt ászanasorokat!

Az emberi test nagyon összetett gépezet, az izmok, ízületek, idegek, erek, artériák és kapillárisok finoman összekötött rendszere. Nehéz feladat mindezeket az alkotóelemeket koordinálni és a legjobb körülmények közt működésben tartani. Nagyon gyakran a kisebb-nagyobb panaszok megbetegítik a testet. A jóga tudománya az ájurvédához (tradicionális indiai, gyógyítórendszer) hasonlóan három kategóriára osztja a testet és az elmét be-



A jógaterápia felfrissíti a testet. Jógacsinja Iyengar a maricásánazana egyik variációjában

folyásoló panaszokat. Ezek elsősorban a saját magunk által okozott panaszok, a test elhanyagolása vagy a test kihasználása miatt alakultak ki; másodsorban a veleszületett panaszok, amelyek a születésünktől fogva fennállnak; harmadsorban, a szervezetünkben lévő öt elem (éter, levegő, tűz, víz és föld) egyensúlyának felbomlásából származó tünetek. Jógával mind a három típusú tünet kezelhető, de a gyógyulás sebessége és hatékonysága függ a panasz típusától, annak előrehaladottságától, a beteg felépítésétől és attól, hogy mennyire elszánt a kezelésre.

Hogyan működik a terápia?

A jógaterápia folyamata az ászanák kiválasztására és azok sorrendjére épül, ennek során a test meghatározott részeit nyújtjuk, és más területeit lezárjuk. Emlékeznünk kell azonban, hogy a súlyos vagy veleszületett betegségek esetében a jóga esetleg nem eredményezhet teljes gyógyulást, de sok esetben részben enyhíti az ebből az állapotból eredő szenvedést. Például az AIDS-re előírt sorozat (309. oldal) enyhíthet néhány tünetet, az enyhülés javíthatja a hangulatot és az önbi-



Rendszeres és kiterjedt gyakorlás a jógaterápia a test bizonyos területeinek nyújtását, más részeinek ellazítását jelenti

zalmat. A jógaterápiának másik jótékony hatása, hogy növeli a kitartást és a fájdalomküszöböt. Ez azonban csak akkor történik meg, ha a javasolt ászanákat türelemmel és odaadással gyakoroljuk. A jóga csendesíti az agyat és csillapítja az idegeket, ugyanis csökkenti a fájdalomtól való félelmet – ami sok esetben legalább annyira rombol, mint maga a fájdalom. A gyógyszeres kezelés gyorsítja a gyógyulást, de önmagában még nem gyógyít. Csak maga a természet az igazi gyógyító. A jógaterápia hitvallása, hogy az emberi szervezetet kell képesé tenni a lehető leghatékonyabb, leghatásosabb és

legtermészetesebb működésre. Ez a természetes folyamat azonban mindenkinek a saját ritmusa szerint működik, néha gyorsabban, néha akár lassabban az egyén fizikai és mentális állapotától függően.

A jógaterápia az egész emberi testnek és annak működésének megértésével kezdődik. A kérdéses panasz eredetét és kifejlődését alaposan tanulmányozni kell, különösen a test leginkább érintett területeinél. A cél nem csak az, hogy a tünet elmúljon, azt is ki kell deríteni, milyen pszichikai vagy mentális folyamat okozza az energia áramlását, ami a testi tüneteket is felerősíti.

„Az egészség nem árucikk, amire alkudozhatunk. Verejtékkel kell kiérdemelnünk.”

Az ászanák és az egészség

Az ászanák rugalmassá teszik a testet, éberséget eredményeznek, és ellazítják az elmét, ezzel együtt csillapítják az idegek és a mirigyek működését, fenntartják a fizikai, a pszichikai és az érzelmi egyensúlyt. Az ászanák rendszeres gyakorlása növeli az önbizalmat és az akaraterőt, „megulajozza” az izületeket, növeli mozgásképességüket, és tudatosságot hoz az egyes izmokba, izületekbe és szervekbe. A különböző ászanasorok ezenkívül segítenek egyensúlyba hozni a test jobb és bal oldalát, általuk szimmetrikussá válnak a tagjaink.

Hogyan gyógyítanak az ászanák?

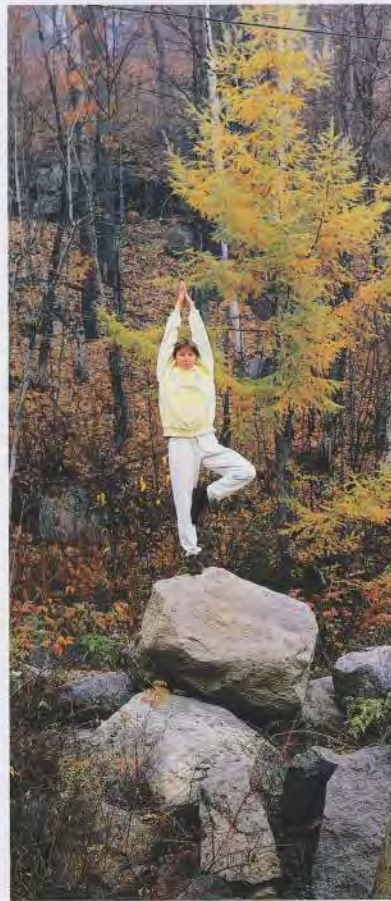
Az ászanák a nyújtás, a hajlítás, a forgatás és az ellazítás egyszerű alapelvére épülnek. Ezek a mozgásfaj-

ták a test rendszerére különbözőképpen hatnak: vagy gyógyítják, serkentik, vagy elzárják a test bizonyos részeit. A jóga a fizioterápia, a pszichoterápia és szellemi terápia kombinációja. Gyógyító tudomány, amely nem tesz különbséget a fizikai és a fiziológiai test között. A holisztikus szemléletű embermegközelítés célja, hogy megtisztítson és erősítsen minden egyes szervet, csontot és sejtet a testben; ám az ászanák olyan pózok, amik segítenek feloldani az energetikai blokkokat, amelyeket „feléptettünk” a testünkben. Vér, oxigén és energia jut ezekhez a gáttakhoz, s ezek fokozatosan megnyílnak, lehetővé téve a szerveknek a felhívulást. Amikor egy testrészt betegség gyötör, elveszti az érzékenységét. A speciálisan összeállított terápiás ászanasor gyakorlásakor az energia a gáttakból akadálytalanul áramlik az érintett területek felé.



Mozgáskészség
A viparita dandászana rugalmassá teszi a merev hátizmokat.

Holisztikus terápia
A jóga a teljes embert és az egészséget
tartja szem előtt



és lehetővé teszi a gyógyulást. Fontos, hogy a munkát az érintett területtől távol kezdjük, majd fokozatosan közelítsük meg. Először a test periférikus részének kell erősödnie és jól működővé válnia, csak ezután lehet hozzákezdeni a betegség kezeléséhez. Néha azonban, új probléma esetén, az érintett területet kell először megdolgozni, mielőtt a betegség továbbterjed.

Az agy és a test

A jógaterápia legfontosabb tulajdonsága, hogy megtanít arra, hogyan vonjuk ellenőrzésünk alá az agy testre gyakorolt hatását. Itt az agyat a legtágabb értelemben használjuk, ebbe beletartozik az elme és az intellektus, beleértjük a gondolatot, a tapasztalatot és a képzeletet is. Az éltető, gyógyító energia az agyból a különböző testrészekbe áramlik. A jógagyakorlás megtanítja azt neki, hogyan legyen nyugodt és passzív, hogyan fogadja el és enyhítse a fájdalmat a harc helyett. Az energia a stresszel és a fájdalommal folytatott küzdelemben felemészthető, de a jógázás gyógyító energiává alakítja őt.

Valójában a terápia célja megtanítani az agyat, illetve a tudatunkat, és a testet harmonikusan együttműködni. A különböző ászanák a test különböző rendszereinek fejti ki hatásukat, legyen az a légző-, keringési, emésztő-, hormonális, immun- vagy a szaporítórendszer. Ezért az ászanák felépítését és sorrendjét pontosan kell követni, hogy hatásos legyen a gyógyító folyamat. Végezzük a betegségünknek megfelelő ászanasort, és állítsunk fel napirendet (408. oldal) a javasolt tartások gyakorlásához. Ne legyünk csalódottak, ha a betegség gyógyítása több időbe telik, mint amennyit terveztünk. Emlékezzünk, a jóga lényege a kitartás!

Szív és keringés



A SZÍV A TEST összes részébe pumpálja a vért; a mellkasüregben helyezkedik el a két tüdő között. Az artériákból, vénákból és kapillárisokból álló keringési rendszer szállítja a vért a szívbe, és a szívből a sejtekhez, oxigént és tápanyagokat biztosít, elszállítja a salakanyagokat. A következő ásanasorok a rendszer néhány gyakori rendellenességét célozzák meg.

Hideg végtagok

Okozhatja a lelassult vérkeringés: a törzsben összegyűlik a vér, és nem tud eljutni megfelelően a végtagok felé. Ez a mellkasi, az emésztőszervi és a hasi szervekben idézhet elő megbetegedéseket, gyakran pajzsmirigy-alulműködés, stressz és idegesség is kiválthatja e tünetet.



1 Tádászana samasztithi 186. oldal



2 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal



3 Tádászana úrdhva badanguliaszana 188. oldal



4 Tádászana pascsima namaszkárszana 190. oldal



5 Tádászana gómukhaszana 191. oldal



6 Utthita trikónászana 192. oldal



7 Utthita pársvakónászana 194. oldal



8 Ardha csandrászana 196. oldal



9 Praszarita padottanaszana 200. oldal



10 Adho mukha svanaszana 202. oldal



11 Adho mukha svanaszana 204. oldal



12 Adho mukha svanaszana 204. oldal



13 Viparita dandaszana 239. oldal



14 Viparita dandaszana 238. oldal



15 Ustraszana 240. oldal



16 Utthita Marichjaszana 226. oldal



17 Bharadvajaszana széken 223. oldal



18 Bharadvajaszana 224. oldal



19 Marichjaszana 225. oldal



20 Viraszana 206. oldal



21 Parsva viraszana 229. oldal

„Sose végezzük gépiesen az ásanákat, mert a test renyhévé válik.”



22 Parsva viraszana
228. oldal



23 Supta padangusthasana
242. oldal



24 Supta padangusthasana
243. oldal



25 Supta baddha konaszana
244. oldal



26 Supta viraszana
246. oldal



27 Sztetu bandha szarvangaszana
237. oldal



28 Viparita karani
234. oldal



29 Savaszana
248. oldal



30 Uddzsajji pranajama
255. oldal

Visszértágulás
Ebben az esetben a láb bőr alatti erei meghosszabbodnak és kitégúlnak, ez lábtájtást, fáradtságot és izomgörcsöt okozhat. Gyakori eset terhesség és menstruáció alatt, valamint azoknál, akiknek hosszú időn keresztül kell állniuk.



1 Viraszana
206. oldal



2 Upavistha konaszana
213. oldal



3 Baddha konaszana
208. oldal



4 Supta baddha konaszana
244. oldal



5 Supta viraszana
246. oldal



6 Paripurna navaszana
210. oldal



7 Adho mukha paschimottanasana
217. oldal



8 Dzsanu sirsaszana
218. oldal



9 Paschimottanasana
216. oldal



10 Paschimottanasana
215. oldal



11 Paschimottanasana
214. oldal



12 Szalamba sirsaszana
139. oldal



13 Viparita dandasana
239. oldal



14 Szalamba szarvangaszana
230. oldal



15 Halaszana
232. oldal



16 Viraszana
206. oldal



17 Adho mukha viraszana
220. oldal



18 Supta padangusthasana
242. oldal



19 Supta padangusthasana
243. oldal



20 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal

21 Viparita karani 234. oldal

22 Savászana 248. oldal



4 Uttánászana 197. oldal

5 Praszárta pádóttánászana 200. oldal

6 Adhó mukha svánászana 204. oldal



11 Pascimóttánászana 216. oldal

12 Dzsánu sirsászana 218. oldal

13 Paripúrna návászana 210. oldal

14 Pascimóttánászana 216. oldal



19 Szálamba szarvángászana 230. oldal

20 Halászana 232. oldal

21 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal

Magas vérnyomás

Ez hosszan tartó, megemelkedett vérnyomásos állapotot jelent, hipertenzióként is ismert. Számos oka lehet pszichológiai, fiziológiai és környezeti tényezőkre is visszavezethető.



1 Uttánászana 197. oldal

2 Adhó mukha svánászana 202. oldal

3 Adhó mukha svánászana 204. oldal



7 Virászana 206. oldal

8 Upavistha kónászana 213. oldal

9 Baddha kónászana 208. oldal

10 Adhó mukha virászana 221. oldal



15 Szupta pädängusthászana 243. oldal

16 Szupta baddhakónászana 244. oldal

17 Szupta virászana 246. oldal

18 Halászana 232. oldal



22 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal

23 Szvasztikászana 209. oldal

24 Viparita karani 234. oldal



25 Savászana
248. oldal

26 Uddzsáji pránájama
254. oldal

27 Vilóma 2 pránájama
257. oldal



3 Viparita dandászana
239. oldal



4 Viparita dandászana
239. oldal



5 Szalamba sírsászana
138. oldal



10 Dzsánu sírsászana
218. oldal



11 Paschimóttánászana
216. oldal



12 Szalamba szarvángászana
230. oldal



13 Halászana
232. oldal



17 Savászana
248. oldal



18 Uddzsáji pránájama
254. oldal



19 Vilóma 2 pránájama
257. oldal

Alacsony vérnyomás

Hipotenzióként is ismert állapot, akkor áll fenn, ha a vérnyomás alacsonyabb, mint ami általában ahhoz szükséges, hogy a vér eljusson a test minden részébe. Ez csökkentheti az agy vér-ellátottságát, fáradtságot, ájulást, szédülést, ködös látást és élmélygést eredményezhet.



1 Supta baddha kónászana
244. oldal



2 Supta virászana
246. oldal



6 Adhó mukha svánászana
202. oldal



7 Praszárita pádóttánászana
200. oldal



8 Uttánászana
197. oldal



9 Adhó mukha virászana
223. oldal



14 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



15 Adhó mukha szvasztikászana
222. oldal



16 Viparita karani
234. oldal

Elzáródott artériák

Ez a panasz akkor fordul elő, amikor a szív koszorúereik elzáródnak, és csökken a szívizomkba jutó vér. A folyamat végül károsítja ezeket az izmokat, és ez a szívroham egyik fő okozója. Gyakori tünete a mellkasi szorító fájdalom (272. oldal).



1 Supta baddha kónászana
244. oldal



2 Supta virászana
246. oldal



3 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal
4 Ardha csandrászana 196. oldal
5 Utthita párszvákónászana 194. oldal



10 Ustrászana 240. oldal
11 Szalamba szarvángászana 230. oldal
12 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal
13 Viparita karaní 234. oldal

Mellkasi szorító fájdalom

Ez a fájdalom jellemzően a mellkasból a hátsóba, a nyakba és a karokba sugárzik, amit émelygés, légzési nehézség és fáradtság kísér. Okozhatja a dohányzás, túlsúly, elzáródott artériák (271. oldal), magas vérnyomás és a túlzott alkoholfogyasztás.



1 Savászana 248. oldal
2 Szrupta baddha kónászana 244. oldal



6 Adhó mukha svánászana 202. oldal
7 Uttánászana 197. oldal
8 Viparita dandászana 239. oldal
9 Ustrászana 240. oldal



6 Utthita trikónászana 192. oldal
7 Uttánászana 197. oldal
8 Viparita dandászana 239. oldal
9 Viparita dandászana 239. oldal



14 Savászana 248. oldal
15 Uddzsáji pránájáma 254. oldal
16 Vióma 2 pránájáma 257. oldal



3 Szrupta virászana 246. oldal
4 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal
5 Prasárita pádóttánászana 200. oldal



10 Szalamba sírsászana 138. oldal
11 Adhó mukha svánászana 202. oldal
12 Ardha csandrászana 196. oldal
13 Utthita párszvákónászana 194. oldal



14 Utthita trikonászana
192. oldal



15 Szálamba szarvángászana
230. oldal



16 Halászana
232. oldal



21 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



22 Viparita karani
234. oldal



23 Savászana
248. oldal



4 Adhó mukha svánászana
202. oldal



5 Uttánászana
197. oldal



6 Adhó mukha svánászana
202. oldal



7 Ardha csandrászana
196. oldal



12 Adhó mukha virászana
221. oldal



13 Halászana
232. oldal



14 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



17 Pársa virászana
228. oldal



18 Adhó mukha virászana
221. oldal



19 Dzsánu sírsászana
218. oldal



20 Paschimóttánászana
216. oldal

Szvroham

A szívizom elégtelen vérellátása szívinfarktushoz vagy szvrohamhoz vezethet. Ezt gyakran a szívkoszorúerek fokozatos elzáródása okozza (272. oldal).



1 Szupta baddha kónászana
244. oldal



2 Szupta virászana
246. oldal



3 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



8 Szálamba sírsászana
138. oldal



9 Viparita dandászana
239. oldal



10 Ustrászana
240. oldal



11 Szálamba szarvángászana
230. oldal



15 Viparita karani
234. oldal



16 Savászana
248. oldal



17 Uddzsáji pránájáma
254. oldal

Légzőrendszer



A LÉGZÉS FOLYAMATA a felső légutakból indul, az orrban és a garatban (torokban) folytatódik, a belélegzett levegő a légcsővekbe és a két nagy hörgőbe jut el – ezek vezetik a levegőt a tüdőbe. A test sejtjeiben lévő szén-dioxid a tüdőn keresztül távozik a testből. A jóga tartások rendkívül jótékony hatásúak a légzőszervi megbetegedésekre, ha a javasolt ászanasorok gyakorlása rendszeres.

Megfázás

A megfázás a felső légutak, az orr és torok nyálkahártyájának kisebb, vírusos eredetű betegsége. A leggyakoribb tünetek az orrdugulás és orrfolyás, orrmelléküreggyulladás, torokfájás, tüsszögés, köhögés és fejfájás.



1 Uttanasana
197. oldal



2 Prasarita pádóttánászana
200. oldal



3 Adhó mukha svánászana
202. oldal



4 Adhó mukha svánászana
204. oldal



5 Szálamba sírsászana
138. oldal



6 Viparita dandászana
239. oldal



7 Viparita dandászana
239. oldal



11 Halászana
232. oldal



12 Szálamba szarvángászana
230. oldal



13 Halászana
232. oldal

Légszomj

Ez az állapot dyspnoea néven is ismert, a tüdő rugalmas összehúzóerőjének rendellenessége okozza. A levegő bent marad a tüdőben és kitágul, ezáltal összehúzóerőt a rekeszizmot, és a légzéshez szükséges erőfeszítés túlterheli a mellkast.



1 Savászana
248. oldal



2 Szupta baddha kónászana
244. oldal



8 Szupta baddha kónászana
244. oldal



9 Szupta viraszana
246. oldal



10 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



14 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



15 Viparita karáni
234. oldal



16 Vilóma 2 / Savászana
257. vagy 248. oldal

„Ahogy a falevelek is követik a szél áramlását, az elme is úgy követi a légzést.”



3 Supta virászana
246. oldal



4 Sztetu bandha szarvangászana
237. oldal



5 Adhó mukha svánászana
202. oldal



9 Utthita párvakónászana
194. oldal



10 Uttánászana
197. oldal



11 Tádászana úrdhva hasztászana
187. oldal



12 Tádászana úrdhva badangulíászana
188. oldal



16 Ustrászana
240. oldal



17 Szálamba sírászana
138. oldal



18 Halászana
232. oldal



19 Szálamba szarvangászana
230. oldal



24 Viparita karaní
234. oldal



25 Uddzsáji pránájáma
254. oldal



26 Vilóma 2 pránájáma
257. oldal



6 Adhó mukha svánászana
204. oldal



7 Árdha csandrászana
196. oldal



8 Utthita triakónászana
192. oldal



13 Tádászana pascsima namáskárászana
190. oldal



14 Tádászana gómukhászana
191. oldal



15 Viparita dandászana
239. oldal



20 Úrdhva mukha dzsánu sírászana
207. oldal



21 Pascsimóttánászana
216. oldal



22 Dzsánu sírászana
218. oldal



23 Sztetu bandha szarvangászana
237. oldal

Arcüreggyulladás

Ezt az állapotot az orrüregek nyálkahártyájának a gyulladása, vagy duzzanata okozza. Gyakori tünet az orrdugulás és az orrfolyás, a fejfájás és fájdalom a felső állkapocs, a szem, az orca és a fül tájékán.



1 Uttánászana
197. oldal



2 Adhó mukha svánászana
202. oldal



3 Prasárita pádóttánászana
200. oldal



4 Szálamba sirsászana 138. oldal
5 Viparita dandászana 239. oldal
6 Viparita dandászana 239. oldal
7 Ustrászana 240. oldal



8 Halászana 232. oldal
9 Szálamba szarvángászana 230. oldal
10 Halászana 232. oldal



11 Szupta baddha kónászana 244. oldal
12 Szupta virászana 246. oldal
13 Dzsánu sirsászana 218. oldal



14 Pasesimóttánászana 216. oldal
15 Széttu bandha szarvángászana 237. oldal
16 Széttu bandha szarvángászana 237. oldal



17 Viparita karani 234. oldal
18 Savászana 248. oldal
19 Uddzsáji pránájama 254. oldal

Hörghurut

Ezt az állapotot a légső és a tüdő közötti hörgők nyálkahártyájának gyulladása, vagy a váladéktöbblet okozza. Gyakori tünet a rövid légzés, a zihálás és a köhögés.



1 Savászana 248. oldal
2 Szupta virászana 246. oldal



3 Széttu bandha szarvángászana 237. oldal
4 Adhó mukha svánászana 202. oldal
5 Adhó mukha svánászana 204. oldal



6 Szálamba szarvángászana 138. oldal
7 Viparita dandászana 239. oldal
8 Viparita dandászana 239. oldal
9 Ustrászana 240. oldal



10 Szalamba szarvángászana
230. oldal



11 Halásznana
232. oldal



12 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



13 Viparita karami
234. oldal



14 Savásznana
248. oldal



15 Uddzsáji pránájáma
254. oldal

Asztma

Ebben az állapotban a tüdő légutai beszűkülnek, a mellkasban szorító érzést, köhögési rohamot, zihálást és légzési nehézséget okoz. A légutak gyulladása krónikussá válhat. Az asztmát általában allergia vagy stressz okozza.



1 Dandásznana
205. oldal



2 Baddha kónásznana
208. oldal



3 Upavistha kónásznana
213. oldal



4 Virásznana
206. oldal



5 Szuapta virásznana
244. oldal



6 Szuapta virásznana
246. oldal



7 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



8 Adhó mukha svánásznana
202. oldal



9 Úttánásznana
197. oldal



10 Tádásznana szamaszthiti
186. oldal



11 Tádásznana úrdhva hasztásznana
187. oldal



12 Tádásznana úrdhva baddanguliasznana
188. oldal



13 Tádásznana pascima namaskarásznana
190. oldal



14 Tádásznana gómukhasznana
191. oldal



15 Ardha esandrásznana
196. oldal



16 Adhó mukha virásznana
221. oldal



17 Szalamba sírsásznana
138. oldal



18 Viparita dandásznana
239. oldal



19 Viparita dandászana
239. oldal



20 Ustrászana
240. oldal



21 Szalamba szarvángászana
230. oldal



22 Sztu bandha szarvángászana
237. oldal



23 Viparita karani
234. oldal



24 Savászana
248. oldal

„A félelem és a kimerültség akadályozza az elmét. Őszintén kell velük szembenézni, ekkor bátorság és bizalom fog áradni felénk.”

Emésztőrendszer



Minden ételnek, amit megeszünk, átlagosan majdnem 11 métert kell megtennie a testen keresztül: a szájon, a garaton, a vékonybélben és a vastagbélben át. Az étel kapcsolatba kerül a nyállal, a májjal, az epehólyaggal, a hasnyálmirigy által kiválasztott nedvvel, majd emésztőenzimek és savak segítségével kerül lebontásra. E folyamat alatt a testben szívódnak fel a tápanyagok. Ezeknek a javasolt gyakorlatoknak a rendszeres végzése hatékonyan enyhíti az emésztési rendellenességeket.

Emésztési zavar

Ez az állapot a gyomor tájékán jelentkező fájdalommal, múló vagy krónikus kellemetlen érzéssel vagy feltüődéssel jár. További jel lehet még a hányinger, a hányás, a bölgés, a savtűrés, a szélszorulás és a telítettség folyamatos érzése.



1 Tádászán szamasz-thiti 186. oldal

2 Tádászana úrdhva hasz-ászana 187. oldal

3 Tádászana úrdhva baddan-guliászana 188. oldal



4 Utthita trikón-ászana 192. oldal



5 Utthita párszvákónászana 194. oldal



6 Ardha csandrászana 196. oldal



7 Adhó mukha svánászana 202. oldal



8 Adhó mukha svánászana 204. oldal



9 Praszarita pádóttánászana 200. oldal



10 Uttánászana 197. oldal



11 Virászana 206. oldal



12 Parsva viraszana 228. oldal
13 Utthita maricjaszana 226. oldal
14 Bhadrapada viraszana széken 223. oldal
15 Bhadrapada viraszana széken 223. oldal



20 Dzsánu sirsaszana 218. oldal
21 Paschimottaszana 216. oldal
22 Paripurna navaszana 210. oldal
23 Paripurna navaszana 212. oldal



27 Szalamba sirsaszana 138. oldal
28 Szalamba szarvangaszana 230. oldal
29 Halaszana 232. oldal



34 Savaszana 248. oldal
35 Uddzsáji pránájama 255. oldal
36 Vilóma 2 pránájama 257. oldal



16 Bhadrapada viraszana 224. oldal
17 Maricjaszana 225. oldal
18 Adho mukha viraszana 221. oldal
19 Úrdhva mukha dzsánu sirsaszana 207. oldal



24 Adho mukha viraszana 221. oldal
25 Supta pádangusthaszana 242. oldal
26 Supta pádangusthaszana 243. oldal



30 Supta baddha kónaszana 244. oldal
31 Supta viraszana 246. oldal
32 Szétu bandha szarvangaszana 237. oldal
33 Viparita karani 234. oldal

Savtúltengés

Ezt az állapotot gyakorta éles, égető érzés jelzi a mellkas alján, közvetlenül a szegycsont alatt. Okozhatja a túlzott evés, a túl fűszeres, nehéz étel, a mértéktelen alkoholi- vagy gyógyszerfogyasztás, pl. aszpirin vagy kortizon.



1 Parsva viraszana 228. oldal
2 Adho mukha paschimottaszana 217. oldal
3 Adho mukha viraszana 221. oldal



4 Dzsánu sírszásana 218. oldal
5 Pascsimóttánászana 215. oldal
6 Adhó mukha virászana 221. oldal
7 Adhó mukha svánászana 202. oldal



12 Ardha csandrászana 196. oldal
13 Uttánászana 197. oldal
14 Utthita maricszászana 226. oldal
15 Bharadvádzászana széken 223. oldal



20 Szupta virászana 246. oldal
21 Halászana 232. oldal
22 Számbha szarvángászana 230. oldal
23 Halászana 232. oldal



27 Savászana 248. oldal
28 Uddzsáji pránájáma 255. oldal
29 Vilóma 2. pránájáma 257. oldal



8 Prasárita pádóttánászana 200. oldal
9 Uttánászana 197. oldal
10 Utthita trikónászana 192. oldal
11 Utthita pársvakónászana 194. oldal



16 Bharadvádzászana 224. oldal
17 Maricszászana 225. oldal
18 Pársva virászana 228. oldal
19 Szupta baddha kónászana 244. oldal



24 Paripúrná návászana 210. oldal
25 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal
26 Viparita karani 234. oldal

Székrekedés

Néhány ember számára a salakanyagok kiválasztása nehézséget okoz, rendszeretlen, és néha fájdalmas is. Ezt gyakran a bél telítettségének érzése kíséri.



1 Uttánászana 197. oldal
2 Prasárita pádóttánászana 200. oldal



3 Adhó mukha svánászana 202. oldal
 4 Adhó mukha svánászana 204. oldal
 5 Adhó mukha svánászana 204. oldal
 6 Szálamba sírszászana 138. oldal



10 Adhó mukha virászana 221. oldal
 11 Dzsánu sírszászana 218. oldal
 12 Páscimóttánászana 216. oldal
 13 Szálamba szarvángászana 230. oldal

Hasmenés

Ezt az állapotot hirtelen és gyakori, vizes széklet jellemzi, ami általában az emésztőrendszeri fertőzés tünete. Hasi fájdalommal, feszítő érzéssel, hányással, lázzal vagy hidegrázással társul.



1 Szupta badha kónászana 244. oldal
 2 Szupta virászana 246. oldal



6 Viparita dandászana 239. oldal
 7 Szálamba szarvángászana 230. oldal
 8 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal



7 Utthita trikónászana 192. oldal
 8 Utthita pársvakónászana 194. oldal
 9 Ardha csandrászana 196. oldal



14 Halászana 232. oldal
 15 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal
 16 Viparita karani 234. oldal



3 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal
 4 Szupta pádángusthászana 243. oldal
 5 Szálamba sírszászana 138. oldal



9 Viparita karani 234. oldal
 10 Szávászana 248. oldal

Bélérzékenység

Hasi fájdalom és megváltozott bélműködés jellemzi, a tünetegyüttest a vastagbél rendellenes mozgása okozza. Néhány oka lehet: az alacsony rosttartalmú ételek, a hashajtó és a stressz.



1 Szálamba sirsászana 138. oldal 2 Viparita dandászana 239. oldal 3 Szálamba szarvángászana 230. oldal



7 Viparita karani 234. oldal 8 Szupta virászana 246. oldal 9 Szupta bandha kónászana 244. oldal



4 Viparita dandászana 239. oldal 5 Bharadvádzsászana 224. oldal 6 Bharadvádzsászana széken 223. oldal



11 Adhó mukha virászana 221. oldal 12 Dandászana 205. oldal 13 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 207. oldal 14 Adhó mukha pascsimóttánászana 217. oldal



4 Halászana 232. oldal 5 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal 6 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal

Nyombélfekély

Ezek fekélyes vagy durva területek a nyombélben. Gyakori szimptóma étkezés után 1-3 órával a gyomorégés, evéssel vagy savtalanítóval csillapodik. További szimptóma lehet még a fogyás, a gyomorégés, hányás, szédülés vagy hányinger.



1 Szálamba sirsászana 138. oldal 2 Szálamba szarvángászana 230. oldal 3 Halászana 232. oldal



7 Bharadvádzsászana széken 223. oldal 8 Maricsjaszana 225. oldal 9 Útthita maricsjaszana 226. oldal 10 Pársva virászana 228. oldal



15 Pascsimóttánászana 215. oldal 16 Pascsimóttánászana 215. oldal 17 Dzsánu sirsászana 218. oldal



18 Sztu bandha szarvángászana
237. oldal

19 Adhó mukha szvasztikászana
222. oldal

20 Viparita karani
234. oldal



21 Savászana
248. oldal

22 Uddzsáji pránájáma
254. oldal

23 Vilóma 2 pránájáma
257. oldal

Gyomorfekély

Az emésztőrendszer fekélyes vagy duvva elváltozású területei, a túlzottan termelt, savas emésztőnedvek felmarják a gyomorfalat, ami általában a gyomorfájdalommal jár, ha üres a gyomrunk.



1 Tádászana úrdhva hasztászana
187. oldal

2 Tádászana úrdhva baddan-gulfiászana
188. oldal

3 Tádászana gómukh-ászana
191. oldal



4 Uttánászana
197. oldal

5 Utthita trikónászana
192. oldal

6 Utthita pársvakónászana
194. oldal



7 Ardha csandrászana
196. oldal

8 Praszárita pádottánászana
200. oldal

9 Adhó mukha svánászana
204. oldal



10 Viparita dandászana
239. oldal

11 Szálamba szarvángászana
138. oldal

12 Viparita dandászana
239. oldal



13 Ustrászana
240. oldal

14 Bharadvádzsászana
224. oldal

15 Bharadvádzsászana széken
223. oldal

16 Bharadvádzsászana széken
223. oldal



17 Maricsjászana
225. oldal

18 Utthita maricsjászana
226. oldal

19 Virászana
206. oldal

20 Pársva virászana
228. oldal



21 Upavistha kónászana
213. oldal



22 Dandászana
205. oldal



23 Baddha kónászana
208. oldal



24 Szupta baddha kónászana
244. oldal



25 Szupta virászana
246. oldal



26 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana
207. oldal



27 Adhó mukha virászana
221. oldal



28 Paschimóttánászana
215. oldal



29 Paschimóttánászana
216. oldal



30 Dzsánu sirsászana
218. oldal



31 Paripúrna návászana
211. oldal



32 Szupta pádángusthászana
242. oldal



33 Szupta pádángusthászana
243. oldal



34 Halászana
232. oldal



35 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



36 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



37 Viparita karani
234. oldal



38 Savászana
248. oldal



39 Úddzsáji pránájáma
254. oldal



40 Vilóma 2 pránájáma
257. oldal

Fekélyt okozó bélgulladás

Ezt az állapotot a vastagbél és a végbél gyulladása okozza. Gyakori tünetei közé tartozik a véres széklettel járó hasmenés, hasi fájdalom vagy görcs és vérzés a végbélben. A rohamok gyakoriak lehetnek, vagy visszatérhetnek akár hosszú kihagyások után is.



1 Szupta virászana
246. oldal



2 Szupta baddha kónászana
244. oldal



3 Szupta pádángusthászana
242. oldal



4 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana
207. oldal



5 Adhó mukha virászana
221. oldal



6 Adhó mukha svasztikásana
222. oldal



7 Adhó mukha pascsimóttánásana
217. oldal



8 Pascsimóttánásana
216. oldal



9 Pascsimóttánásana
215. oldal



10 Pascsimóttánásana
216. oldal



11 Pascsimóttánásana
214. oldal



12 Pascsimóttánásana
215. oldal



13 Paripúrna návászana
210. oldal



14 Ardha csandrászana
196. oldal



15 Praszárita pádóttánásana
200. oldal



16 Uttánászana
197. oldal



17 Adhó mukha svánászana
204. oldal



18 Adhó mukha svánászana
204. oldal



19 Adhó mukha svánászana
203. oldal



20 Szálamba sírsászana
138. oldal



21 Viparita dandászana
239. oldal



22 Halászana
232. oldal



23 Szálamba szarvángászana
230. oldal



24 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



25 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



26 Viparita karani
234. oldal



27 Savászana
248. oldal



28 Uddzsáji pránájáma
254. oldal



29 Vilóma 2 pránájáma
257. oldal

„Amikor a kitartás szokássá válik,
érettség és világosság követi.”

Vizeletkiválasztó rendszer



A RENDSZER a két veséből, a húgyvezetékéből, a húgyhólyagból és a húgycsőből áll. Vízből és az emésztésből származó felesleges anyagokból a vesék állítják elő a vizeletet, ami például fehérjét is tartalmaz – hogy a vese fenntarthassa a testben az elektrolit- és a sav-bázis egyensúlyt. A vizelet a húgyvezetéken keresztül érkezik a húgyhólyagba, a húgycső pedig a vizelet kijuttatásáért felel. A jógaászanák segítenek a vizelet kiválasztásának gyakori problémáin.

Inkontinencia

Ebben az esetben akaratunktól függetlenül történik a vizelet kiürülése a húgyhólyagból, az életkor előrehaladtával ez egyre gyakoribbá válhat. Kiváltó okai lehetnek: a medencealap izmainak gyengülése, szélütés, irritáció a húgyhólyagban és a központi idegrendszer irányításának elvesztése.



1 Uttánászana
197. oldal



2 Praszárita pádóttánászana
200. oldal



3 Adhó mukha svánászana
204. oldal



8 Viparita dandászana
239. oldal



9 Ustrászana
240. oldal



10 Paschimóttánászana
214. oldal



11 Upavistha kónászana
213. oldal



15 Szalamba szarvángászana
230. oldal



16 Halászana
232. oldal



17 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



18 Viparita karani
234. oldal

„Minél többet gyakoroljuk a jóga tudományát, intelligenciánk szintje annál jobban emelkedik.”



4 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana
207. oldal



5 Dzsánu sirsászana
218. oldal



6 Paschimóttánászana
216. oldal



7 Szalamba sirsászana
138. oldal



12 Baddha kónászana
208. oldal



13 Szupta pádángusthászana
242. oldal



14 Szupta pádángusthászana
243. oldal



19 Savászana
248. oldal



20 Uddzsáji pránájama
254. oldal



21 Vílóma 2 pránájama
257. oldal

Hormonrendszer



A HORMONOK TERMÉSZETES kémiai anyagok, amelyek a test bizonyos főbb működési területeit irányítják. A hormonokat mirigyek termelik, a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a koponyaalapi mirigy, a tobozmirigy, a mellékvese, a here és a petefészek éppúgy, mint a Langerhans-szigetek a hasnyálmirigyben. A javasolt ásanák rendszeres gyakorlása biztosítja a véráramba kerülő hormonok termelésének hatékonyságát.

Elhízás

Ez egy olyan állapot, amikor az illető túlsúlya 20%-kal magasabb, mint a kívánt testsúly. Az elhízást sokszor a Cushing-szindróma, a hipotalamusz rendellenes működése, genetikai tényezők, kortikoszteroid bevétele, gyógyszerek, fokozott kalóriabevétel, illetve a mozgáshiányos életmód okozza.



1 Tádászana szamaszthiti 186. oldal
2 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal
3 Tádászana úrdhva badangulitászana 188. oldal



8 Ardha csandrászana 196. oldal
9 Praszárita pádóttánászana 200. oldal
10 Adhó mukha svánászana 202. oldal
11 Adhó mukha svánászana 204. oldal



16 Bharadvádzászana széken 223. oldal
17 Virászana 206. oldal
18 Pársva virászana 228. oldal
19 Bharadvádzászana 224. oldal

„A jóga tükör, belülről pillanthatjuk meg magunkat benne.”



4 Tádászana pascsirna namaskrászana 190. oldal
5 Tádászana gómukhaszana 191. oldal
6 Utthita trikónászana 192. oldal
7 Utthita pársvakónászana 194. oldal



12 Adhó mukha svánászana 204. oldal
13 Uttánászana 197. oldal
14 Utthita maricszászana 226. oldal
15 Bharadvádzászana széken 223. oldal



20 Maricszászana 225. oldal
21 Adhó mukha virászana 221. oldal
22 Adhó mukha pascsimóttánászana 217. oldal



23 Adhó mukha szvasztik-
ászana 222. oldal 24 Úrdhva mukha dzsánu
sirsászana 207. oldal 25 Dzsánu sírs-
ászana 218. oldal 26 Pasesimóttán-
ászana 216. oldal



30 Szálamba sírsászana
138. oldal 31 Viparita dandászana
239. oldal 32 Viparita dandászana
239. oldal



36 Szupta pádāngusthászana
242. oldal 37 Szupta pádāngusthászana
243. oldal 38 Szétu bandha szarvāng-
ászana 237. oldal

Cukorbetegség

Ez a leggyakoribb az emésztési problémák között. Tünetei közé sorolható a gyakori szomjúság, illetve vizelés, fokozott étvágy, súlyvesztés és hányinger. Ezt az állapotot a hasnyálmirigy elégtelen inzulintermelése okozza.



1 Szupta baddha kón-
ászana 244. oldal 2 Szupta virászana
246. oldal 3 Adhó mukha virászana
220. oldal



27 Adhó mukha pasesimóttán-
ászana 217. oldal 28 Upavistha kónászana
213. oldal 29 Baddha kónászana
208. oldal



33 Ustrászana
240. oldal 34 Szálamba szarvāngászana
230. oldal 35 Halászana
232. oldal



39 Viparita karani
234. oldal 40 Savászana
248. oldal 41 Uddzsaji pránájama
254. oldal



4 Úrdhva mukha dzsánu
sirsászana 207. oldal 5 Adhó mukha pasesimóttán-
ászana 217. oldal 6 Dzsánu sírsászana
218. oldal 7 Pasesimóttánászana
215. oldal



8 Paripúrna návászana
210. oldal



9 Paripúrna návászana
212. oldal



10 Virászana
206. oldal



11 Pársva virászana
228. oldal



16 Maricsjászana
225. oldal



17 Praszárita pádóttánászana
200. oldal



18 Adhó mukha svánászana
202. oldal



23 Viparita dandászana
239. oldal



24 Viparita dandászana
239. oldal



25 Ustrászana
240. oldal



29 Upavistha kónászana
213. oldal



30 Badhdha kónászana
208. oldal



31 Szétu bándha szarvángászana
237. oldal



12 Utthita maricsjászana
226. oldal



13 Bharadvádzsászana
széken 223. oldal



14 Bharadvádzsászana
széken 223. oldal



15 Bharadvádzsászana
224. oldal



19 Adhó mukha svánászana
204. oldal



20 Adhó mukha svánászana
204. oldal



21 Uttánászana
197. oldal



22 Szálamba sírsászana
138. oldal



26 Halászana
232. oldal



27 Szálamba szarvángászana
230. oldal



28 Halászana
232. oldal



32 Viparita karani
234. oldal



32 Savászana
248. oldal



34 Uddzsáji pránájáma
254. oldal

Immunrendszer



Az IMMUNRENDSZER a test védekező rendszere, megvédi szervezetünket a betegségekkel szemben. Fontos szerepe van a vérplazmából, vörös- és fehérvérsejtekből álló folyadéknak, a vérnek. A fehérvérsejtek megakadályozzák, hogy a mikroorganizmusok elszaporodjanak a vörösvérsejtek között. Kétfajta immunitás létezik: természetes és szerzett. A jóga mindkettőt erősíti, és a javasolt ászanák rendszeres gyakorlása segít abban, hogy szembeszálljanak a szervezetet érő káros hatásokkal.

Legyengült immunrendszer

Ebben az állapotban a test védekezőképessége alacsony, ez számos betegségnek enged utat. A tünetek között található a fogyás, a fertőzésekre való hajlam, a fáradtság, a láz és a rosszindulatú betegségek kialakulása.



1 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



2 Szupta baddha kónászana
244. oldal



3 Szupta virászana
246. oldal



4 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



5 Adhó mukha svánászana
202. oldal



6 Szalamba sirsászana
138. oldal



7 Viparita dándászana
239. oldal



8 Szalamba szarvángászana
230. oldal



9 Halászana
232. oldal



10 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



11 Viparita karani
234. oldal



12 Savászana
248. oldal



13 Uddzsáji pránájama
264. oldal



14 Vilóma 2 pránájama
257. oldal



1 Baddha kónászana
208. oldal



2 Virászana
206. oldal

AIDS

Szerzett immunrendellenesség-szindróma, melyet a HIV vírus ('emberi immunhiány-előidéző vírus') okoz. Megtámadja az immunrendszert és legyengíti az emberi szervezetet, s védtelenné teszi sok életveszélyes betegséggel szemben. Az alábbi ászanasorozat segíthet a betegség néhány tünetének enyhítésében.

„Az egész testnek szimmetrikusnak kell lennie. A jóga szimmetria.”



3 Uprava kónászana
213. oldal



4 Paschimottánászana
216. oldal



5 Paschimottánászana
215. oldal



6 Paschimottánászana
216. oldal



7 Paschimottánászana
214. oldal



8 Paschimottánászana
215. oldal



9 Viparita dandászana
238. oldal



10 Viparita dandászana
239. oldal



11 Viparita dandászana
239. oldal



12 Szupta virászana
246. oldal



13 Szupta baddha kónászana
244. oldal



14 Szálamba szarvángászana
138. oldal



15 Szálamba szarvángászana
230. oldal



16 Halászana
232. oldal



17 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



18 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



19 Viparita karani
234. oldal



20 Savászana
248. oldal

„A jóga mindannyiunké. A jóga közé szorítása az univerzális

nemzeti vagy kulturális határok tudatosság megtagadása.”

Izмок, csontok és ízületek



Az emberi test csontokból és izmokból épül fel. A csontvázat alkotó csontok ízületekkel kapcsolódnak egymáshoz, melyeket szalagok és izmok erősítenek a helyükre. Az izom összehúzódik vagy elenged, hogy elmozdítsa a hozzá kapcsolódó csontot. A jobban működő izomzat fittebb és erősebb testet eredményez. A jógyakorlás erősíti a csontokat, javítja az izmok koordinációját, és a betegségek gyógyításának is szelíd módozata.

Fizikai fáradtság

Ez az állapot a fizikai túlerőltettség következménye. kimerültség és gyengeség jellemzi. Ha nem enyhülnek a tünetek pihenés vagy a stressz megszüntetése után sem, az állapot krónikus fáradtsághoz vezethet.



1 Szeptá baddha kónászana
244. oldal



2 Szeptá viraszana
246. oldal



3 Szeptá pádángusthaszana
243. oldal



4 Viraszana
206. oldal



5 Pársva viraszana
228. oldal



6 Upavistha kónászana
213. oldal



7 Baddha kónászana
208. oldal



8 Adhó mukha viraszana
221. oldal



9 Paszimóttánászana
216. oldal



10 Dzsánu sírsaszana
218. oldal



11 Utthita maricsjaszana
226. oldal



12 Bharadvádzsaszana
széken 223. oldal



13 Tádászana
186. oldal



14 Tádászana úrdhva
hasztaszana 187. oldal



15 Tádászana úrdhva
baddhanguliaszana 188. oldal



16 Tádászana pascsima
namaszkár 190. oldal



17 Tádászana gómukhaszana
191. oldal



18 Ardha csandrászana
196. oldal



19 Prászáríta pádóttánászana
200. oldal



20 Adhó mukha svánászana
202. oldal



21 Adhó mukha svánászana
204. oldal

„Az igazi szabadság
fegyelmel jár.”



22 Adhó mukha svánászana
204. oldal



23 Uttánászana
197. oldal



24 Szálamba sírszásana
138. oldal



28 Sztétu bandha szarvángászana
237. oldal



29 Viparita karaní
234. oldal



30 Savászana
248. oldal



3 Tádászana úrdhva baddhángulíászana
188. oldal



4 Tádászana pascima namaszkárászana
190. oldal



5 Tádászana gómukhászana
191. oldal



10 Praszárita pádóttánászana
200. oldal



11 Uttánászana
197. oldal



12 Adhó mukha svánászana
204. oldal



13 Adhó mukha svánászana
204. oldal



25 Viparita dandászana
238. oldal



26 Szálamba szarvángászana
230. oldal



27 Halászana
232. oldal

Izomgörcs

Az egyik végtag vagy a has egyik izma nagy intenzitással összehúzódik és nem ernyed el, götesbe rándul. Gyakran a magas hőmérséklet miatt történik. Azonban a mellkasban és a karban előforduló görcs szívroham jele is lehet, ami azonnali orvosi vizsgálatot igényel.



1 Tádászana szamaszthiti
186. oldal



2 Tádászana úrdhva hasztászana
187. oldal



6 Tádászana pascima baddha hasztászana
189. oldal



7 Utthita trikonászana
192. oldal



8 Utthita pársvakonászana
194. oldal



9 Ardha csandraszana
196. oldal



14 Adhó mukha svánászana
203. oldal



15 Dandászana
205. oldal



16 Svasztikászana
209. oldal



17 Baddha kónászana
208. oldal



18 Virászana 206. oldal 19 Upavistha kónászana 213. oldal 20 Paripūrna návászana 210. oldal 21 Paripūrna návászana 212. oldal



25 Adhó mukha szvasztikászana 222. oldal 26 Paschimóttánászana 216. oldal 27 Dzsánu sírsászana 236. oldal 28 Paschimóttánászana 215. oldal



33 Bharadvádzsászana széken 223. oldal 34 Bharadvádzsászana 224. oldal 35 Pársva virászana 228. oldal 36 Maricsjászana 225. oldal



40 Viparita dandászana 239. oldal 41 Viparita dandászana 239. oldal 42 Szupta virászana 246. oldal



42 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana 207. oldal 43 Adhó mukha paschimóttánászana 217. oldal 44 Adhó mukha virászana 221. oldal



29 Paschimóttánászana 216. oldal 30 Paschimóttánászana 214. oldal 31 Paschimóttánászana 215. oldal 32 Bharadvádzsászana széken 223. oldal



37 Utthita maricsjászana 226. oldal 38 Ustrászana 240. oldal 39 Viparita dandászana 238. oldal



43 Szupta baddha kónászana 244. oldal 44 Szupta pádángusthászana 242. oldal 45 Szupta pádángusthászana 243. oldal



46 Szalamba sírszazana
138. oldal



47 Halászazana
232. oldal



48 Szalamba szarvángszazana
230. oldal



52 Savászazana
248. oldal



53 Uddzsáji pránájáma
254. oldal



54 Vítóma 2 pránájáma
257. oldal



4 Utthita trikónásazana
192. oldal



5 Utthita párszvákónásazana
194. oldal



6 Ardha csandrásazana
196. oldal



11 Ustrásazana
240. oldal



12 Utthita maricjásazana
226. oldal



13 Bharadvádzsazana
széken 223. oldal



14 Bharadvádzsazana
224. oldal



49 Szétu bandha szarvángszazana
237. oldal



50 Szétu bandha szarvángszazana
237. oldal



51 Viparita karani
234. oldal

**Az alsó háti szakasz
fájdalmai**

Ennek az állapotnak a gyakori okozója az alsó háti szakasz szalagjainak, illetve izmainak merevsége vagy a gyenge hasizmok. Helytelen tartás vagy a mozgáshiány merev vagy gyulladt izomzathoz vezet, s ez okozza a fájdalmat ezen a területen.



1 Tádásazana szamaszthiti
186. oldal



2 Tádásazana úrdhva
hasztásazana 187. oldal



3 Tádásazana úrdhva baddan-
gullásazana 188. oldal



7 Prasáríta pádóttánásazana
200. oldal



8 Adhó mukha svánásazana
204. oldal



9 Uttánásazana
197. oldal



10 Viparita dandásazana
239. oldal



15 Maricjásazana
225. oldal



16 Pársva virásazana
228. oldal



17 Szuapta pádángusthásazana
242. oldal



18 Szuapta pádángusthásazana
243. oldal



19 Upavistha kónászana 213. oldal 20 Baddha kónászana 208. oldal 21 Adhó mukha virászana 221. oldal 22 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana 207. oldal



26 Halászana 232. oldal 27 Szálamba szarvángászana 230. oldal 28 Széttu bandha szarvángászana 237. oldal

A középső háti szakasz fájdalmai

A gyakori és túlzott izomterhelés, ízületi gyulladás vagy szalagszakadás okozza. Leggyakoribb ok a gerincsérv vagy a porckorong elcsúszása, utóbbi többször is előfordulhat. A sérv általában a túlsúly vagy a helytelen tartás eredménye.



1 Tádászana szamaszthiti 186. oldal 2 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal 3 Tádászana úrdhva baddangulíászana 188. oldal



8 Adhó mukha svánászana 202. oldal 9 Adhó mukha svánászana 204. oldal 10 Uttánászana 93. oldal 11 Viparita danidászana 239. oldal



23 Adhó mukha paszimóttánászana 217. oldal 24 Dzsánu sírsászana 218. oldal 25 Paszimóttánászana 216. oldal



29 Széttu bandha szarvángászana 237. oldal 30 Viparita karani 234. oldal 31 Savászana 248. oldal



4 Utthita trikónászana 192. oldal 5 Utthita párszvákónászana 194. oldal 6 Ardha csandrászana 196. oldal 7 Praszárita pádóttánászana 200. oldal



12 Ustrászana 240. oldal 13 Utthita maricszászana 226. oldal 14 Bharadvádzsászana széken 223. oldal 15 Bharadvádzsászana széken 223. oldal



16 Bharadvádzsászana
224. oldal



17 Maricsjászana
225. oldal



18 Dandászana
205. oldal



19 Urdhva mukha dzsanu sirsászana
207. oldal



20 Viraszana
105. oldal



21 Pasesimóthászana
122. oldal



22 Szuapta pádangusthászana
242. oldal



23 Szuapta pádangusthászana
243. oldal



24 Szuapta badha kónászana
244. oldal



25 Szuapta viraszana
246. oldal



26 Szalamba szarvángászana
230. oldal



27 Halászana
232. oldal



28 Utthita maricsjászana
226. oldal



29 Bharadvádzsászana
széken 223. oldal



30 Széthu bandha szarvángászana
237. oldal



31 Széthu bandha szarvángászana
237. oldal



32 Viparita karani
234. oldal



33 Savaszana
248. oldal

**A felső háti szakasz
fájdalmai**

A felső háti izom állapotának romlása és fájdalmai főként az ülőmunkából, a súlyfeleslegből, vagy a megengült izomtónusból következhetnek. További okozói lehetnek az összenőtt csigolyák, illetve az izom- és ínszalaggyulladás.



1 Utthita maricsjászana
226. oldal



2 Bharadvádzsászana
széken 223. oldal



3 Tádászana szamaszthiti
186. oldal



4 Tádászana úrdhva
hasztászana 187. oldal



5 Tádászana úrdhva bad-
danguliaszana 188. oldal



6 Tádászana pascsima
namászkárászana 190. oldal



7 Tádászana gómukhászana
191. oldal



8 Utthita trikonászana
192. oldal



9 Utthita pársvakónászana
194. oldal



10 Ardha csandrászana
196. oldal



11 Praszárta pádóttánászana
200. oldal



12 Adhó mukha svánászana
202. oldal



13 Adhó mukha svánászana
204. oldal



14 Uttánászana
93. oldal



15 Viparita dandászana
239. oldal



16 Viparita dandászana
239. oldal



17 Ustrászana
240. oldal



18 Bharadvádzsászana
224. oldal



19 Maricjsászana
225. oldal



20 Szupta pádangústhászana
242. oldal



21 Szupta pádangústhászana
243. oldal



22 Szupta baddhá kónászana
244. oldal



23 Adhó mukha virászana
221. oldal



24 Szupta virászana
246. oldal



25 Dandászana
205. oldal



26 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana
207. oldal



27 Dzsánu sírsászana
218. oldal



28 Pasesimóttánászana
216. oldal



29 Halászana
232. oldal



30 Szálamba szarvángászana
230. oldal



31 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



32 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



33 Viparita karani
234. oldal



34 Savászana
248. oldal

Nyaki csigolyabántalmak

A gerinc nyaki szakaszának eltorzulását a nyaki csigolyák közötti porckorongok elhasználódása és berepedése okozza. Nyaki csontzületi gyulladásokként is emlegetik, tünetei az alábbiak: fájdalom a karban és a nyakban, fejfájás és szédülés.



1 Utthita maricsjászana 226. oldal
2 Bharadvádzsászana széken 223. oldal
3 Bharadvádzsászana széken 223. oldal



8 Utthita pársvakónászana 194. oldal



9 Ardha csandrászana 196. oldal



10 Tádászana szamaszthiti 186. oldal



4 Pársva virászana 228. oldal
5 Bharadvádzsászana 224. oldal
6 Maricsjászana 225. oldal
7 Utthita trikónászana 192. oldal



11 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal



12 Tádászana úrdhva badangullászana 188. oldal



13 Tádászana pascsima namaszkárszana 190. oldal



14 Tádászana gómkhászana 191. oldal



15 Adhó mukha svánászana 202. oldal



16 Uttánászana 93. oldal



17 Ustrászana 240. oldal



18 Viparita dandászana 239. oldal



19 Viparita dandászana 239. oldal



20 Úrdhva mukha dzsánu sírszászana 207. oldal



21 Dzsánu sírszászana 218. oldal



22 Pascsimóttánászana 216. oldal



23 Adhó mukha virászana 221. oldal



24 Szuapta baddha kónászana 244. oldal



25 Szuapta virászana 246. oldal



26 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal



27 Viparita karani 234. oldal



28 Savászana 248. oldal

Csontizületi gyulladás
 VÁLL. Az ízületek közötti porcok kopása miatt a csontok egymáshoz nyomódnak. Az ízületekben található tér elvékonyodása a meszesedésnek köszönhető, amely a váll ízületi szalagjainak megvastagodásával együtt komoly fájdalmat okoz.



1 Tádásana szamaszthíti 186. oldal 2 Tádásana úrdhva haszhaszána 187. oldal 3 Tádásana úrdhva háddangulíásána 188. oldal



4 Tádásana pascsima baddha haszhaszána 189. oldal 5 Tádásana pascsima namaszkárászána 190. oldal 6 Tádásana gómukhásána 191. oldal 7 Utthita trikónásána 192. oldal

8 Utthita pársvakónásána 194. oldal 9 Ardha csandrásána 196. oldal 10 Adhó mukha svánásána 202. oldal 11 Utthita maricszásána 226. oldal

12 Bharadvádzszána széken 223. oldal 13 Bharadvádzszána 224. oldal 14 Pársva virásána 228. oldal 15 Maricszásána 225. oldal



16 Virásána 105. oldal 17 Úrdhva mukha dzsánu sírsásána 207. oldal 18 Dzsánu sírsásána 218. oldal 19 Pascsimóttánásána 214. oldal

20 Szupta baddha kónásána 244. oldal 21 Szupta virásána 246. oldal 22 Dandásána 205. oldal 23 Viharita dandásána 239. oldal



24 Szálamba sírsásána 138. oldal 25 Ustrásána 240. oldal 26 Szálamba szarvángásána 230. oldal 27 Halásána 232. oldal

28 Sztetu bandha szarvángásána 237. oldal 29 Viharita káraní 234. oldal 30 Savásána 246. oldal

Csontízületi gyulladás

könyvek. Az ízületek közötti porc kopása könnyen vezethet csontkínövéshez vagy tenisz-könyökhöz, gyulladást és komoly fájdalomt okoz az alkarban.



1 Tádászana szamaszthiti 186. oldal **2** Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal **3** Tádászana úrdhva baddan-gulíászana 188. oldal



7 Utthita trikónászana 192. oldal



8 Utthita pársvakónászana 194. oldal



9 Ardha csandrászana 196. oldal



14 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana 207. oldal



15 Dzsánu sírsászana 115. oldal



16 Pascsimóttánászana 123. oldal



17 Szupta baddha kónászana 244. oldal



22 Ustrászana 157. oldal



23 Szálamba szarvángászana 230. oldal



24 Halászana 137. oldal



4 Tádászana pascsima baddha hasztászana 189. oldal **5** Tádászana pascsima namaszkárászana 190. oldal **6** Tádászana gómukhászana 191. oldal



10 Adhó mukha svánászana 202. oldal



11 Bharadvádzsászana széken 223. oldal



12 Bharadvádzsászana 224. oldal



13 Virászana 105. oldal



18 Szupta virászana 246. oldal



19 Dandászana 205. oldal



20 Szálamba sírsászana 138. oldal



21 Viparíta dandászana 239. oldal



25 Szeitu bandha szarvángászana 237. oldal



26 Viparíta karaní 234. oldal



27 Savászana 248. oldal

Csontzületi gyulladás
 CSUKLÓ ÉS AZ UJJAK. Gyulladásuk általában régebbi sérülés következménye, a csukló kevésbé vagy nehezen mozog, illetve forog. A kéz ujjainál ez a fajta gyulladás főként a hüvelykujj tövéénél jellemző



1 Tádászana szamaszthiti 186. oldal
 2 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal
 3 Tádászana úrdhva badangulíászana 188. oldal



8 Utthita párszvákónászana 194. oldal
 9 Ardha csandrászana 196. oldal
 10 Uttánászana 93. oldal
 11 Adhó mukha svánászana 202. oldal



16 Virászana 105. oldal
 17 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana 207. oldal
 18 Dzsánu sírsászana 218. oldal
 19 Pasesimóttánászana 214. oldal



24 Viparita dandászana 239. oldal
 25 Ustrászana 157. oldal
 26 Szálamba szarvángászana 230. oldal
 27 Halászana 232. oldal



4 Tádászana paseszima badha hasztászana 189. oldal
 5 Tádászana paseszima namaszkrászana 190. oldal
 6 Tádászana gómukhászana 191. oldal
 7 Utthita trikónászana 192. oldal



12 Bharadvádzsászana széken 223. oldal
 13 Bharadvádzsászana 224. oldal
 14 Virászana 105. oldal
 15 Pársva virászana 228. oldal



20 Szupta baddha kónászana 244. oldal
 21 Szupta virászana 246. oldal
 22 Dandászana 205. oldal
 23 Szálamba sírsászana 138. oldal



28 Széttu bandha szarvángászana 237. oldal
 29 Viparita karani 234. oldal
 30 Savászana 248. oldal

Csontzületi gyulladás
 csípő Ez az ízület különösen hajlamos erre az állapotra, mivel elég sok súlyt cipel. A fájdalom a környező területeken tapasztalható, úgy mint az ágyék, külső csípő és a térd. Ez egy ördögi kört eredményezhet: a fájdalom miatt a mozgás lecsökken, melynek következtében még kötöttebbé válik az ízület.



1 Tādászana szamasz-thíti 186. oldal
 2 Utthita trikónászana 192. oldal
 3 Utthita pársvakónászana 194. oldal



8 Uttánászana 197. oldal
 9 Szupta pádangusthászana 242. oldal
 10 Szupta pádangusthászana 243. oldal
 11 Upavistha kónászana 213. oldal



16 Paschimóttánászana 216. oldal
 17 Dzsánu sirsászana 218. oldal
 18 Paripúrna návászana 211. oldal
 19 Upavistha kónászana 213. oldal



24 Maricsjaszana 225. oldal
 25 Szátamba sirsászana 138. oldal
 26 Ustrászana 240. oldal
 27 Viparita dandászana 239. oldal



4 Ardha csandrászana 196. oldal
 5 Adhó mukha svánászana 202. oldal
 6 Adhó mukha svánászana 204. oldal
 7 Praszárita pádóttánászana 200. oldal



12 Baddha kónászana 208. oldal
 13 Virászana 206. oldal
 14 Szupta baddha kónászana 244. oldal
 15 Szupta virászana 246. oldal



20 Utthita maricsjaszana 226. oldal
 21 Bharadvádzsászana széken 223. oldal
 22 Bharadvádzsászana széken 223. oldal
 23 Bharadvádzsászana 224. oldal



28 Viparita dandászana 239. oldal
 29 Szálamba szárvángászana 230. oldal
 30 Halászana 232. oldal



31 Szétu bandha szarvāngāsana
237. oldal

32 Viparita karani
234. oldal

33 Savāsana
248. oldal



3 Szupta pādāngusthāsana
243. oldal

4 Ūrdhva mukha dzsānu sirsāsana
207. oldal

5 Pāscimóttānāsana
216. oldal

6 Pāscimóttānāsana
215. oldal



10 Ūtthita marīcsjāsana
226. oldal

11 Virāsana
206. oldal

12 Ūpavistha kónāsana
213. oldal

13 Baddha kónāsana
208. oldal



17 Ardha esandrāsana
196. oldal

18 Adhó mukha svānāsana
202. oldal

19 Adhó mukha svānāsana
204. oldal

Csontzületi gyulladás
régi ízületeit folyadék keneli, hogy könnyebben mozogjon. Ennek csökkenése fájdalmat okoz, valamint kihat a járásra, illetve a testtartásra is. A porc ezen a területen durva lesz, és elkezd rétegesen leválni. A térd megduzzad, az ízület elveszíti a rugalmasságát és a nyújtó-hajlító képességét.



1 Dandāsana
205. oldal

2 Szupta pādāngusthāsana
242. oldal



7 Dzsānu sirsāsana
218. oldal

8 Paripūrna nāvāsana
211. oldal

9 Paripūrna nāvāsana
212. oldal



14 Bhradadvāsāsana széken
223. oldal

15 Tādāsana szamaszthiti
166. oldal

16 Ūtthita trikónāsana
192. oldal



20 Adhó mukha svānāsana
204. oldal

21 Szupta baddha kónāsana
244. oldal

22 Szālamba sirsāsana
138. oldal



23 Viparita dandászana
239. oldal

24 Halászana
232. oldal

25 Szalamba szarvángászana
230. oldal

Csontizületi gyulladás
Eznek az állapotnak az előidézői ugyanazok, mint más ízületekben, ahol csontizületi gyulladás keletkezett.



1 Tadaszana szamaszthiti
186. oldal

2 Tadaszana urdhva hasztászana
187. oldal

3 Tadaszana urdhva badanguliaszana
188. oldal



7 Adho mukha svanaszana
204. oldal



8 Praszarita padottanaszana
200. oldal



9 Uttanaszana
197. oldal



14 Szupta padangusthaszana
242. oldal



15 Szupta padangusthaszana
243. oldal



16 Szupta baddha konaszana
244. oldal



26 Szetu bandha szarvángászana
237. oldal

27 Viparita karani
234. oldal

28 Savaszana
248. oldal



4 Uttitha trikonaszana
192. oldal



5 Uttitha parsvakonaszana
194. oldal



6 Ardha esandraszana
196. oldal



10 Upavistha konaszana
213. oldal



11 Baddha konaszana
208. oldal



12 Viraszana
206. oldal



13 Viraszana
206. oldal



17 Szupta viraszana
246. oldal



18 Adho mukha viraszana
221. oldal



19 Dzsánu sirsászana
218. oldal



20 Paschimottanaszana
215. oldal



21 Párcsimóttánászana 216. oldal
 22 Dandászana 205. oldal
 23 Szálamba sírsászana 138. oldal
 24 Ustrászana 240. oldal



28 Uthhita maricsászana 226. oldal
 29 Pársva virászana 229. oldal
 30 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal

Reumás ízületi gyulladás

Az egész szervezetben lejátszódó, visszatérő gyulladásos állapot, amely egyszerre több ízületet és porcot érint. Megtámadhat minden testrészt, ahol nyálkahártya van, és kiszáradhatja azokat. Tünetei: reggelenként merev ízületek, valamint fáradtság, égő érzés és duzzanatot leggyakrabban a kéz és a láb ujjain és a csuklón.



1 Savászana 248. oldal
 2 Szupta baddha kónászana 244. oldal



3 Szupta virászana 246. oldal
 4 Szupta pádángusthászana 243. oldal
 5 Viparita dandászana 239. oldal



6 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal
 7 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal
 8 Upavistha kónászana 213. oldal



9 Baddha kónászana 208. oldal
 10 Dandászana 205. oldal
 11 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana 207. oldal
 12 Adhó mukha virászana 221. oldal



25 Viparita dandászana 239. oldal
 26 Szálamba szarvángászana 230. oldal
 27 Halászana 232. oldal



31 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal
 32 Viparita karaní 234. oldal
 33 Savászana 248. oldal



13 Dzsánu sirsászana
218. oldal



14 Pascímóttánászana
216. oldal



15 Páripúrna návászana
211. oldal



16 Virászana
206. oldal



17 Pársva virászana
229. oldal



18 Bharadvádzsászana
széken 223. oldal



19 Bharadvádzsászana
224. oldal



20 Maricjsászana
225. oldal



21 Utthita maricjsászana
226. oldal



22 Tádászana szamaszthiti
186. oldal



23 Tádászana úrdhva
hasztászana 187. oldal



24 Tádászana úrdhva baddan-
guliaszana 188. oldal



25 Utthita trikónászana
192. oldal



26 Utthita pársvakónászana
194. oldal



27 Ardha esandrászana
196. oldal



28 Uttánászana
197. oldal



29 Adhó mukha svánászana
202. oldal



30 Adhó mukha svánászana
204. oldal



31 Szálamba sirsászana
138. oldal



32 Szálamba szarvángászana
230. oldal



33 Halászana
232. oldal



34 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



35 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



36 Viparita karani
234. oldal



37 Savászana
248. oldal

Bőr



A BŐR A TEST LEGNAGYOBB SZERVE, része az érzékelőrendszerünknek, a tapintásnak, megvédi a belső szerveket és szabályozza a testhőmérsékletet is. Vérerekkel átszőtt rétegből, az irhából – a verejtékmirigyeket, a szőrtüszőket és a faggyúmirigyeket tartalmazza – és egy külső fedőrétegből, a felhamból áll – itt találhatók a tapintásért felelős idegek. A bőr rendellenességei elég gyakoriak; gyógyításukra a jógaászanák egészséges és hatékony módot biztosítanak.

Pattanások

Begyulladt faggyúmirigy vagy szőrtüsző okozza. A pattanás megjelenésében lehet kelés, kiütés, mély, gennyes pattanás, felületi elszíneződés vagy gyulladt pattanás, melyet néha az aggodalom vagy szorongás vált ki. Általában serdülőkorban fordul elő, de idősebb korban is gyakori.



1 Tádászana szamaszthiti 186. oldal 2 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal 3 Tádászana úrdhva badan-guliaszana 188. oldal



8 Praszarita padottanaszana 200. oldal



9 Uttanaszana 197. oldal



10 Utthita trikonaszana 192. oldal



11 Utthita parsvakonaszana 194. oldal



12 Ardha csandraszana 196. oldal



13 Dandaszana 205. oldal



14 Úrdhva mukha dszanu sirsaszana 207. oldal



15 Adho mukha viraszana 221. oldal



16 Adho mukha paschimotanaszana 217. oldal



17 Dzsánu sirsaszana 218. oldal



18 Paschimottanaszana 215. oldal



19 Pársva viraszana 228. oldal



20 Bharadvádzszana 224. oldal

„Legyen nyugodt és csendes az elme.
Hagyjuk, hogy a test dolgozzon.”



4 Tádászana pascsima nasmakarszana 190. oldal 5 Tádászana gómukhaszana 191. oldal 6 Uttanaszana 197. oldal 7 Adho mukha svanaszana 204. oldal



21 Maricjaszana
225. oldal

22 Bharadvajaszana
széken 223. oldal

23 Uthhita maricjaszana
226. oldal



27 Baddha kónászana
208. oldal

28 Szálamba sírsászana
138. oldal

29 Viparita dandászana
239. oldal

30 Ustrászana
240. oldal



35 Savászana
248. oldal

36 Uddzsáji pránájáma
254. oldal

37 Vilóma 2 pránájáma
257. oldal



4 Adhó mukha svánászana
203. oldal

5 Badha kónászana
208. oldal

6 Upavistha kónászana
213. oldal



24 Szupta baddha kónászana
244. oldal

25 Szupta virószana
246. oldal

26 Upavistha kónászana
213. oldal



31 Szálamba szarváng-
ászana 230. oldal

32 Halászana
232. oldal

33 Szétu bandha szarváng-
ászana 237. oldal

34 Viparita karani
234. oldal

Ekcéma

Gyakran öröklött allergia miatt alakul ki az ekcéma, tulajdonképpen krónikus felszíni bőrgyulladás, amely viszkető, pikkelyesen hámló foltokkal vagy hólyagokkal jár. A stressz gyakori okozója ennek az állapotnak.



1 Uttánászana
197. oldal

2 Adhó mukha svánászana
204. oldal

3 Adhó mukha svánászana
204. oldal



7 Dzsánu sírsászana
218. oldal

8 Pasesimóttánászana
216. oldal

9 Pasesimóttánászana
215. oldal

10 Pasesimóttánászana
216. oldal



11 Paschimottasana
214. oldal



12 Paschimottasana
215. oldal



13 Adho mukha virasana
221. oldal



17 Supta padangusthasana
243. oldal



18 Szalamba szarvangasana
230. oldal



19 Halasana
232. oldal



23 Savasana
248. oldal



24 Uddzsajji pranajama
254. oldal



25 Viloma 2 pranajama
257. oldal



4 Adho mukha svanasana
204. oldal



5 Ardha csandrasana
196. oldal



6 Badha konasana
208. oldal



14 Adho mukha svashtikasana
222. oldal



15 Adho mukha paschimottasana
217. oldal



16 Szalamba sirsasana
138. oldal



20 Szetu bandha szarvangasana
237. oldal



21 Szetu bandha szarvangasana
237. oldal



22 Viparita karani
234. oldal

Pikkelysömör

A bőr irharategének rendellenessége, száraz, ezüstös, pikkelyes vagy begyulladt foltokhoz, bőrkütéshez vezet; általában a térdén és a könyökön szokott előfordulni. Gyakran jelenik meg a fejbőrön, a végtagokon, vagy a törzsön is. Megjelenése genetikailag is magyarázható, de okozhatja stressz és hormonváltozás is.



1 Uttanasana
197. oldal



2 Adho mukha svanasana
204. oldal



3 Uttanasana
197. oldal



7 Upavistha konasana
213. oldal



8 Szalamba sirsasana
138. oldal



9 Viparita dandasana
239. oldal



10 Szeptu baddha kónászana
244. oldal



11 Szálamba szarvángászana
230. oldal



12 Halászana
232. oldal



13 Szeptu pádangusthászana
242. oldal



14 Szeptu pádangusthászana
243. oldal



15 Paschimóttánászana
216. oldal



16 Dzsánu sírsászana
218. oldal



17 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



18 Viparita karani
234. oldal



19 Savászana
248. oldal



20 Uddzsáji pránájáma
254. oldal

Agy és idegrendszer



A Z IDEGRENDSZER ELSŐDLEGES MOTORIA a központi idegrendszer, az agy és a gerincvelő alkotja, és az idegi központok helye. A test információgyűjtő, -raktározó és irányító központja. A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer irányítja a belső szervek, mirigyek és egyéb testrészek nem akaratlagos működését. A javasolt ászanasorozatok rendszeres gyakorlása enyhíti a nyomást az agyon és az egész idegrendszeren.

Fejfájás és szemfeszülés

Ez komoly és éles, átható fájdalom a szem környékén és a halántékban. Általában gyorsan fokozódik, az első negyedórán, de tarthat akár 2 órán keresztül is.



1 Adhó mukha virászana
221. oldal



2 Dzsánu sírsászana
218. oldal



3 Paschimóttánászana
216. oldal



4 Praszarita pádóttánászana
201. oldal



5 Adhó mukha svánászana
202. oldal



6 Adhó mukha svánászana
204. oldal



7 Uttánászana
197. oldal



8 Halászana
232. oldal



9 Szeptu baddha kónászana
244. oldal



10 Szeptu virászana
246. oldal



11 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal

12 Viparita karani
234. oldal13 Savaszana
248. oldal14 Uddzsajji pranajama
255. oldal4 Praszarita padottanasana
200. oldal5 Adho mukha svanasana
202. oldal6 Adho mukha svanasana
204. oldal7 Uttanasana
197. oldal12 Viparita karani
234. oldal13 Savaszana
248. oldal14 Uddzsajji pranajama
255. oldal4 Adho mukha svanasana
203. oldal5 Adho mukha paschimottanasana
217. oldal6 Adho mukha viraszana
221. oldal

Stressz okozta fejfájás

Ez az állapot általában tompa fájdalom formájában jelentkezik a koponya hátsó részén, a fejbőr alatti izmok és a nyakizmok feszülése miatt. Mérsékelt intenzitású, tompa, lüktető fájdalomként is megjelenhet egy stresszes esemény következtében.

1 Adho mukha viraszana
221. oldal2 Dzsánu sirsaszana
218. oldal3 Paschimottanasana
218. oldal8 Halaszana
232. oldal9 Supta baddha konaszana
244. oldal10 Supta viraszana
246. oldal11 Setu bandha sarvangasana
237. oldal

Emlézetkárosodás

Az öregedési folyamat gyakran összekapcsolható kismértékű emlékezetvesztéssel. Mindenképpen fontos különbséget tenni az időskori szenilitás és a kifejlődő súlyos elmebetegségről, például az Alzheimer-kór kezdeti tünete között.

1 Praszarita padottanasana
200. oldal2 Uttanasana
197. oldal3 Adho mukha svanasana
204. oldal7 Adho mukha szvasztikasana
222. oldal8 Paschimottanasana
215. oldal9 Dzsánu sirsaszana
218. oldal



10 Viparita dandaszana
239. oldal

11 Viparita dandaszana
239. oldal

12 Szalamba sirsaszana
138. oldal



16 Viparita karani
234. oldal

17 Savaszana
248. oldal

18 Uddiszi pranajama
254. oldal



3 Szetu bandha szarvangaszana
237. oldal

4 Dzsanu sirsaszana
218. oldal

5 Pascesimottanaszana
216. oldal



9 Dzsanu sirsaszana
218. oldal

10 Pascesimottanaszana
216. oldal

11 Szupta baddha konaszana
244. oldal

12 Szupta viraszana
246. oldal



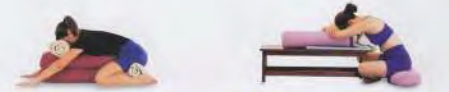
13 Halaszana
232. oldal

14 Szalamba szarvangaszana
230. oldal

15 Szetu bandha szarvangaszana
237. oldal

Migrén

Visszatérő, lökötő fejfájás, amit gyakran hányinger vagy hányás kísér. A fájdalom a koponya elülső, hátsó vagy a két oldalán is jelentkezik, és az alábbi tünetek előzhetik meg: fényérzékenység, részleges látáskárosodás vagy vakság, az ajkak zibbadása.



1 Adho mukha viraszana
220. oldal

2 Adho mukha szvasztikaszana
222. oldal



6 Praszarita padottanaszana
200. oldal

7 Uttanaszana
197. oldal

8 Halaszana
232. oldal



13 Szetu bandha szarvangaszana
237. oldal

14 Adho mukha viraszana
221. oldal

15 Viparita karani
234. oldal



16 Savaszana
248. oldal

17 Uddzsáji pránájáma
255. oldal

18 Vilóma 2 pránájáma
257. oldal



3 Baddha kónászana
208. oldal



4 Upavistha kónászana
213. oldal



5 Utthita trikónászana
192. oldal



10 Utthita maricszászana
226. oldal



11 Ustrászana
240. oldal



12 Viparita dandászana
239. oldal



13 Szálabha sírászana
138. oldal



1 Supta virászana
246. oldal



2 Supta baddha kónászana
244. oldal



3 Uttánászana
197. oldal

Epilepszia

Az agy idegsejtjei normálístól eltérő impulzusokat bocsátanak ki, ezek megzavarják az elektromos jeleket, amelyekkel az agy a testet irányítja. Az epilepsziás rohamok rendszertelenek, kiszámíthatatlanok. Az okok között találhatóak: fejsérülések, az agy fertőzései és öröklött hajlam is.

Ülőidegzsába, vagy isiász

A gerincidegek összenyomódásának és gyulladásának a következménye éles fájdalom, amely az alsó háti szakaszból a lágba és a láblejbe sugárzik aszerint, hogy melyik ideg érintett. Olyan, mint egy elektromos sokk, és fokozódik az érzet állás és más mozgás közben.



1 Supta pádangusthászana
242. oldal



2 Supta pádangusthászana
243. oldal



6 Utthita pársvakónászana
194. oldal



7 Ardha esandrászana
196. oldal



8 Bharadvádzsászana széken
223. oldal



9 Bharadvádzsászana széken
223. oldal



14 Szálabha szarvángászana
230. oldal



15 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



16 Savaszana
248. oldal



4 Adhó mukha svánászana
204. oldal



5 Adhó mukha svánászana
204. oldal



6 Adhó mukha svánászana
203. oldal



7 Szalamba sirsászana
138. oldal



8 Viparita dandászana
238. oldal



9 Viparita dandászana
239. oldal



10 Viparita dandászana
239. oldal



11 Úrdhva mukha dzsánu
sirsászana 207. oldal



12 Szalamba szarvángszana
230. oldal



13 Sztetu bandha szarváng-
szana 237. oldal



14 Sztetu bandha szarváng-
szana 237. oldal



15 Viparita karáni
234. oldal



16 Savászana
248. oldal



17 Uddzsáji pránájama
255. oldal



18 Vilóma 2 pránájama
257. oldal

Elme és érzelem



A mindennapi élet feszültségei hatással vannak az érzelmi életünkre. A jóga tudománya szerint a hormonkiválasztás hat az elmére és az idegrendszerre. Az erős érzelmek kapcsolatban állnak a hormonrendszer kiegyensúlyozatlan működésével, amely sebezhetővé tesz bennünket a fertőzésekkel és betegségekkel szemben. A következő ásanasorozatok a belső elválasztású mirigyek működésére, valamint a szimpatikus és a központi idegrendszerre hatnak: lecsendesítik az idegeket, lassítják a légzést, és megnyugtatják a feszült testet és elmét.

Ingerlékenység

A türelmetlenség hirtelen kitörése és a napi események túlreagálása a stressz eredménye. Ezek a fontosabb élethelyzetek megváltozásakor jelentkeznek: válás, gyász, vagy alvászavar, munkával kapcsolatos aggodalom vagy allergia esetén. Az alábbi ásanák segítenek a stressz csökkentésében.



1 Adhó mukha sván-
ászana 204. oldal

2 Adhó mukha sván-
ászana 204. oldal

3 Adhó mukha sván-
ászana 203. oldal



4 Baddha kónászana
208. oldal



5 Upavistha kónászana
213. oldal



6 Adhó mukha pascsimóttánászana
217. oldal



7 Adhó mukha virászana
221. oldal



8 Adhó mukha szvasztik-
ászana 222. oldal



9 Pascsimóttánászana
216. oldal



10 Pascsimóttánászana
215. oldal



11 Paschimóttánászana 216. oldal
 12 Paschimóttánászana 214. oldal
 13 Paschimóttánászana 215. oldal
 14 Dzsánu sírsászana 218. oldal



15 Szupta baddha kónászana 244. oldal
 16 Szálamba sírsászana 138. oldal
 17 Halászana 232. oldal
 18 Szálamba szarvángászana 230. oldal



19 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal
 20 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal
 21 Viparita karáni 234. oldal



22 Savászana 248. oldal
 23 Uddzsáji pránájama 255. oldal
 24 Vilóma 2 pránájama 257. oldal

Mentális fáradtság, kimerültség

Erre az állapotra az alábbiak jellemzők: feledékenység, ingerlékenység, unalom érzése, zavartság, az összpontosítás hiánya és depresszió. Okai lehetnek: alváshiány, érzelmi veszteség vagy munkahelyi stressz. Ennek az állapotnak a komolyságát gyakran alulértékelik.



1 Uttánászana 197. oldal
 2 Adhó mukha svánászana 202. oldal
 3 Adhó mukha svánászana 204. oldal



4 Adhó mukha svánászana 204. oldal
 5 Praszarita pádóttánászana 200. oldal
 6 Uttánászana 197. oldal
 7 Viparita dandászana 239. oldal



8 Ustrászana 240. oldal
 9 Szálamba sírsászana 138. oldal
 10 Adhó mukha vírászana 221. oldal
 11 Adhó mukha paschimóttánászana 217. oldal



12 Dzsánu sírsászana 218. oldal
 13 Paschimóttánászana 216. oldal
 14 Upavistha kónászana 213. oldal
 15 Baddha kónászana 208. oldal



16 Supta baddha kónászana
244. oldal



17 Supta virászana
246. oldal



18 Supta pādāngusthászana
243. oldal



19 Szétu bandha szarvāngászana
237. oldal



20 Szālamba szarvāngászana
230. oldal



21 Halászana
232. oldal



22 Bharadvāzsászana
széken 223. oldal



23 Szétu bandha szarvāngászana
237. oldal



24 Viparita karani
234. oldal



25 Savászana
248. oldal



26 Uddzsáji pránájama
255. oldal



27 Vilóma 2 pránájama
257. oldal

Álmatlanság

Több típusa is ismert: időszaki-
osan visszatérő álmatlanság,
alvási zavarok vagy túl korai
ébredés. A tünetek lehetnek
átmenetiek, elmúlhatnak
a válságos időszakokkal együtt,
amelyek okozták, de lehetnek
krónikusak, orvosi vagy pszí-
chiátriai esetekkel kapcsolato-
sak, vagy hosszú orvosi kezelés
során is felléphetnek.



1 Uttánászana
197. oldal



2 Prasárita pādóttánászana
200. oldal



3 Adhó mukha svánászana
202. oldal



4 Adhó mukha virászana
221. oldal



5 Pasesimóttánászana
216. oldal



6 Dzsánu sírsászana
218. oldal



7 Adhó mukha pasesimóttánászana
217. oldal



8 Supta baddha kónászana
244. oldal



9 Supta virászana
246. oldal



10 Szālamba sírsászana
138. oldal



11 Szālamba szarvāngászana
230. oldal



12 Halászana
232. oldal



13 Szétu bandha szarvāngászana
237. oldal



14 Svastikasana
209. oldal



15 Viparita karani
234. oldal



16 Savasana
248. oldal



4 Prasarita padottanasana
200. oldal



5 Adho mukha svanasana
202. oldal



6 Adho mukha svanasana
204. oldal



7 Szalamba sirsasana
138. oldal



12 Viparita dandasana
239. oldal



13 Ustrasana
240. oldal



14 Adho mukha svastikasana
222. oldal



15 Adho mukha virasana
221. oldal



20 Supta baddha konasana
244. oldal



21 Supta virasana
246. oldal



22 Sztetu bandha szarvangasana
237. oldal

Szorongás

Ez az állapot lehet akut és krónikus. Fizikai tünetei lehetnek: hányinger, hőhullámok, szédülés, remegés, izomfeszültség, fejfájás, hátfájás, vagy lehet szorító érzés a mellkasban.



1 Tadasana samaszthiti
204. oldal



2 Tadasana urdhva hashtasana
187. oldal



3 Uttanasana
197. oldal



8 Uttanasana
197. oldal



9 Utthita trikonasana
192. oldal



10 Ardha csandrasana
196. oldal



11 Viparita dandasana
239. oldal



16 Dzsanu sirsasana
218. oldal



17 Paschimottanasana
216. oldal



18 Upavistha konasana
213. oldal



19 Baddha konasana
208. oldal



23 Sztetu bandha szarvangasana
237. oldal



24 Viparita karani
234. oldal



25 Savasana
248. oldal



26 Uddzsajji pranájama
255. oldal



27 Vilóma 2 pranájama
257. oldal



3 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal



4 Adhó mukha virászana
221. oldal



5 Dzsánu sirsászana
218. oldal



6 Uttánászana
197. oldal



10 Viparita dandászana
239. oldal



11 Ustrászana
240. oldal



12 Szalamba szarvángászana 230. oldal



16 Savászana
248. oldal



17 Uddzsajji pranájama
255. oldal



18 Vilóma 2 pranájama
257. oldal

Hiperventilláció, gyorslégzés

Ezt az állapotot a stressz váltja ki, ritmusában és mélységében fokozott léggzéssel jár, a test több levegőt szív be, mint amire szüksége van. Amennyiben nem állítják le, úgy vezethet szédüléshez, bizsergő érzéshez a kéz- és lábujjakban és mellkasi fájdalomhoz.



1 Szupta baddha kónászana
244. oldal



2 Szupta virászana
246. oldal



7 Praszárta pádóttánászana
200. oldal



8 Adhó mukha svánászana
202. oldal



9 Szalamba sirsászana
138. oldal



13 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



14 Szvasztikászana
209. oldal



15 Viparita karani
234. oldal

Depresszió

Hangulati rendellenesség, a tehetetlenség érzésével, dühvel vagy frusztrációval járhat. Egyéb tünetei lehetnek: fokozott vagy lecsökkent étvágy, alvási zavarok, alacsony önértékelés, fáradtság, ingerlékenység, nyughatalanság, öngyilkosságra való készletés és gyenge koncentrációs képesség.



1 Uttánászana
197. oldal



2 Ardha csandrászana
196. oldal



3 Praszárta pádóttánászana
200. oldal



4 Adhó mukha sván-
ászana 202. oldal 5 Szálamba sírs-
ászana 138. oldal 6 Szálamba szarváng-
ászana 230. oldal 7 Viparita dandászana
239. oldal



8 Viparita dandászana
238. oldal 9 Ustrászana
240. oldal 10 Virászana
206. oldal 11 Badha kónászana
208. oldal



12 Szupta badha kón-
ászana 244. oldal 13 Adhó mukha virászana
221. oldal 14 Szupta virászana
246. oldal 15 Dandászana
205. oldal



16 Paszimóttászana
216. oldal 17 Dzsánu sírsászana
218. oldal 18 Szétu bandha szarváng-
ászana 237. oldal 19 Viparita karami
234. oldal



20 Savászana
248. oldal 21 Uddzsáji pránájama
255. oldal 22 Vilóma 2 pránájama
257. oldal



4 Praszarita pádóttászana
200. oldal 5 Uttanaszana
197. oldal 6 Ardha esandrászana
196. oldal

Alkoholizmus

A túlzott mértékű alkoholfogyasztás krónikus, egyre súlyosbodó és gyakran végzetes betegség. Szövődmények jelentkezhetnek az agyban, a májban, a szívben és a tüdőben. Gyengíti az immunrendszert, elégtelen hormonműködéshez, szexuális működési zavarokhoz, illetve terméketlenséghez vezethet.



1 Uttanaszana
197. oldal 2 Adhó mukha svánászana
202. oldal 3 Adhó mukha svánászana
204. oldal



7 Viparita dandászana
239. oldal 8 Szálamba sírsászana
138. oldal 9 Viparita dandászana
239. oldal



10 Szálamba szárviंग-ásana 230. oldal
 11 Halásznana 232. oldal
 12 Pársva virásznana 228. oldal
 13 Utthita maricsjásznana 226. oldal



14 Bharadvádsásznana széken 223. oldal
 15 Bharadvádsásznana széken 223. oldal
 16 Bharadvádsásznana 224. oldal
 17 Maricsjásznana 225. oldal



18 Adhó mukha pascsimóttánásznana 217. oldal
 19 Adhó mukha virásznana 221. oldal
 20 Pascsimóttánásznana 216. oldal
 21 Dzsánu sír-ásznana 218. oldal



22 Paripúrna návásznana 212. oldal
 23 Szuپta pádángusth-ásznana 242. oldal
 24 Szuپta pádángusth-ásznana 243. oldal



25 Szuپta baddha kónásznana 244. oldal
 26 Szuپta virásznana 246. oldal
 27 Szétu bandha szárviंग-ásznana 237. oldal
 28 Vírarita karani 234. oldal



29 Savásznana 248. oldal
 30 Uddzsjái pránájáma 255. oldal
 31 Vífóma 2 pránájáma 257. oldal

Bulímia

A túlevést követő „megtisztító” önhánytatás és megrögzött hasajtóhasznalat figyelmeztető jele ennek az állapotnak. Ennek főként pszichés okai vannak, amelyeket a hamis énkép általi szorongás és a kontroll nélkülség érzése vált ki. Gyakran kapcsolatba hozható az anorexiával (373. oldal).



1 Szuپta baddha kónásznana 244. oldal
 2 Szuپta virásznana 246. oldal



3 Szétu bandha szárviंग-ásznana 237. oldal
 4 Szuپta pádángusth-ásznana 243. oldal
 5 Dandásznana 205. oldal
 6 Adhó mukha virásznana 221. oldal



7 Adhó mukha paschimóttánászana 217. oldal



8 Dzsánu sirsászana 218. oldal



9 Paschimóttánászana 216. oldal



10 Uttánászana 197. oldal



14 Szálamba sirsászana 138. oldal



15 Viparita dandászana 239. oldal



16 Ustrászana 240. oldal



20 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal



21 Viparita karani 234. oldal



22 Savászana 248. oldal



4 Tádászana pascsima namaszkárszana 190. oldal



5 Tádászana gómkhászana 191. oldal



6 Utthita trikónászana 192. oldal



7 Utthita párszvákónászana 194. oldal



11 Adhó mukha svánászana 202. oldal



12 Adhó mukha svánászana 204. oldal



13 Árdha csandrászana 216. oldal



17 Szálamba szarvángászana 230. oldal



18 Halászana 232. oldal



19 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 207. oldal

Anorexia

Jelentős súlycsökkenés, melyet érzelmi tényezők váltanak ki, az alacsony önértékelés, és a kontroll nélkülség érzése. Tünetei is ezzel kapcsolatosak, az embert leginkább a teste, annak méretei és súlya foglalkoztatja, ezért állandóan fogyókúrázik, minimális táplálékot vesz magáéhoz, illetve túlkott test-edzésbe menekül, így teljesen kimeríti a szervezetét.



1 Tádászana szamaszthiti 186. oldal



2 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal



3 Tádászana úrdhva badanguliaszana 188. oldal



8 Árdha csandrászana 196. oldal



9 Prasárita pádóttánászana 200. oldal



10 Adhó mukha svánászana 202. oldal



11 Adhó mukha svánászana 204. oldal



12 Uttánászana 197. oldal 13 Pársa virászana 228. oldal 14 Adhó mukha virászana 221. oldal 15 Pársa virászana 228. oldal



20 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana 207. oldal 21 Adhó mukha pascsimóttánászana 217. oldal 22 Dzsánu sírsászana 218. oldal



27 Szálamba sírsászana 138. oldal 28 Viparita dandászana 239. oldal 29 Ustrászana 240. oldal 30 Utthita maricsászana 226. oldal



34 Viparita karaní 234. oldal 35 Savászana 248. oldal 36 Uddzsáji pránájama 255. oldal



16 Bharadvádzsászana 224. oldal 17 Bharadvádzsászana széken 223. oldal 18 Utthita maricsászana 226. oldal 19 Maricsászana 225. oldal



23 Pascsimóttánászana 216. oldal 24 Paripúrna návászana 211. oldal 25 Szupta baddha kónászana 244. oldal 26 Szupta virászana 246. oldal



31 Szálamba szarvángászana 230. oldal 32 Halászana 232. oldal 33 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal

Drogfüggőség

A drogfogyasztás akár szájon keresztül, intravénásan, cigarettával vagy orron keresztül felszippantva pillanatnyi deliriumos állapotot eredményez. A folyamatos és hosszú távú, túlzott szerhasználat során a személyiség elvesztése, pánikrohamok, súlyos patancia és megromlott emlékezőképesség alakul ki. A túl nagy adagok végzetesek is lehetnek.



1 Uttánászana 197. oldal 2 Upavistha kónászana 200. oldal 3 Adhó mukha svánászana 204. oldal



4 Adhó mukha svánászana 204. oldal
 5 Ardha csandrászana 196. oldal
 6 Szálamba sírszászana 138. oldal
 7 Viparita dandászana 239. oldal



12 Utthita maricjaszana 226. oldal
 13 Bharadvádzsászana 224. oldal
 14 Bharadvádzsászana széken 223. oldal
 15 Maricjaszana 225. oldal



19 Dzsánu sírszászana 218. oldal
 20 Pasesimóttánászana 215. oldal
 21 Paripúrna návászana 211. oldal



25 Halászana 232. oldal
 26 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal
 27 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal



8 Viparita dandászana 238. oldal
 9 Ustrászana 240. oldal
 10 Virászana 206. oldal
 11 Pársva virászana 228. oldal



16 Adhó mukha virászana 221. oldal
 17 Úrdhva mukha dzsánu sírszászana 207. oldal
 18 Adhó mukha pascimóttánászana 217. oldal



22 Szupta baddha kónászana 244. oldal
 23 Szupta virászana 248. oldal
 24 Szálamba szarvángászana 230. oldal



28 Viparita karani 234. oldal
 29 Savászana 248. oldal
 30 Uddzsáji pránájáma 255. oldal

A nő egészsége



A JÓGAGYAKORLÁS SEGÍT MEGELŐZNI vagy enyhíteni számos, kifejezetten a nőket érintő komoly betegséget oly módon, hogy azok kiváltó okára kínál gyógymódot. A jóga segít például azoknál a nőgyógyászati problémáknál, amelyek a magas vérnyomás, cukorbetegség, emésztési problémák, csont- és ízületi elváltozások, sérv és visszér kialakulásában játszanak szerepet. A jóga segít a menstruációs problémák, a pajzsmirigy-rendellenességek, a csonttrikulás és a menopauza mellékhatásainak kezelésében is.

Menstruáció

A menstruáció nem betegség, de időnként kellemetlen tünetekkel jár. Menstruáció alatt ne végezzünk fordított testtartásokat és álló pózokat, de gyakoroljuk az előrehajlásokat, mivel ezek a véráramra hatnak, és megakadályozzák a túl erős vérzést. A következő ászanasor felfrissíti a szervezetet.



1 Supta baddha kónászana
244. oldal



2 Supta virászana
246. oldal



3 Supta pādāngusthászana
243. oldal



4 Baddha kónászana
208. oldal



5 Upavistha kónászana
213. oldal



6 Dandászana
205. oldal



7 Adhó mukha virászana
221. oldal



8 Adhó mukha szvasztikászana
222. oldal



9 Dzsánu sírsászana
218. oldal



10 Pascimóttánászana
216. oldal



11 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana
207. oldal



12 Dzsánu sírsászana
218. oldal



13 Virászana
206. oldal



14 Svánászana
202. oldal



15 Praszárita pādóttánászana
200. oldal



16 Úttánászana
197. oldal



17 Viparita dandászana
239. oldal



18 Bharadvádzsászana
széken 223. oldal



19 Sztétu bandha szarvángászana
237. oldal

„A spirituális jóga egyformán épít a szív és az elme intelligenciájára.”



20 Savászana
248. oldal

21 Uddzsáji pránájama
255. oldal

22 Vilióma 2 pránájama
257. oldal



4 Virászana
206. oldal

5 Szupta virászana
246. oldal

6 Szupta pádangusth-
ászana 243. oldal

7 Tádászana úrdhva
hasztászana 187. oldal



11 Praszarita padottan-
ászana 200. oldal

12 Adhó mukha sván-
ászana 202. oldal

13 Adhó mukha sván-
ászana 204. oldal

14 Uttánászana
197. oldal



19 Adhó mukha vir-
ászana 221. oldal

20 Úrdhva mukha dzsánu
sirsászana 207. oldal

21 Páscimóttánászana
218. oldal

22 Dzsánu sirsászana
218. oldal

Menstruációs fájdalom

A menstruáció kezdetén vagy közben érzett alhasi görcsöket a méh összehúzódása okozza, miáltal leválik róla a nyálkahártyaréteg.

***Figyelmeztetés** A 16-18. és a 24. ászanát ne végezzük menstruáció alatt, csak miután elmúlt a vérzés.



1 Baddha kón-
ászana 208. oldal

2 Upavistha kón-
ászana 213. oldal

3 Szupta baddha kón-
ászana 244. oldal



8 Uttitha trikonászana
192. oldal

9 Uttitha pársvakónászana
194. oldal

10 Ardha csandraszana
196. oldal



15 Viparita dand-
ászana 239. oldal

16 Szálamba sirs-
ászana* 138. oldal

17 Szálamba szarváng-
ászana* 230. oldal

18 Halászana*
232. oldal



23 Sztu bandha szarvángászana
237. oldal

24 Viparita karani*
234. oldal

25 Savászana
248. oldal

Menstruáció előtti tünetek (PMS)

Ez az állapot a menstruáció előtt 3-4 nappal jelentkezik, és addig tart, amíg a vérzés meg nem kezdődik. A tünetek között tapasztalható kedélyhullámzás, alhasi görcsök, deréktáji fájdalom és a lábakban jelentkező fájdalom.



1 Supta baddha kónászana 244. oldal
2 Supta virászana 246. oldal
3 Supta pádangusthászana 243. oldal



8 Adhó mukha virászana 221. oldal
9 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 207. oldal
10 Dzsánu sirsászana 218. oldal
11 Paschimóttánászana 215. oldal



16 Viparita dandászana 239. oldal
17 Szálamba szarvángászana 230. oldal
18 Halászana 232. oldal
19 Pársva virászana 228. oldal



24 Savászana 248. oldal
25 Uddzsóji pránájáma 255. oldal
26 Vilóma 2 pránájáma 257. oldal



4 Adhó mukha svánászana 204. oldal
5 Uttánászana 197. oldal
6 Praszárita pádóttánászana 200. oldal
7 Ardha csandrászana 196. oldal



12 Adhó mukha szvasztikászana 222. oldal
13 Upavistha kónászana 213. oldal
14 Baddha kónászana 208. oldal
15 Szálamba sirsászana 138. oldal



20 Bharadvádzsászana 223. oldal
21 Úttitha maricjászana 226. oldal
22 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal
23 Viparita karani 234. oldal

Menopauza

A havciklus megszűnése, általában 45-55 éves kor között jellemző, történhet hirtelen, előzmények nélkül, vagy sorozatos, rendszeretlen vérzéseket követően. A menopauza a hormonális változások egyik kísérője, éppen ezért izgatottság, hőhullámok, depresszió, álmatlanság és kedélyhullámzás tapasztalható ez idő alatt.



1 Dandászana 205. oldal
2 Upavistha kónászana 213. oldal
3 Baddha kónászana 208. oldal



4 Szupta baddha kónászana 244. oldal
 5 Virászana 206. oldal
 6 Szupta virászana 246. oldal
 7 Szupta pádángusthászana 242. oldal



11 Uttánászana 197. oldal
 12 Ardha csandrászana 196. oldal
 13 Utthita pársvakónászana 194. oldal
 14 Utthita trikónászana 192. oldal



18 Tádászana pascésima namaszkárászana 190. oldal
 19 Tádászana gómukhászana 191. oldal
 20 Adhó mukha virászana 221. oldal



25 Viparita dandászana 239. oldal
 26 Szálamba szarvángászana 230. oldal
 27 Halászana 232. oldal



8 Szupta pádángusthászana 243. oldal
 9 Praszaríta pádóttánászana 200. oldal
 10 Adhó mukha svánászana 202. oldal



15 Tádászana szamaszthiti 186. oldal
 16 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal
 17 Tádászana úrdhva baddangulíászana 188. oldal



21 Dzsánu sírsászana 218. oldal
 22 Pascsimóttánászana 216. oldal
 23 Adhó mukha svánászana 204. oldal
 24 Szálamba sírsászana 138. oldal



28 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal
 29 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal
 30 Viparita karáni 234. oldal

31 Savaszana
248. oldal32 Uddzsáji pránájama
255. oldal33 Vilóma 2 pránájama
257. oldal4 Szálamba sirsászana*
138. oldal5 Szálamba szarvàngászana*
230. oldal6 Halászana*
232. oldal7 Viparita dandászana
239. oldal12 Adhó mukha virászana
221. oldal13 Szupta virászana
246. oldal14 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana
207. oldal15 Paschimóttánászana
216. oldal19 Viparita karani*
234. oldal20 Savaszana
248. oldal21 Uddzsáji pránájama
255. oldal**Méhvérzés (metrorrhagia)**

Ez a menstruációk közötti fellépő rendszertelen, bő vérzést jelenti. Okozhatja ciszta vagy kötőszöveti daganat a méhben, vetélés, méhgyulladás vagy a méh elmozdulása.

*Figyelmeztetés kerüljük a 4-6., 8. és a 19. ászanát, ha a vérzés folytatódik, és akkor gyakoroljuk rendszeresen, amikor már elmúlt.

1 Uttánászana
197. oldal2 Ardha csandrászana
196. oldal3 Praszárita pádóttánászana
200. oldal8 Ustrászana*
240. oldal9 Upavíthha kónászana
213. oldal10 Baddha kónászana
208. oldal11 Szupta baddha kónászana
244. oldal16 Dzsánu sirsászana
218. oldal17 Szupta pádangusthászana
243. oldal18 Szétu bandha szarvàngászana
237. oldal**Fehérfolyás**

A hüvely bő, fehér színű váladékozása gyakori kényelmetlenséget és feszélyezettséget okozhat. Általában a stressz idézi elő, vagy a hüvelyben lévő valamely idegen test vagy fertőzés.

1 Ardha csandrászana
196. oldal2 Uttánászana
197. oldal3 Adhó mukha svánászana
204. oldal



4 Szálamba sirsászana 138. oldal
5 Viparita dandászana 239. oldal
6 Ustrászana 240. oldal
7 Szálamba szarvángászana 230. oldal



8 Halászana 232. oldal
9 Virászana 206. oldal
10 Upavistha kónászana 213. oldal



11 Baddha kónászana 208. oldal
12 Szupta baddha kónászana 244. oldal
13 Szupta virászana 246. oldal



14 Adhó mukha virászana 221. oldal
15 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 207. oldal
16 Dzsánu sirsászana 218. oldal
17 Paschimóttánászana 216. oldal



18 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal
19 Sztetu bandha szarvángászana 237. oldal
20 Viparita karani 234. oldal



21 Savászana 248. oldal
22 Uddzsáji pránájama 255. oldal
23 Vilóma 2 pránájama 257. oldal

Erős havivérzés

A természetellenesen bő vagy hosszú ideig tartó menstruációt okozhatja kötőszöveti dagadást, hormonzavar, vagy a méhbe helyezett idegen test.

***Figyelmeztetés** A 14-6. és a 20. ásanát rendszeresen végzik, de a vérzés alatt ne.



1 Uttánászana 197. oldal
2 Árdha csandrászana 196. oldal
3 Adhó mukha svánászana 202. oldal



4 Szálamba sirsászana* 138. oldal
5 Szálamba szarvángászana* 230. oldal
6 Halászana* 232. oldal
7 Viparita dandászana 239. oldal



8 Ustrászana 240. oldal
9 Virászana 206. oldal
10 Upavistha kónászana 213. oldal
11 Baddha kónászana 208. oldal



16 Paschimottánászana 216. oldal
17 Dzsánu sírászana 218. oldal
18 Szupta pádángusthászana 243. oldal
19 Szétu bandha szarvángászana 237. oldal

A menstruáció kimaradása

A havivérzés elmaradásának másik neve amenorrhoea. Elsődleges akkor, ha egyáltalán nincs havivérzés, másodlagos pedig olyankor, ha három vagy több ciklus marad ki. A kiváltó ok lehet a túlzásba vitt testedzés, a stressz vagy evési zavarok.



1 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal
2 Uttánászana 197. oldal
3 Utthita trikónászana 192. oldal



7 Adhó mukha svánászana 202. oldal
8 Adhó mukha svánászana 204. oldal
9 Szálamba sírászana 138. oldal
10 Szálamba szarvángászana 239. oldal



12 Szupta baddha kónászana 244. oldal
13 Adhó mukha virászana 221. oldal
14 Szupta virászana 246. oldal
15 Úrdhva mukha dzsánu sírászana 207. oldal



20 Viparita karáni* 234. oldal
21 Savászana 248. oldal
22 Uddzsáji pránájáma 255. oldal



4 Utthita pársvakónászana 194. oldal
5 Ardha csandrászana 196. oldal
6 Prasáríta pádóttánászana 200. oldal



11 Ustrászana 240. oldal
12 Pársva virászana 228. oldal
13 Upavistha kónászana 213. oldal



14 Baddha kónászana
208. oldal



15 Szupta baddha kónászana
244. oldal



16 Adhó mukha virászana
221. oldal



17 Szupta virászana
246. oldal



18 Úrdhva mukha dzsánu
sírászana 207. oldal



19 Paszimóttán-
ászana 216. oldal



20 Dzsánu sírászana
218. oldal



21 Paripúrna návászana
212. oldal



22 Szupta pádángusthá-
szana 242. oldal



23 Szupta pádángusth-
ászana 243. oldal



24 Szálamba szarvángszana
230. oldal



25 Halászana
232. oldal



26 Sztu bandha szarvángszana
237. oldal



27 Viparita karani
234. oldal



28 Savászana
248. oldal



4 Szupta virászana
246. oldal



5 Szupta pádángusthá-
szana 242. oldal



6 Dandászana
205. oldal



7 Úrdhva mukha dzsánu
sírászana 207. oldal



8 Praszarita pádóttánászana
200. oldal



9 Tádászana szamaszthiti
186. oldal

Méhsüllyedés

Ez az állapot akkor lép fel, amikor a medence izmai és innszalagjai elgyengülnek és megereszkednek, s ennek következtében a méh elmozdul eredeti pozíciójából. Előidézhetheti az öregedés, a túlsúly vagy a gyakori szülés.



1 Szálamba sír-
ászana 138. oldal



2 Viparita dand-
ászana 239. oldal



3 Szupta virászana
167. oldal



10 Tadászana úrdhva hasztászana 187. oldal



11 Ardha csandrászana 196. oldal



12 Szalamba szarvàngászana 230. oldal

Terméketlenség

Előfordul, hogy egy nő, annak ellenére, hogy a szexuális aktus során nem védekezik, egy évig sem képes teherbe esni. Ennek okai között szerepelhet hormonzavar, daganat, ciszta, a peteérés rendellenessége vagy kismedencei fertőzés.



1 Tadászana szamasz-thiti 186. oldal



2 Tadászana úrdhva hasztászana 187. oldal



3 Tadászana úrdhva baddhángulíászana 188. oldal



13 Szétu bandha szarvàngászana 237. oldal



14 Szétu bandha szarvàngászana 237. oldal



15 Viparita Karani 234. oldal



4 Utthita trikonászana 192. oldal



5 Utthita párvakónászana 194. oldal



6 Ardha csandrászana 196. oldal



7 Uttánászana 197. oldal



8 Szalamba sírászana 138. oldal



9 Ústrászana 240. oldal



10 Viparita dandászana 238. oldal



11 Viparita dandászana 239. oldal



12 Viparita dandászana 239. oldal



13 Baddha kónászana 208. oldal



14 Upavistha kónászana 213. oldal



15 Dzsánu sírászana 218. oldal



16 Páscsimóttánászana 216. oldal



17 Páscsimóttánászana 215. oldal



18 Páscsimóttánászana 216. oldal



19 Páscsimóttánászana 214. oldal



20 Páscsimóttánászana 215. oldal



21 Supta badha kónászana
244. oldal



22 Supta pādāngusthászana
242. oldal



23 Supta pādāngusthászana
243. oldal



24 Halászana
232. oldal



25 Szálamba szarvángászana
230. oldal



26 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



27 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



28 Viparita karani
234. oldal

„Ne hagyjunk fel a próbálkozással csupán azért, mert a tökéletesség elérhetetlennek tűnik.”

A férfi egészsége



A FELNŐTT FÉRFIAKNAK KÖZEL FELE KÜZD az impotencia valamely formájával életének bizonyos szakaszában. Erre és még sok más olyan problémára, amelyek a férfi nemi szerveket és mirigyeket érintik, megoldást jelenthetnek az alábbiakban megadott ásanasorozatok gyakorlása. A prosztata mirigy megnagyobbodása és a sérv különböző formái gyakran előfordulnak 50 év feletti férfiaknál. Ezek is enyhíthetők a jóga gyakorlásával.

Impotencia

Ez a gyakran csak átmeneti jellegű probléma azt jelenti, hogy a férfi nem képes elérni vagy fenntartani a hímivessző merevedését. A kiváltó ok lehet szervi, hormonális, idegi vagy lelki eredetű. Kialakulhat gyógyszer vagy kábítószer mellékhatásaként is.



1 Uttánászana
197. oldal



2 Viparita dandászana
239. oldal



3 Viparita dandászana
239. oldal



4 Ustrászana
240. oldal



5 Szálamba sirsászana
138. oldal



6 Viparita dandászana
238. oldal



7 Szálamba szarvángászana
230. oldal



8 Halászana
232. oldal



9 Upavistha kónászana
213. oldal



10 Baddha kónászana 208. oldal
11 Dzsánu sirsászana 115. oldal
12 Triangá mukhaikapá paszimóttákaszana 119. oldal
13 Paszimóttákaszana 123. oldal

Prostata-rendellenességek

Előfordulhat, hogy a prosztata mirigy túlzottan megnagyobbodik. Okozhatja a mirigyek fájdalmas gyulladása, és ennek következtében a húgyhólyagból akadályba ütközik az ürítés, ami fájdalommal jár.



1 Ardha csandrászana 196. oldal
2 Baddha kónászana 208. oldal



14 Szupta pádángusthászana 242. oldal
15 Szupta pádángusthászana 243. oldal
16 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal



3 Upavistha kónászana 213. oldal
4 Paripúrna návászana 211. oldal
5 Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 207. oldal



6 Viparita dandászana 239. oldal
7 Szupta virászana 246. oldal
8 Szupta baddha kónászana 244. oldal



9 Szupta pádángusthászana 243. oldal
10 Szálamba sirsászana 138. oldal
11 Szálamba szarvángászana 230. oldal
12 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal



13 Sztétu bandha szarvángászana 237. oldal
14 Viparita karani 234. oldal
15 Savászana 248. oldal

Rekeszizomszerv

Ebben az állapotban a gyomor felső része a rekeszizomban keletkezett résen át (hiatus) a mellkasüregbe kerül. Általában középkorúaknál és túlsúlyos embereknél fordul elő. Fájdalmas és égető érzést okoz a mellkasban.



1 Tádászana szamaszthiti 186. oldal
2 Tádászana úrdhva hasztászana 187. oldal
3 Tádászana úrdhva badanguliaszana 188. oldal



4 Utthita trikónászana
192. oldal



5 Utthita pársvakónászana
194. oldal



6 Ardha csandrászana
196. oldal



10 Virászana
206. oldal



11 Upavistha kónászana
213. oldal



12 Úrdhva mukha dzsánu sírászana
207. oldal



16 Viparita dandászana
239. oldal



17 Szupta virászana
246. oldal



18 Szupta baddha kónászana
244. oldal



22 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



23 Sztetu bandha szarvángászana
237. oldal



24 Viparita karani
234. oldal



7 Dandászana
205. oldal



8 Szvasztikászana
209. oldal



9 Baddha kónászana
208. oldal



13 Bharadvádzászana széken
223. oldal



14 Bharadvádzászana
224. oldal



15 Ustrászana
240. oldal



19 Szupta pádángusthászana
243. oldal



20 Halászana
232. oldal



21 Szálamba szarvángászana
230. oldal



25 Savászana
248. oldal



26 Uddzsáji pránájama
255. oldal



27 Vilóma 2 pránájama
257. oldal

Lágyéksér

Ez akkor következik be, ha a belek a hasfal gyenge pontjainál vagy szakadásánál betolulnak a hasfal alacsonyabb rétegeibe. A közvetlen lágyéksérv kidorodik a lágyéki területen, a közvetett sérv pedig leszáll a herezacskóba.



1 Dandászana
205. oldal



2 Urdhva mukha dzsánu sirsászana 207. oldal



3 Paripúrna návászana
211. oldal



4 Paripúrna návászana
212. oldal



5 Baddha kónászana
208. oldal



6 Upavistha kónászana
213. oldal



7 Szupta pádángusthászana
242. oldal



8 Szupta pádángusthászana
243. oldal



9 Szupta baddha kónászana
244. oldal



10 Szálamba sirsászana
138. oldal



11 Halászana
232. oldal



12 Szálamba szarvángászana
230. oldal



13 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



14 Szétu bandha szarvángászana
237. oldal



15 Savászana
248. oldal



16 Uddzsáji pránájáma
255. oldal



17 Vilóma 2 pránájáma
257. oldal

Köldöksér

Néha gyerekeknél fordul elő ez a köldök környéki megbetegedés. Általában magától helyrejön. Felnőtteknél is előfordul, amikor a belek átüremkednek a hasfalon.



1 Praszárita pádóttánászana
200. oldal



2 Uttánászana
197. oldal



3 Adhó mukha svánászana
204. oldal



4 Adhó mukha svánászana
204. oldal



5 Adhó mukha svánászana
203. oldal



6 Dandászana
205. oldal



7 Svasztikászana
209. oldal



8 Badhha kónászana
208. oldal



12 Adhó mukha paschimóttánászana
217. oldal



13 Adhó mukha vírászana
221. oldal



14 Adhó mukha svasztikászana
222. oldal



18 Sztétu bandha szarvángászana
237. oldal



19 Sztétu bandha szarvángászana
237. oldal



20 Savászana
248. oldal



9 Virászana
206. oldal



10 Upavistha kónászana
213. oldal



11 Úrdhva mukha dzsánu sírsászana
207. oldal



15 Szálamba sírsászana
138. oldal



16 Viparita dandászana
239. oldal



17 Szupta pádángusthászana
242. oldal



21 Uddzsáji pránájama
255. oldal



22 Vilóma 2 pránájama
257. oldal

„Az ászanák átvezetnek
a lélek tudatosításához,
a személyiség

a fizikai test érzékeléséből
ezzel segítenek
átalakításában.”



8. FEJEZET

Iyengar-jógaprogram

„Testünk az íj, és az ászanák
a nyilak, amelyek a lelket
veszik célba.”

Egy új terület megismerése odaadást és kitartást igényel. A jógában lassan és fokozatosan eddük a fizikai testet, az érzékszerveket, az érzelmeket, az elmét és a tudatot. A kezdők először könnyebb ászanákat végeznek, majd erejük és koncentrációs képességük növekedésével haladnak az összetettebb ászanák felé. A haladó tanítványoknak is logikus sorrendben kell gyakorolniuk az ászanákat, hogy minden póznak a teljes hatékonyságát, felépítését megtapasztalhassák. A sorrend fontosságának megértése lépcsőzetes folyamat. Amint egy autót sem lehet első sebességi fokozatban gyorsan hajtani, nekünk is idő és türelem kell ahhoz, hogy megértsük az ászanák kifinomultságát és gyakorlati fogásait.

Útmutató a jógagyakorláshoz

Ez a tanulási folyamat az egyszerű ászánákon keresztül vezet el a bonyolultabbakig. A heti bontásban megadott sorrendet szigorúan kell követni, mert ezzel nemcsak hatékonyabbá válik a gyakorlás, de a sérülések vagy a túlterhelés lehetősége is a minimálisra csökken.

Az emberek általában sok előre kialakult elképzeléssel kezdenek neki a jógáznak: néhányan azonnali gyógyulást remélnek a betegségeikre, mások azt gondolják, hogy a legegyszerűbb ászánákat is nehéz kivitelezni. Nekik általában merevek az izmaik, és gyakran helytelen a testtartásuk. Még az edzettek sem mindig rendelkeznek a gyakorlatok pontos kivitelezéséhez szükséges, megfelelően stabil fizikai és lelkiállapottal. Éppen ezért a kezdőknek először alapszinten kell dolgozniuk, azután pedig rendszeresen gyakorolniuk, amíg a tudás át nem hatja testüknek minden rétegét (48. oldal).

Tanácsok kezdőknek

Először annyi ászánát gyakoroljunk a megadott sorozatból, amennyit kényelmesen el tudunk végezni. Ne terítsük ki magunkat. Kezdetben ne legyenek nagy elvárásaink. Az izmok, a csontok, a sejtek, a testtartás és a belső szervek helyreigazítása időbe telik. Az Iyengar-jógában az alapmozgásokat, mint a jobb láb kifordítását vagy az ujjak összefűzését, *mozdulatoknak* nevezzük, míg a finomabb mozgásokat, mint a térdkalács felhúzását, az ágyék megfeszítését, a vesék behúzását, *műveleteknek*. Mozdulatokkal vesszük fel a pózt és a műveletek tovább finomítják a tartást. Először a mozdulat lényegét kell megérteni. Inkább azt tanuljuk meg, hogyan figyeljünk és ne azt, hogy mit. Az ászana lényegének megragadása sokkal fontosabb, mint a pontos végrehajtás. Lehet, a kezdők számára néhány utasítás abszurdnak tűnik, talán még lehetetlennek is. Ám a későbbiekben fokozatosan megérti a test mozdulatainak összetettségét és finomságát.



s nem elvont fogalomnak, hanem szükséges lépésnek érzik minden ászánában, amelyek egyre könnyebbé válnak. Valójában az ászánák finom beállításainak a megértése szabja a gyakorlás ritmusát és léptékét.

A jóga program egyszerű pózokkal kezdődik, ezek előkészítik a testet a bonyolultabb ászánák könnyed végrehajtására. Megtanuljuk, hogy saját magunkban olyan szintekre is eljussunk, amelyek létezésének nem voltunk tudatában. Az ászánák a bennünk lévő belső világgal kötnek össze.

Hogyan ütemezzük a gyakorlást?

Akkor gyakoroljunk, amikor frissnek és energikusnak érezzük magunkat. Lehet korán reggel, ha az izmok nem merevek, vagy a kora esti órákban, amikor az izmok rugalmasak és szabadon mozognak. Közvetlenül egy kiadós étkezés után ne gyakoroljunk! Az időtartam is változó, meg kell tanulnunk, mikor kell leállni.

A jógát naponta végezzük. Ha fáradtak vagyunk vagy fáj valamin, a jóga megszabadít a feszültségtől és a túlterheléstől. Minden ászana megkezdésekor tartsuk szem előtt a felsorolt javaslatokat.

Általános tudnivalók

Ha egy bizonyos ászánát nem tudunk pontosan végrehajtani, végezzük el egy másikat, amelyben hasonló mozdulatok vannak. A jóga fokozatosan edzi a fizikai testet, az érzékszerveket, az érzelmeket, az elmét és a tudatot. Ha abbahagyjuk valamelyik ászánát, akkor a test intelligenciájának egy része elveszik. Különböző típusú ászánákat végezzünk: ha fáj a lábunk, ne mulasztuk el a gyakorlást: állapítsuk

A póz megtartása
A végső pózt teljes
összpontosítással kell végezni.

meg a fájdalom helyett, és tanuljuk meg, hogyan tudjuk megszüntetni. Az értelmünk segítségével küldjünk csillapító érzést a fájó területre. Menjünk le a tudat mélyére, és a nyugalom érzését terjesztjük ki a testnek arra a részére, amelyiknek leginkább szüksége van rá.

A környezet

A gyakorlás során a test és az elme állapotát hozzuk összhangba. Egy forró nyári napon lehet, hogy fáradtnak és kiszáradtnak érezzük magunkat, ilyenkor használjunk segédeszközöket az ellazulás érdekében. Például a szálamba szarvángászanát gyakoroljuk egy szék és egy hengerpárma segítségével. A fekvő ászánák, a fordított testhelyzetek, és a pihentető ászánák szintén megfelelőek ekkor, mert lassítják az anyagcserét, megnyugtatják a test és az elme minden részét, és elraktározzák az energiát. Télen az álló gyakorlatok, a hátrahajlások és a fordított testhelyzetek segítenek a hideg elleni védekezésben, az ízületi gyulladás és az évszaktól eredő depresszió leküzdésében. A csavarások az előrehajlások és a fordított testhelyzetek segítenek a nyirkos, párás idő kellemetlen hatásainak enyhítésében.

A sorrend

Ha a megadott sorrendben végezzük az ászánákat, hatékonyságuk növekszik, és az ászánákban szerzett tapasztalataink elmélyülnek. Időbe telik, amíg megértjük a sorrend jelentőségét. Figyeljük meg az ászánákban rejlő finomságokat és mozdulatokat, és azok testünkre gyakorolt hatását. Kövessük a hűszetes jóga programot addig, amíg önbizalmat nem érzünk ahhoz, hogy kialakítsuk a saját sorrendünket. Ám akik meghatározott betegségekben szenvednek, a 7. fejezetben található (260–405. oldal), az állapotuknak megfelelő ászanasorrendet kövessék.

Időtartam

Amennyire lehetséges, a végső pózt a javasolt időtartamig tartsuk, hogy a legtöbb jótékony hatást tapasztaljuk meg, és a kitaratásunkat megszilárdítsuk. Az idő a koncentrációtól függ. Az agy intelligenciája gyorsan feléled és le is lankad, de a test intelligenciáját nem lehet olyan gyorsan feléleszteni. A póz megtartása közben a test minden részébe vigyünk tudatosságot. Használjuk a finom megkülönböztetőképességünket arra,

hogy eldöntsük a sorrendet, az időtartamot és az ászana típusát, amit gyakorolni szeretnénk a korunk és a fizikai állapotunk figyelembevételével. Tudatosságunk – hogy az elme is megértse az ászánákat – fejlesztésében is haladjunk előre. Először nyútsuk meg és ebresszük fel a testünket és az elménket, hogy megértsük az ászanasorozatok logikáját. Például sose kezdjük hátrahajlásokkal. A tökéletes fizikai állapotban lévő számára az ászanasor kivitelezése eléggé könnyen megy. Ha fizikailag nem vagyunk jól felkészültek, alakítsunk ki magunknak egyedi sorrendet, ami a testi adottságainknak leginkább megfelel. A jógagyakorlásnak legyen fizikai, élettani, pszichológiai és szellemi ritmusa.



Egyenúlyos és Gszszhang jógaszára Iyengar a hátrahajlásázanára egyik variációját mutatja be.

Hogyan alakítsuk ki a gyakorlatsort?

A hűszetes jóga programban felsorolt ászánák mindig egyike egyszerű, s a segédeszközök még könnyebbé teszik a kivitelezésüket. Az első néhány hétben a fal mellett gyakoroljuk a vírabhadrásana 1. és 2. változatát (98. és 76. oldal). Amikor már kényelmesnek érezzük a tartást, akkor fal nélkül próbáljuk meg. Hasonlóképpen, miután már nagyjából fél évig gyakoroltuk az utthita trikón-ászánát, akkor a téglá helyett a talajra tegyük le a kezünket. A halászanát, a szálamba szarvángászanát, az ürhva dhanurászanát csak hat hónapig gyakorlás után végezzük, segédeszközök nélkül! Lehet, hogy a szálamba sírszászana gyakorlása 8 hónapig is eltart, amíg fal nélkül sikerül megtartani magunkat fejen állva. A triáng mukhatpáda pascsimóttánászanát hat hónappal a dzsanu sírszászana és a pascsimóttánászana elsajátítása után kezdjük. Amikor az ízületek és az izmok már rugalmasak válnak, a segédeszközök akadályoznak, ekkor már önállóan is könnyedén el tudjuk sajátítani a klasszikus pózokat.

Húszhetes jóga program

1. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a felül	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a felül	187
3. Tádászana úrdhva badđangulászana a felül	188
4. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 talpa	197
5. Adhó mukha svánászana 3 talpa	202
6. Dandászana 1 talpai és 2 talpa	205
7. Virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	206
8. Adhó mukha virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	221
9. Pascinóttánászana 1 kőcső és 2 hengerpárna (a láb terpeszben)	216
10. Bharadvádzászana 1 talpai és 2 talpa	224
11. Szétu bandha szarvángászana 4 hengerpárna	237
12. Savászana	170

2. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a felül	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a felül	187
3. Tádászana úrdhva badđangulászana a felül	188
4. Tádászana páscsima badđha hasztászana	189
5. Utthita trikonászana 1 téglá	192
6. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 talpa	197
7. Adhó mukha svánászana 3 talpa	202
8. Dandászana 1 talpai és 2 talpa	205
9. Virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	206
10. Úrdhva mukha dzsánu sírszászana 1 henger	207
11. Badđha kónászana 2 téglá és 1 hengerpárna (a csípővel párhuzamosan)	208
12. Adhó mukha virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	221
13. Pascinóttánászana 2 hengerpárna és 1 henger (a láb terpeszben)	216
14. Bharadvádzászana 1 szőke (elülről állva)	223
15. Szupta badđha kónászana 1 talpai, 1 hengerpárna 2 téglá és 1 henger	244
16. Szétu bandha szarvángászana 4 hengerpárna	237
17. Savászana	170

*a téglá tából legyen, ha máképp nincs megelölve

3. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a felül	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a felül	187
3. Tádászana úrdhva badđangulászana a felül	188
4. Tádászana páscsima badđha hasztászana	189
5. Utthita trikonászana 1 téglá	192
6. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 talpa	197
7. Adhó mukha svánászana 1 téglá (szőke a felül)	202
8. Dandászana 1 talpai és 2 talpa	205
9. Virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	206
10. Úrdhva mukha dzsánu sírszászana 1 henger	207
11. Badđha kónászana 2 téglá és 1 hengerpárna (a csípővel párhuzamosan)	208
12. Adhó mukha virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	221
13. Pascinóttánászana 2 hengerpárna és 1 henger (a láb terpeszben)	216
14. Bharadvádzászana 1 szőke (elülről állva)	223
15. Utthita maricszászana 1 magas szőke, 1 lekerekített fehérszőke és a tal	226
16. Szupta badđha kónászana 1 talpai, 1 hengerpárna 2 téglá és 1 henger	244
17. Szétu bandha szarvángászana 4 hengerpárna	237
18. Savászana	170



4. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a felül	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a felül	187
3. Tádászana úrdhva badđangulászana a felül	188
4. Tádászana páscsima badđha hasztászana	189
5. Tádászana gómukhaszana	191
6. Utthita trikonászana 1 téglá	192
7. Utthita párszvákónászana 1 téglá	194
8. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 talpa	197
9. Adhó mukha svánászana 1 téglá (szőke a felül)	202
10. Dandászana 1 talpai és 2 talpa	205
11. Virászana 2 összecsuvert talpai és 1 téglá	206
12. Úrdhva mukha dzsánu sírszászana 1 henger	207
13. Szvasztikászana	209
14. Badđha kónászana 2 téglá és 1 hengerpárna (a csípővel párhuzamosan)	208

Ászanák	oldal
15. Upavistha kónászana	213
16. Adhó mukha virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	221
17. Pascinóttánászana 2 hengerpárna és 1 henger (a láb terpeszben)	216
18. Dzsánu sírszászana 1 kőcső, 1 talpai és 1 hengerpárna	218
19. Pascinóttánászana 3 hengerpárna	215
20. Bharadvádzászana 1 szőke (elülről állva)	223
21. Bharadvádzászana 1 talpai szőke (láb a szőke felé fordítva még felemelve)	223
22. Utthita maricszászana 1 magas szőke, 1 lekerekített fehérszőke és a tal	226
23. Pársva virászana 1 összecsuvert talpai és 2 téglá	228
24. Szupta badđha kónászana 1 talpai, 1 hengerpárna 2 téglá és 1 henger	244
25. Szupta páđangulászana 1 henger	242
26. Szétu bandha szarvángászana 4 hengerpárna	237
27. Savászana	170

5. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a felül	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a felül	187
3. Tádászana úrdhva badđangulászana a felül	188
4. Tádászana páscsima badđha hasztászana	189
5. Tádászana gómukhaszana	191
6. Utthita trikonászana 1 téglá	192
7. Utthita párszvákónászana 1 téglá	194
8. Virábhadrászana 1.	96
9. Virábhadrászana 2.	76
10. Adhó mukha svánászana 1 téglá (szőke a felül)	202
11. Praszaríta páđóttánászana 1 téglá és egy hengerpárna	201
12. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 talpa	197
13. Dandászana 1 talpai és 2 talpa	205
14. Virászana 1 összecsuvert talpai és 1 téglá	206
15. Úrdhva mukha dzsánu sírszászana 1 henger	207
16. Szvasztikászana	209
17. Badđha kónászana 2 téglá és 1 hengerpárna (a csípővel párhuzamosan)	208
18. Upavistha kónászana	213
19. Adhó mukha virászana 2 talpai és 2 hengerpárna	221
20. Adhó mukha szvasztikászana 1 téglá, 1 talpai és 2 hengerpárna	222
21. Pascinóttánászana 3 hengerpárna	215
22. Dzsánu sírszászana 1 kőcső, 1 talpai és 1 hengerpárna	218

6. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
23. Paschimóttánásana 1 kőszék és 2 hengerpárna	216	1. Tádászana szamaszthiti a falnál	186	3. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapud, 1 takaró és 2 hengerpárna	222
24. Bharadvádzászana 1 szék (oldalt állva)	223	2. Tádászana úrdhva hasztászana a falnál	187	24. Paschimóttánásana 1 kőszék és 2 hengerpárna (a láb terpesztése)	216
25. Bharadvádzászana 1 szék (láb a székátlóra mögött)	223	3. Tádászana úrdhva badlangulászana a falnál	188	25. Dzsánu vírászana 1 kőszék, 1 takaró és 1 hengerpárna	218
26. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lágya	224	4. Tádászana pascima namaszkarászana	190	26. Paschimóttánásana 1 lágya és 2 hengerpárna	215
27. Utthita maricjaszana 1 magot szék, 1 kerekített falaszfű és a fal	226	5. Tádászana gómkúszana	191	27. Bharadvádzászana 1 szék (oldalt állva)	223
28. Pársva vírászana 1 összecsavart takaró és 2 lágya	229	6. Utthita trikónászana 1 lágya	192	28. Bharadvádzászana 1 lágya	223
29. Szupta badha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lágya és 1 henger	244	7. Utthita pársvakónászana 1 lágya	194	29. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lágya	224
30. Szupta pádangusthászana 1 henger	242	8. Virabhadrászana 1.	96	30. Maricjaszana 1 takaró és 1 lágya	225
31. Szupta pádangusthászana 1 lágya és 1 henger	243	9. Virabhadrászana 2.	76	31. Utthita maricjaszana 1 magot szék, 1 kerekített falaszfű és a fal	226
32. Sztétu badha szarvángászana 1 lapud, 1 takaró és 2 hengerpárna	237	10. Ardha csandrászana 1 lágya	196	32. Pársva vírászana 1 takaró és 1 lágya	228
33. Savászana 170		11. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	203	33. Szupta badha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lágya és 1 henger	244
		12. Praszárita pádóttánászana 1 lágya és 1 hengerpárna	201	34. Szupta vírászana 1 takaró, 1 hengerpárna	246
		13. Uttánászana 1 szőcsillók és 5 lágya	197	35. Szupta pádangusthászana 1 henger	242
		14. Adhó mukha paschimóttánászana 1 kőszék és 2 hengerpárna	217	36. Szupta pádangusthászana 1 henger, 1 lágya	243
		15. Dandászana 1 takaró és 2 lágya	205	37. Halászana 1 kőszék, 1 szék 1 takaró és 2 hengerpárna	232
		16. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206	38. Sztétu badha szarvángászana 1 lapud, 1 takaró és 2 hengerpárna	237
		17. Úrdhva mukha dzsánu sírászana 1 henger	207	39. Savászana 170	
		18. Szvasztikászana	209		
		19. Badha kónászana 2 lágya és 1 hengerpárna	208		
		20. Upavistha kónászana	213		
		21. Paripúrna návászana 2 kőszék és 3 matrac	210		
		22. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	221		



7. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a falnál	186	19. Szvasztikászana	209	35. Szupta vírászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246
2. Tádászana úrdhva hasztászana a falnál	187	20. Badha kónászana 2 lágya és 1 hengerpárna	208	36. Szupta pádangusthászana 1 henger	242
3. Tádászana úrdhva badlangulászana a falnál	188	21. Upavistha kónászana	213	37. Szupta pádangusthászana 1 henger és 1 lágya	243
4. Tádászana pascima namaszkarászana	190	22. Paripúrna návászana 2 kőszék és 3 matrac	210	38. Halászana 1 kőszék 1 szék, 1 takaró és 2 hengerpárna	232
5. Tádászana gómkúszana	191	23. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220	39. Sztétu badha szarvángászana 1 lapud, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
6. Utthita trikónászana 1 lágya	192	24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapud, 1 takaró és 1 hengerpárna	222	40. Savászana 1 takaró 1 hengerpárna és 1 kerekített lágya	248
7. Utthita pársvakónászana 1 lágya	194	25. Paschimóttánásana 1 kőszék és 2 hengerpárna (láb látható)	216		
8. Virabhadrászana 1.	96	26. Dzsánu sírászana 1 kőszék, 1 takaró és 1 hengerpárna	218		
9. Virabhadrászana 2.	76	27. Paschimóttánásana 1 lágya és 2 takaró	215		
10. Ardha csandrászana 1 lágya	196	28. Bharadvádzászana 1 szék (oldalt állva)	223		
11. Pársvóttánászana	84	29. Bharadvádzászana 1 szék (láb a székátlóra mögött)	223		
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202	30. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lágya	224		
13. Praszárita pádóttánászana 1 szőcsillók és 5 lágya	201	31. Maricjaszana 1 takaró és 1 lágya	225		
14. Uttánászana 1 szőcsillók és 5 lágya	197	32. Utthita maricjaszana 1 magot szék, 1 kerekített falaszfű és a fal	226		
15. Adhó mukha paschimóttánászana 1 kőszék és 2 hengerpárna	217	33. Pársva vírászana 1 takaró és 1 lágya	228		
16. Dandászana 1 takaró és 2 lágya	205	34. Szupta badha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lágya és 1 henger	244		
17. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206				
18. Úrdhva mukha dzsánu sírászana 1 henger	207				

8. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a falnál	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a falnál	187
3. Tádászana úrdhva badlangulászana a falnál	188
4. Tádászana pascima namaszkarászana	190
5. Tádászana gómkúszana	191
6. Utthita trikónászana 1 lágya	192
7. Utthita pársvakónászana 1 lágya	194
8. Virabhadrászana 1.	96
9. Virabhadrászana 2.	76
10. Ardha csandrászana 1 lágya	196
11. Pársvóttánászana	84
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202
13. Praszárita pádóttánászana 1 lágya és 1 hengerpárna	201
14. Uttánászana 1 szőcsillók és 5 lágya	197



Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
15. Adhó mukha paschimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	217	35. Szupta virászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246	13. Praszáríta pádóttánászana 1 lábla és 1 hengerpárna	201
16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205	36. Szupta pádángusthászana 1 keverő	242	14. Uttánászana 1 szomszédok és 5 lábla	197
17. Virászana 2 takaró és 2 hengerpárna	200	37. Szupta pádángusthászana 1 keverő és 1 lábla	243	15. Adhó mukha paschimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	217
18. Úrdhva mukha dzsánu sírszásana 1 keverő	207	38. Szálamba szarvángászana 1 sző. 1 takaró és 1 hengerpárna	230	16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205
19. Szvasztikászana	209	39. Halászana 1 sző. 1 lélek és 2 hengerpárna	232	17. Virászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206
20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208	40. Széttu bandha szarvángászana 1 lélek, 3 takaró és 1 hengerpárna	236	18. Úrdhva mukha dzsánu sírszásana 1 keverő	207
21. Upavistha kónászana	213	41. Savászana 1 takaró és 1 kőzetlap	248	19. Szvasztikászana	209
22. Paripúma návászana 2 lélek és 3 matrac	210			20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208
23. Adhó mukha virászana 2 takaró és 2 hengerpárna	220			21. Upavistha kónászana	213
24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lélek, 1 takaró és 1 hengerpárna	222			22. Paripúma návászana 2 lélek és 3 matrac	210
25. Paschimóttánászana 1 lélek, 1 takaró és 2 hengerpárna (szét lábbal)	216			23. Adhó mukha virászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220
26. Dzsánu sírszásana 1 lélek és 1 hengerpárna	218			24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lélek, 1 takaró és 1 hengerpárna	222
27. Paschimóttánászana 2 hengerpárna	214			25. Paschimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna (szét lábbal)	216
28. Bharadvádzsászana 1 sző. (oldalt áll)	223			26. Dzsánu sírszásana 1 lélek és 1 hengerpárna	218
29. Bharadvádzsászana 1 sző. (láb a székálmű mögött)	223			27. Paschimóttánászana 2 hengerpárna	214
30. Bharadvádzsászana 1 takaró és 2 lábla	224			28. Bharadvádzsászana 1 sző. (oldalt áll)	223
31. Maricjászana 1 takaró és 1 lábla	225			29. Bharadvádzsászana 1 sző. (láb a székálmű mögött)	223
32. Utthita maricjászana 1 matrac, 1 keverőtű, felülről és a láb	226			30. Bharadvádzsászana 1 takaró és 2 lábla	224
33. Pársva virászana 1 takaró és 1 lábla	228			31. Maricjászana 1 takaró és 1 lábla	225
34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lábla és 1 keverő	244			32. Utthita maricjászana 1 matrac, 1 keverőtű, felülről és a láb	226
				33. Pársva virászana 1 takaró és 1 lábla	228
				34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lábla és 1 keverő	244
				35. Szupta virászana 1 takaró és 1 hengerpárna	240
				36. Szupta pádángusthászana 1 keverő	242
				37. Szupta pádángusthászana 1 keverő és 1 lábla	243
				38. Szálamba szarvángászana 1 sző. 1 takaró és 1 hengerpárna	230
				39. Halászana 1 sző. 1 lélek és 2 hengerpárna	232
				40. Széttu bandha szarvángászana 1 lélek, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
				41. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 kőzetlap	248

9. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamasztiti a földön	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a földön	187
3. Tádászana úrdhva badhngulászana a földön	188
4. Tádászana paszima namasztikászana	190
5. Tádászana gómukhászana	191
6. Utthita trikónászana 1 lábla	192
7. Utthita pársvakónászana 1 lábla	194
8. Virabhadraszana 1.	196
9. Virabhadraszana 2.	196
10. Ardha csandraszana 1 lábla	196
11. Pársvóttánászana	198
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202

10. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lábla és 1 keverő	244	1. Tádászana szamasztiti a földön	186	23. Adhó mukha virászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220
35. Szupta virászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246	2. Tádászana úrdhva hasztászana a földön	187	24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lélek, 1 takaró és 1 hengerpárna	222
36. Szupta pádángusthászana 1 keverő	242	3. Tádászana úrdhva badhngulászana a földön	188	25. Paschimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna (szét lábbal)	216
37. Szupta pádángusthászana 1 keverő és 1 lábla	243	4. Tádászana paszima namasztikászana 1 lábla	190	26. Dzsánu sírszásana 1 lélek és 1 hengerpárna	218
38. Szálamba szarvángászana 1 sző. 1 takaró és 1 hengerpárna	230	5. Tádászana gómukhászana	191	27. Paschimóttánászana 2 hengerpárna	214
39. Halászana 1 sző. 1 lélek és 1 takaró és 2 hengerpárna	232	6. Utthita trikónászana 1 lábla	192	28. Bharadvádzsászana 1 sző. (oldalt áll)	223
40. Széttu bandha szarvángászana 1 lélek, 3 takaró és 1 hengerpárna	236	7. Utthita pársvakónászana 1 lábla	194	29. Bharadvádzsászana 1 sző. (láb a székálmű mögött)	223
41. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 kőzetlap	248	8. Virabhadraszana 1.	196	30. Bharadvádzsászana 1 takaró és 2 lábla	224
		9. Virabhadraszana 2.	196	31. Maricjászana 1 takaró és 1 lábla	225
		10. Ardha csandraszana 1 lábla	196	32. Utthita maricjászana 1 matrac, 1 keverőtű, felülről és a láb	226
		11. Pársvóttánászana	198	33. Pársva virászana 1 takaró és 1 lábla	228
		12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202	34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lábla és 1 keverő	244
		13. Praszáríta pádóttánászana 1 lábla és 1 hengerpárna	201	35. Szupta virászana 1 takaró és 1 hengerpárna	240
		14. Uttánászana 1 szomszédok és 5 lábla	197	36. Szupta pádángusthászana 1 keverő	242
		15. Adhó mukha paschimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	217	37. Szupta pádángusthászana 1 keverő és 1 lábla	243
		16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205	38. Szálamba szarvángászana 1 sző. 1 takaró és 1 hengerpárna	230
		17. Virászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206	39. Halászana 1 sző. 1 lélek és 2 hengerpárna	232
		18. Úrdhva mukha dzsánu sírszásana 1 keverő	207	40. Széttu bandha szarvángászana 1 lélek, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
		19. Szvasztikászana	209	41. Viharita karani 1 takaró, 1 lábla és 2 hengerpárna	234
		20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208	42. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 kőzetlap	248
		21. Upavistha kónászana	213		
		22. Paripúma návászana 2 lélek és 3 matrac	210		



11. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthi a falnál	180	18. Úrdhva mukha dzsánu sírászana 1. henger	207
2. Tádászana úrdhva haszrászana a falnál	187	19. Szvasztikászana	209
3. Tádászana úrdhva baddangulászana a falnál	188	20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208
4. Tádászana pascsima namaszkrászana	190	21. Upavistha kónászana	213
5. Tádászana gómukhászana	191	22. Paripúrma návászana 2 henger	212
6. Utthita trikónászana 1 lábla	192	23. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220
7. Utthita pársvakónászana 1 lábla	194	24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapát, 1 takaró és 1 hengerpárna	222
8. Virabhadrászana 1.	96	25. Pascsimóttánászana 1 kőcsák és 2 hengerpárna (szár lábbal)	216
9. Virabhadrászana 2.	76	26. Dzsánu sírászana 1 kőcsák, 1 takaró és 1 hengerpárna	218
10. Ardha csandrászana 1 lábla	196	27. Pascsimóttánászana 2 hengerpárna	214
11. Párvóttánászana	84	28. Bharadvádzászana 1 szék (oldaltól állva)	223
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202	29. Bharadvádzászana 1 szék (láb a székálmék mögött)	223
13. Praszcírta pádóttánászana 1 lábla és 1 hengerpárna	201	30. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lábla	224
14. Uttánászana 1 szvacsótkék és 5 fatábla	197	31. Maricsjászana 1 takaró és 1 lábla	225
15. Adhó mukha pascsimóttánászana 1 kőcsák és 2 hengerpárna	217	32. Utthita maricsjászana 1 magas szék, 1 leterített felület és a fal	220
16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205	33. Pársva vírászana 1 takaró és 1 lábla	228
17. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206		



Ászanák	oldal
34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lábla és 1 henger	244
35. Szupta vírászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246
36. Szupta pádángusthászana 1 henger	242
37. Szupta pádángusthászana 1 kőcsák és 1 lábla	243
38. Szállamba szarvángászana 1 szék, 1 takaró és 2 hengerpárna	230
39. Halászana 1 szék, 1 kőcsák, 1 takaró és 1 hengerpárna	232
40. Sztétu bandha szarvángászana 1 lapát, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
41. Viparita karani 1 takaró, 1 lábla és 2 hengerpárna	234
42. Savászana 1 takaró 1 hengerpárna és 1 kőcsótkék	248

12. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthi a falnál	180
2. Tádászana úrdhva haszrászana a falnál	187
3. Tádászana úrdhva baddangulászana a falnál	188
4. Tádászana pascsima namaszkrászana	190
5. Tádászana gómukhászana	191
6. Utthita trikónászana 1 lábla	192
7. Utthita pársvakónászana 1 lábla	194
8. Virabhadrászana 1.	96
9. Virabhadrászana 2.	76
10. Ardha csandrászana 1 lábla	196

13. HÉT



Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
11. Párvóttánászana	84	28. Bharadvádzászana 1 szék (oldaltól állva)	223
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202	29. Bharadvádzászana 1 szék (láb a székálmék mögött)	223
13. Praszcírta pádóttánászana 1 lábla és 1 hengerpárna	201	30. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lábla	224
14. Uttánászana 1 szvacsótkék és 7 fatábla	197	31. Maricsjászana 1 takaró és 1 lábla	225
15. Adhó mukha pascsimóttánászana 1 kőcsák és 2 hengerpárna	217	32. Utthita maricsjászana 1 magas szék, 1 lábla és a fal	226
16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205	33. Pársva vírászana 1 takaró és 1 lábla	228
17. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206	34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna, 2 lábla és 1 henger	244
18. Úrdhva mukha dzsánu sírászana 1 henger	207	35. Szupta vírászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246
19. Szvasztikászana	209	36. Szupta pádángusthászana 1 henger	242
20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208	37. Szupta pádángusthászana 1 henger és 1 lábla	243
21. Upavistha kónászana	213	38. Szállamba szarvángászana 1 szék, 1 takaró és 1 hengerpárna	230
22. Paripúrma návászana 2 henger	212	39. Halászana 1 szék, 1 kőcsák, 1 takaró és 1 hengerpárna	232
23. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220	40. Sztétu bandha szarvángászana 1 lapát, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapát, 1 takaró és 1 hengerpárna	222	41. Viparita karani 1 takaró, 1 lábla és 2 hengerpárna	234
25. Pascsimóttánászana 2 lábla és 2 hengerpárna (szár lábbal)	216	42. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 kőcsótkék	248
26. Dzsánu sírászana 1 kőcsák, 1 takaró és 1 hengerpárna	218		
27. Pascsimóttánászana 2 hengerpárna	214		

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthi a falnál	180
2. Tádászana úrdhva haszrászana a falnál	187
3. Tádászana úrdhva baddangulászana a falnál	188
4. Tádászana pascsima namaszkrászana	190
5. Tádászana gómukhászana	191
6. Utthita trikónászana 1 lábla	192
7. Utthita pársvakónászana 1 lábla	194
8. Virabhadrászana 1.	96
9. Virabhadrászana 2.	76
10. Ardha csandrászana 1 lábla	196
11. Párvóttánászana	84
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202
13. Praszcírta pádóttánászana 1 lábla és 1 hengerpárna	201
14. Uttánászana 1 szvacsótkék és 5 fatábla	197
15. Adhó mukha pascsimóttánászana 1 kőcsák és 2 hengerpárna	217
16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205
17. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206
18. Úrdhva mukha dzsánu sírászana 1 henger	207
19. Szvasztikászana	209
20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208
21. Upavistha kónászana	213
22. Paripúrma návászana 2 henger	212
23. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220

14. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapát, 1 takaró és 1 hengerpárna	222	1. Tádászana szamaszthiti a falnál	186	16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205
25. Paschimóttánászana 1 kisset és 2 hengerpárna (sátr lábbal)	216	2. Tádászana úrdhva hasztászana a falnál	187	17. Virászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206
26. Dzsánu sirsászana 1 kisset 1 takaró és 1 hengerpárna	218	3. Tádászana úrdhva baddan- gullászana a falnál	188	18. Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 1 kisset	207
27. Paschimóttánászana 2 hengerpárna	214	4. Tádászana pascsima namaszkársászana	190	19. Szvasztikászana 2 hengerpárna	209
28. Bharadvádzászana 1 szék (oldaltól ülve)	223	5. Tádászana gómukhászana	191	20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208
29. Bharadvádzászana 1 szék (láb a székárnál mögött)	223	6. Utthita trikónászana 1 lábla	192	21. Upavistha kónászana 2 hengerpárna	213
30. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lábla	224	7. Utthita párvakónászana 1 lábla	194	22. Paripúma návászana 2 hengerpárna	212
31. Maricászana 1 takaró és 1 lábla	225	8. Virabhadraszana 1	96	23. Adhó mukha virászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220
32. Utthita maricászana 1 magas szék, 1 lábnyelvtel, felkötött és a fal	226	9. Virabhadraszana 2	76	24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapát, 1 takaró és 1 hengerpárna	222
33. Pársva virászana 1 takaró és 1 lábla	228	10. Ardha csandraszana 1 lábla	196	25. Paschimóttánászana 1 kisset és 2 hengerpárna (sátr lábbal)	216
34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna, 2 lábla és 1 kisset	244	11. Pársvóttánászana	84	26. Dzsánu sirsászana 1 kisset, 1 takaró és 1 hengerpárna	218
35. Szupta virászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246	12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202	27. Paschimóttánászana 2 hengerpárna	214
36. Szupta pádangusthászana 1 kisset	242	13. Praszárita pádóttánászana 1 lábla vagy 1 hengerpárna	201	28. Bharadvádzászana 1 szék (oldaltól ülve)	223
37. Szupta pádangusthászana 1 kisset és 1 lábla	243	14. Uttánászana 1 szivaszblakké és 5 lábla	197	29. Bharadvádzászana (a láb a székárnál mögött)	223
38. Szálamba sirsászana a falnál	138	15. Adhó mukha paschimóttánászana 1 kisset és 2 hengerpárna	217	30. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lábla	224
39. Szálamba szarvángászana 1 szék, 1 takaró és 1 hengerpárna	230	19. Svasztikászana	209	31. Maricászana 1 takaró és 1 lábla	225
40. Halászana 1 szék, 1 kisset, 1 takaró és 2 hengerpárna	232	20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208	32. Utthita maricászana 1 magas szék, 1 lábnyelvtel felkötött és a fal	226
41. Széttu bandha szarvángászana 1 lapát, 3 takaró és 1 hengerpárna	236	21. Upavistha kónászana 2 hengerpárna	213	33. Pársva virászana 1 takaró és 1 lábla	228
42. Viparita karani 1 takaró, 1 lábla és 2 hengerpárna	234	22. Paripúma návászana 2 hengerpárna	212	34. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna, 2 lábla és 1 kisset	244
43. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 hőtáplálék	248	23. Adhó mukha virászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220	35. Szupta virászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246



Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
36. Szupta pádangusthászana 1 kisset	242	9. Virabhadraszana 2	76	27. Paschimóttánászana 2 hengerpárna	214
37. Szupta pádangusthászana 1 kisset és 1 lábla	243	10. Ardha csandraszana 1 lábla	196	28. Bharadvádzászana 1 szék (oldaltól ülve)	223
38. Szálamba sirsászana a falnál	138	11. Pársvóttánászana	84	29. Bharadvádzászana (a láb a székárnál mögött)	223
39. Szálamba szarvángászana 1 szék, 1 takaró és 1 hengerpárna	230	12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	202	30. Bharadvádzászana 1 takaró és 2 lábla	224
40. Halászana 1 szék, 1 kisset, 1 takaró és 2 hengerpárna	232	13. Praszárita pádóttánászana 1 lábla vagy 1 hengerpárna	201	31. Maricászana 1 takaró és 1 lábla	225
41. Széttu bandha szarvángászana 1 lapát, 3 takaró és 2 hengerpárna	236	14. Uttánászana 1 szivaszblakké és 5 lábla	197	32. Utthita maricászana 1 kisset, 1 lábnyelvtel felkötött és a fal	226
42. Viparita karani 1 takaró, 1 lábla és 2 hengerpárna	234	15. Adhó mukha paschimóttánászana 1 kisset és 2 hengerpárna	217	33. Pársva virászana 1 takaró és 1 lábla	228
43. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 hőtáplálék	248	16. Dandászana 1 takaró és 2 lábla	205	34. Szupta dandászana 1 szék, 1 kisset, 2 takaró, 2 hengerpárna és 1 kisset	239
		17. Virászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206	35. Szupta badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna, 2 lábla és 1 kisset	244
		18. Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 1 kisset	207	36. Szupta virászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246
		19. Svasztikászana	209	37. Szupta pádangusthászana 1 kisset	242
		20. Badhha kónászana 2 lábla és 1 hengerpárna	208	38. Szupta pádangusthászana 1 kisset és 1 lábla	242
		21. Upavistha kónászana 2 hengerpárna	213	39. Szálamba sirsászana a falnál	138
		22. Paripúma návászana 2 hengerpárna	212	40. Szálamba szarvángászana 1 szék, 1 takaró és 1 hengerpárna	230
		23. Adhó mukha virászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220	41. Halászana 1 szék, 1 kisset, 1 takaró és 2 hengerpárna	232
		24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapát, 1 takaró és 1 hengerpárna	222	42. Széttu bandha szarvángászana 1 lapát, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
		25. Paschimóttánászana 1 kisset és 2 hengerpárna (sátr lábbal)	216	43. Viparita karani 1 takaró, 1 lábla és 2 hengerpárna	234
		26. Dzsánu sirsászana 1 kisset, 1 takaró és 1 hengerpárna	218	44. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 hőtáplálék	248
		27. Virabhadraszana 1	96	45. Uddzsáji pránájáma 2 takaró, 2 szivaszblakké, 2 lábla és 1 hőtáplálék	254

15. HÉT

16. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthi a falnál	186	25. Paschimottánászana	216
2. Tádászana úrdhva hasztászana a falnál	187	26. Dzsánu sirsászana	218
3. Tádászana úrdhva badāngulitászana a falnál	188	27. Paschimottánászana	214
4. Tádászana pascsimá namaszkárászana	190	28. Bharadvádzászana	223
5. Tádászana gómukhászana	191	29. Bharadvádzászana (a láb a szőrtámla mögött)	223
6. Útthita trikónászana 1 lálnál	192	30. Bharadvádzászana	224
7. Útthita pársvakónászana 1 lálnál	194	31. Maricjaszana	225
8. Virábhadrászana 1	96	32. Útthita maricjaszana	226
9. Virábhadrászana 2	76	33. Pársva vírászana	228
10. Ardha csandrászana 1 lálnál	196	34. Viparita dandászana	239
11. Párvóttánászana	84	35. Utrászana 2 lélek	240
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	204	36. Szeptá badhha kónászana	244
13. Prasáríta pádóttánászana 1 lálnál vagy 1 hengerpárna	201	37. Szeptá vírászana	246
14. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 fatárla	197	38. Szeptá pádāngusthászana 1 hengerpárna	242
15. Adhó mukha pascsimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	217	39. Szeptá pádāngusthászana 1 hengerpárna és 1 lálnál	243
16. Dandászana 1 takaró és 2 lálnál	205	40. Szálamba sirsászana a falnál	138
17. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206	41. Szálamba szarvāngászana 1 lélek, 1 takaró és 1 hengerpárna	230
18. Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 1 hengerpárna	207	42. Halászana 1 lélek, 1 lélek, 1 takaró és 2 hengerpárna	232
19. Szeptatikászana	209	43. Szétu bandha szarvāngászana 1 lapát, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
20. Badhha kónászana 2 lálnál és 1 hengerpárna	208	44. Viparita karani	234
21. Upavistha kónászana	213	45. Savászana 1 takaró 1 hengerpárna és 1 költőbolya	248
22. Paripúrna návászana 2 hengerpárna	212	46. Udzsáji pránájama 2 takaró, 2 szavasbóké 2 fatárla és 1 költőbolya	254
23. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220		
24. Adhó mukha szvasztikászana	222		

Ászanák	oldal
43. Szétu bandha szarvāngászana 1 lapát, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
44. Viparita karani 1 takaró, 1 lálnál és 2 hengerpárna	234
45. Savászana 1 takaró, 1 hengerpárna és 1 költőbolya	248
46. Udzsáji pránájama 2 takaró, 2 szavasbóké 2 fatárla és 1 költőbolya	254



17. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthi a falnál	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a falnál	187
3. Tádászana úrdhva badāngulitászana a falnál	188
4. Tádászana pascsimá namaszkárászana	190
5. Tádászana gómukhászana	191
6. Útthita trikónászana 1 lálnál	192
7. Útthita pársvakónászana 1 lálnál	194
8. Virábhadrászana 1	96
9. Virábhadrászana 2	76
10. Ardha csandrászana 1 lálnál	196

Ászanák	oldal
11. Párvóttánászana	84
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	204
13. Prasáríta pádóttánászana 1 lálnál vagy 1 hengerpárna	201
14. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 fatárla	197
15. Adhó mukha pascsimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	217
16. Dandászana 1 takaró és 2 lálnál	205
17. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206
18. Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 1 hengerpárna	207
19. Szeptatikászana	209
20. Badhha kónászana 2 lálnál és 1 hengerpárna	208
21. Upavistha kónászana	213
22. Paripúrna návászana 1 hengerpárna	212
23. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220
24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapát, 1 takaró és 1 hengerpárna	222
25. Paschimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	216
26. Dzsánu sirsászana 1 lélek, 1 takaró és 1 hengerpárna	218
27. Paschimóttánászana 2 hengerpárna	214
28. Bharadvádzászana 1 takaró (oldaltól ötte)	223
29. Bharadvádzászana (a láb a szőrtámla mögött)	223
30. Bharadvádzászana 2 lálnál és 2 lálnál	224
31. Maricjaszana 1 takaró és 1 lálnál	225
32. Útthita maricjaszana 1 hengerpárna és 1 költőbolya	226

Ászanák	oldal
33. Pársva vírászana 1 takaró és 1 lálnál	228
34. Viparita dandászana 1 takaró, 1 lélek, 2 takaró 1 hengerpárna és 1 hengerpárna	239
35. Utrászana 2 lélek 1 takaró és 2 hengerpárna	240
36. Szeptá badhha kónászana 1 takaró, 1 hengerpárna 2 lálnál és 1 hengerpárna	244
37. Szeptá vírászana 1 takaró és 1 hengerpárna	246
38. Szeptá pádāngusthászana 1 hengerpárna	242
39. Szeptá pádāngusthászana 1 hengerpárna és 1 lálnál	243
40. Szálamba sirsászana a falnál	138
41. Szálamba szarvāngászana 1 lélek, 1 takaró és 1 hengerpárna	230
42. Halászana 1 lélek, 1 lélek, 1 takaró és 2 hengerpárna	232
43. Szétu bandha szarvāngászana 1 lapát, 3 takaró és 1 hengerpárna	236
44. Viparita karani 1 takaró, 1 lálnál és 2 hengerpárna	234
45. Savászana 1 takaró 1 hengerpárna és 1 költőbolya	248
46. Udzsáji pránájama 2 takaró, 2 szavasbóké 2 fatárla és 1 költőbolya	254

18. HÉT

Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthi a falnál	186
2. Tádászana úrdhva hasztászana a falnál	187
3. Tádászana úrdhva badāngulitászana a falnál	188

Ászanák	oldal
4. Tádászana pascsimá namaszkárászana	190
5. Tádászana gómukhászana	191
6. Útthita trikónászana 1 lálnál	192
7. Útthita pársvakónászana 1 lálnál	194
8. Virábhadrászana 1	96
9. Virábhadrászana 2	76
10. Ardha csandrászana 1 lálnál	196
11. Párvóttánászana	84
12. Adhó mukha svánászana 1 hengerpárna	204
13. Prasáríta pádóttánászana 1 lálnál vagy 1 hengerpárna	201
14. Uttánászana 1 szavasbóké és 5 fatárla	197
15. Adhó mukha pascsimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	217
16. Dandászana 1 takaró és 2 lálnál	205
17. Vírászana 2 takaró és 2 hengerpárna	206
18. Úrdhva mukha dzsánu sirsászana 1 hengerpárna	207
19. Szeptatikászana	209
20. Badhha kónászana 2 lálnál és 1 hengerpárna	208
21. Upavistha kónászana	213
22. Paripúrna návászana 2 hengerpárna	212
23. Adhó mukha vírászana 2 takaró és 1 hengerpárna	220
24. Adhó mukha szvasztikászana 1 lapát, 1 takaró és 1 hengerpárna	222
25. Paschimóttánászana 1 lélek és 2 hengerpárna	216
26. Dzsánu sirsászana 1 lélek, 1 takaró és 1 hengerpárna	218

19. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
27. Pascimóttánászana 2 hengerpólus	214	1. Tádászana szamaszthiti a földön	186	29. Adhó mukha virászana 2. lakaró és 1 hengerpólus	220
28. Bharadvádzászana 1. lakaró és 2. lágla	223	2. Tádászana úrdhva hasztászana a földön	187	30. Adhó mukha svasztikászana 3. lakaró, 1. lakaró és 1 hengerpólus	222
29. Bharadvádzászana (a láb a szőbátala mögött)	223	3. Tádászana úrdhva badhán- gulászana a földön	188	31. Pascimóttánászana (kisszék és 2 hengerpólus) (szét lábval)	216
30. Bharadvádzászana 1. lakaró és 2. lágla	224	4. Tádászana pascima namasztkárászana	190	32. Dzsánu sírászana 1. kisszék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	218
31. Maricsjászana 1. lakaró és 1. lágla	225	5. Tádászana gomukhászana	191	33. Pascimóttánászana 2 hengerpólus	214
32. Utthita maricsjászana 1. magas szék, 1. kerekített lakaró és a fal	226	6. Utthita trikónászana 1. lágla	192	34. Bharadvádzászana 1. szék (oldalt állva)	223
33. Páreva virászana 1. lakaró és 1. lágla	228	7. Utthita párvakónászana 1. lágla	194	35. Bharadvádzászana (láb a szőbátala mögött)	223
34. Viparita dandászana 1. szék, 2. lakaró és 1 hengerpólus (láb a falhoz támasztva)	239	8. Virabhadrászana 1	96	36. Bharadvádzászana 1. lakaró és 2. lágla	224
35. Ustrászana 2. kisszék, 1. lakaró és 2 hengerpólus	240	9. Virabhadrászana 2	76	37. Maricsjászana 1. lakaró és 1. lágla	225
36. Szupta badhha kónászana 1. lakaró, 1 hengerpólus, 2. lágla és 1. heveder	244	10. Ardha csandrászana 1. lágla	196	38. Utthita maricsjászana 1. magas szék, 1. kerekített lakaró és a fal	226
37. Szupta virászana 1. lakaró és 1 hengerpólus	246	11. Párvóttánászana	84	39. Páreva virászana 1. lakaró és 1. lágla	228
38. Szupta pádangusthászana 1. heveder	242	12. Adhó mukha svánászana	202	40. Ustrászana 2. kisszék, 1. lakaró és 2 hengerpólus	240
39. Szupta pádangusthászana 1. heveder és 1. lágla	243	13. Prasárita pádóttánászana 1. lágla vagy 1. hengerpólus	201	41. Szupta virászana 1. szék, 2. lakaró és 1 hengerpólus (láb a falhoz támasztva)	239
40. Szálamba sírászana a földön	138	14. Uttánászana 1. szék, 2. lakaró és 1 hengerpólus (láb a falhoz támasztva)	197	42. Ustrászana 2. kisszék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	240
41. Szálamba szarvángászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	230	15. Adhó mukha pascimóttánászana 1. kisszék és 2 hengerpólus	217	43. Szupta badhha kónászana 1. lakaró, 1 hengerpólus, 2. lágla és 1. heveder	244
42. Halászana 1. szék, 1. kisszék, 1. lakaró és 2 hengerpólus	232	16. Dandászana	205	44. Szupta virászana 1. lakaró és 1 hengerpólus	246
43. Szétu bandha szarvángászana 1. lápad, 1. lakaró és 1 hengerpólus	236	17. Virászana 2. lakaró és 2 hengerpólus	206	45. Szupta pádangusthászana 1. heveder	242
44. Viparita karani 1. lakaró, 1. lágla és 2 hengerpólus	234	18. Úrdhva mukha dzsánu sírászana	207	46. Szupta pádangusthászana 1. heveder és 1. lágla	243
45. Savászana 1. lakaró, 1 hengerpólus és 1 kitézőpólus	248	19. Svasztikászana	209	47. Szálamba szarvángászana 1. lápad, 3. lakaró és 2 hengerpólus	230
46. Uddzsáji pránájama 2. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	254	20. Badhha kónászana 2. lágla és 1 hengerpólus	208	48. Halászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	232
		21. Upavistha kónászana	213	49. Szétu bandha szarvángászana 1. lápad, 3. lakaró és 2 hengerpólus	236
		22. Paripúma návászana 2. heveder	212	50. Viparita karani 1. lakaró, 1. lágla és 2 hengerpólus	234

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
43. Szétu bandha szarvángászana 1. lápad, 3. lakaró és 2 hengerpólus	236	8. Virabhadrászana 1	96	31. Maricsjászana 1. lakaró és 2. lágla	225
44. Viparita karani 1. lakaró, 1. lágla és 2 hengerpólus	234	9. Virabhadrászana 2	76	32. Utthita maricsjászana 1. magas szék, 1. kerekített lakaró és a fal	226
45. Savászana 1. lakaró, 1 hengerpólus és 1 kitézőpólus	248	10. Ardha csandrászana 1. lágla	196	33. Páreva virászana 1. lakaró és 1. lágla	228
46. Uddzsáji pránájama 2. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	254	11. Párvóttánászana	84	34. Viparita dandászana 1. szék, 2. lakaró és 1 hengerpólus (láb a falhoz támasztva)	239
		12. Adhó mukha svánászana	202	35. Ustrászana 2. kisszék, 1. lakaró és 2 hengerpólus	240
		13. Prasárita pádóttánászana 1. lágla vagy 1 hengerpólus	201	36. Szupta badhha kónászana 1. lakaró, 1 hengerpólus, 2. lágla és 1. heveder	244
		14. Uttánászana 1. szvasztkórké és 2. lágla	197	37. Szupta virászana 1. lakaró és 1 hengerpólus	246
		15. Adhó mukha pascimóttánászana 1. kisszék és 2 hengerpólus	217	38. Szupta pádangusthászana 1. heveder	242
		16. Dandászana 1. lakaró és 2. lágla	205	39. Szupta pádangusthászana 1. heveder és 1. lágla	243
		17. Virászana 2. lakaró és 2 hengerpólus	206	40. Szálamba sírászana a földön	138
		18. Úrdhva mukha dzsánu sírászana 1. heveder	207	41. Szálamba szarvángászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	230
		19. Svasztikászana	209	42. Halászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	232
		20. Badhha kónászana 2. lágla és 1 hengerpólus	208	43. Szétu bandha szarvángászana 1. lápad, 3. lakaró és 2 hengerpólus	236
		21. Upavistha kónászana	213	44. Viparita karani 1. lakaró, 1. lágla és 2 hengerpólus	234
		22. Paripúma návászana 2. heveder	212	45. Savászana 1. lakaró, 1 hengerpólus és 1 kitézőpólus	248
		23. Adhó mukha virászana 2. lakaró és 1 hengerpólus	220	46. Uddzsáji pránájama 2. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	254
		24. Adhó mukha svasztikászana 1. lápad, 1. lakaró és 1 hengerpólus	222	47. Vilóma 2. pránájama 1. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	257
		25. Pascimóttánászana 1. kisszék és 2 hengerpólus (szét lábval)	216		
		26. Dzsánu sírászana 1. kisszék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	218		
		27. Pascimóttánászana 2 hengerpólus	214		
		28. Bharadvádzászana 1. szék (oldalt állva)	223		
		29. Bharadvádzászana (a láb a szőbátala mögött)	223		
		30. Bharadvádzászana 1. lakaró és 2. lágla	224		
		31. Maricsjászana 1. lakaró és 1. lágla	225		
		32. Utthita maricsjászana 1. magas szék, 1. kerekített lakaró és a fal	226		
		33. Páreva virászana 1. lakaró és 1. lágla	228		
		34. Viparita dandászana 1. szék, 2. lakaró és 1 hengerpólus (láb a falhoz támasztva)	239		
		35. Ustrászana 2. kisszék, 1. lakaró és 2 hengerpólus	240		
		36. Szupta badhha kónászana 1. lakaró, 1 hengerpólus, 2. lágla és 1. heveder	244		
		37. Szupta virászana 1. lakaró és 1 hengerpólus	246		
		38. Szupta pádangusthászana 1. heveder	242		
		39. Szupta pádangusthászana 1. heveder és 1. lágla	243		
		40. Szálamba sírászana a földön	138		
		41. Szálamba szarvángászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	230		
		42. Halászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	232		
		43. Szétu bandha szarvángászana 1. lápad, 3. lakaró és 2 hengerpólus	236		
		44. Viparita karani 1. lakaró, 1. lágla és 2 hengerpólus	234		
		45. Savászana 1. lakaró, 1 hengerpólus és 1 kitézőpólus	248		
		46. Uddzsáji pránájama 2. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	254		
		47. Vilóma 2. pránájama 1. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	257		



20. HÉT

Ászanák	oldal	Ászanák	oldal	Ászanák	oldal
1. Tádászana szamaszthiti a földön	186	23. Adhó mukha virászana 2. lakaró és 1 hengerpólus	220	43. Szétu bandha szarvángászana 1. lápad, 3. lakaró és 2 hengerpólus	236
2. Tádászana úrdhva hasztászana a földön	187	24. Adhó mukha svasztikászana 3. lakaró, 1. lakaró és 1 hengerpólus	222	44. Viparita karani 1. lakaró, 1. lágla és 2 hengerpólus	234
3. Tádászana úrdhva badhán- gulászana a földön	188	25. Pascimóttánászana (kisszék és 2 hengerpólus)	216	45. Savászana 1. lakaró, 1 hengerpólus és 1 kitézőpólus	248
4. Tádászana pascima namasztkárászana	190	26. Dzsánu sírászana 1. kisszék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	218	46. Uddzsáji pránájama 2. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	254
5. Tádászana gomukhászana	191	27. Pascimóttánászana 2 hengerpólus	214	47. Vilóma 2. pránájama 1. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	257
6. Utthita trikónászana 1. lágla	192	28. Bharadvádzászana 1. szék (oldalt állva)	223		
7. Utthita párvakónászana 1. lágla	194	29. Bharadvádzászana (a láb a szőbátala mögött)	223		
8. Virabhadrászana 1	96	30. Bharadvádzászana 1. lakaró és 2. lágla	224		
9. Virabhadrászana 2	76	31. Maricsjászana 1. lakaró és 1. lágla	225		
10. Ardha csandrászana 1. lágla	196	32. Utthita maricsjászana 1. magas szék, 1. kerekített lakaró és a fal	226		
11. Párvóttánászana	84	33. Páreva virászana 1. lakaró és 1. lágla	228		
12. Adhó mukha svánászana	202	34. Viparita dandászana 1. szék, 2. lakaró és 1 hengerpólus (láb a falhoz támasztva)	239		
13. Prasárita pádóttánászana 1. lágla vagy 1. hengerpólus	201	35. Ustrászana 2. kisszék, 1. lakaró és 2 hengerpólus	240		
14. Uttánászana 1. szék, 2. lakaró és 1 hengerpólus (láb a falhoz támasztva)	197	36. Szupta badhha kónászana 1. lakaró, 1 hengerpólus, 2. lágla és 1. heveder	244		
15. Adhó mukha pascimóttánászana 1. kisszék és 2 hengerpólus	217	37. Szupta virászana 1. lakaró és 1 hengerpólus	246		
16. Dandászana	205	38. Szupta pádangusthászana 1. heveder	242		
17. Virászana 2. lakaró és 2 hengerpólus	206	39. Szupta pádangusthászana 1. heveder és 1. lágla	243		
18. Úrdhva mukha dzsánu sírászana	207	40. Szálamba sírászana a földön	138		
19. Svasztikászana	209	41. Szálamba szarvángászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	230		
20. Badhha kónászana 2. lágla és 1 hengerpólus	208	42. Halászana 1. szék, 1. lakaró és 1 hengerpólus	232		
21. Upavistha kónászana	213	43. Szétu bandha szarvángászana 1. lápad, 3. lakaró és 2 hengerpólus	236		
22. Paripúma návászana 2. heveder	212	44. Viparita karani 1. lakaró, 1. lágla és 2 hengerpólus	234		
		45. Savászana 1. lakaró, 1 hengerpólus és 1 kitézőpólus	248		
		46. Uddzsáji pránájama 2. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	254		
		47. Vilóma 2. pránájama 1. lakaró, 2 szvasztkórké, 2. lágla és 1 kitézőpólus	257		

A szerző köszönetnyilvánítása

A szerző köszönetnyilvánítása

B.K.S.Iyengar köszönetét fejezi ki a könyv tanácsadójának, Dr Geeta S. Iyengarnak a szakértői javaslatokért; Parth Aminnak, a *Yoga for You and Yoga for Stress* CD producerének; Prof. R. N.Kulhalinak a szöveg megalkotásában nyújtott segítségével; Zarina Kolah jóga tanácsadónak a szöveg összeállításában való közreműködéséért és a szerkesztői csoporttal való kapcsolattartásáért. Továbbá a fényképfelvételek elkészítéséért köszönetet mond Harminster Singhnek, és a résztvevő modelleknek, Roshen Aminnak, Leslie Petersnak, Ali Dashtinak és Jawahar Bangerának.

A kiadó köszönetnyilvánítása

A Dorling Kindersley köszönetét fejezi ki a Ramayani Memorial Yoga Institute-nak, hogy engedélyezték az archívumukban található. B. K. S.Iyengar fényképfelvételek felhasználását; Sudha Malik, jóga tanácsadónak a könyv létrehozásában nyújtott segítségével; Amit Kharsaninak a könyv szanszkrit kalligráfiájáért és R.C. Sharmának a tárgymutató elkészítéséért. Valamint köszönet illeti meg Clare Sheddont és Salima Hiranit a kezdetől adott segítségükért és tanácsaikért; és Abhijeet Mukherjeenek a könyv előállításában nyújtott segítségéért.

Javított kiadás 2008

A Dorling Kindersley John Freeman fotográfusnak és asszisztensének Jamie Laingnek; Ruth Hopenak a művészeti irányításért; Nita Patelnek a fényképek elkészítése előtt és az alatt nyújtott segítségéért, valamint az első fejezetben, a 8-29 oldal szöveg elkészítéséért (DK szerzői jog); Arunesh Talapatrának és Rohan Sinhának a fényképezéskor nyújtott segítségükért; és Kobra Gulnaar Dashtinak, Jake Clennelnek, Raya Umadattának, Firooza M.Alinak, Rajvi H. Metának, Birjoo Metanak, Uday V. Bhosalának, és N Rajlasminak a gyakorlatok bemutatásáért. További köszönettel tartozunk Chandru Melwaninak mindkét kiadásban nyújtott segítségéért. Köszönetünket fejezzük ki a Ramamani Memorial Intézetnek Puneban, amiért az archívumból fényképeket bocsájtottak rendelkezésünkre. Köszönet jár a Life Centernek, 15 Edge Street, London W8 7PN, www.thelifecentre.com és a agoynak, www.agoy.com a matracokért, amelyek a 100-101, 112-113, 126-127, 136-137, 154-155 és a 164-165. oldalon láthatók. Külön köszönetet mondunk Dr Prakash Kalmadinak a Kare Ayurvedic Retreat, Mulshi Lake, Pune, India, www.karehealth.com helyszínén a segítségért és a szíves fogadtatásért.

A képek felhasználásáért

Dorling Kinderley köszönettel tartozik az alábbiaknak, akik hozzájárultak ahhoz, hogy másolat készüljön felvételeikről: National Museum, New Delhi, 36. o., 49. o. lent, 55. o. f., 56. o.f és l., 57.o.; American Institute of Indian Studies, New Delhi, 36. o.f.b., 37. o., 48. o., 50. o.f., 59. o., Max Alexander 48.o.; Joe Comish 54. o., Andy Crawford 37.o. f., Ashok Dilwali 34.o., John Freeman, 43 o., 248. o.; Ashim Gosh 60.o.; Steve Gorton 37.o. f.; Alistar Hughes 50.o.; Subir Kumedan 406.o.; Chandru melwani, Pune, India 29.o. f.; Stephen Parker 6.o.; Janet Peckam 46.o.; KimSayer 177 o.; Hashmat Singh 174.o.; Pankaj Usrani 51.o.l., Amar Talwar 258.o.; Colin Walton 178.o. f.k.; DK Copyright oldalak (Készítette: Harminder Singh) 68-69, 96-97, 96-97, 195 l., 196, 200, 201. f., 202-203, 204. f.j., 209-213, 217-221, 234-236, 237. f., 240-241, 244-245, (készítette: John freeman) 8, 14-28, 29.k., 31, 33, 66-67, 100-101, 112-113, 126-127, 136-137, 154-155, 164-165, 250-251.o. Magyarázat: f= fent, b= bal, k=középen, l=lent

Hasznos címek

B. K. S. Iyengar weboldala: www.bksiyengar.com

EGYESÜLT KIRÁLYSÁG ÉS EURÓPA

Light on Yoga UK. Top Flat 30. Cromwell Road, st Andrew's Bristol BS65HB; UK

Iyengar Yoga Vidyasthana / Centre de Yoga Iyengar Paris,
35 ave. Victor Hugo, Paris, 75116, France

Association Francaise de Yoga Iyengar
15, rue Mesnil, Paris, 75116, France

Centro Iyengar Yoga

Via San Gervasio 18
50131, Firenze, Italy

Yoga United, Renate Ockel,

Hermann Traitteur
Tostr, 126, Berlin, 10119, Germany

Iyengar Yoga Institute of Amsterdam,

138 Nieuwe Achtergracht, 1018 WV
Amsterdam, Netherlands

The Iyengar Yoga Studio

Ul. Przyjaciol Zolnierza, 88110, Poland

KANADA

Centre de Yoga Iyengar de Montréal

919 Mont-Royal Est
Montréal, Québec, Canada H2J 1X3

AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK

Iyengar Yoga Institute of Greater

New York
27 W. 24th Street, NY 10010, USA

Iyengar Yoga Institute of Los Angeles,

8233, West 3rd Street, LA, CA 90048, USA

OKLEVELES IYENGAR-JÓGA-OKTATÓK MAGYARORSZÁGON

Kevin Gardiner
www.kevingardiner.net

Répassy Erika
www.iyengarjogabudapest.hu

Örlös Erika
www.szurja.hu

Vadász Ákos
www.akosjoga.hu

Csendes Erzsébet
www.iyengar-yoga.hu

Földiné Irtl Melinda

melindairtal@yahoo.com

Péter Domokos

www.joga-pilates.hu

Joan van Rooijen

Kismaros

JÓGASTÚDIÓK

BUDAPEST

Amrita Jógaközpont

www.amritajoga.hu
1110 Budapest, Bartók Béla út 34.

Szurja Jóga- és Egészségközpont

www.szurja.hu
1061 Budapest, Paulay Ede u. 25-27.

JÓGASTÚDIÓK

VIDÉK

Egészségért Jógastúdió

2400 Dunaújváros, Liget köz 7.

Magyar IYENGAR® Jóga Intézet

3300 Eger, Diófakút út 1.