

Átma Center

a lélek szigete

Astanga vinyásza jóga kezdő tanfolyam



Összeállította: Szalai István és Gauranga Das

www.atmacenter.hu

Astanga vinyása jóga kezdő tanfolyam

Jegyzet

Összeállította: Szalai István és Gauranga Das (Szücs Gábor)

Első kiadás, 2009.09.

© Atma Center, Szalai István és Gauranga Das, 2009.

A kiadvány az Atma Center, Szalai István és Gauranga Das szellemi tulajdonát képezi. Minden jog fenntartva. A kiadvány - a szerzői jog tulajdonosainak előzetes írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában vagy értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, az archiválást vagy az információörögzítés bármely formáját.

A kiadvány újabb példányai beszerezhetők az Atma Centerben:

Atma Center Pest: V. ker. Vigyázó Ferenc u. 4. Tel: 2691625

Atma Center Buda: II. ker. Bem rakpart 54. Tel: 7860604

Email: info@atmacenter.hu www.atmacenter.hu

A szerzők elérhetősége:

Gauranga Das 06309140839 gauranga@brihaspati.net hotashtanga.com facebook.com/gaurangad

Szalai István 06309004142 india@szalimpex.com

A képek forrása: www.ashtanga.info

Az astanga vinyása jóga

Az astanga vinyása jóga egy dinamikus hatha jóga stílus, melyben a gyakorlók a meghatározott sorrendben végrehajtott ászanákat, vinyászakkal, vagyis a légzéssel összhangban végzett összekötő mozdulatokkal kapcsolják össze. Az astanga-jóga egy dinamikus, mozgó meditáció, mely összekapcsolja a légzést, a testtartásokat, a bandhákat (izomzárakat) és a drishti (a fókuszált tekintetet). Az astanga vinyása jóga rendszere Thirumalai Krishnamachariától származik, és Sri K. Pattabhi Jois és tanítványai által vált ismertté világszerte.

Az „astanga jóga” kifejezés jelentése: a jóga nyolc ága

asta - nyolc; **anga** - ág; **jóga** = egység, összekapcsolás, igázás

Patandzsali Ashtanga jóga

Maharisi Patandzsali a jóga atyjának tekintik. A hagyomány szerint Patandzsali, Ananta-sésának, az Úr Visnu nyugvóhelyeként szolgáló ezerfejű kígyónak az inkarnációja, és azért szállt alá, hogy megossza a jóga tudományát az emberiséggel. Leghíresebb műve a *Jóga-szútra*, amely 196 rövid aforizmában tárgyalja a jóga bölcsességének lényegét.

A *szútra* kifejezés „fonalat” vagy „vezérfonalat” jelent, amire például felfűzzük a gyöngyöket. A szútrák általában rövid, tömör aforizmák, amelyek bizonyos filozófiai igazságokat tartalmaznak. Helyes megértésükhöz hosszadalmas magyarázatra és kontemplációra van szükség. Patandzsali *szútrái* olyanok, mint a csontváz, amelyekre az összes szerv és szövet ráépül.

A jóga nyolc ága

A „jóga” kifejezés jelentése: kapcsolat, összekapcsolódás, igázás. Az *asta-anga* azt jelenti, hogy „nyolc ág, rész, fokozat vagy testrész”.

Az *astanga-jóga* nyolc fokozata:

Jáma – tiltások

Nijáma – előírások

Ászana - testtartások

Pránájáma – légzésszabályozás

Pratjáhára – az érzékek visszavonása

Dháráná - koncentráció

Dhjána – meditáció

Szamádhi – transz.

Az első két fokozat életmódbeli szabályokat tartalmaz, amelyeket a jóginak fokozatosan el kell sajátítania, ha sikert akar elérni a jógában. Az *ászanák* gyakorlását természetesen akkor is el lehet kezdeni, ha nem vagyunk képesek azonnal megváltoztatni az életmódunkat, de a *jáma* és *nijáma* nélkül az *ászanák* gyakorlása csupán tornamutatvány marad, és nem fogja a kívánt hatást kifejteni az elmére.

Az öt *jáma* az **ahimszá** (erőszakmentesség), **szatjam** (igazmodás), **brahmacsarja** (önmegtartóztatás), **aparigraha** (birtoklásvágy feladása), **asztéja** (más tulajdonának el-nem-lopása).

Az **ahimszá** azt jelenti, hogy nem okozunk fájdalmat egyetlen élőlénynek sem, többek között vegetáriánusok vagyunk. Az **igazmondás** elvébe beletartozik a szerencsejátéktól és a pénzügyi manipulációktól való tartózkodás is. A **brahmacsarja** a szexuális energia megtartását jelenti, vagyis a legjobb, ha csak házasságon belül, és csak gyermeknemzés céljából élünk nemi életet. A **birtoklásvágy** feladásával a jógi lemond a fölösleges vagyontárgyokról és a megszerzésükre irányuló szükségtelen erőfeszítésről. Az **asztéja** elve arra vonatkozik, hogy csak azt fogadjuk el, ami a számunkra rendeltetett, nem vágyunk jogtalan előnyökre.

Az öt *nijáma* a **tapasz** (lemondás), **szvádhjája** (az önvaló tanulmányozása), **isvara-pranidhána** (meghódolás Isten előtt), **szantósa** – elégedettség, **saucsa** – tisztaság.

A **tapasz** olyan tisztító cselekedetekre utal, amelyeket a jóga útján való előrehaladás érdekében rendszeresen végzünk. A **szvádhjája** a védikus szentírások igazságainak tanulmányozását, és azok alkalmazását jelenti az életünkben. Az **isvara-pranidhána** az Isten iránti odaadás (*bhakti-jóga*) cselekedeteinek gyakorlására vonatkozik. A **szantósa** a *jáma* elveiből következő megelégedettség, amely biztosítja az elme egy pontra szegezését. A **saucsa**, vagyis tisztaság elve a fizikai test, az elme és a szokások tisztaságára is vonatkozik, pl. a kábító- és mámorítószerek fogyasztásának kerülését is jelenti.

A jóga az elme leigázása

Patandzsali rögtön műve elején definiálja a jóga fogalmát. Azt mondja, hogy a jóga állapota a tudat változásainak megszűnése. A *csitta*, vagyis a tudat közönséges állapotában állandó változások történnek, amelyeket *csitta-vrittinek* nevez. Ezek a helyes tudás, a helytelen tudás, a képzelődés, az álom és az emlékezés. Mindaddig, amíg a tudat az érzéktárgyakkal van elfoglalva, nem érhetjük el a *szamádhi* állapotát. A *szamádhi* legmagasabb állapota az, amikor az egyéni lélek megszilárdul eredeti azonosságában, és a tudatát többé nem befolyásolja a három *guna* (kötőerő). Patandzsali megjegyzi, hogy a *szamádhi* elérésének egyik legközvetlenebb módja Isten szolgálata, és az *Óm mantra* vibrálása.

A szenvedés okai és az akadályok

Mint minden úton, az *astanga-jóga* útján is vannak akadályok. Patandzsali a következőket sorolja fel: betegség, lustaság, kétség, nemtörődömség, tétlenség, érzékiség, hibás tapasztalás, a cél szem elől tévesztése, és a szilárdság hiánya. Ezeknek az akadályoknak a következménye a fájdalom, depresszió, a test remegése és a szabálytalan légzés. A mentális szenvedést vagy fájdalmat a következő öt tényező váltja ki: tudatlanság, egoizmus, ragaszkodás, ellenszenv és a halálfélelem. Az öt szenvedés gyökere az önvalóról való tudatlanság, és a jóga gyakorlásával ezt kívánjuk felszámolni, az általa kiváltott szenvedéssel együtt.

A külső gyakorlatok

A *jáma* és *nijama* gyakorlása után a jógi készen áll az *ászana*, vagyis a különböző testhelyzetek gyakorlására. Az *ászanák* megtisztítják a fizikai testet és elűzik a betegségeket. A helyes *ászana* szilárd és kényelmes tartást biztosít. A fenntartása erőlködés nélküli, és megfelelő állapotot hoz létre a meditációhoz. A következő szinteket akkor tudjuk gyakorolni, ha az *ászanát* megfelelően elsajátítottuk.

A **légzés szabályozása** (*pránájáma*) által a jógi megtanulja irányítani a belégzés, kilégzés, a légzésszünet, és a légzés természetes leállásának folyamatait. Ezáltal képessé válik a *prána* áramlásának irányítására testének energiarendszerében, és ennek következtében az elme koncentrálására. A *pratjáhára* gyakorlása a kapu a külső és a belső gyakorlatok között. A jógi ekkor megtanulja visszavonni az elméjét és az érzékszerveit azok tárgyaitól, és befelé fordítani a figyelmét. Ez a külső szemlélődő számára a jógi érzékszervi tevékenységeinek felfüggesztésében nyilvánul meg. Ez a gyakorlat készíti elő az elmét a meditációra.

A belső gyakorlatok

A *dháraná* a figyelem egy pontra való rögzítését jelenti. Amikor ezt az állapotot huzamosabb ideig fenn tudjuk tartani, akkor elérjük a **meditáció** (*dhjána*) szintjét. Amikor a meditáló még önmagáról is megfeledkezve teljes figyelemmel elmerül a meditáció trágyában, akkor eléri a *szamádhi* (transz) állapotát. E három folyamat lényegében elválaszthatatlan, és a gyakorló fejlettségének a mértékében nyilvánulnak meg. Ezért e három belső gyakorlatot együttesen *szamjamának* nevezi Patandzsali. A *szamjama* folyamatát különböző objektumokra irányítva a jógi bizonyos misztikus képességekre tesz szert (pl. a múlt és a jövő ismerete, korábbi életek megismerése, mások elméjének megértése, a halál időpontjának megismerése, láthatatlanná válás, lebegés, stb.). Patandzsali leszögezi, hogy ezek a képességek a jóga útján való előrehaladás melléktermékei, és valójában akadályok a teljes *szamádhi* elérésében, hiszen a jógi elkezdhet ragaszkodni hozzájuk, és azonosítja magát velük.

A felszabadulás folyamata

A jóga nyolc fokának helyes gyakorlása révén a jógi megismeri transzcendentális önvalóját, és képessé válik arra, hogy megszüntesse kapcsolatát a *prakritivel*, vagyis az anyagi természettel. A három kötőerőnek a tudatra gyakorolt hatása megszűnik, és a jógi véget tud vetni a karmikus cselekedetek láncolatának. Patandzsali kijelenti, hogy az önvaló örökké változatlan, és valójában nem hatnak rá a *prakriti*, és az általa befolyásolt tudat változásai. Ugyanakkor a *prakriti*, bár szüntelenül változó, létezése mégis a szemlélőtől függetlenül valóságos. Amikor a jógi megérti és megtapasztalja mindezen energiák működését, melyeket a Legfelsőbb Purusa, vagyis Krisna irányít, akkor teljesen el tud merülni a *szamádhiban*. Amikor az önvaló mentessé válik a kötőerők befolyásától, és megszilárdul lelki azonosságában, illetve tökéletes tudásra tesz szert, akkor elérte a *kaivalja* (felszabadulás) állapotát. Ezzel a kijelentéssel végződnek Patandzsali *jóga-sútrái*.

Bandhák (izomzárak)

A **bandha** szó jelentése: izomzár. A *bandha* olyan, fizikai szinten található izomzár, amelynek hatása van a finom testen belüli energia-áramlásra, ezáltal elősegíti a *prána* (életerő) szabályozását. Amikor az izomzárakat alkalmazzuk, az energia rákényszerül az adott területen való szétáramlásra. Ilyenkor, mintha egy *prána*-fürdőben részesítenénk, a test képes sejtszinten elnyelni ezt az energiát. Ezáltal tápláljuk a finom testünket, és teljes egyensúlyba hozzuk az idegrendszerünket.

Három fő izomzárát különböztetünk meg:

- *Múla-bandha* (gyökér zár)
- *Uddijána-bandha* (gyomor zár)
- *Dzsálándhára-bandha* (torok zár)

A bandhákat kiemelten lényeges részei az Ashtanga jógának, de sajnos elméleti úton nem lehet megérteni őket. Több év gyakorlás szükséges hozzá valakinek meg sosem sikerül...

Uddzsáji légzés

Az *uddzsáji* légzés lényege: Érezd a kapcsolatot a mozdulat és a légzés között.

A mély és ritmikus légzés feléleszti a belső energetikai tüzet (*agnit*) és így melegíti és gyógyítja a testet. Az *uddzsáji* légzés alatt keletkező morajló hang elősegíti az elme koncentrációját és lecsendesítését, ami haladó gyakorlóknál mozgó meditáció elérését eredményezheti.

Az Astanga tradícióban az *uddzsáji* légzést egyszerre tanítják a *múla-bandhával* (gyökér zár) és az *uddijána-bandhával* (gyomorzár).

Orron keresztül lélegzünk!!! Belégzés 6-8 másodperc, kilégzés 6-8 másodperc, kilégzés és a belégzés egyenlő hosszúságú. Tehát az egyes ásanákat (nem mindegyiket) 5 légzésig tartjuk ki, ami minimum 1 percnél felel meg.

Dristi

A tekintet fókuszálása. Minden egyes ásanában meg van határozva, hová kell nézni. A klasszikus rendszerben nyolcféle dristit alkalmazunk:

1. Nászágrai – orrhegyre
2. Úrdhva / Antara – felfelé
3. Bhrúmadhja / Ágjá csakra – homlokcsakrára (két szemöldök közé)
4. Hasztágrai – az ujjak végére
5. Angustha-madhjai – a hüvelykujjakra
6. Pársva – jobb oldalra
7. Pársva – bal oldalra
7. Nábhi-csakra – köldökre
8. Pádajóragrai - lábujjakra

Vinyásza

„viná vinyásza jógéna ásanádín na kárajét”

Vámana Risi: „Ó jógi, ne végezd az ásanákat a vinyászák nélkül!”¹

A *vinyásza* az *astanga vinyásza* jóga-rendszer alapvető eleme, amely összekapcsolja annak különböző alkotórészeit, vagyis az *ászanákat*, a légzést, a *bandhákat* és a *dristit*. A *vinyásza* a légzéssel összhangban végzett mozgást jelenti, amely lehet egy ki-vagy belégzésre végrehajtott mozdulat, vagy több légzésen keresztül kitartott testhelyzet, *ászana* is. Az *ászanák* tulajdonképpen szünetek a *vinyászák* között, amelyek során egy-egy fő pózt több légzésig kitartunk. A *vinyászákat* számokkal jelezzük, melyeket tradicionálisan szanszkrit nyelven számolnak. Az egyes *ászanák* gyakorlatsora a *szamaszthitól* (álló alapállás) kezdődik, és oda tér vissza. A napüdvözlet mozdulatain keresztül jutunk el az *ászana* kiinduló álló, ülő, fekvő stb. pozíciójáig, majd onnan vissza a *szamaszthitiig*.

¹ Vámana Risi: Jóga Korunta. A műnek nincs fennmaradt változata, az idézet K. Pattabhi Jois Jóga-málájának 30. oldalán található.

A szanszkrit számok egytől huszonnyolcig:

Ékam – 1; *dvé* – 2; *tríni* – 3; *csatvári* – 4; *pancsa* – 5; *sat* – 6; *szapta* – 7; *astau* – 8; *nava* – 9; *dasa* – 10; *ékádasa* – 11; *dvádasa* – 12; *trajódasa* – 13; *csaturdasa* – 14; *pancsadasa* – 15; *sódasa* – 16; *szaptadasa* – 17; *astadasa* – 18; *ékónavimsatih* – 19; *vimsatih* – 20; *ékavimsatih* – 21; *dvávimsatih* – 22; *trajóvimsatih* – 23; *csaturvimsatih* – 14; *pancsavimsatih* – 15; *sóvimsatih* – 26; *szaptavimsatih* – 27; *astavimsatih* – 28.

Az astanga jóga felépítése

Az *astanga-jóga* rendszere hat sorozatból áll. Az első sorozat szanszkrit neve „**jóga-csikitsza**” ami jóga-terápiát jelent. Ez egy gyógyító eljárás, aminek segítségével tisztítjuk és frissítjük a testet, elmét és az érzékeket, felkészülünk a magasabb szintű gyakorlatokra. A második sorozat neve „**nádi-sódhana**”, ami a csatornák tisztítását jelenti. Hagyományosan a tanítvány egyenként kapja a sorozat ásanáit a gurutól, a hozzá kapcsolódó vinyászakkal együtt. Csak akkor lép tovább a következő ásanához, ha az előzőt már megfelelően elsajátította. Hasonlóképpen, a második sorozat ásanáit akkor kezdi gyakorolni, ha az elsőt már segítség nélkül is végre tudja hajtani. A harmadik és további sorozatok a **szthira-bhága** (stabil erő) kategóriájába tartoznak, és olyan, általában nehéz ásanákból állnak, melyek folyamatos és könnyed végrehajtása arra utal, hogy a gyakorló elsajátította a párna fölötti uralmat.

Vezetett óra és Mysore stílus

Amíg a tanítvány nem jegyezte meg az ásanák sorrendjét és a be- illetve kivezető vinyászákat a ki- és belégzéshez hangolva, az oktató vezetett órát tart, amelynek során végigszámolja a vinyászákat. Amikor a tanítvány már előrehaladt a gyakorlásban, akkor elkezdheti a Mysore-típusú gyakorlást is.

A Mysore-i egyéni gyakorlás egyedülálló összehasonlítva a többi *ásana* órával:

- az óra nem „vezetett”, saját iramodban gyakorolsz, az összes útmutatást szemtől szembe kapod
- a tanár egyénileg segít az összes diáknak, fizikai igazításokkal és szóbeli utasításokkal
- a saját szintednek megfelelő sorozatot gyakorlod
- felkészít a tanár nélküli, egyéni gyakorlásra is

(kezdő gyakorlóknak, amíg el nem sajátítják az aktuális sorozat folyamatát, a vezetett órát javasoljuk)

Aum (Om)

Az Aum (más néven Om), mantra, amelyet *pránának* is neveznek, a legfontosabb hindu szimbólum, a hinduizmus emblémája. Az Aum a legfontosabb alap- vagy gyökérmantra, ezért sok mantra (recitáció), ima és rituálé elején mondják.

Az OM az univerzum teremtésekor elhangzott szent teremtő mag szó. Az „Om” a teremtés igéje, egy ősrezgés, mely eredetét tekintve öröktől való és az Abszolút Igazságot és a Legfelső Isteni Teremtőerőt képviseli. A hinduizmus szerint a „szent Om” szótag a *védánta* és a hindu filozófia szóban kifejezhető esszenciája.

Az Om-mal megtisztítjuk elménket és a *pránát* (életerőt), ezzel felkészülünk a gyakorlásra.

Mantrák

A mantrát az óra elején és végén mondjuk el, eredeti szanszkrit nyelven.

A mantra szó az elme felszabadítására utal, és olyan védikus himnuszt takar, amely gyakorlatilag egy bizonyos istenségen való meditációt idéz elő. Egy hiteles gurutól kell megkapni, mert csak így van teljes hatása. A mantra lehet csak egy szó vagy csak egy mantramag (*bídzsza*), mint például az aum (om) szótag, vagy pedig állhat több szóból is. A mantra éneklésével lerójuk tiszteletünket Patandzsali és a Guruk előtt.

Az astanga jóga világában két mantra vált általánosan ismertté. Az **Astanga Jóga Mantrát** a gyakorlás kezdetén az AUM után, a **Mangala Mantrát** a végén (a relaxáció előtt) szokás zengetni. Lásd a következő oldalon.

Az ezt követő oldalon egy kevésbé ismert mantrát találsz, **Pranáma Mantra** névre hallgat, BNS Iyengar nevével fémjelzett tanítói láncolathoz tartozó „himnusz”.

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे
सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
निःश्रेयसे जाङ्गलिकायमाने
संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥

आबाहुपुरुषाकारं
शङ्खचक्रासिधारिणम् ।
सहस्रशिरसं श्वेतं
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

vandé gurúnám csaranáravindé

szandarsita szvátma-szukhávabódhé

nihsréjaszé dzsángalíkájamáné

szamszára-háláhala-moha-sántjai

ábáhu purusákáram

sankhacsakrászi-dhárinam

szahaszra-siraszam svétam

pranamámi patandzsalím

Fordítás:

Az összes guru lótusz lábainál imádkozom, akik az igaz tudást tanítják, és megmutatják az utat az önvaló felébresztésével járó nagy boldogságról szóló tudáshoz, akik képesek megszelídíteni az illúzió kígyóját, és képesek semlegesíteni a feltételekhez kötött lét tudatlanságának mérgét.

Felajánlom a hódolatomat Patandzsalinak, Ádisésa inkarnációjának, aki fehér és ezer fejével ragyog (mint az isteni kígyó, Ananta), nyaktól lefelé emberi testtel rendelkezik; egy kagylókürtöt (az isteni hangot), a csakrát, vagyis a végtelen időt képviselő tűzkereket, valamint a megkülönböztetés kardját tartja a kezében.

स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां
न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं
लोकैः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥
ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

szvaszti pradzsábhjah paripálajantám

njájéna márgéna mahím mahísáh
gó-bráhmanébhjah subhamasztu nityam

lókáh szamasztáh szukhinó bhavantu

Óm sántih sántih sántih

Fordítás:

Kedvezőség az összes teremtménynek! Bárcsak az uralkodók törvénnyel és igazsággal védelmeznék a földet! Bárcsak mindenki örökké boldog lenne a tehének és a bráhmanák társaságában! Bárcsak az összes bolygó lakói boldogok lennének! Óm, legyen béke bennem, legyen béke körülöttem, és legyen béke az erőkből, melyek rám hatnak!

***dzsívamani bradzsatpháná
szahaszra vidruth
visvambhara
mandalája anantája
nágáradzsája namaha***

***ábáhu purusákáram
sankha csakrászi dhárinam
szahaszra siraszam svétam
pranamámi patandzsalím
gurubhjó namaha
dévatábhjó namaha***

Fordítás: Az egyéni lélek smaragdként ragyog Ananta kígyó fején, akinek ezer feje van, és három és fél végtelen körben tekeredik a farka. Óh, kígyók fejedelme, tiszteletemet ajánlom Neked!

Felajánlom a hódolatomat Patandzsalinak, Ádisésa inkarnációjának, aki fehér és ezer fejével ragyog (mint az isteni kígyó, Ananta), nyaktól lefelé emberi testtel rendelkezik; egy kagylókürtöt (az isteni hangot), a csakrát, vagyis a végtelen időt képviselő tűzkereket, valamint a megkülönböztetés kardját tartja a kezében.

Hódolat a guruknak! Hódolat az Istenségeknek!

***parama risibhjó namaha
parama risibhjó namaha
ácsárja dévó bhava
ácsárja dévó bhava
ácsárja dévó bhava***

Fordítás: Hódolat az ősi bölcseknek (akiket Patandzsali vezet)! Hadd legyen a guru Istenként imádva!

Első sorozat (Jóga-csikitsza)

1. Szúrja-namaszkára (napüdvözlet) A (5x)

Szamaszthitih

1. Úrdhva-vriksászana (belégzés)
2. Uttánászana (kilégzés)
3. Úrdhva-uttánászana (belégzés)
4. Csaturanga-dandászana (kilégzés)
5. Úrdhvamukha-svánászana (belégzés)
6. Adhómukha-svánászana (kilégzés) (5 légzés)
7. Úrdhva-uttánászana (belégzés)
8. Uttánászana (kilégzés)
9. Úrdhva-vriksászana (belégzés)

Szamaszthitih

2. Szúrja-namaszkára (napüdvözlet) B (5x)

Szamaszthitih

1. Utkatászana (belégzés)
2. Uttánászana (kilégzés)
3. Úrdhva-uttánászana (belégzés)
4. Csaturanga-dandászana (kilégzés)
5. Úrdhvamukha-svánászana (belégzés)
6. Adhómukha-svánászana (kilégzés)
7. Vírabhadrászana, jobb láb elől (belégzés)
8. Csaturanga-dandászana (kilégzés)
9. Úrdhvamukha-svánászana (belégzés)
10. Adhómukha-svánászana (kilégzés)
11. Vírabhadrászana, bal láb elől (belégzés)
12. Csaturanga-dandászana (kilégzés)
13. Úrdhvamukha-svánászana (belégzés)
14. Adhómukha-svánászana (kilégzés)
15. Úrdhva-uttánászana (belégzés)
16. Uttánászana (kilégzés)
17. Utkatászana (belégzés)

Szamaszthitih

Álló ászanák:

1. Pádángusthászana (előrehajlás állva, ujjainkkal a lábujjakat fogjuk)
2. Pádahasztászana (előrehajlás állva, a tenyér a talpunk alatt előlről)
3. Utthita-trikónászana (háromszögtartás)
4. Parivritta-trikónászana (átfordított háromszög)
5. Utthita-pársvakónászana (kiterjesztett háromszög)
6. Parivritta-pársvakónászana (átfordított kiterjesztett háromszög)
7. Praszárita-pádottánászana (előrehajlás terpeszben) A, B, C, D
8. Pársvottánászana (előrehajlás oldalra)
9. Utthita-haszta-pádángusthászana (egylábas lábemelés) A, B, C, D
10. Ardha-baddha-padmóttánászana (előrehajlás kötött féllótuszban) (előtte Vriksászana)
11. Utkatászana (erőteljes póz)
12. Vírabhadrászana (harcospóz) A, B

Ülő ászanák:

1. Dandászana (nyújtott ülés) vagy utthita-dandászana (emelt ülés)
2. Pascsimóttánászana (előrehajlás ülve) A, B, C, (D, E)
3. Púrvottánászana (fordított deszka)
4. Ardha-baddha-padma-pascsimóttánászana (előrehajlás ülve kötött fél lótuszban)
5. Tírjangmukhaikapáda-pascsimóttánászana (előrehajlás félhős pózban)
6. Dzsánusírsászana A, B, C (fej a térdhez póz), (D)
7. Marícsjászana (láb-karkulcs) A, B, C, D
8. Návászana (csónakpóz), 5x, közte Lólászana (ingapóz) vagy Hazsta-vriksászana (kézenállás)
9. Bhudzsapídászana (karprés)

10. Kúrmászana (teknőspóz), Szuptakúrmászana (alvó teknős)
11. Garbhapindászana (magzatpóz), 9x hintázva körbefordulni
12. Kukuttászana (kakaspóz)
13. Baddha-kónászana A, B, C (cipéspóz)
14. Upavista-kónászana A, B (háromszög ülve)
15. Szupta-kónászana (háromszög gyertyában)
16. Szupta-pádángusthászana (fekvő lábemelés) A, B, C (utána Szúpta-parivritta-pádángusthászana)
17. Ubhaja-pádángusthászana (lábujjfogás a levegőben)
18. Úrdhvamukha pascsimóttánászana (előrehajlás a levegőben)
19. Szétubandhászana (birkózóállás)

Befejező ászanák:

1. Úrdhva dhanurászana (jógahíd)
2. Pascsimóttánászana (előrehajlítás ülve)
3. Szalamba szarvángászana (gyertyaállás támasszal)
4. Halászana (ekepóz)
5. Karnapídászana (fülprés)
6. Úrdhva-padmászana (fordított lóbuszülés)
7. Pindászana (gombócpóz)
8. Matszjászana (halpóz)
9. Uttána-pádászana (lábemelés-póz)
10. Sírsászana (fejenállás) A, B, C, D
11. Bálászana (gyermekpóz)
12. Baddha-padmászana (kötött lóbuszülés)
13. Jóga-mudra (jógapecsét)

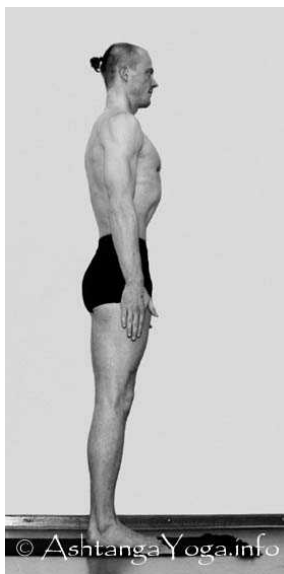
14. Padmászana A, B (lótuszülés)

15. Utplutih (emelt tartás)

16. Savászana (hullapóz)

Szúrja-namaszkára (Napüdvözlet)

Szúrja-namaszkára A



Szamaszthitih (stabil állás)

Ez a póz megegyezik a tádászánával, vagyis hegytartással. Zárd össze a lábakat, teljes talpak lent a talajon, a boka és a nagylábujjak összeérnek. A térdek kinyújtva, a csípőt hozd előre, a hasat húzd be, és a mellkast told ki. A nyakad húzd ki. Ezáltal a gerinc hosszanti irányba megnyúlik, a hajlatok kiegyenesednek. A vállakat ereszd le. A tekintet mindig az orrhegyre irányul a szamaszthitiben. Gyakorold az uddzsáji pránájámát, illetve húzd be a bandhákat ebben a pózban, miközben a test többi részét szilárdan, de ellazultan tartsd. A gerinc nem dülöngél, a fej pontosan a talpak közepe felett van. Az ízületek egymásra nehezednek, és az izmok megfeszítése nélkül állj ebben a tökéletes egyensúlyi pózban. A napüdvözlethez (és a többi gyakorlathoz is) a matrac elejére állj, és onnan kezd a vinyászákat. Lélegezz ki, mielőtt elkezded a Napüdvözletet.

Dristi: orrhegyre



1. Úrdhva-vriksaszana (fapóz felemelt kezekkel)

BELÉGZÉSRE a karokat emeld fel kétoldalt a fej fölé, és nyújtsd ki az egész testet. A tenyereket tedd egymáshoz imádkozó tartásban (andzsali-múdrá). A fej enyhén billen hátra, a tekintetet irányítsd a hüvelykujjak találkozási pontjára. A vállakat és a medencét ne emeld fel, hanem engedd enyhén lefelé.

Dristi: hüvelykujjakra



2. Uttánászana (előrehajlítás állva)

KILÉGZÉSRE a tenyereket továbbra is összezárva (vagy nyithatod is tenyerek előre nézzenek) vidd lefelé, miközben csípőből előrehajolsz. A tenyereket tedd le a földre előrefelé néző ujjakkal a talpak két oldalán, a könyököt hajlítsd be, és a fejet vidd minél lejjebb és közelebb a lábakhoz. Az orrot vagy az állat érintsd a lábszárakhoz a térd alatt. A térdet tartsd nyújtva, a talpak továbbra is a földön. A hasat közelítsd a combhoz, a gerinc legyen minél egyenesebb. Az ülőcsontokat forgasd fölfelé. **Módosítás:** Ha a tenyereddel nem éred el a talajt, miközben a térded egyenes marad, akkor tedd őket a bokára vagy a lábszárra.

Dristi: orrhegyre



3. Úrdhva-uttánászana (előrehajlítás emelt fejjel)

BELÉGZÉSRE emeld fel a fejet és egyenesítsd ki a gerincet, anélkül, hogy a tenyerek felemelkednének a földről. A mellkast told ki, a lapockákat húzd hátra. A talpakat nyomd bele jobban a földbe. A gerincet nyújtsd meg, a vállakat húzd lefelé a gerinc mentén. A fejtetőt nyomd előre.

Dristi: Orrhegyre (vagy homlokra).²

² Jois szerint minden belégzésre végzett (páratlan) vinyásánál a homlokra kell nézni, a kilégzésnél (páros vinyásánál) pedig az orrhegyre, bár esetenként ettől ő maga is eltér (Jois, 46. old.). A továbbiakban többféle alternatívát fogok megadni azoknál az ászanánál, ahol a források eltérnek egymástól.

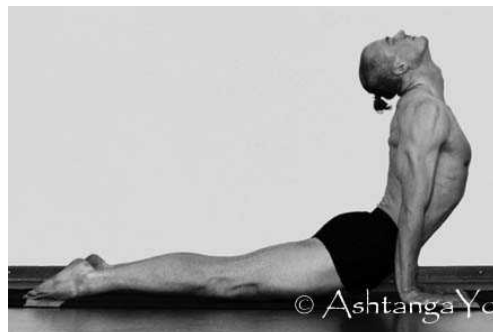


4. **Caturanga-dandászana** (négy ponton megtámasztott botpóz)

KILÉGZÉSRE a tenyereket szétnyitott ujjakkal nyomd bele a talajba, és próbáld meg teljes testsúllyal rátámaszkodni a tenyerekre, majd a medencét megemelve, kilégzésre ugorj hátra leeresztett fekvőtámaszba. Ne tartsd vissza a levegőt, miközben hátraugrasz! A hátraugrás elején a csípőt minél följebb kell emelni, és a lábaknak hangtalanul kell a földre érkeznük, vagyis a testsúlyt minél tovább tartsd a tenyerek fölött! Ha jól begyakoroltad, akkor teljes kézenállásba is fölmehetsz, mielőtt leereszted a lábad hátul. A tenyerek a vállaknál kicsit lejjebb vannak, az egész test vízszintes, az alkarok majdnem függőlegesek, és a könyök a törzs mellett marad. A lábakat nyisd szét csípőszélességre, miközben hátraugrasz. A lábujjakon és a tenyereken támaszkodj, a térdék vagy a törzs nem érnek le a földre, hanem a levegőben vannak. A fejet kissé emeld meg.

Módosítás: Ha túl nehéznek találod a hátraugrást, akkor lépj hátra a pózba. Ha képtelen vagy a levegőben tartani az egész testet, akkor tedd le a térdet és a mellkast, de a csípőt tartsd kiemelve (astanga-namaszkár).

Dristi: orrhegyre.



5. **Úrdhvamukha-svánászana** (felfelé néző kutypóz)

BELÉGZÉSRE egyenesítsd ki a könyököd és told előre a törzset, miközben a gerincet hátrafelé ívelteted. Egyidejűleg a lábujjakról gördülj át a lábfejek elülső oldalára. A boka, térd és a csípő maradjon a levegőben, a mellkast told ki előre. A fejet hajtsd hátra, és a lapockákat húzd össze. A vállakat mozgasd lefelé és hátra. A karokat végig tartsd a test mellett, ne fordítsd ki oldalra a könyköket.

Módosítás: Ha képtelenek vagyunk a térdeket a levegőben tartani, akkor eleinte letehetjük, de a csípőket próbáljuk felemelni a földről.

Dristi: homlokra (vagyis a két szemöldök közé).



6. **Adhómukha-svánászana** (lefelé néző kutyapóz, 5 légzés)

KILÉGZÉSRE kezdj el hátrafelé és fölfelé mozgatni a csípőt, amíg nem kerül a legmagasabb helyzetbe. Közben gördülj át a talpadra, és próbáld meg a sarkat a földre nyomni, a térdeket tartsd nyújtva. A tenyereket nyomd bele a földre, nyújtssd ki a könyököd és nyisd a vállakat. A fejet ereszd be a két váll közé, és a hátat homorítsd ki, amennyire tudod. A combizmok segítségével húzd felfelé a térd kalácsokat, és rögzítsd a térdízületet. Az egész póz olyan, mint egy sátor, vagy egy hegy. A tenyerek és a talpak földre történő nyomásával egyidejűleg az ülőcsontokat told fel, és tudatosítsd a bandhákat! A nyakat engedd megnyúlni, lógasd le a fejed és a vállakat távolítsd egy kicsit a fülektől, de a könyököt ne hajlítsd be! Maradj a pózban öt mély uddzsájí légzésig, kilégzés közben húzd be teljesen a mūla-bandhát és az uddijána-bandhát. Ha tudod, belégzéskor is tartsd meg a bandhákat és gyűjts energiát, indítsd el a prána áramlását a gerinc mentén a gáttól a fej irányába.

Dristi: köldökre



7. **Úrdhva-uttānászana**

BELÉGZÉSRE a lefelé néző kutyából emeld fel a fejet, nézzünk a két tenyér közé! Enyhén hajlítsd be a térded, emeld meg a sarkakat és belégzésre teljes súlyoddal a tenyerekre támaszkodva ugorj előre a kezeid közé. A csípőt emeld minél magasabbra ugrás közben és amikor előre lendülsz, próbálj minél jobban a tenyerekre támaszkodni. A talpaknak hangtalanul kell földet érniük, miközben a térd nyújtva van. Nyújtsd meg a gerincet, a fejet tartsd felemelve.

Módosítás: Ha túl nehéz, akkor enyhén hajlított térddel is érkezhetünk a pózba.

Dristi: orrhegyre (vagy homlokra)



8. Uttánászana

KILÉGZÉSRE nyújtsd a fejet lefelé, és hajolj előre teljesen mélyen, csípőből. A póz végrehajtása ugyanaz, mint a 2. vinyászánál. Ha az előző pózban a térded be volt hajlítva, akkor itt próbálj meg teljesen kinyújtani.

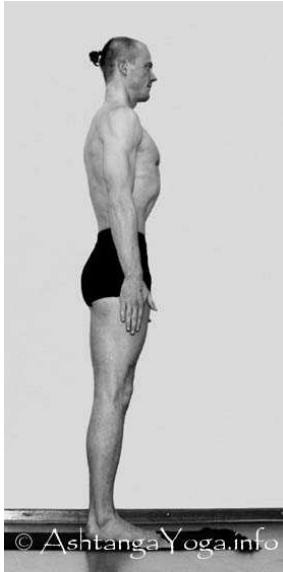
Dristi: orrhegyre



9. Úrdhva-vriksászana

BELÉGZÉSRE egyenesedj fel, miközben két kezed kétoldalt emeld fel a fej fölé, és érintsd össze a tenyereket. A póz megegyezik az 1. vinyászával. Figyelj oda arra, hogy a könyökök nyújtva legyenek, és a felsőtestet is nyújtsd fölfelé.

Dristi: hüvelykujjakra



Szamaszthitih

KILÉGZÉSRE térj vissza a szamaszthitibe, úgy, hogy a tenyereket leengeded a mellkas elé, majd az oldalra. Ellenőrizd le, hogy ugyanoda ugrottál-e vissza, mint ahonnan indultál. Ha hátrébb kerültél a szőnyegen, akkor lépj előre, mielőtt a következő Szúrjanamaszkára kört kezded. A talpaknak egymás mellett kell lenniük. Érezd, ahogyan megnyúlik a gerinc, amikor visszaérszel a szamaszthitibe.

Dristi: orrhegyre

Szúrj-namaszkára B



Szamaszthitih: Állj egyenesen, és ürítsd ki a tüdődet!

Dristi: Orrhegyre



1. Utkatászana (vad póz v. székpóz)

BELÉGZÉSRE a karokat engedd le kétoldalt, miközben a térdeket behajlítod de nem hajolsz előre, csak előredőlsz egy kicsit. Ha lehet, az ujjak végét érintsd a földhöz a vállak alatt, majd kétoldalt emeld fel a fejed fölé, és a tenyereket érintsd össze. A könyök legyen teljesen nyújtva, a fejet enyhén billentsd hátra, hogy lásd az ujjakat. A csípőt told lefelé, de a feneket ne told ki hátra túlzottan! A belső talp élek, a boka és a térdek érjenek össze, és nyújtsd a felsőtestet az ülőcsontok és az ujjak vége között! A gerincben van egy enyhe ív, de ne hajlítsd előre a gerinc felső szakaszát, hanem nyisd a mellkast, nyújtózkodj fölfelé!

Dristi: két hüvelykujj közé.



2. Uttánászana

KILÉGZÉSRE hajolj előre, tedd le a tenyered a talpak külső oldala mellett! Amikor lent van a kéz, nyújtsd ki a térdeket, feszítsd meg a combizmokat, és húzd fel a térdkalácsokat! A hátat is próbáld minél egyenesebben tartani, miközben minden egyes körnél, ahogy bemelegszel, hajolj egyre mélyebbre, a fejet vidd egyre lejjebb. Ha a fejtető helyett az orrot vagy az állat közelíted a lábszárakhoz, akkor egyenesebb lesz a hát.

Dristi: Orrhegyre.



3. Úrdhva-uttánászana.

Ugyanaz, mint a Szúrja-namaszkára A 3. vinyászája. **BELÉGZÉSRE** hajtsd végre.

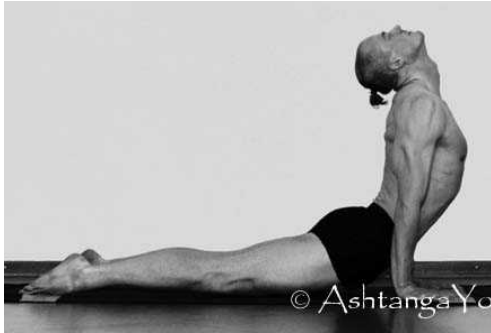
Dristi: Orrhegyre (vagy homlokra).



4. Csaturanga-dandászana

Ugyanaz, mint a Szúrja-namaszkára A 4. vinyászája. **KILÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Orrhegyre.



5. Úrdhvamukha-svánászana

Ugyanaz, mint a Szúrja-namaszkára A 5. vinyászája.
BELÉGZÉSRE hajtsd végre.

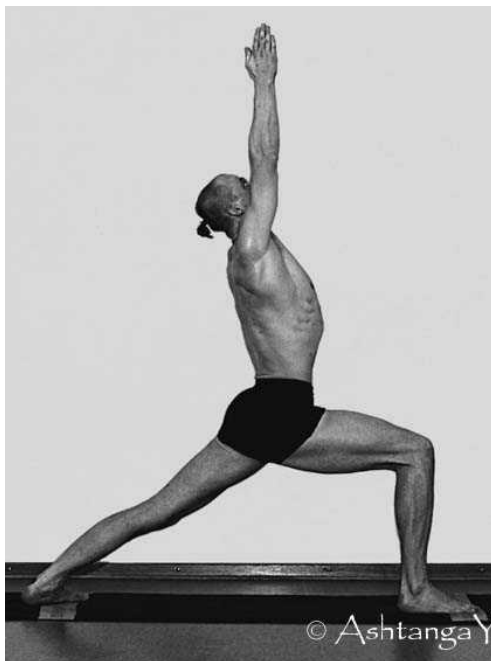
Dristi: Homlokra.



6. Adhómukha-svánászana

Ugyanaz, mint a Szúrja-namaszkára A 6. vinyászája.
KILÉGZÉSRE hajtsd végre.

Dristi: Köldökre.



7. Virabhadraszana (harcospóz, jobb láb elől)

BELÉGZÉSRE a bal sarkat fordítsd befelé, úgy, hogy a bal talp a jobbra merőleges legyen. A jobb lábbal lépj előre jó hosszan, és tedd le a két tenyér között középen! Nem kell túlzottan hátravinni a lábat, mielőtt előrelépsz, de a térdet szorítsd minél jobban a mellkashoz! A talpak egymáshoz képest merőlegesek, a bal sarok egy kicsit hátracsúszhat. Emeld a karokat kétoldalt fölfelé, miközben a csípő szintén merőleges a két sarok közötti vonalra, és lefelé tolod a jobb térd magasságáig, miközben behajlítod a jobb térdet. Nyújtsd ki a karokat, és érintsd össze a két tenyered. Mindezt egy hosszú belégzés alatt hajtsd végre. A végső pózban mindkét talp teljesen lent van a földön, egyformán oszlasd el

a terhelést. A bal külső és a jobb belső talpélet, illetve a bal sarkat ellenőrizd, hogy nem emelkedik-e fel. A comb legyen vízszintes, a lábszár függőleges. Ehhez el kell találni a

megfelelő távolságot a két talp között. Ha túl kicsi vagy túl nagy, akkor nem tudod megfelelően beállítani a lábakat. Nyújtózkodjunk fölfelé.

Módosítás: Ha nem sikerül egyből előrelépni a tenyérig, akkor a jobb kézzel fogd meg a bokád és told előre a jobb lábat, csak utána emeld fel a kezeket!

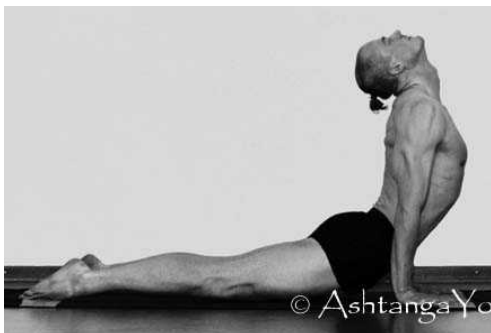
Dristi: Két hüvelykujj közé.



7. Csaturanga-dandászana

KILÉGZÉSRE a karokat ereszd le, tedd le a tenyereket a jobb talp két oldalán, vállszélességben. A jobb lábat vidd hátra, nyújtsd ki és csípőszélességben tedd le a lábujjakat a bal mellé. A végső póz ugyanaz, mint a 4. vinyásza, egy hosszú kilégzésre hajtsd végre.

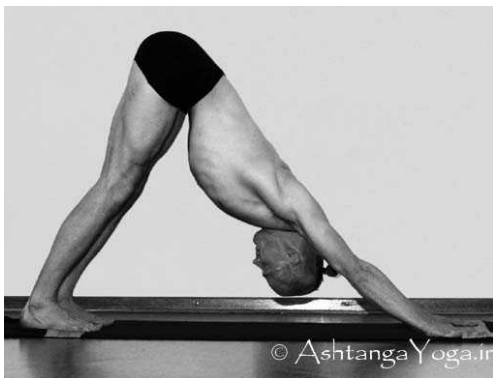
Dristi: Orrhegyre.



8. Úrdhvamukha-svánászana

Ugyanaz, mint az 5. vinyásza, **BELÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Homlokra.



9. Adhómukha-svánászana

Ugyanaz, mint a 6. vinyásza, **KILÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Köldökre.



11. Vírabhadrászana (bal láb elől)

Ugyanaz, mint a 7. vinyásza, csak bal lábbal lépj előre, és a jobbat fordítsd be. **BELÉGZÉSRE** hajtsd végre.

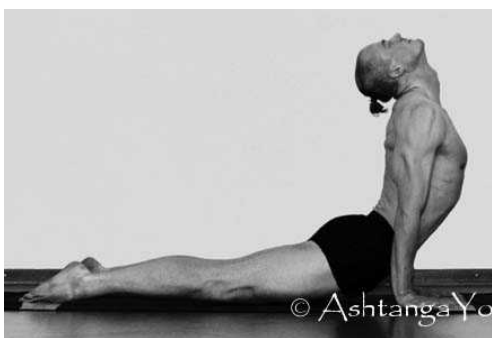
Dristi: Hüvelykujjakra.



12. Csaturanga-dandászana

Ugyanaz, mint a 4. vinyásza, **KILÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Orrhegyre.



13. Úrdhvamukha-svánászana

Ugyanaz, mint az 5. vinyásza, **BELÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Homlokra.



14. Adhómukha-svánászana (5 légzés)

Ugyanaz, mint a 6. vinyásza, **KILÉGZÉSRE** hajtsd végre. Maradj benne öt mély légzésig, és aktiváld a bandhákat, különösen kilégzésnél! Mélyítsd el a

légzést, ha esetlen felgyorsult a dinamikus vinyászák következtében!

Dristi: Köldökre.



15. Úrdhva-uttánászana, előreugrás

Ugyanaz, mint a Szúrja-namaszkára A 7. vinyászája. **BELÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Orrhegyre (vagy homlokra).



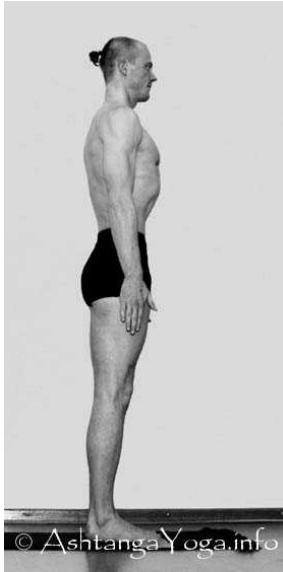
16. Uttánászana: Ugyanaz, mint a 2. vinyásza, **KILÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Orrhegyre.



17. Utkatászana: Ugyanaz, mint az 1. vinyásza, **BELÉGZÉSRE** hajtsd végre.

Dristi: Hüvelykujjakra.



Szamaszthitih

Az öt kör Szúrja-namaszkára B után ellenőrizd, hogy a légzés és a bandhák megfelelők-e, és kezdj bele az álló gyakorlatsorba! Ha nem kapsz levegőt, akkor maradj a pózban néhány mély légzésig, és utána folytasd.

Álló gyakorlatok

A **tradicionális** Astanga-jóga rendszere szerint a Napüdvözet gyakorlása után a növendék belekezd az álló pozíciók tanulásába. Minden nap maximum egy *ászanát* sajátít el, majd leül a lótosz ülés valamelyik változatában és lélegzésfigyelést hajt végre.

A gyakorlásunk ritmusát és a test előmelegítését megalapoztuk a Napüdvözet A-val és B-vel. Ez után elkezdjük gyakorolni az álló gyakorlatsor 19 *ászanáját*. Az álló gyakorlatsorban a főszerep az egyensúlyé, és a gravitációs erő alkalmazásának megfelelő elsajátításáé.



1. **Pádāngusthāsana** (Előrehajlítás lábujj-fogással) Vinyásza: 3 (2)

(Ez azt jelenti, hogy a gyakorlat 3 vinyászból áll, és a második maga a póz)

1. **BELÉGZÉSRE** ugorj vagy lépj csípő szélességű terpeszbe.
KILÉGZÉSRE tedd a kezedet a derekadra.
BELÉGZÉSRE nézz fel, nyújtsd meg a gerinced.
KILÉGZÉSRE dőlj előre nyújtott háttal, majd három ujjal fogd meg a nagylábujjadat!
BELÉGZÉSRE nézz előre, nyújtsd meg a gerincedet.
2. **KILÉGZÉSRE** közelítsd a hasat a combok irányába, a hátat próbáld a lehető legegyszerűbben tartani, a nyak „hosszú”, nyisd szét a könyöködet két oldalra, a vállakat távolítsd a füleidtől. **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd ki a gerincedet, gyere fel addig, amíg a kezed ezt engedi (még mindig fogod a nagylábujjadat), hát és a karok nyújtva, felfelé nézel. (Innen közvetlenül átmehetsz a második gyakorlatba, vagy feljöhetsz szamaszthitibe)

(kilégzésre kezet derékra, belégzésre felegyenesedsz, kilégzésre visszaugrasz szamaszthitibe).

Ha kényelmetlen az ászana, akkor gyere ki belőle és térj vissza a légzéshez.

Sose áldozd fel a légzést egy ászana végrehajtása miatt.

Ha nem tudsz mélyen lélegezni, akkor ne menj olyan mélyre a pózba!



2. Pádahastásana (Előrehajlítás talp-fogással)
Vinyása: 3 (2)

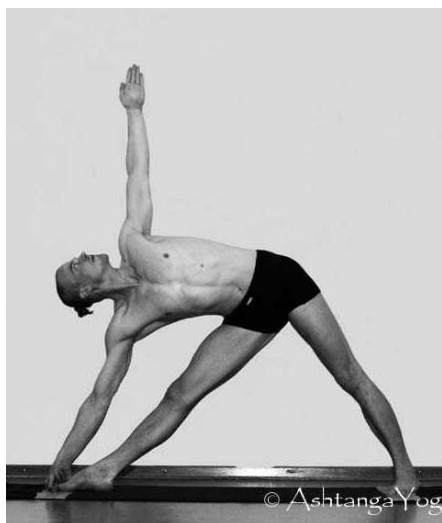
(Az eleje ugyanaz, mint a pádángusthászanánál, ha fölmentél szamaszthitibe. Ha nem, akkor innen folytatd)

1. **KILÉGZÉSRE** helyezd felfelé néző tenyereidet a talpaid alá. Az egész kézhát felfekszik a földre, egészen a csuklóig.
BELÉGZÉSRE nézz fel, nyújtsd meg a gerincet.
2. **KILÉGZÉSRE** hajolj előre, úgy, mint az előző gyakorlatnál, csak mélyebbre. Ellenőrizd, hogy a térded ki vannak-e nyújtva, és a térdkalácsodat felhúztad-e a combizom megfeszítése által! **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lézésig.

3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, gyere fel addig, amíg a kinyújtott kezed engedi (a tenyér még mindig a talp alatt), hát és a karok nyújtva, felfelé nézel.
KILÉGZÉSRE tedd a tenyereket a csípőre, hát egyenes, lábak nyújtva.
BELÉGZÉSRE egyenesedj fel.
KILÉGZÉSRE lépj vissza vagy ugorj vissza szamaszthitibe (a kezek a törzs mellett leeresztve,
vagy üdvözlőtartásban).

Engedd, hogy a légzés legyen a vezérfonal!



3. Utthita-trikónászana (Álló háromszögtartás)
Vinyásza: 5 (2,4)

1. **BELÉGZÉSRE** ugorj vagy lépj hátra nagy terpeszbe a jobb lábaddal, miközben a törzsedet is fordítsd ki 90 fokban, karok oldalsó középtartásban, majd fordítsd ki a jobb lábfejet 90 fokban a balhoz képest. Ha kell, egy kicsit befordíthatod a bal lábadat.
2. **KILÉGZÉSRE** nyújtózkodj a jobb kézzel a jobb láb irányába, és döntsd a törzset. Pillants a jobb lábfejre. Markold meg a jobb kezed három ujjával a jobb lábad nagyujját. **BELÉGZÉSRE** nyújtssd a bal kezedet fölfelé, nyisd a felsőtestet, és emeld fel a tekintetedet a bal kezed ujjaira. A csípőket fordítsd ki, hogy a hasad oldalra nézzen, és az egész tested legyen egy síkban. Mindkét térdkalácsodat húzd fel, a combizmok megfeszítve, a térd nyújtva. A belső talp éleket nyomd bele alaposan a talajba. **Drishti:** Ujjvégekre

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** gyere fel szép lassan a törzszel, karok oldalsó középtartásban, fordítsd be a jobb lábadat, és fordítsd ki a balt.
4. **KILÉGZÉSRE** vedd fel a pozíciót az ellentétes oldalra a második pont szerint

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** gyere fel szép lassan a törzszel, karok oldalsó középtartásban, fordítsd be a bal lábadat, és fordítsd ki a jobbat.

Innen menj bele a következő pozícióba!

Minden egyes ászana és minden egyes légzés egy teljes utazás!



4. Parivritta-trikónászana
(Átfordított álló háromszögtartás)
Vinyásza: 5 (2,4)

1. (Ellenőrizd a lábtartást, ha kell, a bal lábadat fordítsd beljebb)
2. **KILÉGZÉSRE** a csípőt fordítsd ki jobbra, a kezeket vidd körbe, mint egy szélmalom, majd a bal kéz tenyerét tedd le a jobb lábfej külső oldalán, a tenyér tövét is beleértve. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd ki a jobb kezedet fölfelé, nézz rá a jobb kéz ujjaira. Csavard a gerincet minél jobban, a térded maradjanak nyújtva, külső talp élek a földön. A hasadat próbáld a jobb combodhoz préselni. **Dristi:** Ujjvégekre

Maradj itt 5 mély légzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** gyere fel lassan. Fordítsd ki a lábakat ellentétes irányba
4. **KILÉGZÉSRE** menj le az első pontnak megfelelően.

Maradj itt 5 mély légzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** gyere fel lassan, karok oldalsó középtartásban
KILÉGZÉSRE ugorj vagy lépj vissza szamaszthitibe, a matrac elejére.

Érezd a prána áramlását és nyújtózkodj vele.



5. Utthita-pársvakónászana
(Álló oldalsó szögtartás)
Vinyásza: 5 (2,4)

1. **BELÉGZÉSRE** ugorj vagy lépj hátra nagy terpeszbe a jobb lábaddal, miközben a törzsedet is fordítsd ki 90 fokban, karok oldalsó középtartásban, majd fordítsd ki a jobb lábfejet 90 fokban a balhoz képest. Ha kell, egy kicsit befordíthatod a bal lábadat. A lábak nagyobb terpeszben vannak, mint az előző ászanánál, lehetőség szerint a tenyerek alatt.
2. **KILÉGZÉSRE** Hajlítsd be a jobb térdedet, míg a térd a boka fölé nem kerül. A lábszár függőleges, a comb vízszintes. Jobb tenyeredet helyezd a földre a jobb lábfejed mellé kívülről.

BELÉGZÉSRE a bal kezedet nyújtsd ki ferdén előre a fej mellett, 45 fokban. A bal tenyered lefelé néz. Emeld föl a tekintetedet a kéz ujjaira. A bal térd nyújtva, a bal külső talpél a földön. Az egész test egy síkban van, a combokat forgasd kifelé, a fenekedet húzd be a törzsed alá. A hasad oldalra néz. **Dristi:** Ujjvégekre

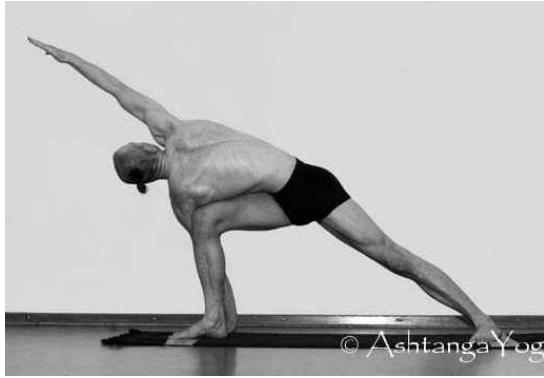
Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** gyere fel lassan, váltsd a lábtartást.
4. **KILÉGZÉSRE** menj bele a pozícióba a második pont szerint, ellentétes irányban.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** gyere fel lassan, váltsd a lábtartást.

Innen menj bele a következő pozícióba!



6. **Parivritta-pársvakónászana**
(Átfordított álló oldalsó szögtartás)
Vinyásza: 5 (2,4)

1. (Ellenőrizd a lábtartást, ha kell, a bal lábadat fordítsd beljebb)
2. **KILÉGZÉSRE** Hajlítsd be a jobb térdedet, és hozd a jobb boka fölé. Közben fordítsd be a csípődet merőlegesen a két sarok közötti vonalra. A bal könyöködöt támaszd a jobb térd külső oldalához. Tartsd a hátsó lábat nyújtva, a talp teljes egészében felfekszik a földre. Helyezd a bal tenyeredet a földre, beleértve a tenyér tövét is. A jobb kezedet nyújtsd ki ferdén előre, tenyérrel lefelé. Emeld a tekintetedet a jobb kéz ujjaira. Csavard a gerincet, a csípőt ereszd le a térd magasságába. **Dristi:** Ujjvégekre

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** gyere fel lassan, váltsd a lábtartást.
4. **KILÉGZÉSRE** menj bele a pozícióba a második pont szerint, ellentétes irányban.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** gyere fel lassan, karok oldalsó középtartásban.
KILÉGZÉSRE ugorj vagy lépj vissza szamaszthitibe, a matrac elejére.

7. Praszárita-pádóttánászana (előrehajlás terpeszben) A, B, C, D.



Praszárita-pádóttánászana

A - Vinyása: 5 (3)

1. **BELÉGZÉSRE** ugorj vagy lépj hátra nagy terpeszbe a jobb lábaddal, miközben a törzsedet is fordítsd el 90 fokkal, lábfejek párhuzamosak, térdek nyújtva, térdkalácsok felhúzva. **KILÉGZÉSRE** tedd a tenyereket a csípődre. **BELÉGZÉSRE** nézz fel, nyújtsd meg a gerincedet.
2. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre nyújtott háttal, helyezd a tenyereket a talpak közé a földre vállszélességben, az ujjak a lábujjakkal megegyező irányban. **BELÉGZÉSRE** nézz fel.
3. **KILÉGZÉSRE** helyezd a fejtetőt a földre a két tenyered közé. A fejtető, tenyerek és talpak lehetőleg legyenek egy vonalon. **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

4. **BELÉGZÉSRE** nézz fel. **KILÉGZÉSRE** tedd a tenyeredet a derekadra.
5. **BELÉGZÉSRE** gyere fel, nyújtott háttal.



Praszárita-pádóttánászana

B - Vinyása: 2 (1)

1. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre nyújtott háttal, helyezd a fejtetőt a földre. A kezek továbbra is a derekadon, az ujjaid végével érzékeled az uddijána-bandha működését. **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lézésig

2. **BELÉGZÉSRE** gyere fel, nyújtott háttal, a karokat nyújtsd ki oldalra.



Praszárita-pádóttánászana

C - Vinyása: 3 (2)

1. **KILÉGZÉSRE** kulcsold össze az ujjaidat a hátad mögött, karok nyújtva **BELÉGZÉSRE** fordítsd ki a tenyeredet úgy, hogy a hüvelykujjaidat a hátadhoz érve fordítod le, nézz fel, és homoríts. A vállak kerüljenek minél hátrébb.
2. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre nyújtott háttal, helyezd a fejtetőt és az összekulcsolt ujjakat a fejed mögött a földre. **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lézésig.

3. **BELÉGZÉSRE** gyere fel, és nyisd szét a karokat oldalra.



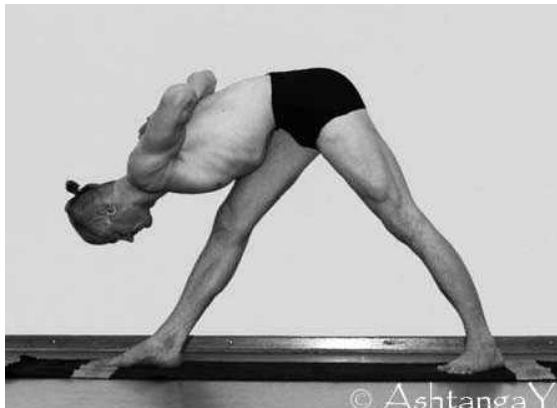
Praszárita-pádóttánászana

D - Vinyásza: 4 (2)

1. **KILÉGZÉSRE** tedd a kezedet a derekadra.
BELÉGZÉSRE nézz fel.
KILÉGZÉSRE dőlj előre, fogd meg a nagy lábujjadat, három újjal (hüvelyk, mutató és nagyujj)
BELÉGZÉSRE nézz fel, nyújtsd ki a gerincedet.
2. **KILÉGZÉSRE** helyezd a fejtetőt a földre. **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** nézz fel.
KILÉGZÉSRE tedd a kezedet a csípődre.
4. **BELÉGZÉSRE** egyenesedj fel, a karokat nyújtsd ki két oldalra.
KILÉGZÉSRE ugorj vagy lépj vissza szamaszthitibe, a matrac elejére.



8. Pársvóttánászana
(előrehajlás oldalra)
Vinyásza: 5 (2,4)

1. **BELÉGZÉSRE** lépj hátra a jobb lábaddal, fordulj hátra fél fordulattal, karok oldalsó középtartásban.
KILÉGZÉSRE tedd össze a tenyereidet imádkozó tartásba a hátad mögött. Mindkét lábfejed előre néz (jobbra). Mindkét láb nyújtva.
BELÉGZÉSRE nézz fel, nyújtsd meg a gerincet, a vállakat vidd hátra.
2. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a jobb lábadra. **Dristi:** Orrhegyre

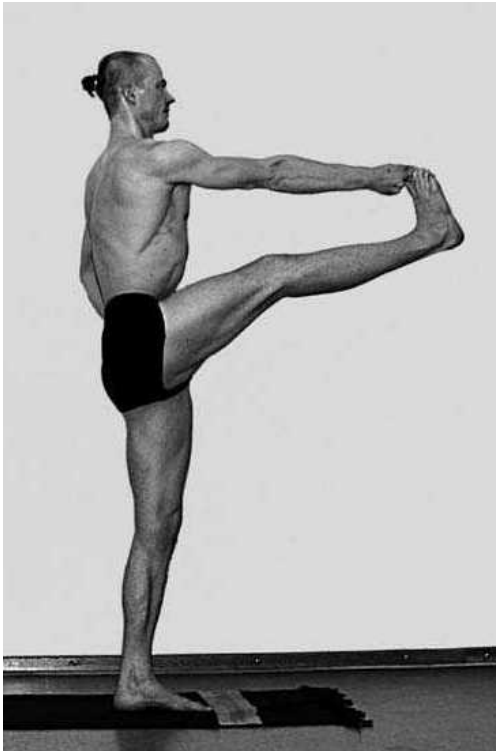
Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** egyenesedj fel.
KILÉGZÉSRE fordulj át a bal oldalra, mindkét lábfejed előre néz (balra).
BELÉGZÉSRE nézz fel, nyújtsd meg a gerincet, a vállakat vidd hátra.
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a bal lábadra.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** gyere fel.
KILÉGZÉSRE ugorj vagy lépj vissza szamaszthitibe, a matrac elejére.

9. Utthita-haszta-pádángusthászana
(egylábas lábemelés) A, B, C, D

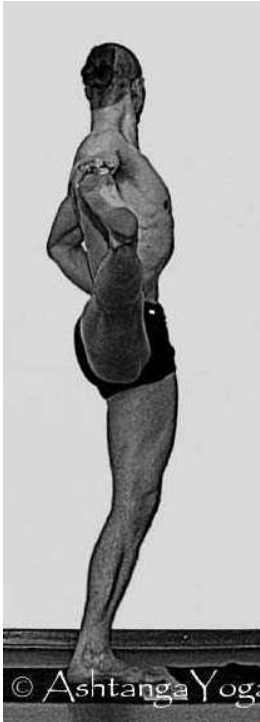


Utthita-haszta-pádángusthászana A
Vinyásza: 19 (2, 4, 6, 8, 12, 14, 16, 18)

1. **BELÉGZÉSRE** bal kezedet tedd a derekadra, majd emeld fel a jobb lábad, enyhén hajlított térdel, és fogd meg a jobb kezed három ujjával a jobb lábad nagylábujját.
2. **KILÉGZÉSRE** nyújtsd ki a jobb lábadat, és emeld a mellkas irányába. **Dristi:** Lábujjak

Maradj itt 5 mély lézésig.

(Mindkét térd legyen végig nyújtva. Belégzéskor a combizmok feszítésével nyújtsd a térdet, és távolítsd a sarkaidat egymástól. Kilégzéskor a jobb kezedet könyökben hajlítva húzd egyre feljebb a jobb lábadat.)



Utthita-haszta-pádángusthászana B

Vinyásza: 19 (2, 4, 6, 8, 12, 14, 16, 18)

3. **BELÉGZÉSRE** vidd ki oldalra a jobb lábadat.
4. **KILÉGZÉSRE** nézz balra. **Dristi:** Oldalra

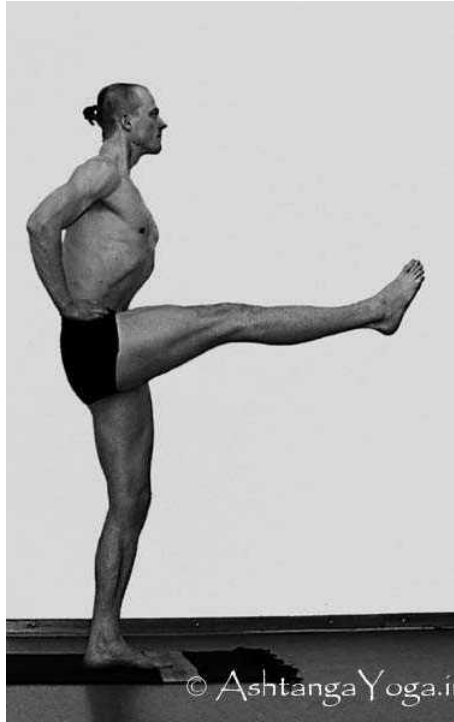
Maradj itt 5 mély légzésig.

(A jobb csípődet próbáld visszahozni a test síkjába, és függőleges gerinccel az „A” pozícióhoz hasonlóan próbáld minden egyes légzéssel egyre följebb húzni a lábadat).

5. **BELÉGZÉSRE** vidd vissza a jobb lábat előre, fogd meg a sarkadat mindkét keziddel.
6. **KILÉGZÉSRE** emeld a lábadat nyújtott térdrel a mellkas irányába.

Maradj itt 5 mély légzésig. „C” Dristi: Lábujjak (nincs róla kép)

(Ennél a póznál is kövessük az előző utasításokat, de a lábunkat próbáljuk közelebb hozni az arcunkhoz, mint az „A” pozíciónál).



Utthita-haszta-pádángusthászana D

Vinyásza: 19 (2, 4, 6, 8, 12, 14, 16, 18)

7. **BELÉGZÉSRE** engedd el a lábadat, és ereszd le vízszintesig, vagy tartsd a szemek magasságában.
8. **KILÉGZÉSRE** tedd csípőre a kezedet. Láb nyújtva, lábujjakat feszítsd előre. **Dristi:** Lábujjak

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

(A térdek maradjanak nyújtva, a bal láb is, és a felsőtest maradjon függőleges, ne dőlj hátra).

9. **BELÉGZÉSRE** emeld kicsit feljebb a lábat.
10. **KILÉGZÉSRE** állj vissza Szamaszthitibe.

Ismételd meg a másik oldalra is.

Plusz gyakorlat: Vriksászana (fa póz, nincs róla kép)

Vinyásza: 5(2, 5)

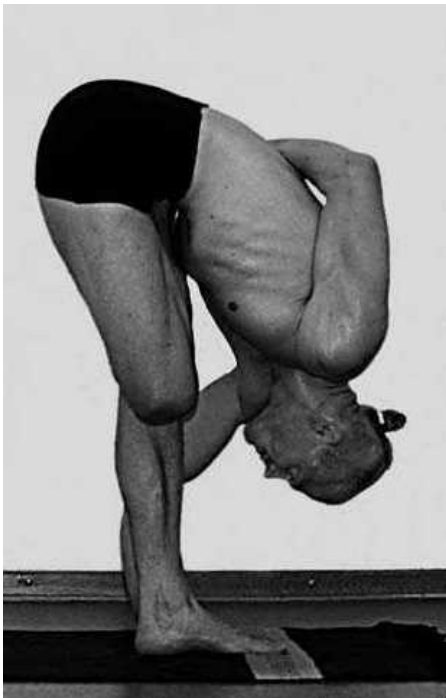
1. **BELÉGZÉSRE** fogd mag a jobb bokádat, és támaszd be a jobb talpadat a comb belső feléhez, minél közelebb a gáthoz. A jobb térd oldalra néz, a csípőt ne told ki hátra. **KILÉGZÉSRE** tedd a tenyereket üdvözlőtartásba a mellkasod előtt.
2. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd ki a kezidet a fejed fölé.

Maradj itt 5 mély lélegzésig. Dristi: Orrhegyre.

3. **KILÉGZÉSRE** ereszd le a kezedet és a lábadat, állj vissza szamaszthitibe.
4. **BELÉGZÉSRE** támaszd be a bal talpadat a jobb comb belső oldalához. **KILÉGZÉSRE** tedd a tenyereket üdvözlőtartásba a mellkasod előtt.
5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd ki a kezidet a fejed fölé.

Maradj itt 5 mély lélegzésig. Dristi: Orrhegyre.

KILÉGZÉSRE Szamaszthitih



10. Ardha-baddha-padmóttánászana
(előrehajlás kötött féllótuszban)
Vinyásza: 9 (2, 7)

1. **BELÉGZÉSRE** a jobb lábadat rakd fel fél lótuszba. **KILÉGZÉSRE** a jobb kezedet vidd a hátad mögé, és fogd meg három ujjal a nagylábujjadat. **BELÉGZÉSRE** emeld fel a bal karodat a fejed fölé.
2. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre, bal kéz tenyere a földön. **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** emeld a fejed. **KILÉGZÉSRE** tartsd a pozíciót.
4. **BELÉGZÉSRE** egyenesedj fel.
5. **KILÉGZÉSRE** állj vissza Szamaszthitibe.
6. **BELÉGZÉSRE** a bal lábadat rakd fel fél lótuszba.

KILÉGZÉSRE a bal kezedet vidd a hátad mögé, és fogd meg három ujjal a nagylábujjadat. **BELÉGZÉSRE** emeld fel a jobb karodat a fejed fölé.

7. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre, jobb kéz tenyere a földön. **Dristi:** Orrhegyre

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

8. **BELÉGZÉSRE** emeld a fejed.
KILÉGZÉSRE tartsd a pozíciót.
9. **BELÉGZÉSRE** egyenesedj fel.
KILÉGZÉSRE Szamaszthitih.

Szúrja-namaszkára C

Utkatászana

Vinyásza: 13(7)

1. **BELÉGZÉSRE** a karokat emeld fel kétoldalt a fejed fölé, és nyújtsd ki az egész testet. A tenyereket tedd egymáshoz imádkozó tartásban (andzsali-múdrá). A fejedet enyhén billentsd hátra, a tekintetet irányítsd a hüvelykujjak találkozási pontjára. A vállakat és a medencét ne emeld fel, hanem engedd enyhén lefelé.

Dristi: hüvelykujjakra

2. **KILÉGZÉSRE** a tenyereket továbbra is összezárva vidd lefelé (vagy nyisd, előre nézzen), miközben csípőből hajolj előre. A tenyereket tedd le a földre előrefelé néző ujjakkal a talpak két oldalán, Uttánászana. **Dristi:**orrhegyre
3. **BELÉGZÉSRE** Úrdhva-uttánászana. **Dristi:** homlokra
4. **KILÉGZÉSRE** Csaturanga-dandászana. **Dristi:** orrhegyre
5. **BELÉGZÉSRE** felfelé néző kutya. **Dristi:** homlokra
6. **KILÉGZÉSRE** lefelé néző kutya. **Dristi:** köldökre
7. **BELÉGZÉSRE** ugorj előre, a talpakat egymás mellé tedd le a tenyered közé, a térded legyen behajítva, a csípődöt told lefelé, mintha egy székbe ülnél le. Emeld a karokat a fejed fölé, az ujjak az ég felé mutatnak, tenyerek összeérnek. A könyök nyújtva, a hátad felső része függőleges, a medencédet enyhén hátra, és erősen lefelé tolod (ne told ki hátra nagyon!).

Dristi: hüvelykujjakra

Maradj itt 5 mély lélegzésig.



(Még egy belégzés,) **KILÉGZÉSRE** a tenyereket továbbra is összezárva vidd lefelé (vagy nyisd, előre nézz), miközben csípőből hajolj előre. A tenyereket tedd le a földre előrefelé néző ujjakkal a talpak két oldalán, a könyököt hajlítsd be, és a fejedet vidd minél lejjebb és közelebb a lábakhoz. Az állat érintsd a térdedhez, a térd behajlítva marad.

A térdet tartsd nyújtva, a talpak továbbra is a földön. A hasat közelítsd a combhoz, a gerinc legyen minél egyenesebb. Az ülőcsontokat forgasd fölfelé.

Dristi: orrhegyre

8. **BELÉGZÉSRE** nehezedj rá a tenyereidre, és a csípődet vidd teljes erőből felfelé, a tenyerek fölé. Ha tudsz, egy pillanatig egyensúlyozz itt behajlított térdrel, vagy akár ki is nyújthatod teljes kézenállásba, ha mér magabiztos vagy a pózban.

Dristi: orrhegyre (vagy a két tenyér közé a földre)

9. **KILÉGZÉSRE** Csaturanga-dandászana

10. **BELÉGZÉSRE** felfelé néző kutyapóz

11. **KILÉGZÉSRE** lefelé néző kutyapóz

(a többi vinyászával vagy felmegyünk szamaszthitibe, vagy közvetlenül folytatjuk a következő ászanával)

Vírabhadrászana A, B

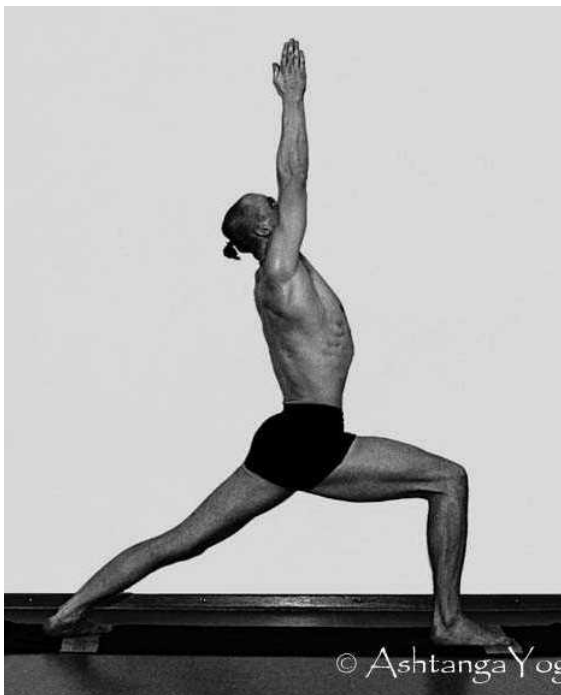
Vinyásza: 16 (7,8,9,10)

(1-től 7-ig szamaszthitiből lejövünk lefelé néző kutyába, vagy az előző gyakorlat lefelé néző kutyájából közvetlenül folytatjuk itt)

- BELÉGZÉSRE** a bal sarkad fordítsd befelé, úgy, hogy a bal talp a jobbra merőleges legyen. A jobb lábbal lépj előre jó hosszán, és tedd le a két tenyér között középen! Nem kell túlzottan hátravinni a lábat, mielőtt előrelépsz, de a térded szorítsd minél jobban a mellkashoz! A talpak egymáshoz képest merőlegesek, a bal sarok egy kicsit hátracsúszhat. Emeld a karokat kétoldalt fölfelé, miközben a csípő szintén merőleges a két sarok közötti vonalra, és lefelé tolod a jobb térd magasságáig, miközben behajlítod a jobb térdet. Nyújtss ki a karokat, és érintsd össze a két tenyered. Mindezt egy hosszú belégzés alatt hajtsd végre. A végső pózban mindkét talp teljesen lent van a földön, egyformán oszlatjuk el a terhelést. A bal külső és a jobb belső talpélet, illetve a bal sarkad ellenőrizd, hogy nem emelkedik-e fel.

A comb legyen vízszintes, a lábszár függőleges. Ehhez el kell találni a megfelelő távolságot a két talp között. Ha túl kicsi vagy túl nagy, akkor nem tudod megfelelően beállítani a lábakat. Nyújtózkodj fölfelé. **Vírabhadrászana A. Dristi:** Hüvelykujjakra

Maradj itt 5 mély légzésig.



8. **BELÉGZÉSRE** egyenesítsd ki a jobb térdedet, fordítsd be a jobb lábfejedet, és fordítsd ki a jobbat.

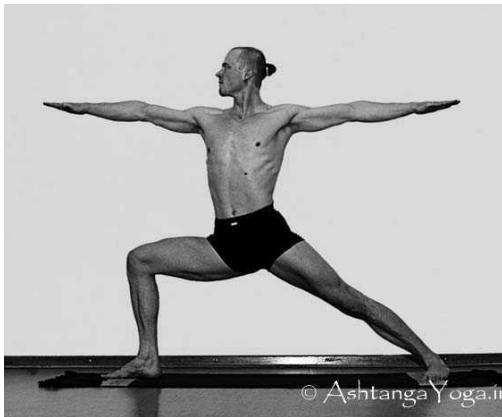
KILÉGZÉSRE a törzsedet fordítsd át a bal oldalra (180 fok), és vedd fel ugyanezt a pozíciót. Ha közben leeresztetted a tekintetedet, akkor ismét emeld föl a hüvelykujjakra.

Maradj itt 5 mély lélegzésig. Dristi: Hüvelykujjakra

9. **BELÉGZÉSRE** engedd le a kezeket vízszintes szintig. A lábtartás marad, vagyia a bal térd továbbra is be van hajlítva. A karokat és a törzset fordítsd be a lábak síkjába. Az egész test egy síkban van, a fenekedet ne told ki hátra.

Vírabhadrászana B. Dristi: bal kéz ujjaira.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.



10. **BELÉGZÉSRE** egyenesítsd ki a bal térdedet, fordítsd be a bal lábfejedet, és fordítsd ki a jobbat.

KILÉGZÉSRE a fejedet fordítsd a jobb oldalra, és vedd fel ugyanezt a pozíciót. **Dristi:** jobb kéz ujjaira.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

(Még egy **belégzés**.) **KILÉGZÉSRE** tedd le a tenyereidet a jobb talpad két oldalán vállszélességbe.

11. **BELÉGZÉSRE** emeld fel a csípődet minél magasabbra, ha sikerül, egyensúlyozz a tenyereid fölött kézenállásban. A bal láb nyújtva, a jobb láb térdben behajlítva, mintha a feje tetejére állítanád a harcospózt.

12. **KILÉGZÉSRE** csaturanga.

12. **BELÉGZÉSRE** felfelé néző kutyapóz

13. **KILÉGZÉSRE** lefelé néző kutyapóz

(a többi vinyászával vagy felmegyünk szamaszhitibe, vagy közvetlenül folytatjuk a következő ászanával)

DANDÁSZANA ÉS PASCSIMÓTTÁNÁSZANA A, B, C

Vinyásza: 17(7,9,11,13)

(1-5.) Teljes vinyásza esetén leérkezel lefelé néző kutyába, fél vinyásza esetén innen folytatod.

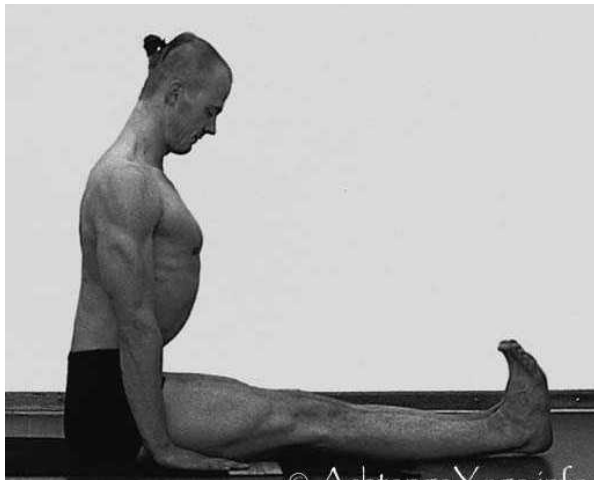
1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.

Vinyásza előre - részletesen:

A lefelé néző kutyában a kilégzés végére vidd előre a tekintetedet a két tenyered közé, enyhén hajlítsd be a térded, és a beléggzéssel együtt rugaszkodj el a talajtól, a csípődet minél magasabbra emelve, a lábszárakat keresztelve, és a térdeket hajlítva és közelítve a mellkasodhoz. Miközben a súlypontodat LASSAN ereszted lefelé, a lábakat vidd át a kezed között, lehetőleg úgy, hogy ne érjenek a földhöz, és nyújtsd ki a térded előre, miközben a feneked a földhöz közeledik. Ha tudod, tartsd meg a pózt egy pillanatra a levegőben, mielőtt a lábaidat és a fenekedet leteszed. Ha nem megy, akkor először a fenekedet tedd le a földre. Ha ez sem megy, akkor a lábakat eresztd le a földre a kezeid előtt, és utána ülj le a fenekedre, majd nyújtsd ki a lábaidat.

2. **KILÉGZÉSRE** lábak nyújtva, lábfej pipál, gerinc nyújtva, az állat hajlítsd le a szegycsonthoz. Tenyereket helyezd a csípő mellé (vagy kicsit hátrébb) előre néző ujjakkal, karok nyújtva, tenyereket „nyomd” bele a talajba. Vállakat le.

Dandászana. Dristi: Orrhegyre



Maradj itt 5 mély léggzésig.

(Haladók gyakorolhatják az **utthita-dandászanát**, vagyis amikor előreugrasz **dandászanába**, akkor nem teszed le a lábadat meg a fenekedet, hanem a tenyereiden tartod magad, a lábak vízszintesen kinyújtva a levegőben vannak)

3. **BELÉGZÉSRE** emeld a kezeket a fej felé, nyújtózkodj ki felfelé, a tenyereket tedd össze (közben a farpofákat told szét egy kicsit, hogy jobban tudj előrehajolni).

KILÉGZÉSRE dőlj előre, fogd meg három ujjal a nagy lábujjaidat.

BELÉGZÉSRE egyenesítsd a gerincet, nézz fel, nyisd a mellkast.

4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre, könyököt hajlítsd (kifelé néznek), húzd magad a lábfejek irányába. A gerincet és a nyakat nyújtsd ki, a fejedet közelítsd a lábujjaid felé. A vállakat és a könyököket távolítsd oldalra a fejedtől, és a csuklyásizmokat lazítsd el. A széles hátizmokat használhatod a nyújtáshoz. A combizomot és a sípcsont feletti izmot feszítsd meg, és a térdkalácsokat húzd fel. A lábfejeket pipáld vissza bokából, a talpak párhuzamosak, a bokák és a belső talpélek összeérnek.

Pascsimóttánászana A. Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel, váltsd a kéztartást, fogd meg oldalról a talpad, hüvelykujjaid elöl. (az ujjakat kulcsolhatod)

6. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Pascsimóttánászana B. Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel. Váltsd a kéztartást, fogd meg valamelyik csuklód, vidd a talpad mögé a kulcsolást. A tenyerek kifelé néznek.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Pascsimóttánászana C. Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lézésig.

(Ha részletesebben akarjuk gyakorolni, akkor hozzáadhatunk még két kéztartást: A – lábujjfogás; B – tenyér a talpakon föntről; C – ujjkulcsolás oldalról; D – csuklófogás, E – alkarok a talp alatt, tenyér a sarkak alatt, föntről nyúlunk át.)

9. **BELÉGZÉSRE** emeld fel a fejedet, nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a kéztartást, ülj fel, tedd le a tenyered a földre a csípőd mellé.

VINYÁSZA hátra – Részletesen:

16. **BELÉGZÉSRE** Keresztezd a lábadat magad előtt a levegőben, és a tenyeredre támaszkodva emelkedj fel.
17. **KILÉGZÉSRE** lendülj hátra csaturanga-dandászanába, lehetőleg úgy, hogy a lábaid ne ériék a földet, csak a legvégén. Ha nem megy, akkor tedd le a külső talpéleket, és a súlypont áthelyezése után emeld fel a csípődet, és egyenesítsd ki a lábaidat hátrafelé.

Vinyásza fel szamaszthitibe, vagy felfelé, majd lefelé néző kutya, és ugorj bele a következő ászanába.

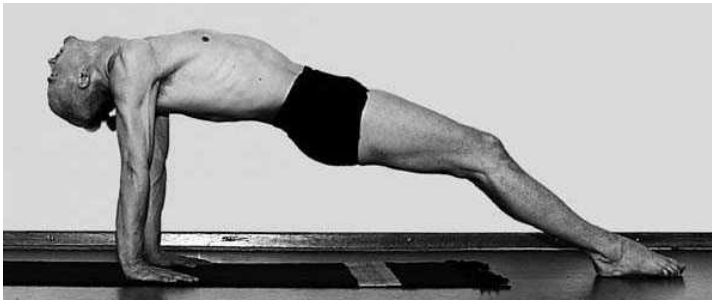
PÚRVÓTTÁNÁSZANA

Vinyásza: 4(3)

(a következőkben csak a ténylegesen végrehajtott vinyászák számozása lesz feltüntetve. A teljes vinyászánál ezt még megelőzi hat vinyásza a szamaszthitől a lefelé néző kutyáig, illetve követi három vinyásza a lefelé néző kutyából a szamaszthitiig)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászáon keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** tedd le a tenyeredet a talajra a csípő mögé, ujjak a láb irányába néznek.
3. **BELÉGZÉSRE** vidd hátra a fejedet. Told felfelé a csípőt a plafon irányába, a lábakat és térdeket nyújtsd ki, a talpakat fektesd fel a talajra, és a karokat is nyújtsd ki.

Dristi: Orrhegyre



Maradj itt 5 mély lézésig.

4. **KILÉGZÉSRE** vidd le a csípőt, bontsd az ászanát.

VINYÁSZA

(Ezentúl ez a kifelé vezető vinyászáat jelenti, vagyis **BELÉGZÉSRE** lábkeresztezés ülő helyzetben, **KILÉGZÉSRE** hátraugrás csaturangába, **BELÉGZÉSRE** felfelé néző kutya, és **KILÉGZÉSRE** lefelé néző kutya).

ARDHA-BADDHA-PADMA-PASCSIMÓTTÁNÁSZANA

Vinyásza: 12(4, 8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** helyezd a jobb lábadat fél lótuszba. **BELÉGZÉSRE** jobb kezoddal nyúlj át a hátad mögött és fogd meg a jobb nagylábujjadat. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre, bal kezoddal fogd meg a bal külső talpéledet.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel. (Ha tudod, az első három pontot egy belégzés alatt is végrehajthatod)
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Bal könyök kifelé néz.

Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat, majd helyezd a bal lábadat fél lótuszba. **BELÉGZÉSRE** bal kezoddal nyúlj át a hátad mögött és fogd meg a bal lábfejed. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre, jobb kezoddal fogd meg a jobb külső talpéledet. (Úgy is lehet gyakorolni, hogy a féloldalas pózok két fele között beiktatunk egy vinyászákat).
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Jobb könyök kifelé néz.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat.

VINYÁSZA

TÍRJANG-MUKHA-ÉKA –PÁDA-PASCSIMÓTTÁNÁSZANA

Vinyásza: 12(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** hajlítsd a jobb térded, helyezd a jobb bokád a jobb csípőd mellé. Bal láb nyújtva. Mindkét tenyérrel fogd meg a bal lábfejet.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek. Az állad a két térd között, a gerinced a két comb között helyezkedik el. Mindkét ülőcsont legyen lent a földön, a bal sarkadat nyomd előre, a bal lábfej függőleges. **Dristi:** Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd ki mindkét lábadat, majd hajlítsd a bal térded, helyezd a bal bokádat a bal csípőd mellé. Jobb láb nyújtva. Mindkét tenyérrel fogd meg a jobb lábfejet.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat.

VINYÁSZA

Megjegyzés: Bizonyos gyakorlás után megpróbálhatsz egyből beleugrani a megfelelő lábtartásba, illetve hátraugrásnál abból ugrani a csaturangába.

DZSÁNUSÍRSÁSZANA A

Vinyásza: 10(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** helyezd a jobb talpad a bal combod belső részére. A sarkad legyen minél közelebb a gáthoz. Fogd meg két kézzel a bal talpadat.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat, majd helyezd a bal talpadat a jobb combod belső részére.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincedet, nézz fel.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat.

VINYÁSZA

DZSÁNUSÍRSÁSZANA B

Vinyásza: 10(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászan keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** ülj rá a jobb sarkadra, a gát alatt legyen. A jobb térdedet fordítsd ki 85 fokos szögben. Fogd meg két kézzel a bal talpadat.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lézésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat, majd ülj rá a bal sarkadra.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincedet, nézz fel.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Maradj itt 5 mély lézésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat.

VINYÁSZÁ

DZSÁNUSÍRSÁSZANA C

Vinyásza: 10(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** fogd meg a jobb sarkadat a bal keziddel. Jobb keziddel nyúlj át a jobb lábszárad alatt, és fogd meg a lábujjakat. Emeld meg a jobb lábfejet és fordítsd a föld felé, a lábujjak alatti párnák érintkezzenek a talajjal, a lábujjak behajlítva. Fogd meg két kézzel a bal talpadat.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, fogd meg a bal sarkadat a jobb keziddel. Bal keziddel nyúlj át a bal lábszárad alatt, és fogd meg a lábujjakat. Emeld meg a bal lábfejet és fordítsd a föld felé, a lábujjak alatti párnák érintkezzenek a talajjal, a lábujjak behajlítva. Fogd meg két kézzel a jobb talpadat.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba. Könyökök kifelé néznek.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat.

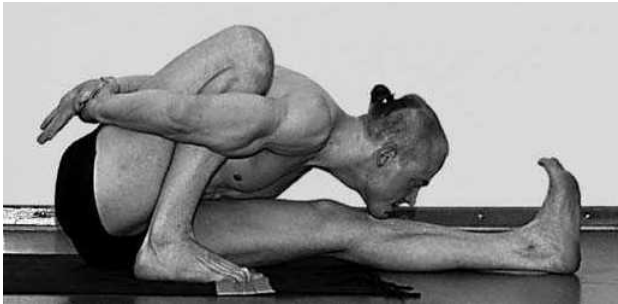
VINYÁSZÁ

MARICSJÁSZANA A

Vinyásza: 10(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** hajlítsd a jobb térded, helyezd a sarkad a jobb ülőcsomóhoz, a térd a plafon irányába néz. Vidd a hátad mögé a jobb kezéd a jobb láb körül, majd a bal is. Fogd meg a bal csuklót. Dőlj előre.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba.

Dristi: Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat. Hajlítsd a bal térded, helyezd a sarkad a bal ülőcsomóhoz, a térd a plafon irányába néz. Vidd a hátad mögé a bal kezéd a bal láb körül, majd a jobbat is. Fogd meg a jobb csuklót.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat.

VINYÁSZA

MARICSJÁSZANA B

Vinyásza: 10(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** helyezd a bal lábadat fél lótuszba. Emeld a jobb térdedet (plafon irányába néz), helyezd a jobb sarkadat a jobb ülőcsonttal egy vonalba. Vidd a hátad mögé a jobb kezed a jobb láb körül, majd a balt. Fogd meg a bal csuklódát.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba.

Dristi: Orr



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat. Helyezd a bal lábadat fél lótuszba. Emeld a jobb térdedet (plafon irányába néz), helyezd a jobb sarkadat a jobb ülőcsonttal egy vonalba. Vidd a hátad mögé a jobb kezed a jobb láb körül, majd a balt. Fogd meg a bal csuklódát, dőlj előre.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
8. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre a pózba.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz fel.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat.

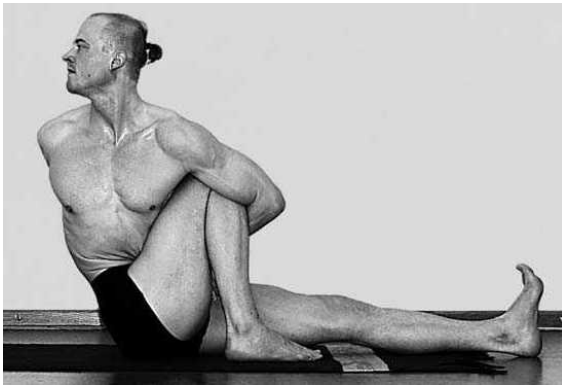
VINYÁSZA

MARICSJÁSZANA C

Vinyásza: 10(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** hajlítsd a jobb térded, helyezd a sarkad a jobb ülőcsomóhoz, a térd a plafon irányába néz. Nyújtsd a bal kezdet a plafon irányába, fordítsd a felsőtestedet jobbra. Kívülről öleld át a jobb lábadat, vidd a hátad mögé a bal kezdet majd a jobb kezdet is, fogd meg a jobb csuklót.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz előre.
4. **KILÉGZÉSRE** nézz hátra, csavarodj bele a pózba.

Dristi: Váll fölött



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nézz előre.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábadat. Hajlítsd a bal térded, helyezd a sarkadat a bal ülőcsomóhoz, a térd a plafon irányába néz. Nyújtsd a jobb kezdet a plafon irányába, fordítsd a felsőtestedet balra. Kívülről öleld át a bal lábadat, vidd a hátad mögé a jobb kezdet majd a bal kezdet is, fogd meg a bal csuklót.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz előre.
8. **KILÉGZÉSRE** nézz hátra, csavarodj bele a pózba.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nézz előre.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábadat.

VINYÁSZA

MARICSJÁSZANA D

Vinyásza: 12(4,8)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából, egy vinyászában keresztül, ülő pozícióba.
2. **KILÉGZÉSRE** helyezd a bal lábadat fél lótuszba. Emeld a jobb térdedet (plafon irányába néz), helyezd a jobb sarkadat a jobb ülőcsonttal egy vonalba. Nyújtsd a bal kezdet a plafon irányába, fordítsd a felsőttestedet jobbra. Kívülről öleld át a jobb lábad, vidd a hátad mögé a bal kezdet, majd a jobb kezdet is, fogd meg a jobb csuklódat.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz előre.
4. **KILÉGZÉSRE** csavarodj bele a pózba.

Dristi: Váll fölött



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** nézz előre.
6. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábat. Helyezd a jobb lábadat fél lótuszba. Emeld a bal térdedet (plafon irányába néz), helyezd a bal sarkadat a bal ülőcsonttal egy vonalba. Nyújtsd a jobb kezdet a plafon irányába, fordítsd a felsőttestedet balra. Kívülről öleld át a bal lábadat, vidd a hátad mögé a jobb kezdet, majd a bal kezdet is, fogd meg a jobb csuklódat.
7. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a gerincet, nézz előre.
8. **KILÉGZÉSRE** csavarodj bele a pózba.

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

9. **BELÉGZÉSRE** nézz előre.
10. **KILÉGZÉSRE** bontsd a pozíciót, nyújtsd mindkét lábadat.

VINYÁSZA

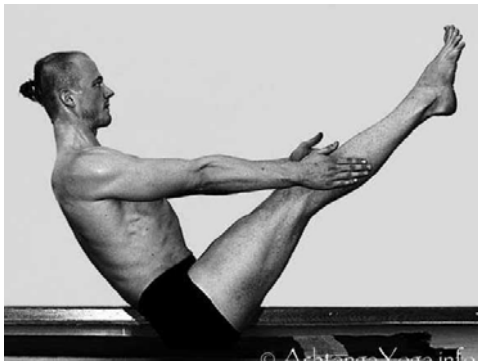
Megjegyzés: A féloldalas pózok (az Ardha-baddha-padma-paschimóttánászanától a Maricsjászanáig bezárólag) két fele között is lehet vinyászt csinálni. Ha nem tudunk a pózba behelyezkedni egy kilégzés alatt, akkor beletehetünk még egy plusz légzést.

NÁVÁSZANA

Vinyásza: 4(1)

1. **BELÉGZÉSRE** emeld fel és egyenesítsd mindkét lábad, zárt tartásban, lábujjak szem magasságban. Karok egyenesek és párhuzamosak a talajjal, tenyerek egymás felé néznek. A mellkasodat és a derekadat emeld ki.

Dristi: Orr



Maradj itt 5 mély légzésig.

2. **KILÉGZÉSRE** helyezed a tenyereket a talajra a csípő mellé. Hajlítsd a térdeket, keresztezd a lábakat.
3. **BELÉGZÉSRE** egyenesítsd a könyököd, nyomd fel magad a levegőbe. A lábak és az ülőcsontok is a levegőben vannak. **LÓLÁSZANA.**
4. **KILÉGZÉSRE** engedd vissza magad a talajra (lábak végig a levegőben).

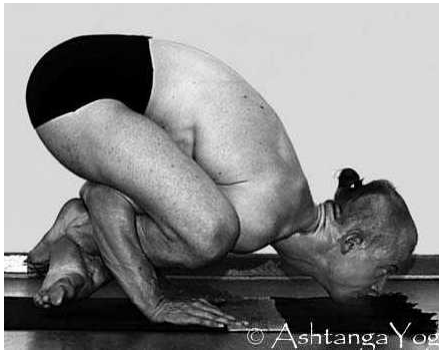
Ismételd meg az első négy lépést még négyszer, összesen ötször végezzük el.

VINYÁSZA

BHUDZAPÍDÁSZANA

Vinyásza: 4(2)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre a felkarra nyújtott lábbal, lábfej előrefeszítve, lábak a levegőben. Ha ez túl nehéz, ugorj a tenyereid mellé, kívülről.
2. **KILÉGZÉSRE** hajlítsd a lábakat és keresztezd a bokánál. Vidd hátra a keresztezett lábakat a kezek között úgy, hogy ne érjenek a talajhoz! Dőlj előre, közelítsd az álladat a talajhoz. Láb szintén a levegőben. **Dristi:** Orr



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** bontsd a lábtartást és nyújtsd a lábakat (ugyanaz, mint az első pozíció, a Tittibhászana).
4. **KILÉGZÉSRE** hajlítsd a térded, lábfej nyújtva hátra néz. A lábszárakat fektesd fel a felkarokra (Bakászana). **BELÉGZÉSRE** emeld fel a csípődet a levegőbe a karokra támaszkodva, akár egészen kézenállásba is felmehetsz, ha tudsz.

VINYÁSZA

KÚRMÁSZANA

Vinyásza: 2(2)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre a felkarra nyújtott lábbal, lábfej előrefeszítve, lábak a levegőben: **Tittibhászana**. Ha ez túl nehéz, ugorj a tenyereid mellé, kívülről.
2. **KILÉGZÉSRE** hajlítsd a könyököd és ereszkedj le a talajra. Kezek a láb alatt tenyérrel felfelé, 45 fokos szögben a vállhoz képest. Láb nyújtva a könyök felett a felkaron helyezkedik el, lábfej pipál. Ha nem beleugrottál a pozícióba, akkor ülj le a talajra és ülő helyzetből vedd fel az ászanát. A felsőtestedet hajlítsd előre, és tedd le a talajra. Fontosabb, hogy a hasad és a mellkasod lent legyen, mint hogy a fejed. Ha a hasad lent van, akkor a tenyereket lefelé fordíthatod. **Dristi:** Harmadik szem.



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

Innen menj bele a következő ászanába.

SZUPTA-KÚRMÁSZANA

Vinyásza: 2(2)

1. **BELÉGZÉSRE** nézz fel, hajlítsd a térdedet és hozd beljebb a lábakat kissé.
2. **KILÉGZÉSRE** ülj fel, tedd a nyakad mögé a két lábfejedet, hogy keresztezzék egymást. Dőlj előre vissza a mellkasodra, a hátad mögött kulcsold a két kezed ujjait. **Dristi:** Harmadik szem.



VINYÁSZA

GARBHAPINDÁSZANA

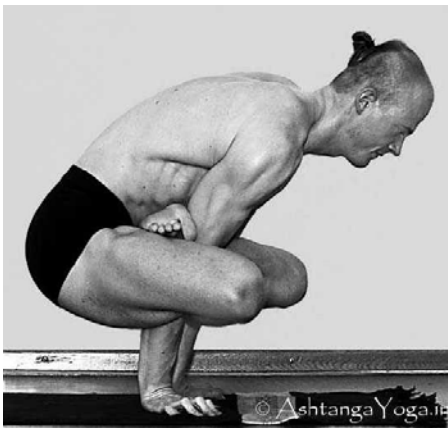
Vinyásza: 5(2, 4)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre Dandászanába.
KILÉGZÉSRE helyezd a lábaidat teljes lótuszülésbe. Csúsztasd át a kezeidet a térdhajlatok alatt. Vedd az arcodat a tenyereid közé.
2. **BELÉGZÉSRE** ülj fel, egyenesítsd a tartást. **Dristi:** Orr



Maradj itt 5 mély lézésig.

3. **KILÉGZÉSRE** gördülj hátra, belégzésre előre és mindig egy kicsit (40 fok) fordulj az óramutató járásával megegyező irányba. Gördülj kilencszer, míg vissza nem térsz előre.
4. **BELÉGZÉSRE** gördülj előre, emelkedj fel a tenyereidre: **Kukkutászana**.



Maradj itt 5 mély lézésig.

5. **KILÉGZÉSRE** bontsd az ászanát és nyújtsd a lábaidat.

VINYÁSZA

BADDHAKÓNÁSZANA A, B, C

Vinyásza: 7(2, 4, 7)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre Dandászanába.
KILÉGZÉSRE Helyezd a sarkaidat közel a gáthoz, a talpak külső élei összeérnek. Fogd meg a lábfejedet az ujjaiddal, a hüvelykujjak a nagylábujjak párnáján. Nyisd a talpakat, mintha egy könyvet nyitnál, a térdeket közelítsd a talaj felé.
BELÉGZÉSRE nézz fel, nyújtsd meg a gerincet.
2. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre egyenes háttal, állad a földön a talpak előtt, hasad vagy mellkasod a talpakon. **BADDHAKÓNÁSZANA A, Dristi: Orr**



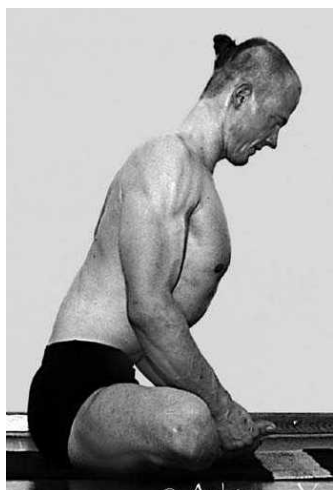
Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** egyenesedj fel, nézz fel.
4. **KILÉGZÉSRE** a fejedet gördítsd le a mellkasra, és a fejtetődet tedd a talpakra. Térdek továbbra is a földön, a gerinc ível. **BADDHAKÓNÁSZANA B, Dristi: Orr**



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** egyenesedj fel, nézz fel.
6. **KILÉGZÉSRE** az álladat engedd a mellkasra, a vállakat ereszd le, a lapockákat húzd hátra és a derekadat told előre. A térdek továbbra is a földön.



Maradj itt 5 mély lélegzésig. BADDHAKÓNÁSZANA C

7. BELÉGZÉSRE emeld a fejedet, kétoldalt tedd le a kezedet, és keresztezd a lábakat.

VINYÁSZA

UPAVISTA-KÓNÁSZANA A, B

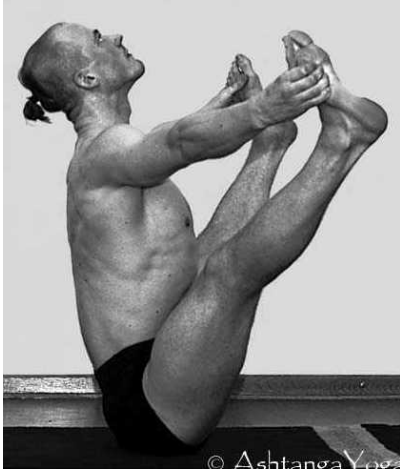
Vinyásza: 5(2, 3)

- 1. BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre nyújtott ülésbe. Ha tudod, a levegőben nyisd szét a lábaidat terpeszbe. Ha nem, akkor először ülj le.
- 2. KILÉGZÉSRE** fogd meg a nagylábujjaidat három ujjal, dőlj előre, tedd le a mellkasodat és az álladat a talajra. **Dristi:** Harmadik szem



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

- 3. BELÉGZÉSRE** nézz fel, nyújtsd meg a gerincedet. Ha kell, egy kicsit hajlítsd be a térdet, és emeld fel mindkét lábadat a levegőben. Egyensúlyozz az ülőcsontokon, a lábaidat húzd szét két oldalra, a mellkast hozd előre, és a derekadat egyenesítsd ki. **Dristi:** Harmadik szem



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

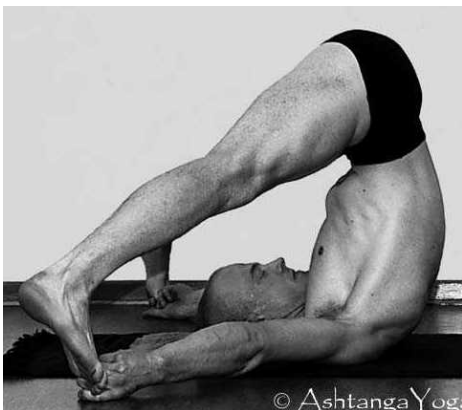
4. **KILÉGZÉSRE** tedd le a két kezedet a csípőd mellé.
5. **BELÉGZÉSRE** keresztezt a lábaidat, emeld ki magadat.

VINYÁSZA

SZUPTA-KÓNÁSZANA

Vinyásza: 7(2)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre nyújtott ülésbe.
2. **KILÉGZÉSRE** gördülj hátra ekepózba. A levegőben fogd meg a nagylábujjaidat, és nyisd szét széles terpeszbe, térdek nyújtva. Próbáld a lábakat minél jobban széthúzni, a csípődet feltolni, a derekadat kiegyenesíteni, és a sarkaidat a földhöz közelíteni.
Dristi: Orr



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **BELÉGZÉSRE** gördülj előre, egyensúlyozz a fenékcsontokon (upavista-kónászana B, opcionálisan ismét kitarthatod 5 légzésig).
4. **KILÉGZÉSRE** dőlj előre, érkezz meg a talajra. A vádliid érkezzem meg először a földre ne a sarkad! (Upavista-kónászana A, ezt is pocionálisan kitarthatod 5 légzésig)
5. **BELÉGZÉSRE** nézz fel, nyújtsd meg a gerincedet
6. **KILÉGZÉSRE** tedd le a kezedet a csípő két oldalán.
7. **BELÉGZÉSRE** keresztezd a lábaidat, emeld ki magadat.

VINYÁSZA

SZUPTA-PÁDÁNGUSTHÁSZANA A, B, C

Vinyásza: 18(4, 6, 8, 12, 14, 16)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre nyújtott ülésbe.
2. **KILÉGZÉSRE** dőlj hátra hanyattfekvésbe. Tedd a bal kezéd a bal combodra.
3. **BELÉGZÉSRE** emeld fel a jobb lábadat, fogd meg a nagylábujjadat három ujjal. Tartsd mindkét lábadat nyújtva.
4. **KILÉGZÉSRE** nyújtsd ki a térdedet, és a lábafejedet húzd a fejed irányába. A jobb csípő és váll maradjon lent a talajon. **Dristi:** lábujjak



Maradj itt 5 mély légzésig.

5. **BELÉGZÉSRE** engedj jobbra lefelé a jobb lábadat a talaj irányába. Térdek nyújtva, mindkét comb és ülőcsont legyen a talajon.
6. **KILÉGZÉSRE** fordítsd a fejedet balra. **Dristi:** Oldalra



Maradj itt 5 mély légzésig.

- 7. BELÉGZÉSRE** hozd vissza a jobb lábadat előre, nézz előre. Mindkét kezeddal fogd meg a sarkadat.
- 8. KILÉGZÉSRE** nyújd ki a jobb térdedet, és húzd a lábadat a fejed irányába. A könyököket és a vállakat vidd a talaj felé, és a fejedet érintsd a jobb lábaddhoz. **Dristi:** Lábujjak

Maradj itt 5 mély lélegzésig.

- 9. BELÉGZÉSRE** finoman engedd vissza a fejedet a talajra(még mindig fogod a lábfejedet).
- 10. KILÉGZÉSRE** engedd el a lábujjaidat, és tedd vissza a jobb lábadat a talajra a bal mellé.

Ismételd meg a fenti lépéseket a bal oldalra is.

CSAKRÁSZANA (hátrabukfenc)

1. Hanyatt fekve lélegezz be, majd kilégzésre emeld a lábaidat és vidd a fejed mögé. A tenyereket a vállaid alatt fordítsd a talaj felé, és nyomd ki magadat, majd gurulj át csaturanga-dandászanába.

VINYÁSZA

UBHAJA-PÁDÁNGUSTHÁSZANA

Vinyásza: 4(3)

- 1. BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre nyújtott ülésbe.
- 2. KILÉGZÉSRE** gurulj hátra a válladra, vidd a lábakat a fejed mögé a talajra (ekepóz). Fogd meg a nagy lábujjaidat három ujjal, lábfejek összezárva. Nyújd a térdedet, láb egyenes.
- 3. BELÉGZÉSRE** gördülj előre, egyensúlyozz az ülőcsontokon. Térdek és könyökök nyújtva, vállakat vidd hátra, és a mellkast told előre. A derekadat emeld ki. A lábfejek pipálnak.
Dristi: Orr



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

4. **KILÉGZÉSRE** bontsd az ászanát, engedd le a lábad a talajra.

VINYÁSZA

ÚRDHVA-MUKHA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA

Vinyásza: 4(3)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre nyújtott ülésbe.
2. **KILÉGZÉSRE** gurulj hátra a válladra, vidd a lábakat a fejed mögé a talajra (ekepóz). Fogd meg a két lábfejedet oldalról. Nyújtsd ki a térdedet, láb egyenes.
3. **BELÉGZÉSRE** gördülj előre, egyensúlyozz az ülőcsontokon. Nyújtsd ki a térdedet, és a lábakat közelítsd a felsőttestedhez. A fejeddel és a mellkasoddal is próbálj hozzáérni, és egyenesítsd ki a hátadat. Lábfej spiccel. **Dristi:** Lábujjak



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

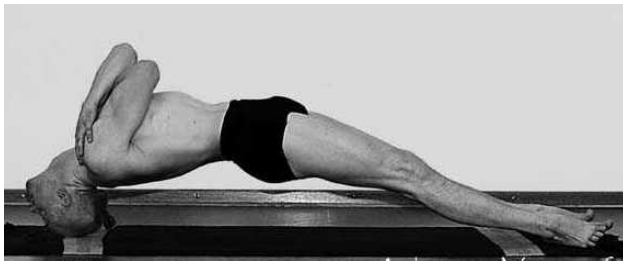
4. **KILÉGZÉSRE** bontsd az ászanát, engedd le a lábad a talajra.

VINYÁSZA

SZÉTUBANDHÁSZANA

Vinyásza: 4(3)

1. **BELÉGZÉSRE** lefelé néző kutyából ugorj előre nyújtott ülésbe.
2. **KILÉGZÉSRE** feküdj hanyatt. A térdedet félig hajlítsd be, és a sarkaidat érintsd össze. A lábfejeket nyisd szét, a külső talpélek vannak a földön. A tenyereidet tedd le a fejed mellé, könyök a levegőben.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd ki és zárd össze a térdedet, told fel a csípődet a levegőbe, és gördülj hátra a fejedre. Az orrod közelítsd a talajhoz. A tenyerekkel támaszkodj a földön, amíg a nyakizmok meg nem erősödnek elegendő mértékben. Utána a kezeidet felemelheted, és keresztezheted a mellkas fölött. **Drishti:** Orrhegy



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

4. **KILÉGZÉSRE** bontsd az ászanát, engedd le a könyököd a talajra. Lassan ereszkedj vissza a talajra.

CSAKRÁSZANA, VINYÁSZA

ÚRDHVA-DHANURÁSZANA

Vinyásza: 4(2)

1. **KILÉGZÉSRE** feküdj hanyattfekvésbe. Hajlítsd a térdet, helyezd a sarkakat minél közelebb az ülőcsontokhoz, a lábfejek csípő szélességű terpeszben. Tenyerek a váll alatt.
2. **BELÉGZÉSRE** told felfelé a csípőt a plafon irányába, egyenesítsd ki a térdedet és a könyököd, nézz hátra a fejeddel. **Drishti:** Orr



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

3. **KILÉGZÉSRE** engedd vissza magadat a talajra. Háromszor érintsd a fejedet a térdedhez kilégzésre.

Ismételd meg az ászanát (2. 3. lépést) még kétszer.

4. **BELÉGZÉSRE** fekjüdj hanyatt, és nyújtsd ki a kezedet és a lábadat. Innen vedd fel a következő ászanát.

PASCSIMÓTTÁNÁSZANA

Vinyásza: 4(1)

1. **KILÉGZÉSRE** ülj fel, és dőlj előre, a tenyereket tedd le a talpak két oldalán. A gerincet és a nyakat nyújtsd ki, a fejedet közelítsd a lábujjak felé. A vállakat és a könyököket távolítsd oldalra a fejedtől, és a csuklyásizmokat lazítsd el. Minden egyes kilégzésnél három centivel told előrébb a tenyereidet a földön. A combizmot és a sípcsont feletti izmot feszítsd meg, és a térdkalácsokat húzd fel. A lábfejeket pipáld vissza bokából, a talpak párhuzamosak, a bokák és a belső talpélek összeérnek. **Dristi:** Lábujjak



Maradj itt 15 mély lélegzésig.

2. **BELÉGZÉSRE** ülj fel dandászanába, majd hajlítsd be a térdeidet és kulcsold át a kezeiddel.
3. **KILÉGZÉSRE** lassan gurulj hátra, és állj meg egy pillanatra a tarkódon.
4. **BELÉGZÉSRE** újra gurulj előre ülő helyzetbe, és a végén nyújtsd ki a gerincedet, egyensúlyozz az ülőcsontokon. 5-6 alkalommal ismételd meg. Az utolsó hátragurulásból kezd a következő gyakorlatot.

SZALAMBA-SZARVÁNGÁSZANA

Vinyásza: 2(2)

1. **KILÉGZÉSRE** gördülj hátra a vállakra.
2. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a lábad a plafon irányába, lábfej spiccel. Támaszd alá a hátadat, közel a gerinchez. A könyököket közelítsd, és a tenyereidet vidd a lapockák felé. Tartsd a testedet merőlegesen a talajjal, nyújtózkodj a talajtól a plafonig. **Drishti:** Orr



Maradj itt 25 mély légzésig.

Innen vedd fel a következő ásanát.

HALÁSZANA

Vinyásza: 1(1)

1. **KILÉGZÉSRE** vidd hátra a fejed mögé a lábadat zárt tartásban. Térd nyújtva, lábfej pipál, gerinc merőleges a talajra. Kulcsold az ujjakat, könyök nyújtva, fektesd fel a talajra a karodat. **Drishti:** Orr



Maradj itt 15 mély lézésig.

Innen vedd fel a következő ásanát.

KARNAPÍDÁSZANA

Vinyásza: 1(1)

1. **KILÉGZÉSRE** engedd le a térdeket, minél közelebb a fülekhez. A karokat tarthatod az előző pozícióban, vagy megfoghatod a talpadat, és beljebb nyomhatod a térdeidet a vállhajlatokba . **Drishti:** Orr



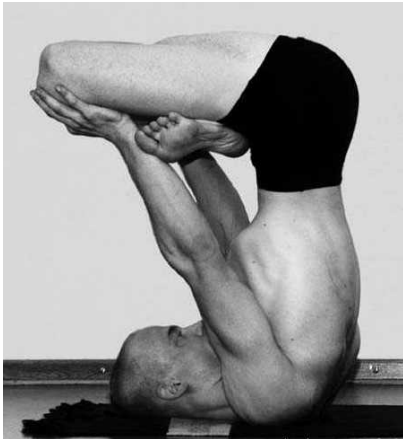
Maradj itt 15 mély lézésig.

Innen vedd fel a következő ásanát.

ÚRDHVA-PADMÁSZANA

Vinyásza: 2(2)

1. **BELÉGZÉSRE** emeld a lábakat a plafon irányába, vedd fel a **SZALAMBA-SZARVÁNGÁSZANÁT** (gyertyapózt).
2. **KILÉGZÉSRE** tedd a lábakat teljes lótuszülésbe. Támaszd meg a térdedet a tenyereddel, nyújtsd ki a könyöködet. **Drishti:** Orr



Maradj itt 15 mély lélegzésig.

Innen vedd fel a következő ásanát.

PINDÁSZANA

Vinyásza: 2(1)

1. **KILÉGZÉSRE** közelítsd a térdedet a mellkas irányába. Öleld át a lótuszt, kulcsold az ujjakat, vagy fogd meg a csuklódat. **Drishti:** Orr



Maradj itt 15 mély lélegzésig.

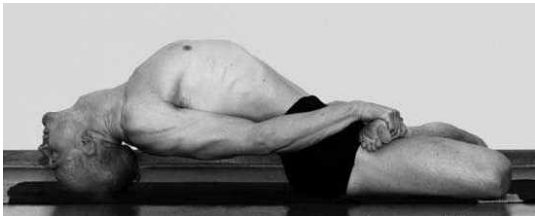
- 2. BELÉGZÉSRE** bontsd a kulcsolást, tedd le a kezeket a törzsed mellett, és lassan engeddd le a hátadat, majd a lábaidat a földre. Ül fel.

Innen vedd fel a következő ásanát.

MATSZJÁSZANA

Vinyásza: 1(1)

- 1. KILÉGZÉSRE** tedd le a tenyeredet a csípők mellett, ujjak előre néznek. Tedd le a könyöködet, majd dőlj hátra. Íveltessd a gerincet, és a fejtetődet próbáld az ülőcsontokhoz minél közelebb letenni a földre. A kezeiddel fogd meg a lábfejeket, miközben a könyököd továbbra is a talajt érinti. Emeld a mellkast, homorítsd a gerincedet. **Drishti:** Orr



Maradj itt 15 mély légzésig.

Innen vedd fel a következő ásanát.

UTTÁNA-PÁDÁSZANA és CSAKRÁSZANA

Vinyásza: 4(1)

- 1. BELÉGZÉSRE** egyenesítsd a lábakat (bontsd a lótuszt), miközben emeld fel 45 fokos szögbe a talajtól, lábfej spiccel, lábak zárt tartásban. Emeld a karokat párhuzamos helyzetbe a lábakkal, érintsd össze a tenyereket. A gerinc a levegőben marad. **Drishti:** Orr



Maradj itt 10 mély légzésig.

- 2. KILÉGZÉSRE** engeddd le a lábakat és a karokat, a hátadat is ereszd vissza a talajra.

3. **BELÉGZÉS** – vegyél egy nagy levegőt, mielőtt elkezded a csakrászanát.
4. **KILÉGZÉSRE** emeld a lábaidat a fejed fölé és egy hátrabukfencen keresztül lendülj hátra csaturanga-dandászanába. Amikor már csak a tarkód van lent, tedd le a tenyereket a füled mellett, és nyomd ki magadat.

VINYÁSZA

SÍRSÁSZANA A

Vinyásza: 3(3)

1. **BELÉGZÉSRE** érkezz meg lefelé néző kutyából térdelésbe.
2. **KILÉGZÉSRE** kulcsold az ujjakat, majd tedd le a könyöködet a talajra vállszélességben. Tedd le a fejtetőt a talajra, a fej hátsó része a tenyerekhez ér.
3. **BELÉGZÉSRE** nyújtsd a lábadat és lépkedj a fej irányába, míg a hátad merőleges nem lesz a talajra. Mindkét lábadat, nyújtva, emeld a plafon irányába. A testsúly 80%-a az alkarokon, 20%-a a fejtetőn van. **Drishti:** Orr



Maradj itt 25 mély légzésig
(vagy ameddig kényelmes).

Innen vedd fel a következő ásanát.

SÍRSÁSZANA B

Vinyásza: 4(1)

1. **KILÉGZÉSRE** engedd le a lábakat nyújtva, félútig, míg párhuzamos nem lesz a talajjal.
Drishti: Orr



Maradj itt 5 mély lélegzésig.

2. **KILÉGZÉSRE** engedd le a lábaidat majdnem a talajig.
3. **BELÉGZÉSRE** menj vissza fejenállásba.
4. **KILÉGZÉSRE** engedd le a lábakat a talajra, bontsd az ászanát. Pihenj 1-2 percet **BÁLÁSZANÁBAN** (gyermekpózban) – lábszárak a talajon egymás mellett, a felsőtestet ráfektetjük a combokra, a karok a törzs mellett hátrafelé.
5. **BELÉGZÉSRE** emeld fel a fejedet, és guggolj le a matrac alsó végénél nyitott térdekkel. A tenyereket támaszd le a talajra vállszélességben.
6. **KILÉGZÉSRE** csinálj egy előrebukfencet, és amikor átgördültél, azonnal keresztezd a lábadat, és ugorj hátra csaturanga-dandászanába.

VINYÁSZA

BADDHA-PADMÁSZANA és JÓGAMUDRÁSZANA

Vinyásza: 4(2, 3)

1. **KILÉGZÉSRE** helyezd a lábaidat teljes lótuszba (a jobb lábaddal kezd). Vidd a hátad mögé a bal kezedet, fogd meg a bal lábfejedet, majd nyúlj hátra a jobb kezeddal és fogd meg a jobb lábfejedet.

- 2. BELÉGZÉSRE** egyenesítsd a gerincet, nézz fel. **BADDHA-PADMÁSZANA** (Opcionálisan tarthatod pár légzésig) **Drishti:** Harmadik szem
- 3. KILÉGZÉSRE** dőlj előre, tedd le a homlokodat a talajra. **Drishti:** Harmadik szem



Maradj itt 15 mély légzésig.

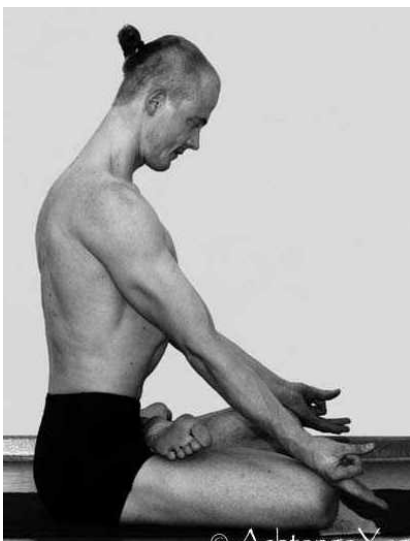
- 4. BELÉGZÉSRE** ülj fel.

Innen vedd fel a következő ásanát.

PADMÁSZANA

Vinyásza: 3(2,3)

- 1. KILÉGZÉSRE** tedd le a tenyereidet a csípők mögött, ujjakkal előre.
- 2. BELÉGZÉSRE** vidd hátra a fejedet és a vállaidat, a mellkast told előre. Ne helyezd át a testsúlyt a tenyerekre! **Drishti:** Harmadik szem



Maradj itt 5 mély légzésig.

- 3. KILÉGZÉSRE** egyenesedj fel, fektesd fel a kézhátat térdedre. Érintsd össze a hüvelykujjadat és mutatóujjadat, a többi ujj nyújtva (csin-mudrá). Hajtsd le az állad a szegycontra (dzsálándhára-bandha). Kilégzéskor húzd be teljesen az alsó bandhákat is, belégzéskor félig ereszd ki. **Drishti:** Harmadik szem

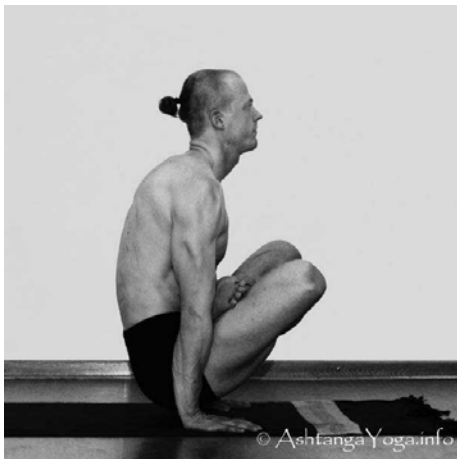
Maradj itt 25 mély lélegzésig.

Innen vedd fel a következő ászanát.

UTPLUTHIH

Vinyásza: 2(2)

- 1. BELÉGZÉSRE** emeld fel a fejedet, alulról felfelé engedd ki a bandhákat.
- 2. KILÉGZÉSRE** helyezd a tenyereid a talajra a csípő mellé, majd emeld fel a testedet a talajról. **Drishti:** Orr



Maradj itt 100 (azaz száz!) mély lélegzésig, vagy ameddig megy.

VINYÁSZA

SAVÁSZANA

- 1. KILÉGZÉSRE** fekjüdj hanyatt. Hunyd le a szemedet, teljesen lazulj el!



30 perces gyakorlás

Ez a rövidített 30 perces gyakorlatsor tartalmazza az összes alap kulcspoziíót, ezzel karbantarthatod tested azokon a napokon, amikor nem jössz órára (teljes sorozatot gyakorolni). Rövidsége miatt végezheted reggel, ami nagyszerű módja a nap kezdetének, energizáló hatása van, felébreszti a testedet és tisztítja az elme álmodását.

Gyakorlás előtt végezz 3 db napüdvözlet A-t és 2db Napüdvözlet B-t, az ászanákat 10 mély léghzésig tartsd ki.



1. Pádángusthászana



2. Utthita-trikónászana



3. Parivritta-trikónászana



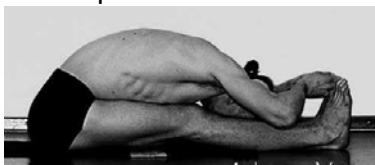
4. Utthita-pársvakónászana



5. Praszárita-pádottánászana B



6. Praszárita-pádottánászana C



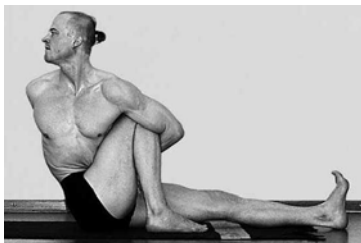
7. Paschimóttánászana A



8. Púrvottánászana



9. Dzsánusírsászana A



10. Marícsjászana C



11. Návászana



12. Baddha-kónászana A



13. Baddha-kónászana B



14. Szupta-kónászana



15. Upavista-kónászana



16. Úrdhva dhanurászana



17. Paschimóttászana



18. Szalamba szarvángászana



19. Halászana



20. Matszjászana



21. Uttána-pádászana



22. Padmászana



23. Savászana

Astanga jóga: **99% gyakorlás, 1% elmélet!** Jó gyakorlást!

A jógi életmódja

Táplálkozás

A jógi tudatosan táplálkozik, hiszen az elfogyasztott táplálékok nem csak a testünk szöveteinek építőkövei lesznek, hanem az elménk működését, a tudatunkat és a karmánkat is közvetlenül befolyásolják. A védikus tanítás szerint az ételek az elmére gyakorolt hatásuk alapján három kategóriára oszthatók. Ez megfelel annak a gunának, (kötőerőnek, vagy anyagi minőségnek), amelyiknek a hatását képviselik.

A szattvikus ételek a legkedvezőbbek, mivel a szattva (jóság kötőereje) elősegíti az önmegevalósítást. A szattvikus ételek jellemzői: édesek, lédúsak, zsírosak (olajosak), táplálóak, és örömmel töltik el a szívet. Meghosszabbítják az ember életét, megtisztítják a létét, erőt, egészséget, boldogságot és elégedettséget adnak³. A gyümölcsök, tejtermékek és gabonák ebbe a kategóriába tartoznak. Sok bölcs és jógi kizárólag tejtermékekből és gyümölcsökből álló diétán él. A gabonafélék is szükségesek az astanga-jóga gyakorlói számára, mivel az izmokban és csontokban lévő föld-elemet erősítik. Pattabi Jois szerint nem ajánlott túl sok zöldséget, főleg leveles zöldséget fogyasztani, viszont a búza, uborka, joghurt, mungóbab, gyömbér, tej és barnacukor előnyösek⁴.

A tejtermékekről tudni kell, hogy erősen nyálkásító hatásúak, ezért bizonyos esetekben korlátozni kell a fogyasztásukat. A háztáji gazdaságban termelt tej és ghí (tisztított vaj) viszont nagyon előnyös, mert az izmok és ínszalagok nyújtását és az ízületek „olajozott” mozgását jól elősegítik a tej zsírsavai. Az ízületek mozgékonyságának másik jelentős tényezője az ízületek méregtelenítése, megszabadítása a lerakódásoktól. Ezt pedig azzal segíthetjük elő, ha áztatott rizst főzünk, és ezt fogyasztjuk reggel éhgyomorra. Az olajos magvak szintén a szattvikus diéta részét képezik. A szattvikus ételek egy része hízlal, ezért, ha túlsúlyosak vagyunk, akkor a tejtermék, édesség és gabona fogyasztását korlátozzuk.

A radzsaszikus (szenvedély minőségében lévő) ételek a túlzottan savanyú, keserű, sós, erős, csípős, száraz és égető ételek. Ezek boldogtalanságot, szenvedést és betegségeket okoznak⁵. Ide tartoznak még a hideg ételek és italok, valamint az olajban sült ételek. A zöldségek és a hüvelyesek elviekben radzsaszikus minőségűek, de bizonyos mennyiségben szükségesek a kiegyensúlyozott vegetáriánus étrendhez. Ugyanez vonatkozik a csírákra is. Azoknak, akik vegán diétát folytatnak, vagyis nem fogyasztanak tejtermékeket és mézet, különösen oda kell figyelniük a növényi étrend változatos összeállítására. A túlzottan fűszeres ételek szintén radzsaszikusak, ám nem szabad megfeledeznünk róla, hogy az ételek megfelelő emésztéséhez szükséges a helyes fűszerezés, amely elősegíti az emésztést.

A tamaszikus (sötétség minőségében lévő) ételek állottak (pl. konzerv, vagy tartósított, savanyított, erjesztett ételek), az ízetlen, romlott és rothadó, valamint a maradékokból és

³ Lásd Bhagavad-gítá 17.8.

⁴ Yoga-mala, 24.old.

⁵ Lásd Bhagavad-gítá 17.9.

tisztátalan alapanyagokból készült ételek⁶. A húsfélék, halfélék, tengeri állatok és a tojás a tisztátalan alapanyagok kategóriájába tartoznak, mivel az állati sejtek a nemzés során vérből és spermából jönnek létre. Az ahimszá elvének értelmében a jógi tartózkodik attól, hogy elvegye az állatok életét a táplálkozás céljából, és a növények életét is csak úgy veszi el, hogy feláldozza őket Istennek. Az áldozati étel (praszádam) fogyasztása nem jár karmával, hanem megtisztít minden bűnös visszahatástól. A szattvikus és egyes radzsaszikus ételeket fel lehet ajánlani Krisnának, a tamaszikus ételeket azonban nem. A nem vegetáriánus ételek mellett az olyan növények, mint a gombák, hagyma és fokhagyma is a tamaszikus ételek kategóriájába tartoznak. Én a szója fogyasztását sem ajánlom, mert a szójatermékek vagy génmanipuláltak, vagy nagyon nehezen emészthetők, a húshoz hasonlóan erőteljes nyálkásító hatással rendelkeznek.

Az úgynevezett élvezeti ételek (csipszek, popcorn, pizza, csokik, cukorkák) és italok (energialatok, szénsavas üdítők) fogyasztását szintén érdemes minimálisra csökkenteni, és helyettük inkább egészséges, tápláló, friss bio-élelmiszereket fogyasztani.

Ha reggel gyakorlunk, akkor gyakorlás után étkezhetünk. Ha este vagy délután gyakorlunk, akkor hagyjunk minimum 3-4 órát az étkezés és a gyakorlás között. Későn este nem érdemes sokat enni, mert az zavarja az éjszakai pihenést, valamint hizlal.

Tisztaság

A saucsa, vagyis tisztaság elve szintén nagyon fontos a jógi számára. Ez a szabály a külső és belső tisztaságra is vonatkozik, vagyis a testünket, az elménket és az érzékeinket is tisztán kell tartanunk a megfelelő életmód és szokások elsajátítása által. Naponta kétszer zuhanyozunk, hordjunk tiszta ruhát, és a környezetünket tartsuk tisztán és rendben. A kábító- és mámorítószerek fogyasztása beszenyezi a testünket, az elménket és az érzékeinket is. Ezért a jóginak ajánlatos kerülnie mindennemű tudatmódosító szer használatát, beleértve a kábítószereket és a pszichiátriai gyógyszereket, valamint az olyan káros szenvedélyeket, mint az alkohol, nikotin és koffein fogyasztása. A szerencsejáték szintén egy függőség, és ezért érdemes kerülni.

Az érzékszerveket érő ingerek szintén jelentős hatással vannak az elménkre. Ha az elménket és a gondolatainkat tisztán akarjuk tartani, akkor érdemes kerülni az olyan képi, hang- stb. ingereket, amelyek világi témákkal kapcsolatosak. Pl. a spirituális témával nem rendelkező könyvek, filmek, zene és egyéb műalkotások élvezete vagy ilyen jellegű szórakozás nyugatalanságot hoz létre az elmében. Ezeket a szvadhjája (önvaló tanulmányozása) és az ísvara-pranidhána (Isten imádata) gyakorlásával lehet helyettesíteni. A spirituális témájú irodalom tanulmányozása, a meditáció, a mantrák éneklése és a szent helyek látogatása elősegítik az elme koncentrációját a Legfelsőbbre. A gjána (lelki tudás) művelése elősegíti a mélyebb meditációs élmények megtapasztalását is. A következő védikus és klasszikus jóga-írások tanulmányozása javasolt:

⁶ Lásd Bhagavad-gítá 17.10.

Jóga-irodalom:

Jóga-szútra, Hatha-jóga-pradípiká, Gheranda-szamhitá, Siva-szamhitá, Góraksa-sataka, Jógarahaszja, Jóga-táravali, Jóga-vászistha, Jóga-jágjavalkja-szamhitá.

Védikus irodalom:

Bhagavad-gítá, Upanisadok, Mahábhárata, Rámájana, Srímad-Bhágavatam.

Nemi élet

A jógában a brahmácsarja (cölibátus vagy önmegtartóztatás) elve nagyon fontos. A klasszikus időkben a jóga összes gyakorlója teljes nőtlenségben élt. Mivel manapság ezt a legtöbb ember a megfelelő spirituális képzettség híján képtelen gyakorolni, a házasságon belül kell szabályozni a nemi életet. A Védák szerint engedélyezett nemi élet csakis házasságon belül történhet, és kifejezetten gyermeknemzés céljából. A védikus előírások nem tartják elfogadhatónak a házasságon kívüli nemi kapcsolatot, illetve az azonos neműek vagy rokonok közötti nemi kapcsolatot.

A Védák szabályait követő családos emberek csakis éjszaka, és a megfelelően kedvező, kiválasztott időpontban, havonta egyszer élnek nemi életet. Ezt a kontrollált nemi aktust szintén áldozatként ajánlják fel a lelki fejlődés ösvényén. Pattabhi Jois⁷ további részleteket is közöl ezzel kapcsolatban. Amellett, hogy éjszaka van, a lélegzetnek a bal orrlyukon keresztül kell áramlania (csandra-nádí), valamint a nő havi ciklusának negyedik és tizenhatodik napja között kell történnie a nemi aktusnak. Ezekon kívül a holdciklus bizonyos napjai (pl. telihold és újhold, a nap jegyváltásának a napja, illetve a holdciklus 8. és 14. napjai) sem alkalmasak a törvényes nemi életre. Ötven éves kor után a vitális energia csökken, ezért ajánlott a nemi élet teljes feladása.

Azoknak, akik ezeket a szabályokat túlzottan nehezen követhetőnek vélik, még mindig ajánlott, hogy valamilyen szintű korlátozást vagy szabályozást bevezessenek a nemi élet terén. Mivel az astanga-jóga napi szintű gyakorlása meglehetősen megerőltető, a nemi életet érdemes péntek estére halasztani, ha a szombat a pihenőnapunk. A túlzott nemi élet csökkenti a vitalitást, az élethosszat, és fáradtságot, dekoncentrálttságot idéz elő, ezért például a hivatásos sportolókat is bátorítják a nemi életük szabályozására.

Havi ciklus és terhesség

A nők számára a havi ciklus első három napjában a teljes Astanga-sorozat gyakorlása nem ajánlott. Kerülni kell a fordított gyakorlatokat, az erős hátrahajlításokat, és bizonyos gerinccsavaró gyakorlatokat. A múla bandha és uddijána bandha gyakorlása sem ajánlott. A

⁷ Yoga-mala, 10. oldal

három nap alatt vagy pihenjünk, vagy fokozatosan kezdjünk gyakorolni, a passzívabb gyakorlatokkal kezdve.

Az intenzív gyakorlás során egyes esetekben a nők havi ciklusa akár több hónapra is kimaradhat. Ez az élsportolókhoz hasonlóan az erőteljes terhelés miatt történik. A túlzott izzadás és a gyors fogyás, a zsírszövet lecsökkenése hátrányosan befolyásolja a termékenységet. Bizonyos esetekben még a meglévő haviciklus mellett is nehéz a teherbe esés, mivel a szervezet úgy érzékeli, hogy teljesítőképessége határán van, és nincs elegendő tartaléka egy gyermek kihordásához. Ilyenkor jobban kell étkezni, és esetleg csökkenteni a gyakorlás intenzitását.

A terhesség közben az Astanga-sorozat teljes gyakorlása nem ajánlott. Az első három hónapban a magzat megtapadását akadályozhatja az intenzív gyakorlás, és nagyobb a spontán vetélés esélye. A negyedik hónap után viszont a magzat fejlődése miatt nem ajánlott sem az erős előrehajlítás, sem az erős hátrahajlítás, illetve a fordított gyakorlatok és a vinyászák végzése. A legjobb, ha a terhes nők légzésvisszatartás nélküli pránájámát és specifikus terhes-jógát gyakorolnak. Szülés után néhány héttel fokozatosan újrakezdehetik a sorozatok gyakorlását.

Idősebb korban

Ötven éves kor felett nem szükséges az összes ászanát és vinyászt végrehajtani, ha nehéznek érezzük. A gyakorlást fokozatosan lehet lassítani és egyszerűsíteni a test változásainak megfelelően. Vannak olyanok, akik a hosszú évek rendszeres gyakorlása miatt idősebb korban is gond nélkül meg tudják csinálni a teljes sorozatokat. Akik idősebb korban kezdik gyakorolni az Astanga-jógát, azoknak eleinte elég a következő ászanákat végezni: Szúrjanamaszkára A és B, valamint a befejező gyakorlatokat.

Gyerekek és fiatalok

Az ászanák játékos gyakorlását már 3 éves kortól el lehet kezdeni, de 8-10 éves korig nem szabad beleerőltetni a gyerekeket az ászanákba, illetve nem kell elvárni tőlük, hogy a teljes sorozatot végigcsinálják, csak amihez kedvük van. 10-12 éves kortól lehet rászoktatni őket a rendszeres gyakorlásra, amikor már a csontrendszer nagyjából kifejlődött.

Az Astanga vinyásza jóga gyakorlása

Az Astanga-jóga gyakorlása

Az Astanga-jógát felnőttkorban elkezdő gyakorlók számára legjobb, ha egy megfelelő oktató irányítása alatt fejlődnek, aki szemmel tudja kísérni előrehaladásukat, és az egyéni testalkatuknak, állapotuknak megfelelően tudja esetlegesen módosítani a gyakorlatokat. Az általános elv az, hogy aki nem rendelkezik megfelelő fizikai felkészültséggel, az először a tíz napüdvözletet gyakorolja, majd leül padmászanába (vagy valamilyen meditációs pózba) meditálni. Utána fokozatosan elkezdheti hozzáadni az ászanákat, egyesével naponta, amíg az

egész első sorozatot nem gyakorolja. Ha egy ászana végrehajtása nehézséget okoz, akkor a klasszikus rendszer szerint a guru nem ad újabb ászanákat, amíg azt el nem sajátítottuk. Persze a testalkatból adódó különbségek miatt egyes ászanák végrehajtását esetenként módosítani kell.

A gyakorlást elkezdhetjük heti egy alkalommal, és fokozatosan növelhetjük 2, 3, és végül 6 alkalomra. A tradíció szerint a szombat, mivel a Szaturnusz napja, energetikailag a legkedvezőtlenebb a gyakorlásra, és így ezen a napon pihenőt tarthatunk. A telihold és újhold napjait is ki szokták hagyni. Mindkét napon nagyobb a sérülés veszélye. Keddenként nem szoktak új ászanákat tanítani a tanítványoknak, mivel ez a Mars napja, és szintén fokozottabb a sérülés-veszély.

Az egyes sorozatokban vannak kulcsfontosságú pózok, amelyeknek az elsajátítása jól mutatja, mennyire tettük magunkévá a sorozatot. Az első sorozatban a kulcs-ászanák a Marícsjászana D, a Kúrmászana, a Garbhapindászana, illetve a Baddhakónászana. Ha ezek, vagy bármely más póz nehézséget okoznak, ne hanyagoljuk el őket, hanem koncentráljunk rájuk jobban, és rendszeres gyakorlással fokozatosan el tudjuk sajátítani őket.

A gyakorlás körülményei

Az Astanga-jóga gyakorlatsorait napi rendszerességgel érdemes gyakorolni. A legkedvezőbbnek a reggeli időpontot tartják, rögtön felkelés után. Zuhanyozunk le, és kezdjük meg a gyakorlást. Mivel a hajnal hűvös, ezért érdemes meleg szobában vagy befűtött helyiségben gyakorolni, és nem kint a szabadban. Minél korábban kelünk, annál jobb hatású a gyakorlás, de ki kell alakítani egy rendszeres időpontot, és meg kell oldani a megfelelő mennyiségű pihenést előtte. A napi 6-8 óra alvás elegendő, de főleg az éjfél előtti óráknak van alapos pihentető hatása. Tehát ha pl. este 6-kor le tudunk feküdni, akkor hajnali 2-kor vagy fél 3-kor is kezdhetjük a gyakorlást. De a reggel 5 vagy 7 óra is megfelelő. Ilyenkor a jószág minősége (szattva-guna) uralkodik, és sokkal könnyebb az elmét koncentrálni. Ha nem tudunk rendszeresen reggel gyakorolni, akkor gyakoroljunk este vagy délután, de figyeljünk oda arra, hogy a gyomrunk legyen üres.

Legalább 3-4 órával étkezés után kezdjünk gyakorolni. A megfelelően hidratált állapot is nagyon fontos, tehát igyunk gyakorlás előtt, lehetőleg meleg folyadékot. Közben is lehet inni, de nem tanácsos túl sokat. Ha viszont dehidratált vagy, akkor nehezebben fogsz izzadni. Tehát fontos a rendszeres gyakorlás, és a rendszeres időpontban végzett gyakorlásra még jobban reagál a szervezet, mintha össze-vissza terheljük. Pattabhi Jois szerint nem ajánlott a szabadban gyakorolni, illetve a napon, és gyakorlás után fél óráig sem szabad kimenni a szabadba⁸. Viszont a gyakorlás után fél órával érdemes zuhanyozni meleg vízben. Ha reggel gyakorolunk, vagy napközben megizzadtunk, beszennyeződünk, akkor gyakorlás előtt is érdemes lezuhanyozni, mert így elkerüljük a bőrön kivált bomlástermékek visszaáramlását a szövetekbe.

⁸ Yoga-mala, 25-26. old.

A reggeli és esti gyakorlás közötti különbség szembetűnő, legalábbis, ami a hajlékonyságot illeti. Este 15-20%-kal jobban hajlanak az ízületek, jobban nyúlnak az izmok és az ínszalagok. Ez a napközbeni aktivitásnak köszönhető. A reggeli gyakorlásnál valamivel merevőbbek vagyunk, mert éjszaka inaktív állapotban voltak a szövetek. Ha szükségét érezzük, végezhetünk bemelegítő gyakorlatokat, kimozgathatjuk az ízületeket a napüdvözlet megkezdése előtt. A rendszeres reggeli gyakorlással azonban ez a különbség is fokozatosan lecsökken.

Az egyenes alapzat nagyon fontos. Ez lehet padló vagy szőnyeg, de semmiképpen ne legyen hideg és kemény (beton, vagy kő). A matrac legyen megfelelő vastagságú (általában 6 mm-est ajánlok), és terítsünk rá Mysore szőnyeget vagy egy nagy törölközőt, mert ha elkezdünk izzadni, akkor a matrac csúszni fog. Vannak, akik az álló gyakorlatok után terítik rá a pamutszőnyeget a matraca. Tehát a felület alattunk ne legyen se túl puha, se túl kemény, és ne csússzon, ne gyűrődjön. A polifoam általában nem tapad, és csúszkál az ember alatt, valamint nem biztosít megfelelő szilárdságú alapot, ezért jógához nem szerencsés.

Ha hideg van, akkor öltözzünk be jobban, hogy elő tudjuk segíteni a belső hő felébredését, de zokniban pl. nem tudunk vinyászni, mert csúszkálni fog a lábunk. A hosszú, lógó ruházat nem előnyös, ha nem inkább a testhez simuló, de rugalmas ruha, ami nem akadályoz a mozgásban. Lehetőleg kerüljük a hidegben való gyakorlást. Ha elég meleg van, akkor rövid alsóban és ujjatlan felsőben gyakorolhatunk.

A gyakorlásra választott helyiség legyen tiszta, jól szellőztetett, de nem huzatos; jól fűtött, világos (lehetőleg természetes fénnel), és ne legyenek benne rovarok (szúnyog, légy stb.) Ha csendes a környezet, az a legjobb. A gyakorlás hőfoka: minél melegebb, annál jobb! Persze 36 foknál ne legyen melegebb, és ne legyünk a tűző napon! A szervezet 36 fokos, és amikor a környezetünk hidegebb, akkor a szervezet hőt ad le gyakorlás közben, és ez energiavesztést okoz, vagyis a belső anyagcsere-folyamatok helyreállítására kevesebb energia marad. Az Astanga-jóga gyakorlása közben előírás szerint meg kellene izzadnunk. Ez azt jelzi, hogy a belső hő (agni) felébredt, és miközben elégeti a méreganyagokat, izzadság (pára) keletkezik. Ha 20-25 fokos teremben gyakorolunk, akkor csak minimálisan izzadunk meg, és a befejező gyakorlatsornánál, ami kevésbé dinamikus, lassan kihűl a szervezetünk. Ez a folyamat a relaxáció közben tovább folytatódik, és akár könnyen meg is fázhatunk. Sok jógateremben takarókat szoktak osztogatni a befejező relaxációhoz. A tapasztalatok szerint legalább 30 fokos hőmérséklet kell ahhoz, hogy a gyakorlás során bőségesen tudjunk izzadni, és a végére se hűljön ki a testünk. A reggeli gyakorláshoz tehát ajánlott a 30 fok, délután a 34-36 fok a megfelelő.

A meleg környezet hatására a test szövetei kitágulnak, és a kitágult csatornákon keresztül a szervezet sokkal hatékonyabban tud méregteleníteni, illetve a sejttanyagcsere is hatékonyabb, kevesebb energiát igényel. A belélegzett levegő testhőmérsékletű, és így

szintén elősegíti az agni felélesztését. A hidegebb körülmények között történő gyakorlásnál a szövetek is hidegek, jobban össze vannak húzódva. Nem hajlunk annyira, és több a sérülés veszélye is. A teljes körű hatás és a gyorsabb előrehaladás érdekében tehát ajánlott a fűtött körülmények közötti gyakorlás.

Indiában, főleg Mysore-ban az év nagy részében 30 fokos és afeletti hőmérséklet uralkodik, és nem szoktak klímaberendezést használni. Emellett a páratartalom jóval fölötte van az Európában megszokott 40%-nak, ami télen, fűtési idényben még kevesebb a lakásokon belül. A monszun idején pl. 100% közeli a páratartalom 3-4 hónapig, és máskor is 60-70% körül van. Az ízületekben a váta dósa uralkodik, amelyik hideg és száraz természettel rendelkezik. Tehát ahhoz, hogy megnyugtassuk, és hagyjuk az ízületeket megnyílni, előnyös a meleg és nedves környezet. Az ájurvédában is a meleget és a párákat használják a méregtelenítéshez. Ha meleg, de száraz helyiségben gyakorlunk, akkor kevésbé fogunk izzadni, és a szervezetünk jobban kiszárad. Ha a páratartalom 60-70%, akkor hamarabb elkezdünk izzadni, és a meleg kevésbé tikkasztó.

A melegben való gyakorlás természetesen több munkát ró a szívre, mivel az izzadás azt jelenti, hogy a szívnek a nyirokrendszeren keresztül kell kinyomnia a vizet a pórusokon át. Tehát ha a gyakorlás közben erősen izzadunk és sok folyadékot veszítünk, akkor inni kell, mert leeshet a vérnyomásunk, és fejfájás, szédülés, hányinger, szívdobogás jelentkezhet. Ha azonban rendszeresen melegben gyakorolunk, akkor a szívünk megszokja a magasabb terhelést, és a szövetek hamarabb fognak regenerálódni, átalakulni, az elménkkel együtt. A nedves szaunában (infraszauna) való rendszeres tartózkodás is elősegíti azt, hogy a meleg helyiségben végzett gyakorláshoz hozzá szokjunk.

Az emberek hőtoleranciája és hőigénye különböző, és egyes betegségeknél, pl. magas vérnyomás és visszérgyulladás, nem ajánlott a túl magas hőmérséklet. Hosszú távon azonban mindkét betegségre jó hatással van a melegben végzett jóga, az olyan betegségeket is hozzávéve, mint a daganatos és ízületi megbetegedések. Szóval mindenki a vérmérséklete szerinti hőfokon gyakoroljon, de itt is próbáljunk egy rendszeres hatáshoz ragaszkodni. Például, ha melegben jógázunk, akkor mindig arra törekedjünk, ha pedig inkább 20-25 fokban szeretünk, akkor azt tartsuk meg. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy melegben kb. háromszor olyan gyorsan lehet fejlődni, mint hidegben.