

JÓGA-TORNA

FÜGGELÉK: BOKASÜLLYEDÉS ELLENI
ÉS HÁTEGYENESÍTŐ GYAKORLATOK
52 HÉTRE SZÓLÓ MUNKATERVVEL
ÉS 78 ÁBRÁVAL.



ÖSSZEÁLLÍTOTTA :

KIRÁLY DEZSŐ

testnevelési tanár.

I. KIADÁS

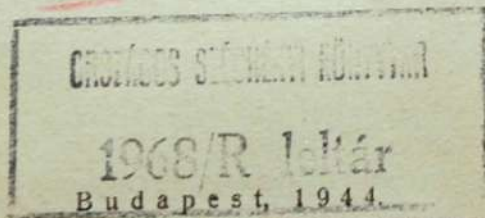
ELŐSZÓ.

Pár évvel ezelőtt Magyarországon alig volt egy-két ember, aki ismerte a „Jógát“. Ma pedig nem igen lehet olyannal találkozni, aki ne hallott volna valamit erről. Hogy hazánkban a Jóga egészség-tudománya ennyire ismert lett, azt mindenekelőtt Selva Raja Yesudian hindu testnevelő jóga-mesternek lehet köszönni. Amikor a kezembe került Yesudian Úr „Sport és Jóga“ című műve és azt áttanulmányoztam, azonnal magam köré gyűjtöttem tanítványaimat és velük is megismertettem a „Hatha-Jógát“.

Azóta két esztendő telt el és most örömmel állapítom meg, hogy 700 tanítványom közül önként, minden rábeszélés nélkül legalább 350 tanuló „jógázott“, illetve jógázik rendszeresen. Az elmúlt két esztendő alatt egy fiú sem jött hozzám azzal a panasszal, hogy neki a „Jóga“-gyakorlatok ártalmára lennének, de annál többen voltak és vannak olyanok, akik a Jóga-torna egészséges hatását már párheti gyakorlatozás után érezték magukon. Így például az egyik tanítványomnak állandóan fájt a feje. Mióta jógázik, a fejfájás elmúlt. A másik tanulóknak az édesapja említette, hogy fiának a mandulája nem volt rendben és e miatt sokszor láza volt. Újabban a jóga gyakorlatok rendszeres vég-

2
R

151.064



zése óta a láznak nyoma sincs. Egy harmadik tanulómnak a múltban állandóan fájt a gyomra, míg a rendszeres jógázás óta feltűnő javulás állott be. Ezt így folytathatnám még nagyon sokáig. Számos szülő jött már eddig is hozzám, hogy megköszönje, amiért megismertettem gyermekeikkel a Hatha-Jógát. E szülők között volt két orvos is.

Újabban egyes lapokban olyan cikkek is napvilágot látnak, mely a Hatha-Jógát rossz fényben tüntetik fel. Az egyik hetilap például többek között azt írta, hogy a Jóga-gyakorlatok nagyon sok embert beteggé tesznek és ezek sietnek az orvoshoz, hogy az indokolatlan és helytelen gyakorlatozás káros következményeitől megszabaduljanak. Ugyanebben az újságcikkben kijelenti az illető úr, hogy nem túlozunk, ha azt állítjuk, hogy ma a budapesti hölgyeknek 40 %-a jógázik. Szerény számítás szerint ezen az alapon Budapesten legalább 200.000 hölgy végzi a Jóga-gyakorlatokat. Valószínűleg igen sok férfi is jógázik. Most már nagyon kíváncsi voltam, mi is van hát ezekkel a megbetegedésekkel? Ha a Jóga-gyakorlatoktól sokan betegek lesznek, akkor valóban tömegesen kellene, hogy orvoshoz menjenek. Mondjuk, hogy 300.000-en jógáznak Budapesten és csak minden 10-ik lesz rosszul ettől a „méreg“-től. Akkor is 30.000 beteggel kellene számolnunk. Megkérdeztem nem egy, hanem tíz orvost, hogy ment-e hozzá valaki azzal a panasszal, hogy jógázik és attól lett beteg? Mind a tíz orvos kijelentette, hogy egyetlen egy esetben sem fordult ez elő, inkább arról tudnak, hogy számos ismerősük jógázik és az csak előnyükre van.

Már 23 éve foglalkozom testnevelés tanításával, nagyon jól ismerem az összes testnevelési rendszereket. Mint diák a német tornán nőttem fel. Később mint tanár évekig tanítottam a svéd tornát. 15 évvel ezelőtt Magyarországon én terjesztettem el a Niels Bukh-féle dán gimnasztikát. Diák koromban sokat rugólabdáztam, majd atlétizáltam. Bátran merem állítani, — két év óta naponta jógázom — hogy mind e sportoknál sokkal könnyebben és kevesebb fáradsággal végezhető a Jóga-torna. Az természetes, hogy testi-lelki bajban szenvedők előbb feltétlenül kérjék ki a tanácsot orvosuktól. De hiszen ennek így kellene lenni nemcsak a Jógával, hanem minden más testgyakorlással.

Ami pedig azt illeti, hogy egyes gyakorlatokat nem tud mindenki kifogástalan testtartással végezni, az sem olyan nagy baj. Az úgynevezett „Lótuszülést“ például nagyon sokan még évek alatt sem képesek elsajátítani. Ezek végezzék „Törökülésből“ a gyakorlatokat.

Könyvemben a Jóga-tornán kívül ismertetem még a bokasüllyedés elleni és hátegyenesítő gyakorlatokat is. A gyakorlatok ismertetése után 52 hétre szóló munkatervet állítottam össze.

Kérdés, hogy mikor jógázzunk? A legjobb a reggeli, vagy esti órákban. Az a fontos, hogy minden nap következetesen ugyanabban az időben, étkezés előtt, üres gyomorral tornázzunk. Vannak frissen felkelő és vannak későn lefekvő emberek. A koránkelők reggel, a későn fekvők pedig este gyakoroljanak.

A lélekből táplálkozó testkultúrának ezt a csodálatos, több évezredes rendszerét és gyakorlatait

Selva Raja Yesudian hindu testnevelő művei és tanításai alapján ismertetem.

Szükségét érzem, hogy Selva Raja Yesudiannak örömméért és tapasztalati gazdagodásoméért, amelyet az ő kitűnő könyveiből és tanításaiból nyertem, e helyen is leghálásabb köszönetemet nyilvánítsam.

Budapest, 1944. január hó 1.-én.

Király Dezső.

BEVEZETÉS.

A „Jóga“ a szanszkrit „jug“ (iga) szóból származik. Jelenti a testi indulatok igába hajtását.

A Jóga az önnevelésnek rendszerbefoglalása, ősi tapasztalatokra felépített szabályok követése. Ezek a szabályok több, mint 6000 esztendősek, és azok, akik követik, megtalálják bennük az utat a bölcsességhez, a tökéletességhez, az igazsághoz. Mivel pedig az igazság és a tökéletesség: Isten, aki a Jóga útját végigjárja, megtalálja Istent.

Sokféle útja van a Jógának. A célja valamennyi-
nek egyforma. Az öntudat fejlesztése addig a fokig, amíg az emberi öntudat beleolvad az isteni öntudatba. Erre számos módszer van. Az ősi egészség-szabályok megismerésével kapcsolatos lélekzés-szabályozással és bizonyos testtartások gyakorlásával a Hatha-Jóga, magyarul a Testi-Jóga tudománya foglalkozik. A magasabb élet- és valláserkölcsi szemlélet kifejlesztése a Rádzsa-Jógának, a Szellemi-Jógának a feladata.

Ebben a könyvben a Hatha-Jógával foglalkozunk.

A Hatha szó két szónak az összetétele. Az egyik a „Ha“, ennek jelentése a Nap. A másik a „tha“ ez pedig a Hold. A Nap pozitív erő, a Hold negatív. A kettőnek egyensúlyba való hozatala a tökéletes egészség útja. A Hatha-Jóga tudatosan tökéletesíti a testet, rendbehozza az emberi szervezet esetleges hibás működését és fiatalos életerőt nyújt.

Hogy a „Jóga“ fogalmát megvilágítsam, rá kell mutatnom annak alapvető tényére, arra a kölcsönhatásra, amely a test és a lélek, a kedélyhullámzások és a testi egészség között fennáll.

A „Jóga“ egyik legmélyebb értelmű tétele szerint ahogyan a lélek hat a testre, úgy hat a test is a lélekre. Ha tehát erős és egészséges akarok lenni, meg kell őriznem lelkem egyensúlyát, az önfegyelmzés különös lelki művészetével alá kell rendelnem testemet a lélek uralmának, és a „Jóga“ különleges test- és lélekzesszabályozó gyakorlatai által minden különösebb erőmegfeszítés nélkül birtokába jutok az egészségnek. Az ősi hindu „Jóga“-gyakorlatok egyidőben fejlesztik a testet, a lélekerőt és megtanítanak az egészséges, természetes életre.

Mint tudjuk, az élet legszükségesebb kelléke a lélekzés. Lélekzés nélkül nincs élet. Mégis erre fordítanak az emberek a legkevesebb gondot. Ám, ha tudnák, mit lehet a helyes lélekzésmóddal elérni, hacsak sejtelmük lenne arról, hogy a lélekzesszabályozással megnyújthatják életüket, elkerülhetik a betegségeket, önuralomra, önismeretre s ezzel az annyira áhított boldogságra tesznek szert, népiskolától kezdve egyetemekig, leventeapródoktól a katonaságig ezt tanítanak mindenütt.

A lélekzés élet, lélekzés nélkül minden szerves élet megszűnik. Amikor az újszülött a világra jön, hosszú, mély, görcsös lélekzetet vesz, a levegőt benntartja egy darabig tüdejében, hogy az éltető elemét kivonhassa belőle, azután elnyújtott, síró hang kíséretében kileheli. A haldokló öregember

A mindennapos mosdás külsőnket, a mindennapos Jóga-gyakorlat belsőnket tartja tisztán!

utolsó piheg, megszűnik lélekzeni, s ezzel beáll a halál. A csecsemő első lélekzetétől a haldokló utolsó leheletéig egyetlen hosszú sorozat lélekzetből áll az élet.

A lélekzés a szervezet legfontosabb élettani működése, mert minden egyéb életfolyamat tőle függ. Evés nélkül néhány hétig is megvagyunk, ivás nélkül is, de lélekzés nélkül csak néhány perc az élet.

A XX. század embere, sajnos, nem tud lélekzeni. Az állandó ülő életmód, a lúdtalpat okozó álldogálás vagy az íróasztal és a munkapad előtt való görnyedés következtében elfelejtett rendszeren állni, ülni, járni, lélekzeni. A következmény: horpadt mellek, keskeny vállak, asztma, vérnyomásbetegségek, érelmeszesedés, tüdővész, stb. Pedig egyetlen helyesen lélekző nemzedék képes lenne újjá alakítani a fajt.

Az ülőmozgást végző ember be- és kilélekzésnél tüdeje 5 literes tartalmának csupán $\frac{1}{10}$ -ed részét cseréli. Lassú sétánál ez a mennyiség már a tüdőtartalom 2 és $\frac{1}{2}$ -szeresére, hegymászásnál 10-szeresére, úszásnál pedig kb. húszszorossá növekszik.

India és a Kelet bölcsei már évezredekkel ezelőtt ismerték a lélekzés-szabályozásnak az egészség fenntartása és a betegségek leküzdése körül mutató bámulatatos eredményeit.

A Hatha-Jóga lélekzés-művészetének, a „pránajámának“ mégis az volt a legnagyobb diadala, amikor az európai orvostudomány egyik legmagasabb képviselője, a müncheni Tirala orvostanár

Önuralom = Önismeret,
Önismeret = Mindentudás.

alig néhány éve megdönthetetlen orvosi érvekkel bebizonyította a „Jóga“-mélylélekzés korszakalkotó eredményeit. Ez a híres német orvostudós azóta is lélekzésszabályozással gyógyítja az asztmát, a vérnyomás-betegségeket, s a szívbajok bizonyos válfajait.

Mi hát ez a híres Jógilélekzésmód?

Mielőtt a lényegre rátérnénk, vizsgáljuk meg, hányféle lélekzésmód van?

A jógi a világon ismeretes összes lélekzésmódokat négy csoportra osztják: 1. Felső lélekzés. 2. Közép lélekzés. 3. Alsó lélekzés. 4. Teljes Jógilélekzés.

Nézzük először a felső lélekzést vagy kulcsont-lélekzést. Így lélekezik az európai nők 90%-a. Ennél a lélekzésnél, mely a bordákat, a vállat s a kulcsontot emeli meg, csak a tüdő felső részét használják. A felső lélekzés fogyasztja a legtöbb erőt a legcsekélyebb haszon mellett. A hangszalagok, a lélekzőszervek legtöbb betegsége a felső lélekzésmódnak tudható be. Így lehet a legkönnyebben meghűlni, vagy a „szájlélekzés“ egészségtelen és nem éppen esztétikus módját megszokni.

Vizsgáljuk most meg a második természetellenes lélekzési módot, az úgynevezett középlélekzést, vagy bordaközi lélekzést. Így lélekezik a legtöbb férfi, ha történetesen nem végez ülőfoglalkozást. Ez egy fokkal jobb a felsőlélekzésnél, mert itt már egy kis hasi lélekzés is észlelhető, s a tüdő felső része helyett a középső tüdő telítődik levegővel.

Az alsólélekzést, hasi lélekzésnek is nevezik.

Ha az ember befelé akar fordulni, ahhoz csendre és nyugalomra van szüksége.

Így lélekezik a legtöbb férfi fekvő, nyugalmi helyzetben. Erre a lélekzési módra, mely mindenestre jobb az első kettőnél, sok európai egészségapostol esküszik, pedig az egész nem egyéb, mint a Teljes Jógilélekzés egy része.

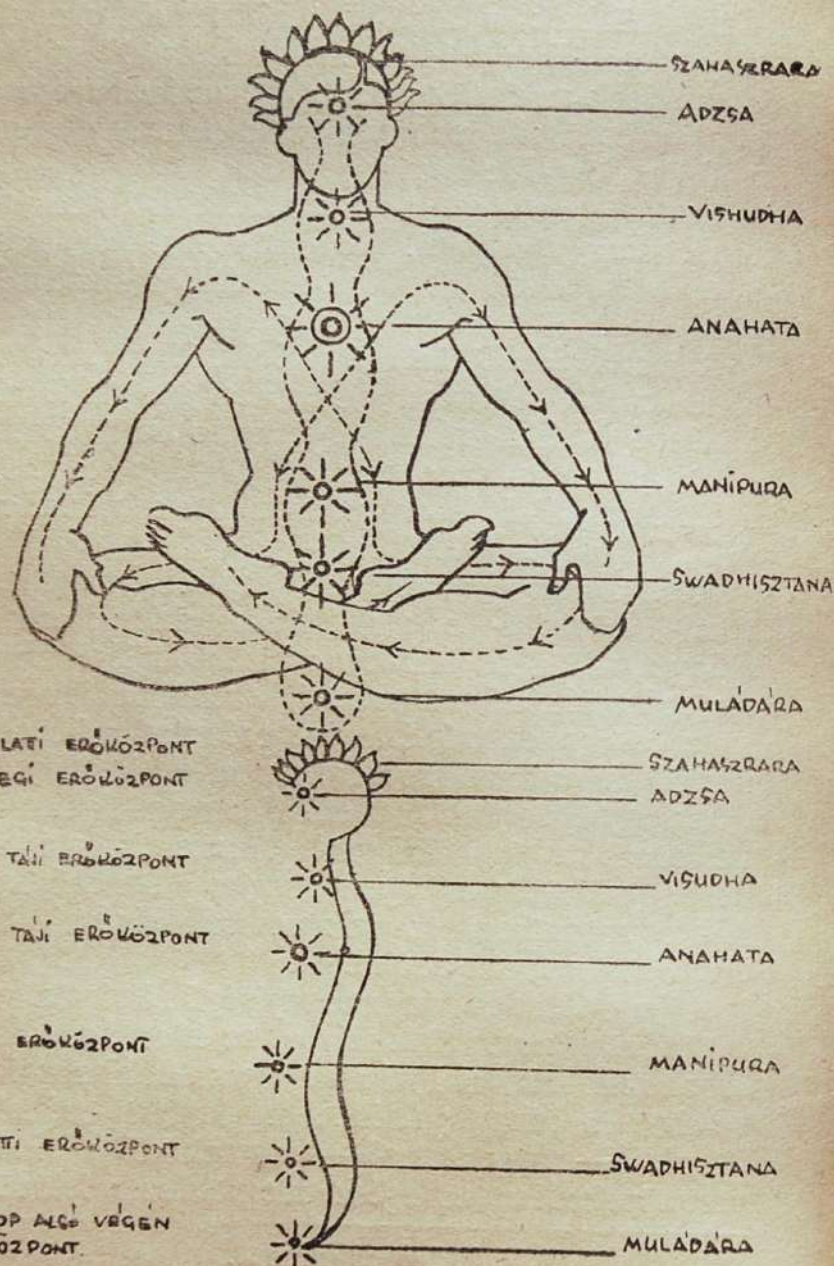
Felső lélekzésnél csak a tüdő felső része telítődik meg levegővel. Közép lélekzésnél csak a közepe és kissé a felső része. Alsó lélekzésnél a tüdő egész alsó és középső része.

A fentebbiekből önként adódik, hogy az a leg-tökéletesebb lélekzési mód, amely a tüdő alsó, középső és felső részét egyformán megtölti levegővel, s így a szervezetet a legtöbb oxigénhez, a legtöbb „Pránához“ juttatja. Ez a módszer az ősi „Teljes Jógilélekzés“.

A tökéletes Jógilélekzés egyesíti magában a felső-, középső- és alsólélekzési módok minden előnyét, az összes hátrányok kiküszöbölése mellett. Az egész lélekző szervezetet, a tüdő minden sejtjét s az összes lélekző izmokat erőteljes működésbe hozza. A mellkas természetes méreteire támul, az elhanyagolt bordaizmok erőteljes megdolgoztatásával növeli a tüdő térfogatát. A rekeszizom is rendszeren működik és olyan meglepő élettani hatást fejt ki a hasüregi szervek masszizálásával, hogy erről külön fogok szólni.

A Jógilélekzés nagymennyiségű életerőt vezet a tüdőkön keresztül a szívbe, az ideggócpontra és azokon keresztül minden egyes, legkisebb idegszállba és idegvégződésbe is. Hatása ezáltal az idegerő — vagy életerő — szanszkritül a „Prána“ megnövekedése, az egész idegrendszer felüdülése

Aki hallgat, az hall.



és megerősödése, s ez aztán magával hozza az egész test rendjének és egészségének megszilárdulását és ellenállóképességének fokozódását is. A vérkeringés esetleges pangásait a Jógi-lélekezés megszünteti, friss vérrrel látja el a testnek minden szervét és részét, így fiatalító és gyógyító hatása összehasonlíthatatlanul nagyobb bármely vegyszernél.

A Teljes Jógi-lélekezés általánosan hat az egész testre. Vannak azután különböző lélekezési gyakorlatok és ezekkel kapcsolatos testtartások: „ászanák“, melyek egy-egy szervre, vagy a testnek egy-egy tájára hatnak különösen erősen. A gyakorlatok leírásánál és a rajzokon is mindig megjelöljük, milyen testrészre hat legerősebben az adott gyakorlat, hogy mindenki ki tudja választani a neki legmegfelelőbbet.

A testünkben lévő lelkierő-központokat szanszkritül „csakrá“-nak — napocskának — nevezük. A csakrák láthatatlan erőközpontok, tehát nem fizikai szervek. A csakrák működése áthasonító és átalakító jellegű, mert számukra közvetlenül fel nem vehető erőket vesznek fel, alakítanak át és árasztanak ki. Összesen 7 ilyen lelkierőközpont van. 1. A fejtető alatti erőközpont. (Szahaszrara-csakra.) 2. A homloküregi erőközpont. (Adzsa-csakra.) 3. A nyakgödörtáji erőközpont. (Vishuda-csakra.) 4. Szívgödörtáji erőközpont. (Anahata-csakra.) 5. Köldöktáji erőközpont. (Manipura-csakra.) 6. Köldök alatti erőközpont. (Swadhisztana-csakra.) 7. Gerincoszlop alsó végén lévő erőközpont. (Muladára-csakra.)

Aki külsőségekhez ragaszkodik, belsejében csalatkozik.

A rajzokon ezeket a lelkierő-központokat, illetve, hogy a gyakorlat közben melyik erőközpontra összpontosítjuk a figyelmünket, külön jelezzük.

A „Teljes Jógi-lélekezés“ három részből áll, melynek mindegyike külön is nagyon hasznos és hatásos gyakorlat.

Első része a

1. Hasi lélekezés.

Kivitele: Csinálhatjuk hanyattfekve, ülve, (Lótusz-ülésben) és állva. Teljesen kilélekezünk. Utána a hasfal fokozatos kidüllesztésével tudónk legalsó lebenyét megtöltjük levegővel. Teljes nyugalommal

kell belélegeznünk és egész figyelmünket arra kell összpontosítanunk, hogy minél több pránát, — életerőt — gyűjtsünk a plexus umbilicalisba. — köldök tájékba. Szanszkritül a köldök tájékán lévő lelki központot Manipura-csakrának nevezik és ha erre koncentrálnak magunkat, fokozatosan meleg fejlődését fogjuk tapasztalni. Vigyázzunk, hogy a hasilélekezésnél a szív alatt fekvő rekeszizmot ne erőltessük. Amilyen lassú ütemben belélegeztünk, ugyanolyan lassan engedjük ki a levegőt, mialatt hasfalunkat egészen behúzzuk.

Gyógyhatása: A hasfal kidudorodásával a rekeszizom gyengéd nyomást gyakorol a belső szervekre, ezáltal vértódulást okoz a vastag — aorta abdo-

Nincsenek rossz erők, csak rosszul használt erők vannak.



minálisnak nevezett — főérben. Ez az ér a vérbőséget továbbadja a különféle szerveknek, mirigyeknek és ideggócponatoknak. A hasüregi szerveket, beleket, májat, hasnyálmirigyét, hólyagot és sexuales szerveket erősíti, működésüket szabályozza és a köldök tájékán lévő ideggócponatot ellátja tartalék életerővel. A gyakorlat alatt legyünk tökéletesen nyugodtak és idegeinknek parancsoljunk engedelmességet. Ezt a nyugalmat raktározzuk el a hasi idegekbe és alakítsuk magunkban erővé. Ha ezt hittel és bizalommal csináljuk, az álmatlanság, vagy a nyugtalan alvás is megszűnik, s helyette üdítően, mélyen fogunk aludni.

A „Teljes Jógi-lélekezés“ második része a

2. Közép lélekezés.

Kivitele: Amilyen lassan csak tudunk, szívünkbe levegőt, bordáink fokozatos tágításával tudónk középső részébe. Hasunk mozdulatlan, nem dudorodik ki, úgyszintén mozdulatlan marad a két kulcscsont és a vállak is. Összpontosítjuk figyelmünket a szívre, azzal a tudattal, hogy minden lélekzetvétellel nagymennyiségű „pránát“ gyűjtünk bele. Ennek célja, vértódulást előidézni a szívben és az arcus aortának nevezett főérben, egyidejűleg lelassítva a szívverést, hogy ezt a legfontosabb szervünket pihen-



Szív dobogása:

1 perc alatt kb. 70-szer szabályos

1 óra alatt kb. 4200-szor szabályos.

1 nap alatt kb. 100.800-szabályos.

1 év alatt kb. 39—40 millió szabályos.

tesük. Szanszkritül a szívben székelő lelki erőközpontot „Anahata-csakrá“-nak nevezzük, és ha a lélező gyakorlat alatt öntudatunkat erre összpontosítjuk, bámulatos eredményt fogunk elérni. Biztonsági érzetünk és egészséges önbizalmunk megnövekedik, és egész fellépésünk előnyösen megerősödik. Az összegyűjtött prána testünket és lelkünket egyaránt erővel látja el. Hessegessünk el magunktól minden negatív, borúlátó gondolatot és legyünk meggyőződve, hogy a gyakorlat feltétlenül jót tesz és észre fogjuk venni, hogy rövideken türelmesebbek és sokkal nyugodtabbak leszünk, mert szívünkben állandó, felraktározott tartalékerőt érzünk.

Gyógyhatása: Egyike a legjobb gyakorlatoknak szívágulás helyrehozására és magas vérnyomás leszállítására. Sportolóknak, versenyzőknek az öntudatosan végzett közép-lélezési gyakorlat áldás. Katonaságnak, megerőltető munkát végzőknek szintén, mert a szív munkabírását rendkívül fokozza.

A „Teljes Jógi-lélezés“ harmadik része a

3. Felső lélezés.

Kivitele: Lassan, a legkisebb erőltetés nélkül szívjunk be levegőt a tüdők felső részébe, fokozatosan emelve a kulcsfontot és a vállat. Összpontosítsuk figyelmünket tüdők teljes kitisztítására, valamint a nyakgödörtáji lelki erő központra a „Vishuda-csakrá“-ra és érezni fogjuk, hogyan tölti meg tüdönket minden egyes lélekvétel életet adó levegővel, hogyan táplálja tüdők az érrend-

Aki azonosítja magát a testtel, az rab. —
Aki testét eszközzül használja, az Szabad!

szeren keresztül egész testünket friss oxigénnel és a levegő egyéb éltető alkatrészeivel. Érezni fogjuk, hogyan telik meg a két tüdőcsúcs pránával, a legjobb védőfegyverrel minden betegség ellen. A levegőt aztán ugyanolyan lassan kibocsátjuk tüdönkből.



Gyógyhatása: A fáradtság érzete eltűnik, a Hilusnak nevezett tüdőmirigy, a pajzsmirigy friss vérellátást és nagymennyiségű pránát kap, miáltal munkaképességük fokozódik. Izgulékony emberek robbanékonyságát erősen csökkenti ez a gyakorlat. Viszont a pajzsmirigyben székelő Vishuda-csakrára koncentrált öntudat fokozza a pajzsmirigy vérellátását és szellemi képességeink erőteljesebbé válnak.

4. Teljes Jógi-lélezés alapgyakorlata.

Az előbbi három gyakorlat egyesítése.

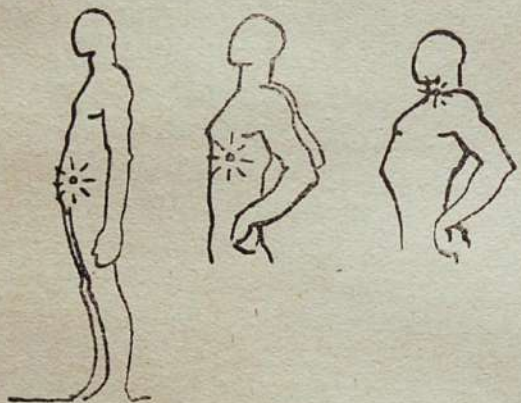
Kivitele: Álljunk egyenesen, terpeszállásban, vagy üljünk egyenesen, nyugodt testtartással, Erőteljes kilélezés után (minden lélező-gyakorlatot kilélezéssel kell kezdeni) megkezdjük a Teljes Jógi-lélezést, mely a következő egymásba folyó három fázisból áll:

Első fázisnál hasfalunkat a rekeszizom működtetésével lassan előretoljuk, azaz kidüllesztjük a nélkül, hogy tudatosan lélekzetet próbálnánk venni. Meglepetve fogjuk tapasztalni, hogy pusztán a has kidomborítása által levegő áramlik tüdők alsó részébe. Legjobb, ha a gyakorlat megkezdése előtt

Aki a Jóga útját végigjárja, megtalálja Istent.

két tenyerünket — legalább is kezdetben — hasunkra tesszük, hogy ezzel ellenőrizhesstük mozgását.

A lélekzés második fázisánál alsó bordáinkat és mellkasunk középső részét tágitjuk, fokozatosan „átvéve“ a levegőt az alsó részből. Ez a fázis a közép-lélekzésnek felel meg.



A belélekzés harmadik ritmusa a mell teljes kidomborítása. Ezzel annyi levegőt szívunk be, amennyi kitágult tüdőkben elfér. A végső fázisnál a hasat behúzzuk, hogy tüdőknek támaszul szolgálhasson, s ugyanakkor a felső tüdőlebenyek is teljesen megtelnek levegővel. Az utolsó ritmus tehát egy tökéletesen végzett felső lélekzés.

Első olvasásra úgy tűnik fel, mintha a Joga-belélekzés három különböző mozgásütemből állana. Ez azonban csak elvben van így, gyakorlatban egyik fázisból simán, folyamatosan kell átmennünk a másikba. A Teljes Jogi-lélekzés tehát — oldalról nézve a test vonalát — egyetlen alulról felfelé hullámzó lassú mozgásnak látszik. Kis gyakorlás-

sal elérjük, hogy simán, átmenettel és ne darabosan szívjuk be a levegőt.

A teljes belélekzés után tartsuk vissza a levegőt 8 másodpercig.

Azután lassan és egyenletesen, csukott szájjal az orron keresztül kilélekzünk. Kilélekzéskor has- és borda-izmainkat szorítsuk annyira össze, hogy a legcsekélyebb maradék levegő se maradjon bennünk. Erőltetni természetesen nem szabad a dolgot.

Reggeli, ebéd, vagy vacsora előtt legalább egy $\frac{1}{2}$ órával végezzük az első napon egy percig a „pránajama“ e legegyszerűbb formáját. Ez az egész titok. A második naptól kezdve napi egy perccel növeljük az adagot két héten keresztül. Csak ekkor kezdhetünk a Joga-lélekzés egyéb változataihoz, amelyeknek a most leírt „Teljes Jogi-lélekzés“ az A. B. C.-je.

Vizsgáljuk most meg az alsó-, közép- és felső lélekzés összes előnyeit egyesítő Teljes Jogi-lélekzés hatását India bölcsei s a lonavlai hindu Joga-kutató intézet megállapításai alapján.

Joga felfogása szerint a „Joga-pránajama“ legegyszerűbb formájának naponta való gyakorlása is teljesen mentessé tesz mindenkit a tbc. és egyéb betegségek iránt. Aki rendszeres Joga-lélekző gyakorlatokat végez, az nem kap se náthát, se légsőhuratot. Mert mi tulajdonképpen a tüdőbetegség? Rossz lélekzésmóddal belélekzett elégtelen levegőmennyiség következtében előállt csökkent vitalitás. A csökkent életerő viszont lefokozza a szervezet ellenálló képességét és jó táptalajt nyújt

Hámozz le magadról minden vágyat, ami megmarad, az
ISTEN!

a fertőző csiráknak. Egészséges tüdőre pedig csak a tüdő helyes használatával tehetünk szert.

A tüdőbajosok mind szűkmellűek. Mit jelent ez? Azt, hogy ők egész életükben helytelen módon lélekzettek, tüdejük nem fejlődhetett, nem tágulhatott kellőképen. Aki a „pránajámát“ gyakorolja, annak hatalmas, széles mellkasa lesz, a keskenymellű ember mellkasa viszont természetes méretűre domborodik. A gyengetüdejűek, ha értékelik valamire életüket, haladéktalanul fogjanak hozzá a mélylélekzési gyakorlatokhoz, mert ezáltal teljesen eltüntethetik átöröklött vagy szerzett fogyatékoságukat. Ha nedves, egészségtelen időben, esőben, fagyban, átázott cipőben a meghülést, náthát el akarjuk kerülni, elég, ha néhány percig „pránajámazunk“, s rögtön kellemes meleget érzünk szétáradni tagjainkban. Kezdődő náthát vagy influenzát majdnem mindig meggyógyít félórás lélekző gyakorlat s egynapi részleges bőjt.

A Jóga szerint a vér minősége nagyrészt a tüdőben felvett oxigén mennyiségétől függ. Ha kevés oxigént kap, minősége is másodrendűvé válik, tele lesz tisztátalan anyagokkal, a salakot nem szállítja el a szervezetből, s az egész test lassan mérgeződik. De nemcsak a szervezet, hanem annak minden egyes szerve, minden egyes sejtje megsínyli a vér rossz állapotát. A gyomor és az emésztőszervek általában igen sokat szenvednek az elégtelen lélekzés következtében. A táplálék oxigént von el a vérből, mert emésztés és assimiláció előtt oxidálódási folyamatra van szüksége. Ha pedig az assimiláció nem rendes, a szervezet

Önuralom a legerősebb fegyver.

egyre kevesebb tápanyaghoz jut, a testi erő csökken, energiánk, életerőnk elapad.

Mindezen csak helyes lélekzéssel lehet segíteni. A rossz lélekzés miatt nemcsak a tüdő, a gyomor szenved, hanem az egész idegrendszer, az agy, a hátgerinc, az idegközpontok, s maguk az idegek is, mert nem kapnak elegendő friss oxigént.

A Teljes Jógi-lélekzés következtében természetes módon működő rekeszizom enyhe nyomást gyakorol a májra, a gyomorra s a hasi szervekre, s ez a nyomás a tüdőlélekzés ritmusa folytán finom masszírozó mozgássá válik, ami nagyban elősegíti e szervek természetes működését. Így minden egyes lélekzetvétel közvetett úton hat a hasi szervekre is, élénkíti bennük a vérkeringést, s az anyagcserét felfokozza. Felső- és középlélekzésnél e jótékony belső masszázs elmarad.

Nem szabad azonban elfelednünk, hogy a külső izmok gyakorlása nem jelent mindent. A belső szerveknek is szükségük van a gimnasztikára. Erről pedig a jó Isten a helyes lélekzés által gondoskodott. Atlétizálás, tornázás, birkózás, vívás és egyéb hasonló sportok által a belső szervek mindenestre jobb életfeltételek közé kerülnek, mint egy tespedt szervezetben. A sport azonban lélekző gyakorlatok nélkül, sohasem fejthet ki e szervekre olyan jótékony hatást, mint az ütemes, ritmikus „pránajama“ természetes masszázsa.

Vizsgáljuk most meg a Jóga mélylélekzés határait a korszerű európai orvostudomány szempontjából. Tirala müncheni orvostanár „A vérnyomás-

Ha egyáltalán van bűn, akkor ez az, ha valaki önmagára vagy másokra azt mondja, hogy evangé-

betegségek gyógyulása lélekző gyakorlatok által“ című munkájában a többi között így ír:

„Hosszú évekig tartó fáradságos kísérletek során jöttem rá arra, a legmodernebb gyógymódra, amelyet a Kelet évezredek előtt már használt, s amely különösen a vérnyomás-betegségeknel, klímaterikus panaszoknál, asthmánál, gyomorbajoknál s a szívbajok bizonyos eseteinél (szívmegnagyobodás) minden érvágásnál, injekciónál és organotherápiás gyógyszernél ezerszer többet ér. Ha az orvos több héten át naponta átlag háromszor 5 percig mélylélekzést végeztet betegével, a kétszáz (200) mm vérnyomásos hypertoniások is meggyógyulnak, vérnyomásuk a normálisra süllyed és minden kísérő panaszuk megszűnik. Kilenc éven át alkalmaztam ezt a gyógymódot magángyakorlatomban, de egyetlen gyógyíthatatlan esetet sem láttam. Több ízben ámulva tapasztaltam, hogy azoknak a magas vérnyomásos betegeknek, akiknél az agyszélhűdés közveflen veszélye miatt 300—400 cm³. vért vettem el, vérnyomásuk vagy egyáltalán nem, vagy csak 10 mm-rel csökkent, míg ha 5—7 percig az általam előírt módon mély lélekző gyakorlatot végeztettem velük, a vérnyomás — még közvetlenül az érvágás után is — 30—40 mm.-rel süllyedt! Igen sok betegemnél feltűnt, hogy tüdejük „vitális kapacitása“ (ürtartalma) a teljes kilélekzés pillanatában a rendesnél sokkal kisebb volt. Egyetlen magasvérnyomású beteggel nem találkoztam még, akinek normális vitális kapacitása lett volna, sőt ép a legsúlyosabb eseteknél állapíthattam meg, hogy ezek csaknem egész

Tanulj meg hallgatni

életükön át ülő életmódot folytattak, sok húst ettek, nem mozogtak, soha sem sportoltak és hosszú éveken keresztül talán egyetlen-egyszer sem fújták ki teljesen tüdejükből a levegőt és egyetlen-egyszer sem töltötték meg teljesen.“

„Naponta háromszor-négyszer végeztetek betegekkel 5—6 percig lélekző gyakorlatot, először fekvő, majd ülő és álló helyzetben, mindig friss levegőn, nyitott ablak mellett vagy a szabadban. 5 percnyi mély lélekző gyakorlat után a kétszáz-kétszázötven higanymm.-es vérnyomás már normálisra süllyedt. Ez a legnagyobb bizonyítéka a mélylélekzés csodálatos élettani hatásának! A vérnyomás természetesen csakhamar magas lesz megint — hiszen 1—2 gyakorlattal semmiben sem lehet tartós eredményt elérni — de két-három hónapos szorgalmas lélekző gyakorlat után beáll a tartós süllyedés és ezzel együtt a gyógyulás...“

A kiváló német orvostanár már ezzel a felfedezésével is sokat adott a tudománynak és gyógymódjával teljesen igazolta a többezeréves Hatha-Jóga gyakorlatait. Legújabb kutatásainak eredményei azonban őt magát is meglepték és teljesen igazolták azt az ősi hindu tételt, hogy „pránajámával“ szervi bajok is gyógyíthatók, de lássuk, mit mond ő maga e kísérleteiről:

„Betegeim megfigyelése közben rájöttem, hogy a 2. és 3. csoporthoz tartozó, tehát súlyosabb vérnyomásos betegek sokszor 2—3 hétig sem mutatnak javulást. A gyakorló orvosnak itt nem szabad elvesztenie türelmét, mint eleinte én is

Ember — Vágyak = Isten,
Isten + Vágyak = Ember.

elveszítettem. Hosszú kísérletek után állapíthattam csak meg, hogy súlyosabb eseteknél két-három hónapos lélekző kúra szükséges — de ez aztán végleg meghozza a kívánt eredményt! Négy-hat-heti kezelés után újra meg újra abnormálisra emelkedett vissza a vérnyomás, de ez időn túl — legnagyobb meglepetésemre — egyszerre csökkenni kezdett, majd a normálisra süllyedt, s ott végleg megállapodott. Kutatni kezdtem az okát. Amikor végre megtaláltam, meglepetésem nem ismert határt. A magas vérnyomásban szenvedő betegek kitágult szíve a lélekző gyakorlatok folytán kisebb lett! A tüdő ürtartalma és a kilélekzés időtartama növekedett, a szív pedig ezzel egyidejűen erősödött és kisebbedett. Amidőn röntgenfelvételekkel ellenőriztem ezt a hihetetlennek látszó élettani tüneményt, 4 hetes kúra után a dilatált szívnek 1—1.4 cm.-rel való kisebbedését észleltem! Már pedig az orvostudománynak eddig még semmiféle gyógyszerrel nem sikerült egy kórosan kitágult szívet kisebbé és ezáltal teljesítő képesebbé tenni! A lélekzőtherápiára a vérnyomásbetegségek gyógyításán kívül szívbajoknál is korszakalkotó szerep vár. Új út nyílik itt meg a korszerű orvostudomány számára: Komoly és kutatni vágyó fiatal orvosainkra vár az a nagyszerű feladat, hogy

Aki nem tud és nem tudja, hogy nem tud,
az balga, ne törődjeteK vele.

Aki nem tud, de tudja, hogy nem tud,
az tudatlan, tanítsátok!

Aki tud, de nem tudja, hogy tud,
az alszik, ébresszéteK!

Aki tud, és tudja, hogy tud,
az bölcs, kövesséteK!

(Koránból.)

ezt az utat járhatóvá tegyük. Eljöhet még az az idő, mikor a beteg minden gyógyszer, mérég, injekció nélkül, nyugodtan a karosszéKben ülve, „lélekzi“ ki a baját.

Az észszerű, könnyű testgyakorlás, a hidegvíz-, magaslati és fekvő kúrák jótékony hatása szintén a külső inger következtében beálló mély lélekzésnek köszönhető.

Így kezdi felfedezni újra a nyugati orvostudomány India Hatha-Jógáját.

A Jóga-lélekzés szabályozásának a pránájámanak igen sokféle változata van.

A hindu mesterek az életerőt, a „vitalitást“ a szanszkrit „prána“ szóval jelölték meg. A pránán alapul minden mozgás, minden erő. Prána nélkül nincs élet. A levegő telítve van szabad pránával, s az emberi szervezet a friss levegővel veheti magához legkönnyebben a lélekzés folyamata által. Rendes lélekzéskor normális mennyiségű pránát szívunk be, de mély lélekzéssel — méginkább Jóga-lélekzés szabályozással — e mennyiségen kívül hatalmas tartalék-prána halmozódik fel agyunkban és idegközpontjainkban, amit szükség esetén felhasználhatunk. Azok az emberek, akiket a mindennapi életünkből váratlan testi vagy szellemi megerőltetés ragad ki és ilyenkor mégsem törnek le, hanem bámulatos teljesítményre képesek, öntudatlanul is értik a prána elraktározásának módját. Az ilyenekről mondják, hogy „nagy a vitalitás (életerő) bennük“. Ez a vitalitás nem más, mint tartalék-prána.

Pránájama tehát: a prána-lélekzés gyakorlása,

Hinni abban kell ami nincs, azért, hogy legyen!

mely az összes Jógi-lélekmódokat magában foglalja. A pránajama-lélektörvényeket az alábbiakban leírt változatoknál mindig rövidebb-hosszabb lélektörvény szünettel végezzük. Ez tulajdonképeni lélektörvény szabályozás, s a szervezetre a legcsodálatosabb élettani hatást fejt ki.

A pránajama-gyakorlatok legelső változata a már fentebb leírt Teljes Jógi-lélektörvény hindu néven „udzsaji“. Ez a Jógi-lélektörvény az Udzsaji alapgyakorlata volt. Itt még a lélektörvény, lélektörvény-szünet és kilélektörvény időtartamáról nem emlékeztünk meg.

5. Teljes Jógi-lélektörvény. (Udzsaji.)

Két hét után lehet csak hozzáfogni az igazi „Teljes Jógi-lélektörvényhez“, az Udzsajihoz, amelyet három héten át, reggel vagy este a következőképpen végezzük:

Nyitott ablak közelében — gyékényen, szőnyegen vagy pokrócon — hátunkra fekszünk, kinyújtott karunkat felfelé fordított tenyérrel combunk mellett nyugtatjuk a padlón. Most következik a belélektörvény (puraka) a már leírt módon. Teljes kilélektörvény után hasunkat kifelé domborítjuk, — mire tüdőnk legalsó részében magától beáramlik a levegő — ezután a mellkast mintegy alulról felfelé megnyitva, tágítva, feljebb hozzuk a lélektörvényt, majd mellkasunk teljes kidomborításával és hasunk behúzásával most már szívjuk is be a levegőt, amíg csak bírjuk. A belélektörvény tehát teljesen azonos a már a 4. pontban leírt „Teljes Jógi-lélektörvény“ alapgyakorlatával. Azzal a különbséggel, hogy az ud-

A legteljesebb vallás az Igazság.

zsájinál már az időtartammal, a ritmussal is törődünk. Mielőtt tehát hozzákezdünk a belélektörvényhez, pulzusunkat megtapintva megállapítjuk szívünk ritmusát. Az így megjegyzett ütem szerint számolunk 8-ig és ez alatt lélektörvény be lassan.

Most következik a lélektörvény-szünet (kumbhaka). Ez ugyanannyi ideig tartson, mint a belélektörvény, tehát 8 szívdobbanásig.

A kilélektörvényt (récsaka) 16 ütemig tartjuk ki, míg végül rekeszizmunk és hasizmunk megfeszítésével az utolsó csepp levegőt is kiszorítjuk tüdőnkéből. Utána rögtön következik az új belélektörvény.

Fekvőhelyzetben 7 sorozat Teljes Jógi-lélektörvényt végzünk (belélektörvény, lélektörvény-szünet, kilélektörvény = egy sorozat), állandóan a gyakorlatra és ennek jótékony hatására összpontosítva figyelmünket. Utána felkelünk és Lótuszülésben vagy törökülésben kezünket lefelé fordított tenyérrel a térdünkre tesszük, s ebben a helyzetben még hét sorozat Teljes Jógi-lélektörvényt végezzük be a reggeli vagy esti gyakorlatot.

A Jógi-lélektörvényt a fentebb leírt módon három héten át naponta végezzük. Észre fogjuk venni csakhamar, hogy a 8 szívdobbanásnyi — 8 másodpercnyi — idő már kevés is lesz a belélektörvényre, mert tüdőnk vitális kapacitása (ürtartalma) a gyakorlatok következtében megnövekszik. Ilyenkor hosszabb időtartamot is választhatunk. 8—8—16 ütem helyett 10—10—20-at. Tovább ne emeljük.

A „Teljes Jógi-lélektörvény“ a Hatha-Jóga legfontosabb gyakorlata, mely a tüdő legkisebb porcikáját is kiszéli és megtölti új táplálékkal. Akinek újdonság, az óvatosan kezdje gyakorolni, mert ha

előszörre sokszor egymásután csináljuk, a túlerős visszahatás kellemetlenségeket okozhat. De fokozatosan szokjuk meg, hogy ahányszor csak alkalmunk van friss levegőt beszívni, naponta többször is, szívjuk tele tüdönket Teljes Jógi-lélekzéssel. Különösen fontos, ha valamilyen rosszlevegőjű helyiségből kiszabadulunk, hogy friss levegőn jó néhányszor ismételjük a Jógi-lélekzést. Sok fertőzéstől szabadulunk meg általa!

6. Sóhajtó lélekzés.

Kivitele: Belélekzés úgy, mint a Teljes Jógi-lélekzésnél, azután tüdönk teljes megtöltése után 1—2 másodpercig visszatartjuk léleketünket, majd könnyedén kiadjuk a levegőt, úgy, hogy egyidejűleg, az alsó gégefőből véve hangot, — tehát mély hangon, — a „Nyugalom“ szót lassú tempóban a kilélekzéssel mondjuk. Az utolsó szótagot: OM hosszan kitartva, becsukott szájjal zengetjük. Háromszor, négyszer ismételjük egymásután és naponta többször is gyakorolhatjuk, különösen ráknézve izgalmas időben.

Gyógyhatása: Mindnyájan tudjuk, hogyha valami felizgat, vagy lelkünket nyomja, egy-egy önkénytelen sóhaj is milyen megkönnyebbülést hoz. Megkönnyebbülést, mert a beszívott levegővel nagy adag életerőt is szívunk magunkba, és ha erősebbek vagyunk, könnyebbnek tűnik a teher. Mennyire növeli teherbirásunkat, ha tudatosan veszünk ma-

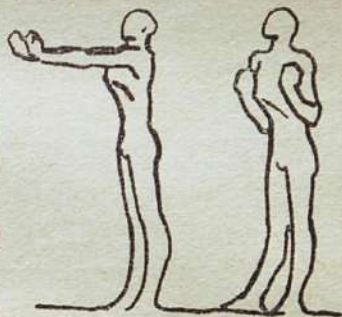
Ha valaki utánam akar jönni, tagadja meg magát, vegye fel keresztjét, és kövessen engem.

(Jézus)

gunkba erőt és békességet. A magyar „Nyugalom“ szó magában hordja a teremtőerejű varázsige minden feltételét. Vibrációja a legnyugtalanabb idegeket is lesímítja, zsongítja. Ideges szívdobogást, gyomor- és bélösszehúzódásokat meg lehet szüntetni ezzel a gyakorlattal. Próbáljuk meg a gyakorlatot és magunkon tapasztalhatjuk bámulatos idegnyugtató és erősítő hatását. Különösen ajánlatos ez a gyakorlat nyilvánosan szereplő személyek részére, akik lámpalázban szenvednek. Ez a gyakorlat megelőzi és távoltartja a lámpalázat.

7. Idegerősítő lélekzés.

Kivitele: Terpeszállásba helyezkedünk, úgy lélekezünk be, mint a „Teljes Jógi-lélekzés“-nél és egyidejűleg karjainkat előre felfelé fordított tenyérrel vállmagasságig emeljük. Visszatartott lélekzettel kezünket ökölbe szorítjuk és hirtelen vállunkhoz rántjuk. Azután továbbra is ökölbeszorított kézzel, karjainkat egészen lassan előrenyújtjuk, al- és felkarizmainkat annyira, amennyire csak bírjuk, megfeszítjük, úgy, hogy remegnek, mintha valami erősen akadályozna abban, hogy karjainkat kinyujtsuk. Ha lassan elérkeztünk karjaink teljes kinyújtásához, ismét vállhoz rántjuk és az egész karmozdulatot még kétszer ismételjük. Tehát összesen háromszor rántjuk vállhoz és nyújtjuk ismét



A becsületes ember gazdagabb mindenkinél.

előre, — visszatartott lélekzettel — végül, harmadszori kinyújtás után, kilélekzéssel karjainkat könnyedén leeresztjük. Akinek háromszori mozdulat túl hosszú ahhoz, hogy lélekzetét visszatartsa, az gyakorolja kétszeri vagy esetleg csak egyszeri kar-mozdulattal. Ezt a gyakorlatot általában kétszer-háromszor gyakoroljuk naponta. Tüdő- vagy szív-tágulásban szenvedők csak akkor kezdjék gyakorolni, ha állapotuk a nekik megfelelő gyakorlatoktól már erősen javult.

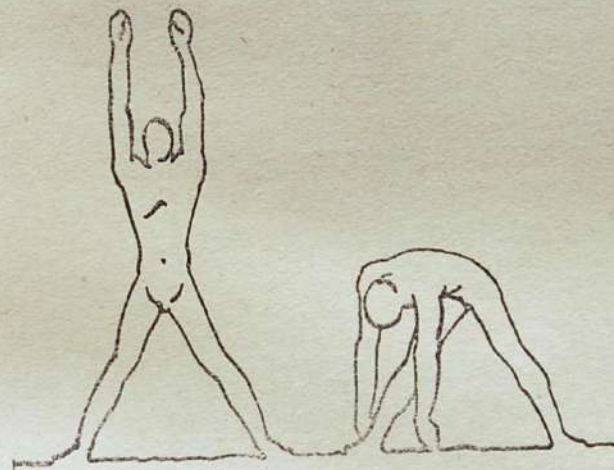
Gyógyhatása: Nyugtalanul eltöltött éjszaka után, ha fáradtan ébredünk, vagy ha egésznap robot után kimerültek vagyunk, ez a gyakorlat áldás, mert néhány perc alatt felüdít. Ha gyakorlás közben karizmainkat kellőképpen megfeszítjük, ez kinyitja a hátgerinc tartalékszilipjeit és új erővel látja el az egész idegrendszert. Minden idegszál munkában van, hogy magábaszívja az új táplálékot. Szellemi munkát végzőknek nélkülözhetetlen ez a gyakorlat, megóv a korai vénüléstől és kimerültségből eredő neuraszténiás idegmegbetegedésektől.

8. Pihentető lélekzés.

Kivitele: Terpeszállásba helyezkedünk. Belélekzünk, mint a Teljes Jógi-lélekzésnél és egyidejűleg karjainkat lassan oldalt oldalsó középtartáson keresztül magastartásba emeljük. Ezután visszatartott lélekzés mellett törzsünket a jobb lábszár felé fordítjuk, majd orron keresztül lassú kilélekzéssel a jobb lábszár felé előre hajolunk. Teljes kilélekzés

Ha a Szabadságot elérjük, ezzel együtt megtaláljuk a Mindenhatóság és mindentudás ősforrását: ISTÉNT!

után a törzsünket előre fordítjuk, majd törzsemeléssel összekötve Teljes Jógi-lélekzést végzünk. Most a törzsünket visszatartott lélekzés mellett a balláb felé fordítjuk és utána orron keresztül lassú kilélekzéssel a ballábszár felé előre hajlunk. Teljes kilélekzés után a törzsünket ismét előre fordítjuk, majd törzsemeléssel összekötve Teljes Jógi-lélekzést végzünk. Utána a karunkat előre, mellső középtartáson keresztül mélytartásba süllyesztjük és csukott szájjal orron keresztül lassan kilélekzünk. Ezt a gyakorlatot ugyanígy még kétszer megismételjük.



9. Tisztító lélekzés.

Kivitele: Terpeszállásba helyezkedünk. Belélekzünk, mint a „Teljes Jógi-lélekzés“-nél, azután szánkát összezsúcsorítjuk, egészen kis rést hagyunk csak, mintha fütyülni akarnánk és a levegőt sza-

A hibát sohasem másokban, hanem mindig magunkban keressük.

kaszonként lökjük ki magunkból, míg csak levegőt tudunk kifújni. Utóljára minden maradék levegőt kipréselünk tüdőnkéből. Ez a gyakorlat igazán csak akkor hatásos, ha egészen kis nyílást hagyunk a szánkban és a levegőt nagyon erős lökésekkel fújjuk ki. A szűk nyílás nem engedi a nagy erővel lökött levegőt hirtelen a szánkban kitódulni, és így visszaható erő keletkezik bennünk, mely egész vérkeringésünkre kihat. A legkisebb hajszálérben is felbolygatja az esetleges pangásokat és lappangó toxinokat, s kihajtja a vérünkéből.

Gyógyhatása: Ez a gyakorlat egyike a leghasznosabbaknak. Az esetleges fertőzéseket kitisztítja és az újabb betegségek kórokozóit nem engedi vérünkben meghonosodni. Fejfájást, náthát sokszor csodával határos gyorsasággal elmulaszt. Mindennapos gyakorlatunk legyen; tisztítóhatásánál fogva olyan, mint a takarítás, páratlan orvossága minden betegségnek és fertőzések ellen a legjobb védőpajzs.

10. Fújtató. (Kapálabháti.)

Kivitele: A fújtatót csak ülő és állóhelyzetben végezzük. Mint minden Pránajámát, ezt is kilélekzéssel kezdjük. Mivel azonban itt a kilélekzés indítja meg az egész ritmust s így a kilélekzésen van a főszűly, nem hasizmaink lassú összehúzásával, hanem hirtelen, erőteljes megfeszítésével préseljük ki a levegőt, ami által hangosan, fújtatószerűen lökődik ki orrlyukainkon át. Ennél a gyakorlatnál

Amit itt Európában „idegességnek” neveznek, a Jógi ezt úgy hívja, hogy „fegyelmetlenség”.

a száját teljesen zárva kell tartani, a ki- és be-lélekzés is orron keresztül történik. Az orrunkon át fújtatószerűen kilökött levegő után egy pillanatra sem tartunk légzésszünetet, hanem elernyesztjük hasizmainkat, mire szinte magától megtelik tüdőnk alsó része és közepe levegővel. Nem fontos, hogy felül is megteljen, mert ez tulajdonképpen rekeszizom-pránájama. A fújtatómozgásokat hasizmunk erős megfeszítésével gyors egymásutánban kell végeznünk.

Gyógyhatása: A fújtató egyike a legkitűnőbb tüdőtornának, mely ugyanakkor tisztán tartja az orrnyílásokat, erősíti az orr nyálkahártyáit, kipréseli a szájüregben könnyen megfészkelő bacillusokat és a felső légjratokat edzi. Állandó fújtatóval még azok is orrlélekzökké válnak, akik néha-néha még beleesnek a szájon való lélekzés legnagyobb mértékben egészségtelen és veszélyes szokásába. Mert azt hiszem, mondanunk sem szükséges, hogy az egyetlen helyes öntudatlan lélekzési mód nappal és éjszaka az orrlélekzés. Másik nagyszerű tulajdonsága a fújtatónak, hogy 8—10 sorozat után könnyűvé teszi a testet, jólesően elszongítja az idegrendszert és megpihenteti. Ezt bárki sajátmagán kipróbálhatja.

11. Tökéletesített fújtató. (Básztrika.)

Kivitele: Bal orrnyílásunkat befogjuk s a jobb orrlyukon át végzünk egy fújtató-lökésszerű kapálabháti. Majd hüvelykujjunkkal jobb orrlyukunkat fogjuk be, s a bal orrnyíláson folytatjuk a második

Hit a teremtő erő, maga az Élet.

sorozat. Hét sorozat után Jógi-lélekezést végzünk, de nem rendes módon, hanem váltakozva a jobb és bal orrnyíláson át. Tehát: a bal orrlyukat befogva a jobb orrlyukon át veszem a 8—10 másodpercig tartó mély lélekzetet, s ugyanannyi ideig légzésszünetet, majd a bal orrnyíláson 16—20 másodpercig lassan kilélekezünk. Ugyancsak a bal orrnyíláson folytatjuk a mély belélekezést, légzésszünet után a jobb orrlyukon fújjuk ki és így tovább.

Hét sorozat után egy-két percig pihenünk, rendszeren, könnyen lélekezünk, majd tovább folytatjuk a „félorrnyílásos“ Jógi-lélekezést, de ezúttal nem a régi 8—8—16 ütemben, hanem a hosszú ütemű Jógi-lélekezést. E legnehezebb Jógi-lélekezésmód üteme: 8—32—16, alapképlettel kifejezve: 1—4—2, azaz a belélekezés idejénél a légzésszünet négyszer, a kilélekezés pedig kétszer hosszabb. Ugyancsak váltakozó orrnyílással folytatjuk tehát néhány perces szünet után a hosszú ütemű Jógi-lélekezést. Három sorozat ilyen kitartott lélekezést végzünk. Ebből áll tehát a „Tökéletesített fújtató“ (Básztrika). Amint látjuk, ez a legbonyolultabbnak látszó pránajama, de épp összetett volta miatt hatása is vetekszik az előzőkével.

Könnyebb áttekintés céljából lássuk mégegyszer a „Tökéletesített fújtató“ rövid képletét. 1. Fújtató a jobb és bal orrnyíláson át 7-szer. 2. Jógi-lélekezés rendes ütemben, felváltva a jobb és bal orrnyíláson át, szintén 7-szer. 3. 2—3 perc pihenés. 4. 8—32—16 hosszú ütemű Jógi-lélekezés 3-szor.

Aki ad, az kap!

Gyógyhatása: Ez a gyakorlat a szellemi erőket szabadítja fel, az emlékezőtehetséget élénkíti s egyáltalán minden szellemi munkát vagy megerőltetést könnyebbé tesz. Így tehát mintegy kiegészítője a Teljes Jógi-lélekezésnek és a fújtatónak.

Manapság, hála Istennek, ismét hódít a sport. A külső izmok gyakorlása azonban nem minden. Belső szerveinknek is ritmusos mozgásra, gimnasztikára van szükségük, amit csak a mély lélekezés adhat meg. A természet a rekeszizmot használja fel e célra. Ritmikus hullámozása közben minden lélekzetkor gyúrja, masszírozza a belső szerveket, vért sajtol beléjük, kinyomja, mint a szivacsból és erősíti a solaris plexust, az életerő központját.

Tehát életbevágóan fontos, hogy minden férfi, nő és gyermek naponta gyakorolja a pránajámát, ha egészséges, életerős akar maradni.

A Jógi lélekezési módok ismertetése után térjünk át az ősi hindu testtartásokra, az ászanákra. Az ászana nevű Jógi testtartások eredete a hindu ősmondák ködében vész el. India nagy bölcsei 16—20 olyan testhelyzetet vagy gyakorlatot állítottak össze, amelyek az ember egészségének megőrzésére, illetőleg magasabbrendű önszemléletének kifejlesztésére alkalmasak.

A néhány szemléltető testtartáson, az úgynevezett Jógi-ülésmódokon kívül a testgyakorlótartások (ászanák vagy Jógi-torna) vannak a szervezetre a legjótékonyabb hatással.

A tartások naponta való gyakorlása az egész

A Jógi elhagyja a múlandót az Örökkévalóért, a sötétséget a Világosságért, a halált az Életért!

szervezet életerejét növeli, a hátgerincet és az agyat edzi, a hasiszerveket állandóan kifogástalanul működteti.

A következőkben a Jóga-torna (a tartások) pontos leírását adjuk, ismertetjük az egyes gyakorlatok kivitelét s az általuk elért élettani, illetőleg gyógyhatásokat. Ezek a tartások reggelenként, vagy a kora esti órákban végzendők.

12. Lótuszülés. (Padmászana.)

A Lótusz Indiában a lelki tisztaságnak és a kiteljesedett öntudatnak a szimbóluma. Ahogyan a Lótusz a maga makulátlan hófehérségében érintetlenül lebeg a mocsaras vizek fölött, úgy lebeg a Jógi tiszta lelke a testi vágyaktól érintetlenül, az alacsony testi ösztönök minden kísértése fölött. Ez a testtartás tökéletes egyensúlyával és elszigeteltségével is utánozza a Lótuszt. Lassú, egyenletes lélekzéssel minél többet szívunk be a mindent betöltő életenergiából, szanszkritül: Pránából. Egész figyelmünket belsőnkre összpontosítjuk, érzékszerveinket lezárjuk minden külső, zavaró benyomás elől és a legtökéletesebb nyugalmat éljük. Ennek a gyakorlatnak rendkívül megnyugtató hatása van az egész idegrendszerre és különösen a szívre. Rendszeresen kell gyakorolnunk, különösen, ha alantas ösztöneinket akarjuk legyőzni.

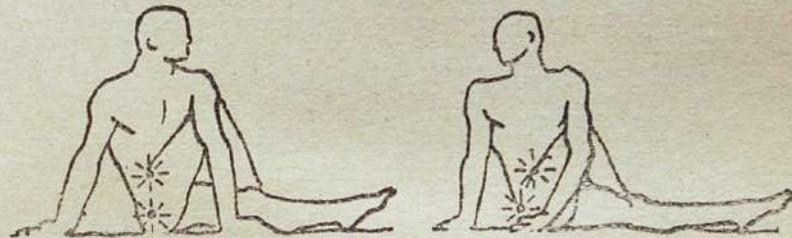


A rang, a vagyon a pénz elpusztulhat, — de a tudás nem.

13. Csavarttartás. (Vakraszana.)

Ez a gyakorlat egyedülálló a maga nemében, egyetlen a világon, mely a hátgerincet jobb- és balcsavar mozdulatokkal is edzi. Bagáván Macjendra jógiról nevezték el.

Kivitele: Kinyújtott lábbal a földre ülünk, majd jobb lábunkat behúzzuk, míg lábunk feje bal térdünkhöz nem ér. Esetleg áttesszük. Jobb karunkat hátrátámasztjuk, amennyire csak tudjuk. Utána bal karunkat átvesszük jobb térdünkön, tenyerünket a földre helyezük és törzsünket balra csavarjuk, amennyire csak bírjuk. Ugyanekkor a jobb térdünket is balfelé nyomjuk a bal könyökünkkel.



15—20 másodpercig maradunk ebben a helyzetben; a legtöbb 2 perc. Közben 2 hasi, 3 közép és 2 felső lélekzést csinálunk. Utána az ellenkező oldal felé végezzük el a gyakorlatot.

14. Hajlított-térdű félcsvartartás. (Ardha-Macjendrászana.)

Kivitele: Földre ülünk nyújtott lábakkal. Jobb lábunkat bal lábunk alatt behajlítjuk és sarkunkat bal ülőgumónk mellé tesszük. Bal lábunkat jobb lábunk fölött áttéve, talpukat a földre jobb combunk

mellé helyezzük. Egyenesen ülünk, karjainkkal jobbra-balra megtámaszkodva.

Gyógyhatása: Főképpen a hátgerinc tornája. Megszünteti az esetleges elferdüléseket és igen nagy hatással van az egész idegrendszerre, májra, vesére. A tudatalatti világ öntudatra hozatalában van nagy szerepe, mert a gerincvelőre ébresztőleg hat. A csigolyák és a gerincből kiágazó idegdúcok vérellátását fokozza és így gyógyító és fiatalító hatással van az egész szervezetre.



15. Hajlított-térdű csavartartás. (Macjendrászana.)

Kivitele: Jobb sarkunkat bal combunk tövéhez helyezzük, lábszárunk vízszintes helyzetben a földön nyugszik. Most ballábunkat ártesszük jobb combunkon, jobb térdünk közelébe. Hátgerincünket balra csavarjuk, jobb hónaljunkat merőlegesen álló bal térdünkre tesszük és jobb kezünkkel megfogjuk jobb térdünket. Ezután lassan balra csavarjuk a hátgerincet, fejünkkel is arra fordulunk. Ha a gyakorlat hosszú próbálkozások után már jól megy, megkísérelhetjük hátranyúlni balkarunkkal, hogy bal kezünket jobb combunk tövébe

Minden elveszett óra az ifjúkorban egy-egy sorscsapás a férfikorban.

akasszuk támasznak. Ismételjük, ez a tartás leg-több kezdőnek kivihetetlen, ép ezért csak legalább fél-évi általános Jóga-torna után fogjunk hozzá.



Gyógyhatása: Ez a tartás megszünteti a hátgerinc oldalgörbületeit és nagy hatással van a szimpatikus idegrendszerre, a májra, a belekre és főként a vesére. A kobratartással (16. gyakorlat) együtt a vese megóvójának mondható. A nehezebb gyakorlatok közé tartozik, hatása nagyon erős. Gyenge idegrendszerű embernek nem ajánlható. A csigolyák, az idegek vérellátása ennél a tartásnál igen nagy, s így az egész gyakorlat a hátgerinc megfiatalítását is célozza.

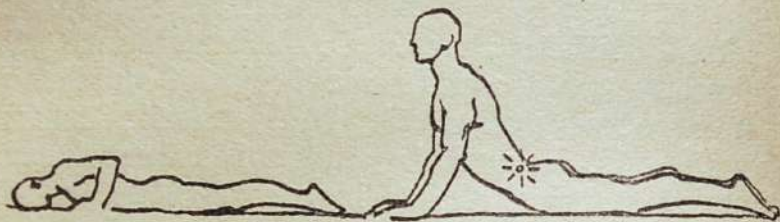
16. Kobratartás. (Budzsángászana.)

Ez a tartás onnan kapta a nevét, hogy a test a fejét felemelő Kobrához hasonlít.

Kivitele: hasra fekszünk, és kezünket a homlokunk alá helyezzük, majd egy kis pihenés után két kezünket a csípőnk mellett tenyérrel a földnek támasztjuk. Most lassan felemeljük fejünket, ameddig bírjuk és közben mély lélekzést veszünk, majd a hátizmok megfeszítésével vállunkat, törzsünket is egyre jobban megemeljük, hátrafeszítjük a nélkül, hogy karunkkal segítenénk. Karunkat csak

Jusson eszünkbe a legnagyobb tanító biztatása:
„Kéretik és megadatik, — Zörgessetek és megnyitattik néktek.” —

arra használjuk, hogy vissza ne essünk. Érezni fogjuk, mint halad a nyomás hátgerincünk nyaki tájáról lassan a derék felé. Az utolsó fázisnál már karizminkkal is segíthetünk törzsünk hátrafesztésében, de vigyáznunk kell arra, hogy köldökünk tájéka lehetőleg közel maradjon a talajhoz. 10—15 másodpercnyi kitartás után ugyanilyen módon lassan visszaereszkedünk és orron keresztül lassan kiengedjük a levegőt.



Gyógyhatása: A hátgerinc és a szimpatikus idegsejtek bő vérellátása folytán egész altestünk és törzsünk megfiatalodik, esetleges görbülete megszűnik. A mélyenfekvő hasi-hátizmokra és a vesére is nagy hatással van ez a tartás. Minden hátrincsigolya, minden szalag, in feszül, dolgozik. Az idegrendszerre áldásos a hatása, mert a gerincből kilépő 31 pár ideget üdíti és erősíti. A pajzsmirigyeket működésre serkenti, a pajzsmirigyműködési hiányra gyógyulást hoz. Pajzsmirigyútlengésben szenvedők ezt a gyakorlatot lezoritott állal végezzék. A Kobratartás éppenúgy, mint a többi tartások (kivétel az Eketartás 21. gyakorlat), abban különböznek az eddig ismert testgyakorlástól, hogy meg kell maradni a helyzetben, mert ebben rejlik a titok.

Az út a rabságból a Szabadságba; ez a Jóga!

17. Félkobratartás. (Ardha-Budzsangászana.)

Kivitele: Állásból egyik lábunkat lassan hátranyújtjuk és a hátranyújtott láb térdére támaszkodunk. A test súlya az elől lévő lábon van és a törzs a lábszárral erős ívet képez. Ebben a helyzetben maradjunk 15—20 másodpercig, majd a másik oldalra is végezzük.



Gyógyhatása: Hatásai a Kobratartásával (16. gyakorlat) azonos. Kitűnő gyakorlat ischiász ellen. Ha a test ischiászos gyulladásban van, ne gyakoroljuk, hanem csak akkor, ha a gyulladás már elmúlt.

18. Szöcsketartás. (Szalabhászana.)

A Jógi-tartások egyik jellemző tulajdonsága, hogy nagy belső hasúri nyomást teremtenek. Amikor az elsatnyult hasizom ember egyre inkább elhanyagolja a vastagbél kiürítését, létrejön a szorulás. Ennek a betegségnek egyik leghatásosabb ellenszere a Szöcsketartás, amelyet esetenként háromszor végzünk.

Kivitele: Hason végigfekszünk a gyékényen. Ökölbeszorított kezünket kézfejjel lefelé combunk mellett a földhöz szorítjuk. Orrunk, homlokunk, szintén a gyékényen fekszik. Most mélyen belélek-



„Az Én ismeretének pallosával hasítsd szét a szívedben lakó tudatlanság szülte kételkedést. A Jógában légy megállapodott...” Bhagavad-Gítá.

zünk, visszatartjuk a lélekzetet s nyújtott karú öklünket a gyékényre szorítva csípőből megemeljük nyújtott lábunkat, amennyire bírjuk. Rövid kitartás után eredeti helyzetbe térünk vissza és lassan kilélekzünk. Ez a gyakorlat igen nagy erőfeszítést kíván, de hatása bámulatraméltó.

Gyógyhatása: Ebben a helyzetben a test összes feszítőizmai megfeszülnek s a hajlítóizmok elernyednek. A vérellátás ennek következtében fokozódik és a hasüri nyomás is nő. A krónikus szorulásnak kiváló ellenszere ez a tartás. A keresztcsont-ágyéktáji idegeket és az alsócsigolyák idegeit erősíti. A legkiválóbb hátizom gyakorlat. Egyéb hatásai a Kobratartásával (16. gyakorlat) azonos.

19. Félszöcsketartás. (Ardha-Szalabhászana.)

Mivel a Szöcsketartás a nehezebb gyakorlatokhoz tartozik, először a Félszöcsketartást gyakoroljuk.

Kivitele: Hason végigfekszünk a gyékényen. Ökölbeszorított kezünket kézfejjel lefelé, combunk mellett a gyékényre szorítjuk. Fejünket oldalt jobbra fordítjuk és a balarcunkat a gyékényre fektetjük.

Most lassan, mélyen belélekzünk, visszatartjuk a lélekzetet s nyújtottkarú öklünket a gyékényre szorítva csípőből megemeljük nyújtott jobblábunkat amennyire bírjuk. Rövid kitartás után eredeti helyzetbe térünk vissza és lassan kilélekzünk. Ezután a fejünket balra



A szelíd szív a testnek élete; az irigység pedig a csontoknak rothadása. (Példabeszédek XIV.)

fordítjuk és a jobbarcunkat fektetjük a gyékényre és ugyanúgy, mint az előbb, mélyen belélekzünk, de most a ballábunkat emeljük fel. A Félszöcsketartást esetenként négyszer gyakoroljuk.

Gyógyhatása: Hatásai a Szöcsketartásával (18. gyakorlat) azonosak.

20. Íjtartás. (Dhanurászana.)

Azért nevezzük íjtartásnak, mert a test megfeszített íjhoz hasonlít.

A Kobratartás és Szöcsketartás előnyeit egyesíti. Ha előre-hátra „hintázunk“ benne, minden villanymasszázsnál jobban lefogyasztja a hasat. Eleinte igen fárasztó, mert nem hajlik a hátgerinc, s a comb feszítőizmai szinte a megpattanásig meghúzódnak. Gyakorlással azonban egyre nagyobb lesz az íj szöge. A lélekzetvétel egyenletes maradjon.

Gyermekek hátegyenesítésére szinte nélkülözhetetlen ez a gyakorlat. Derékhorpadásúak (lordosishátúak) ne végezzék. Pubertás kortól 21 évig az íjtartást ne gyakoroljuk.

A szekrecios mirigyrendszerre van ébresztő hatással, így az egész szervezetet üdíti. A plexus solárisra, magyarul napidegközpontra hat erősítőleg. Kivitele: Hasrafekszünk, kezünkkel kétoldalt hátranyúlunk, lábujjainkat megfogjuk és a törzsün-

Krisztus tanította: „Én vagyok az Út, az Igazság és az Élet, senki sem juthat az Atyához, csakis Én általam.“

ket felemeljük. 5—30 másodpercig maradunk meg ebben a tartásban.

Gyógyhatása: A hátgerinc középső részének, a hátizmoknak s a szimpatikus idegnek a vérrellátását fokozza. A hát alakját javítja, a hátgerinc megfiatalításához nagyban hozzájárul. A belső hasüri nyomást hatalmas mértékben növeli. Ez a tartás minden hasi zsírerakódásnak halálos ellensége. Ülő foglalkozással bíró egyéneknek áldás az íjtartás, mert a hát fáradtságából eredő fájdalokat megszünteti.

21. Eketartás. (Halászana.)

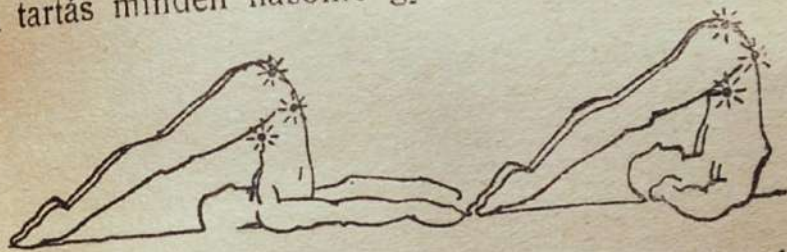
Ezt a tartást „Eketartás“-nak nevezzük, mert hasonlít az indiai ekéhez.

Kivitele: Hanyattfekszünk a földön, combunk mellett kinyújtott karral, lefordított tenyérrel. Összetett két lábunkat felemeljük, majd rövid szünet után fejünk felett hátul leengedjük, míg lábujjunk a földet nem éri. Két karunk az eredeti helyzetben marad. Ez az eketartás első helyzete. Kezdetben 10—15 másodpercig maradunk meg benne. A következő második helyzet a legnehezebb. Míg az elsőnél lábujjunktat fejünkhöz legközelebb tesszük



le, most hátrább toljuk. Ilyenkor mély kilélekzést kell végeznünk s közben arra is vigyáznunk kell.

hogy térdünk állandóan feszes legyen. Ebben a második helyzetben a nyomás feljebb haladt a hátgerincen, a harmadiknál egészen a nyakcsigolyáig kerül, tehát az egész gerincnek edző tornában van része. A harmadik helyzetben még hátrább toljuk kinyújtott lábunkat, s ugyanakkor karunkat is hátrahúzzva, két kezünket tarkónk mögé kulcsoljuk. A nyaki részek megújulása szempontjából ez a tartás minden hasonló gyakorlatot felülmúl.



Gyógyhatása: Szintén erős gerincgyakorlat, de míg az íjtartás a gerinc külső oldalát nyomja össze és a belső oldalát nyújtja, addig ez éppen fordítva, a belső oldalt nyomja össze a külsőt nyújtja. A mellüreg vérkeringésére hat nagyon erősen. Így elsősorban a szív, a hasnyál, mellékvese, tüdőmirigy és pajzsmirigy betegségeit előzi meg és gyógyítja. Az agyműködést serkenti és az agyvértelességből eredő bántalmakat gyógyítja, fejfájást nagyon gyakran azonnal eltünteti. A cukorbetegség s a székrekedés bizonyos eseteiben is igen hasznos. Nagyszerű zsibbasztó érzés tölti el az egész testet, a fáradtság egyszerre elszáll, az egész idegrendszer megnyugszik. Az Eketartásnál nem annyira az egyes fázisok kitartása fontos, hanem a gyakorlat ismétlése. Ez rövid idő alatt leviszi a felesleges

„Aki bennem bizik azé az örök Élet.“ Jézus.

háját, s a hasizmokat rendkívüli módon fejleszti. A kövérségnek elsőrendű gyógyszere.

Az Eketartás a Hatha-Jóga egyik legnagyobb gyakorlata: a hátgerinc és a hátidegek rugalmasságának fejlesztésére. Ha meggondoljuk, hogy az ifjúsággal rugalmas, az öregkorral pedig merev hátgerinc jár együtt, azonnal megértjük e testtartás kiváló hatását.

A túlmerev hátgerincű emberek nagyon óvatosan haladjanak az ilyen hátgerinc-gyakorlatokkal. Lassan, óvatosan kell a lábat hátravinni, nem lökészerűen, hogy a túlzott erőlködés következtében az izmok sérülést ne szenvedjenek. Néhány heti szorgalmas gyakorlás után a legmerevebb hátgerinc is „bemelegszik“ és lassanként hajlékonyá válik.

22. Előrehajlított tartás. (Paszesimatána.)

Ez a gyakorlat a hasizmok és a hasi szervek elsőrendű tornája. Hatásában csak az „Eketartás“ közelíti meg. A keresztcsonti tájék idegeire is nagy



hatással van ez a gyakorlat. Kivitele: Hanyattfekszünk, karjainkat magas tartásban hátratesszük. Mély lélekzetvétellel lassan felülünk, karjainkat fejük fölé hozva, majd teljes kilélekzéssel lassan előrehajolunk, míg lábujjainkat megfoghatjuk. Térdünket közben teljesen kifeszítve kell tartanunk. Fejünket térdünkre hajtjuk könyökünket a föld felé tartva. Újabb mély lélekzetvétellel lassan felegyenesedünk és karjaink-

Az Út, az öntudatlanságból az isteni öntudatba: Ez a Jóga!

kal körivet írva le ismét az eredeti hanyattfekvő helyzetbe térünk vissza.

Gyógyhatása: Ez az ászana nagyszerű megelőzése a gyomor, máj, lép, vese és a bélműködés zavarainak. Mint székrekedések elleni védekezés felbecsülhetetlen értékű. Az étvágytalanságot, a máj és a vese renyheségét megszünteti. Aranyér és cukorbetegség kialakulásának gátat vet. Pocaksorvasztó gyakorlat. Az oldalizmok dolgoztatása folytán jóalakú, arányos, karcsú csípőt fejleszt.

Kezdőknek, különösen férfiakkal, nehezen fog menni ez a tartás, de kétheti szorgalmas gyakorlat után a legmerevebb derekúak is jó eredményeket érhetnek el. Összetett hatásai és a hasizom páratlan tornáztatása miatt az „Előrehajlított-testtartást“ méltán nevezi a Jóga az életerő forrásának.

23. Gólya-állás. (Padahasztászana.)

Kivitele: Ugyanaz, mint az „Előrehajlított-tartásé, de álló helyzetben.

Gyógyhatása: A hasi szervek tudatossá tételét segíti elő ez a gyakorlat is. Gyógyhatása nagyjában ugyanaz, mint az Előrehajlított-tartásé, (22. gyakorlat), de itt a vér erős tödulással ömlik a fej felé, így az agyra gyakorolt jótékony hatása fokozott. A lábszárakat, combokat egyenesíti, és erősíti. A térdalatti izmokat és ízületeket rugalmassá teszi. Fejfájásokat, szembetegségeket gyógyít.



„Szeresd felebarátodat, mint tennmagadat.“

24. Fordított-hatás. (Viparita Karani.)

Kivitele: Hanyattfekvésből lábunkat lassan emelve, felemelkedünk egészen lapockánkig, csípőnket kezünkkel feltámasztva. Lábaik kissé hátra dülnek, a fej fölé, mint a rajz mutatja. Állunkat jól leszorítjuk. Csendes hasi lélekzéssel akadályozzuk meg a túlságos vértódulást. Addig maradunk ebben a helyzetben, míg megerőtetés nélkül jól esik. Lassan lejövünk hanyattfekvésbe és Jógi-lélekzéssel pihentünk.



A Viparita Karani helyzetben végezhetünk „Dzsiva-bandha“ nevű, ugynevezett „Nyelvezár“-at is.

Kivitele: Gördítsük hátra nyelvünket, szorosan a szájpadlásunkhoz nyomva, ameddig bírjuk, és hegyével gyakoroljunk állandó nyomást a szájpadlásra. Rögtön utána azonban fejünket lehajtva állunkat mellünkre szorítjuk, és nyelvünket teljesen kiöltjük, utána azonnal visszahúzzuk a nyelvzárba, majd gyors egymásutánban a leírt módon még ötször-hatszor kidobjuk. A Nyelvezár e változatának Oroszlán-tartás (szimhászana) a neve.

Amint eddig már tapasztalhattuk, a Hatha-Jóga a testnek egyetlen fontos izmát sem hanyagolja el, hogyan feledkezne meg tehát a nyelvről, amelynek különleges formája a nyak számos betegségétől tesz mentessé bennünket. A civilizált európai

Krisztus mondja a Bibliában: Vegyétek fel az Én igámat, mert az Én igám gyönyörűsége, az Én terhem könnyű!

gyerek kora óta nem öltötte ki a nyelvét, csak akkor, ha az orvos „á“-t mondatott vele. Nagy hiba! Ahogyan a comb- és lábszárizmoknak nem elég az egyszerű járkálás, hogy tökéletes egészségnek örvendjenek, a nyelvnek sem elég a beszéd, s az a kis munka, amit a falat görgetésekor végez. Srimat Kunalajananda, a legnagyobb élő Jóga-tudós lonavlai kutató intézetében évekig folytatott kísérletei a következő gyógyhatásokat tulajdonítja e nyelvtartásnak. Jó gyakorlat a nyakizmoknak, melyeknek vérellátása így azonnal megjavul. A nyaki idegek és mirigyek egészségesebbek lesznek. A torok s a nyeldekül különleges masszázsban részesül. A pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigyek edződnek. A hallás javul, a nyáleválasztás tökéletesebb lesz, a garat kitisztul, a kezdődő mandulagyulladás visszafejlődik. (Természetesen csak annál, aki már legalább 6 hónapja végzi ezt a gyakorlatot a többi tartásokkal együtt)

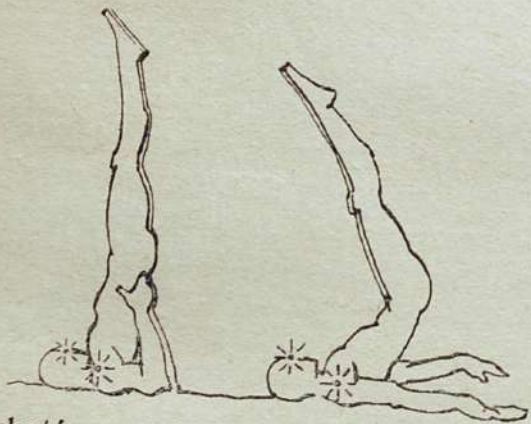
Gyógyhatása: Viparita Karani azt jelenti, hogy az időt megfordítja, mert annyira felüdítő a hatása minden irányban, hogy az egész test megfiatalodik tőle. A szív munkáját megkönnyíti, szivattyúzási munkájától sok tekintetben mentesíti, így a szívnek nagy pihenés ez a gyakorlat. A vér a mellüregbe, nyakba és fejbe áramlik, a vérellátás emelkedik, tehát erősítőleg hat a tüdőre, pajzsmirigyre, mandulákra és a rendkívül fontos agymirigyekre. Hölgyeknek nagyon ajánlatos ez a gyakorlat, ha el akarják kerülni arcőrük ráncosodását. A lélekzö-

„Ahogyan az anya meggyújtja a lámpát, hogy világosság áradjon szét a szobában, úgy gyújtják meg szavaid az IGAZSÁG fényét szívemben, Óh Mester!“

szervek megbetegedéseit elkerüljük, ha rendszeresen gyakoroljuk ezt a tartást. Kezdődő náthát, meg-hülést igen sok esetben eltünttet.

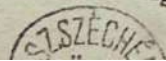
25. Egész test tartása. (Szárvangászana.)

Kivitele: Nagyon hasonlít az előbbi gyakorlat-hoz, de hatásában más, mert ennél nem hajlítjuk szögben testünket a csípőtől kezdve, hanem egész testünket, lábainkkal egyvonalban egyenesen, függő-legesen, felfelé nyújtjuk. Állunkat erősen a nyakba lüktető vastag érre szorítjuk, s ezáltal megakadá-lyozzuk a vérnek túlságos fejbe-tódulását. Szív-betegek és magas vérnyomásban szenvedők ne végezzék ezt a gyakorlatot, mert káros követke-zményei lehetnek.



Gyógyhatása: Ennek a tartásnak is igen nagy a regeneráló hatása és különösen a pajzsmirigyre hat erősítőleg. Pajzsmirigyzavarokat rendbehoz. Golyvát, basedow-kórt, sőt még hülyeséget is

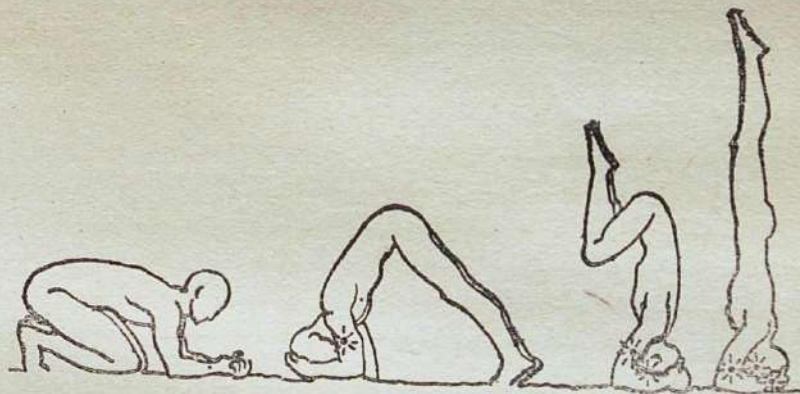
Az Út az elszigeteltségből, az Egységbe: Ez a Jóga.



sikerrel gyógyítanak ezzel az ászanával Indiában. Nagyszerű hatása van ennek a tartásnak az anyag-cserére is. Ettől a gyakorlattól a leromlott szervezet új erőre kap. A kóros súlytöbblet fokozatosan eltűnik, a soványak pedig rendes súlyúak lesznek. Hasüregi mirigyekre és szervekre nyugtatólag hat. Kóros vérbőséget — különösen nőknél, — megszüntet. Az „Egész test tartása” a világ legtöké-letebb megfiatalító és idegmegnyugtató gyakorlata.

26. Fejenállás. (Szirsászana.)

Kivitele: Térdepelve előrehajlunk, kezünket ösz-szekulcsoljuk és két alsókarunkat, könyökünket a földnek támasztjuk. Ebben a helyzetben, meg a következő fázisokban is, 5—5 másodpercig marad-junk meg. A kiinduló helyzetből két könyökünkre



helyezzük a testsúlyt és lábunkat teljesen begör-bítve felemeljük. Csak az utolsó helyzetnél nyújtjuk ki, amikor már megtaláltuk az egyensúlyt. Egye-

Jóakaratot akarsz? Légy jóakarató!

nesen állunk így a fejünk tetején, könyökünkkel támasztva magunkat. Közben rendesen lélekezünk. Egy hét elég arra, hogy ezt az ászanát jól megtanuljuk. Aki még sosem állt a fején — az emberiség legnagyobb százaléka — és fél, hogy hátra esik, az fal mellett próbálja a gyakorlatot. Később azonban okvetlenül egyedül csinálja a szoba közepén, a gyékényen, vagy a szabadban a puha gyepen. Meg fogja látni, hogy semmi baja sem történik, ha hátra hagyja magát esni. Addig maradunk így fejenállásban, amíg megerőtetés nélkül bírjuk. Nyugodtan lélekezünk, lejövetelkor először lábainkat behajlítjuk és tudatosan helyezzük vissza magunkat térdelő helyzetbe és abból pihenőfekvésbe. Vigyázzunk, hogy ne puffanjunk le, mint egy zsák, mert az ilyen megrázkódtatás a gyakorlat egész jó hatását lerombolja.

Magas vagy alacsony (150 hgm-en felüli vagy 100-on aluli) vérnyomásúak csak oktatóval gyakorolják a fejenállást. Gyengeszívű, szervi szívbajos, vagy fülfolyásos betegek szintén hagyják ki ez utóbbi két tartást.

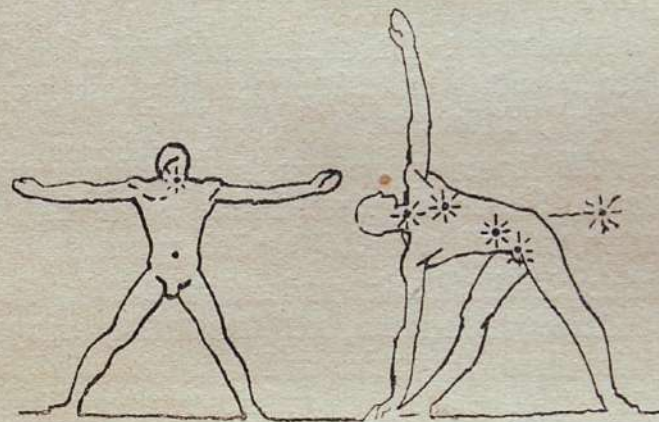
Gyógyhatása: Legerősebben az agyra és a hátgerincire hat. Bő vérellátással táplálja és felfrissíti ezt a legfontosabb szervünket: Az agy- és gerincvelőt. Ezzel az egész testre jótékonyan hat. Szintén nagyon fiatalító, erősítő a hatása. Különösen agymunkát végző embereknek nélkülözhetetlen gyakorlat. Fejfájásokat, arcidegzsábát, külső és belső orr- és fülmegbetegedéseket előzünk meg és gyógyítunk vele.

Aki gondolatait és cselekedeteit állandóan ellenőrzi és tisztítja, az meggyújtja lelkében az örökéő lámpást.

27. Háromszögtartás. (Thrikonászana.)

Ez a gyakorlat a hátgerinc oldalgimnasztikáját végzi el. Itt a törzs oldalizmai váltakozva feszülnek meg és ernyednek el.

Kivitele: Karokkal oldalsó középtartásban, terpeszállásban állunk. Kinyújtott két karunkat a gyakorlat végéig vízszintesen tartva, törzsünket jobbra hajlítjuk, ameddig jobbkezünk ujjával jobb



lábunk ujjait el nem érzük. A fontos az, hogy csak oldalra hajljunk, előre ne. Eleinte ferdén előre is kénytelenek vagyunk hajolni, később azonban tökéletesen el tudjuk végezni a gyakorlatot. A munka kezdeténél, a karok felemelésénél belélekezünk, lehajlásnál lassan kilélekezünk, felállva ismét belélekezünk, majd megállás nélkül, de lassan kilélekezve ismét lehajolunk a másik oldalra, belélekezve fel- és karokat kilégzés közben lassan leeresztjük.

Gyógyhatása: Tudatosá teszi az oldalizmokat

„Mit ér a világ minden kincse, ha lelketek üdve elvész?”

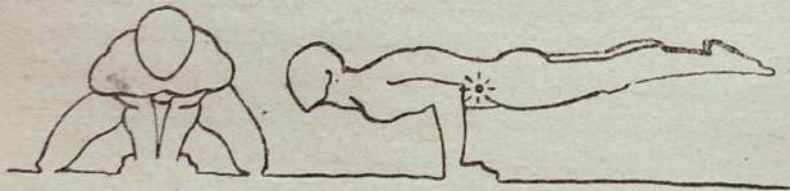
és a hátgerincet. A csigolyákat oldalra nyomja össze és nyújtja ki. Így ruganyossá teszi gerincünket és szabályozza a csípőcsontokkal és izomzatával együtt. Fertőző betegségek után gyorsítja a teljes gyógyulást, mert oldólag hat a szervezetben bujkáló toxinokra. Sok lappangó fertőzést kitisztít a testből.

28. Pávatartás. (Majurászana.)

Ezt a testtartást Pávatartásnak nevezi a Jóga, mert a farktollait hátrafelé meresztő pávát (szanszkritül: Majur) utánozza.

Elsőrendű hasizomgyakorlat. Épenúgy, mint a Kobratartás, Szöcsketartás, Íjtartás és az Előrehajlított tartás, növeli a belső hasüri nyomást.

Kivitele: Letérdelünk, sarkunkra ülünk. Fejünket a földnek támasztva, két kezünket, tenyérrel hátra, kifordítva, egymás mellé helyezzük és két könyökünket lehetőleg egymáshoz közel hasunk alá szorítjuk. Most fejünket felemeljük, lábunkat kinyújtjuk, csak két karunk tart bennünket.



Gyógyhatása: Elsőrangú koncentrációs gyakorlat. Összefogó képességünket növeli és mind a testi, mind a lelki hatása igen nagy. Testünknek vala-

„Ahol ketten, vagy hárman összegyűlnek, az Én nevemben: Én ott vagyok.“

mennyi izmába erőt vezet. Az elsatnyult altesti, hasüregi idegeket megfiatalítja, a bélrenyheséget megszünteti. Gyógyhatása a hasüregi szervek egészsége szempontjából igen nagy. A nehezebb gyakorlatok közé tartozik.

29. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.)

Ez a gyakorlat is a bélrenyheség és az elsatnyult gyomorbélidegek s az ennek következtében helyükről elmozdult hasüregi szervek renebehozását célozza.

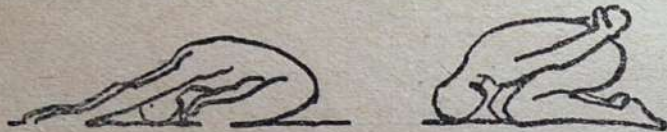
Kivitele: Lótusz-ülésbe helyezkedünk, keresztbe tett lábbal. Két sarkunk hasunk legalsó részét nyomja. Most kezünket a térdre-téve Jógi-belélekzéssel belélekzünk. Kilélekzéssel lassan előrehajolunk, míg fejünk a földet nem éri, és közben a kezünket hátra tesszük. Addig maradunk így, míg lélekzés nélkül bírjuk, azután belélekzéssel lassan felegyenesedünk és ritmusos lélekzéssel ismét kilélekzünk. Végezhetjük ezt a gyakorlatot úgy is,



hogy a Jógi-lélekzéssel karunkat oldalt magastartásba emeljük és az előrehajlás és kilélekzésnél a karunk magastartásban marad. Akinek a Jóga-szimbólum lótusz-ülésből nagyon neheze

A Jóga Istenhez vezet, s azok, akik Jógát gyakorolnak, napról-napra közelebb jutnak HOZZÁ!

esik, végezze „Térdelő-sarkonülés“-ből. Ez a gyakorlat azt a nagy odaadást és mély áhítatot fejezi ki, amelyet a Jóga érez Isten iránt.



Gyógyhatása: A Jóga szimbóluma hatalmas izomzatu hasfalat fejleszt és az ágyéktáji idegeket erősíti. Lelki hatása nagyon nagy. Akinek hajlama van a gögre, annak ez a gyakorlat igen hasznos. A gögöt kiirtja az emberből és megtanít Istennel szemben a legnagyobb alázatosságra.

Itt meg kell még említenünk a Jóga-tartások két fontos szemgyakorlatát: a Bru-mádja-dristi-t: a Szemöldöknézést; amikor is szemgolyónkat felfelé fordítva, a szemöldökeink közötti részre függesztjük tekintetünket. Továbbá a Naszágra-dristi-t: az Orrhegynézést, amikor „banzsítunk“. Ez a két szemgyakorlat — s a jobbról balra és balról jobbra történő szemforgatás — a három legtekélyesebb szemizomgyakorlat, amit minden Jógi gyakorol. Szemöldök és Orrhegynézést minden olyan tartás elején végezhetünk, amely Lótusz-ülésből kezdődik.

30. Térdelő-sarkonfekvés. (Szupta-Vadzsrászana.)

Az előbbi gyakorlat ellentétes tartása. A Jóga szimbólumánál minden össze volt nyomva, itt az egész testre erős nyújtó hatást gyakorolunk.

Erős várunk nekünk az Isten.

Kivitele: Térdelve sarkunkra ülünk, vagy a két sarok között a földre ülünk, Könyökünk segítségével hátrafekszünk és karjainkat fejünk alá tesszük. Erőltetés nélkül lélekszünk és csak addig maradunk ebben a tartásban, amíg nem érzünk túlságos feszülést.



Gyógyhatása: Miután a testben általános feszültség keletkezik ennél a gyakorlatnál, különösen a hasizmok vannak erősen kihúzva, így a bőralatti idegekre serkentőleg hat. A hajszálereket felfrissíti és főképen a pórusok működését fokozza. A térdízületeket puhítja, a köszvényes lerakódásokat megelőzi és gyógyítja. Ezzel a gyakorlattal a hinduk az „ischiászt“ gyógyítják.

31. Halfekvés. (Macjászana.)

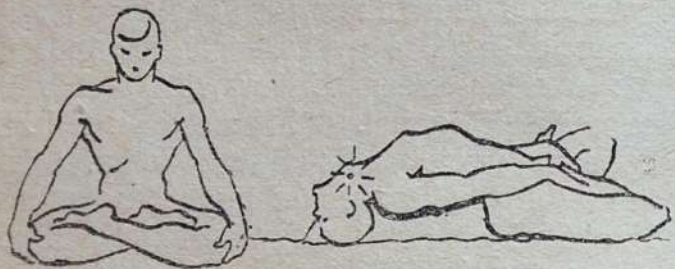
Halfekvésnek hívjuk, mert ezzel a testtartással fennmaradunk a víz színén.

Kivitele: Lótusz-ülésből könyökünk segítségével hátrafekszünk, mellkasunkat erősen kidomborítva fejünket hátraszegjük, úgy, hogy fejtetönkkel érintjük a földet. Kezünkkel lábujjunkt fogjuk. Könnyedén lélekszünk és a legcsekélyebb feszülést is kikerüljük.

„Ne aggaszon titeket az élet gondja, mit egyetek, mit igyatok, sem a testnek gondja, mivel ruházkodjatok. Hanem keressétek először az Istennek országát és annak igazságát és mindazok megadatnak néktek.“

(Máté, VI. 25—34-ig.)

Gyógyhatása: A fej hátrafesztéssel nagyon erős vértódulás keletkezik a nyaki szervekben. A szívből a fej felé tóduló vér keringésében erős akadályba ütközvén, összegyűlik a nyakban és ez a vérbőség alaposan átmossa a pajzsmirigyeket, a mandulákat és az orrgaratmandulákat. Nátha ellen és gennyes manduláknak gyógyítására kitűnő gyakorlat. Pajzsmirigyet erősítő és gyógyító tartás. A mellkast és a hasfalat kifeszíti, a lapockákat és hátgerincgörbületeket szabályozza. Egyike a leghasznosabb gyakorlatoknak.



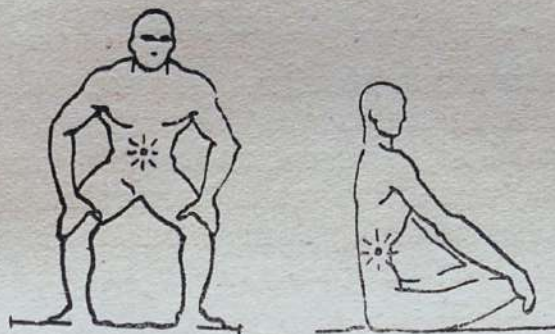
32. Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha.)

A Jóga-torna majdnem mindegyike többé-kevésbé bélrenyheség elleni gyakorlat is. Ez és a következő tartás azonban, amelyet a civilizáció divatos betegsége ellen India biztos hatású gyógymódként adott a Nyugatnak: a Hasbeszívás (Uddijana-Bandha) és a hasizom központi elszigetelése (Nauli).

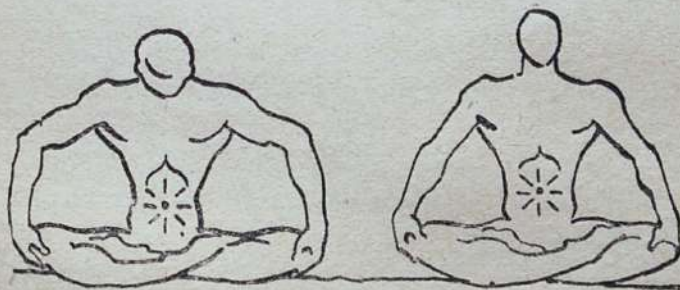
Kivitele: Rövid terpeszállásban kissé előredőlvé állunk fel. Mélyen belélekzünk, s két kezünket combunk felső részének támasztjuk. Teljes kilélek-

Ahogy a lélek hat a testre, úgy hat a test is a lélekre.

zés után hasunkat behúzzuk a nélkül, hogy lélekenénk. A latissimus dorsi nevű felső hátizmunkkal és két kezünknek combunkra gyakorolt nyomásával



gyomrunk beszívását még jobban elősegítjük. A hasi rectusizmok ebben a helyzetben elernyednek, mintha csupán a légnyomás nyomná be hasunkat. Hosszú szorgalmas gyakorlás után egyre jobban képesek leszünk hasunkat „beszívni“. Nem könnyű dolog ez, mert az itt működésbe lépő izmok rendszerint nem függenek akaratunktól, mozgásukat nekünk kell tudatossá tennünk.



A Hasbeszívást ülő és álló helyzetben gyakoroljuk. Addig tartjuk beszívva hasfalunkat, ameddig

Nem mindegy az, hogy a szobának csak a közepét seprük ki, vagy minden szegletét.

lélekzetünk bírja. Még kétszer ismételjük. Fiúk és leányok a pubertás kora előtt nem gyakorolhatják!

33. Hasizom elszigetelése. (Nauli.)

Ez a tartás a „Hasbeszívás“ ellentéte. Négy változata van. Első a hasizom központi elszigetelése a Nauli-madjáma, második a hasizom jobboldali elszigetelése, a daksina nauli, harmadik a hasizom baloldali elszigetelése, a vámán-nauli, és negyedik a hasizom körzése, a nauli-krija.

A Hasizom elszigetelése a Jógi tartások legnehezebb gyakorlata, mert a hasizmokat összehúzza előresajtoljuk, hogy kidudorodjanak, pedig ezen izmok nagyrésze nem függ akarattunktól.



A hasizom központi elszigetelése.



A hasizom jobboldali elszigetelése.



A hasizom baloldali elszigetelése.

Kivitele: Ugyanúgy állunk fel, mint a hasbeszívásnál. Erősen kilélekzünk és hasbeszívást végzünk. Ugyanekkor összehúzzuk hasizmainkat — a két rectus-t — és heves lökéssel előretoljuk, ki-

Az Úrnak irgalmát örökké éneklek
És hűséges voltát mindenkor hirdetem.

domborítjuk. A jobb vagy bal rectus elszigetelésénél jobb- vagy baloldalra hajlunk. Másik kezünket hasunkra nyomva segíthetünk az izom elszigetelésénél. Az elszigetelést hetek alatt megtanulhatja az ember, de hónapokig is elküszködhet vele. Az elszigetelés negyedik változata, az izom-forgatás, a legnehezebb. Ezt úgy érjük el, hogy csípőnkkel lassú haskörzést végzünk — mint a haway-i hula-hula — majd e ritmikus körző mozgást átvisszük az elszigetelt hasi rectusokra. 18 évnél idősebb férfiak és hölgyek gyakorolják.

Gyógyhatása: A civilizált ember legátkosabb betegségének, a bélrenyheségnek minden gyógyszernél különb, természetes terápiáját jelenti.

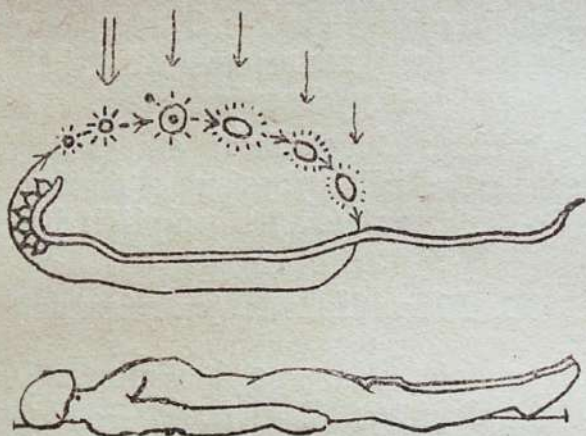
34. Pihenőfekvés. (Szávászana.)

Ez az utolsó tartás, amelyben minden Jóga-torna végén megpihenünk. Ez a tartás — bár tulajdonképpen csupán hanyattfekve, mozdulatlanul pihenünk benne — éppen olyan fontos, mint a többi. Tudnunk kell ugyanis, hogy az izmok elernyedése éppen olyan jelentős fejlesztésük szempontjából, mint a gyakorlásuk.

Kivitele: Hanyattfekszünk, két karunkat oldalunk mellé zárva kinyújtjuk. Egész testünket elernyesztjük, szemünket lehunyjuk. Itt említem meg, hogy nemcsak ennél, hanem az összes többi Jóga-tartásoknál és lélekzéseknél is lehunyt szemmel gyakoroljunk, mert így sokkal jobban tudunk a gyakorlat hatására figyelni és figyelmünket koncentrálni. Eről-

A lelki betegség épúgy visszahat a testre, ahogyan a megbetegedett test is rokkanttá teheti a szellemet.

tetés nélkül lehető leglassúbbra lefokozva lélekez-
tünket pihenünk. Lábfejtől kezdve ellazítjuk összes
izmainkat. Végig gondoljuk egész testhelyzetünket,
lábfej, lábszár, térdek, combok, hasizmok, karok,
vállak, nyak és a fej összes izmai teljesen eler-
nyedve kell, hogy legyenek. Semmi másra nem
gondolunk, mint a legnagyobb békére és nyuga-



lomra, mely tökéletes egészséget ad s a jó Istenre,
aki egészségünk felett őrökdi.

Gyógyhatása: Az idegrendszer tökéletesen pihen,
a vérkeringés teljesen egyenletes, a vérelosztás
szabályossá válik. A szív tehermentesített, mert
szivattyúzási munkája sokszorosan könnyebb. Eb-
ben a testtartásban minden embernek naponta
5—10 percig meg kellene pihennie. 10 pernyi
pihenés ebben a testtartásban, lelassított lélekezés-
sel, teljes nyugalomra koncentrálvá elménket, felér
egy egész éjszakai pihenéssel. Mint már fentebb
is említettem, a Hatha-Jóga-gyakorlatokat mindig

Az Úr énnékem őriző pásztorom.

evvel a gyakorlattal fejezzük be. Új erővel, friss
munkakedvvel fogjuk utána dolgunkat végezni.

A Pihenőfekvéssel kapcsolatosan még meg kell
említenem, hogy azt mindig a következőképen
fejezzük be: Az 5—10 perces teljes pihenés után
lassan két hasi, majd két teljes Jógi-lélekezést vég-
zünk. A második Jógi-lélekezés közben karjainkat
vállon keresztül lassan hátrafelé nyújtjuk, jól ki-
nyújtózkodunk és egy nagyot ásítunk. Kellő nyuj-
tózkodás után lassan a jobboldalunkra fordulunk
és ebben a helyzetben is kissé megpihenünk, majd
frissen és könnyedén, egészségesen felülünk, majd
végül lassan felállunk.

Ezzel a testtartással végeztünk az ászanákkal.
Ifjúnak, öregnek, férfinak, nőnek ajánljuk a min-
dennapi gyakorlásukat. A Jóga-torna gyakorlását
bármely egészséges ember folytathatja. Mesebeszéd
az a felfogás, hogy csak orvosi felügyelet mellett
végezhetők. A Hatha-Jóga, s így a tartások is épp
arra valók, hogy a betegséget megelőzzük. Mivel
azonban a tartások a könnyebb és bizonyos mér-
tékben a komolyabb betegségnek is gyakran első-
rendű gyógymódjai, természetes dolog, hogy ilyen
betegségben szenvedőket a Hatha-Jóga művelése
előtt vizsgálta meg orvossal, s csak abban az
esetben végezzék a gyakorlatokat, ha egészségi
állapotukkal a tartások összeegyeztethetők.

Akkor fog megújhódní ez a világ, ha a telhetetlen koloch
lélekezete kifogy és az erkölcs nagyobb értéknek számít
majd a haszonnál.

Akkor a lélek alázatos, mostanáig útszélre taposott vi-
rága fölemeli ismét illatozó kelyhét, hogy a szenvedésben
megtisztult szépség, bölcsesség a hívő és adakozó szeretet
lakomáján lakassa jól a lelkeket. (R. Tagore.)

Jóga és az egészség*.

Írta: dr. Terjéki Rudolf

A körülöttünk zajló események és eszmei forrongások meggyőzhetnek bennünket arról, hogy új korszak kialakulásának küszöbén állunk. A letűnően lévő korszak az anyagelvűség jegyében zajlott le. A természet titkainak feltárásával járó megismerés a hibás természetű emberben nem a kicsinységének tudatát, hanem a szűklátókörűsége annyira jellemző gőgöt ébresztette fel s eldobott magától mindent, amit értelmével felfogni nem tudott. Pedig, ami még tegnap titok volt, az ma valóság. Gondoljunk csak a természettan legújabb csodás vívmányaira. A nyugtalan, kereső ember, ha néha elvesztegel is jó, vagy rossz elgondolásainál, nem adja fel a harcot. A jelenségek új titkok megismerésére sarkalják. Keresi mindennek az okát, célját. Meg akar fejteni minden titkot, elsősorban a legnagyobb rejtélyt: önmagát.

Ez a belső mozgatóerő indítja lényének megismerésére. Erre tanítja, mutatja meg az utat a keleti Jóga. A Jóga szanszkrit szó. Magyarul: összekapcsolást, egyesítést jelent. A Jóga végső célja

* A Szerző közzétette Dr. Keleti József MABI igazgató főorvos egészségügyi főtanácsos szerkesztésében megjelenő „MABI Tudósító” egészségvédelmi ismeretterjesztő havi folyóirat 1943. augusztusi számában.

az anyag világból megváltás, a lélek beteljesedése, az érzéki vágy nélküli, tökéletes boldogság elérése, a léleknek Istennel összekapcsolódása, az u. n. nirvána elérése. Ez a szó nirvána, nem megsemmisülést jelent, mint ahogyan azt az európai ember tudatában megrögzítette. Az egyéniség — a hindu bölcséleti felfogás szerint — örökké megmarad, csak a teljesen megtisztult szellem beleilleszkedik az Istenből sugárzó legmagasabb harmónia törvénybe. A megsemmisülésnek elleneszl különben az erő megmaradásának törvénye is. Már pedig semmi olyan elmélet nem állhat meg, amelynek kicsinyben más a törvénye, mint nagyban.

A Jóga bölcsélet szerint, amely több vonatkozásban megegyezik a metafizikusok, azaz a természettanon, a tapasztaláson túli tudomány körében kutatók felfogásával az ember értelmi, érzelmi és erkölcsi lény. Lényét három tényező határozza meg: a szellem, a lélek és a test. A szellem lényege meghatározhatatlan, megfoghatatlan titok, akár az Isten maga. Úgy ahogyan a nagy költő énekli: „Isten, kit a bölcs lángesze fel nem ér, csak titkon érző lelke óhajtva sejt . . .” A lélek a vágyak, érzések világa, a test csupán eszköz, amellyel a szellem, illetőleg a lélek magát kifejezi. Mint ahogyan az érzéki (természeti) testnek megvan a bonctani felépítettsége, úgy a léleknek is megvannak a kifejező szervei. A lélek a külső világ történéseiről a testen keresztül szerez tudomást, úgy hogy a lélekben még a halál után is megmarad a test képze. Ez a lelki test. Az érzéki és a lelki test

Minden időben szeret, aki igaz barát és testvérül születik a nyomorúság idejére. (Példabeszédek XVII.)

összekapcsolására szolgál] az u. n. idegszféra — orvosi műszóval — központi és a környéki idegrendszer. E két nagy csoporton belül vannak: akaratunktól függő és attól független idegműködések. Ez utóbbi az u. n. szimpatikus vagy autonóm idegrendszer. A szimpatikus idegrendszer az egész testben elterjedő ágaival a vegetatív működések szolgálatában áll. Ágai elsősorban a zsigereket, a szívet, az ereket, a mirigyeket stb. idegzik be, vagyis az akaratunk alatt nem álló működésekre van hatásuk. Ez magyarázza meg, hogy a lélek erőinek kivetítései a test erőiben változásokat hozhatnak létre. A hindu bölcselet is azt vallja, hogy az ember szabad akarattal felruházott lény, tehát akarati elhatározásával alakíthatja lelki és testi erőit. A Jóga tudományában mester az akaratunk befolyása alatt nem álló idegműködések is szabályozhatja. Hiteles leírásokban olvashatjuk, hogy vannak jógik, akik a test elpusztítása nélkül fel tudják függeszteni életműködésüket (élveeltemtetés stb).

Már most, mint ahogyan a testi tudatnak a képzelete a lelki test alakjában testesül, az idegszférának is van finom külső megjelenési alakja: az éterikus test. Az éterikus test az érzéki testtel együtt a természetörvény hatása alatt áll. Példáival megvilágítva ez azt jelenti, hogy az éhségre figyelmezteti az „ént“, ha az nem is figyel oda. A lelki test pedig az „én“ hatása alatt áll, ami azt jelenti, hogy a test csak azt érzi, amit az „én“ belülről kivetít.

Az elmondottak ismeretében megtaláljuk az ösz-

A gonoszságban élő emberek nem értik meg az igazságot; akik pedig keresik az Urat, mindent megértének.

(Példabeszédek XVIII.)

szefüggést a test és a lélek ápolása között. Ezt már a régi görögök is megállapították: „egészséges testben, egészséges lélek“. A hindu bölcsek már évezredekkel előbb megismerésüket az egészség szolgálatába állították. Erre tanít a Hatha-Jóga, az egészség, a test Jógája.

A Jógának legnagyobb, az úgynevezett királyi Jóga tudományába behatolásra és annak gyakorlására nem mindenki alkalmas. Ehhez teljesen egészséges test szükséges, de a Hatha-Jógát bárki gyakorolhatja. Ha azt mondjuk, hogy bárki gyakorolhatja, ez nem jelenti, hogy felelőtlenül teheti. Gyógyítani sem lehet tudás és hozzáértés nélkül. Az emberi szervezet a legkényesebb műszer, de a legnagyobb teljesítményekre is csak ember képes. Bánni kell tudni vele. Vigyázni rá, mint valami kedves ajándékra. Szeretni kell az egészséget. Aki az egészségére vigyáz, az élete mécsesét táplálja drága olajjal. A testi Jóga gyakorlásával titokzatos erőkhöz nyúlunk. Tartsuk meg tehát azokat a szabályokat, amelyeket a Jóga tudományában jártasok elénk tárnak. Aki a testi Jógát gyakorolni kívánja, feltétlen kérjen tanácsot orvosától, vagy a Hatha-Jógában jártas mestertől. Ismernünk kell szervezetünket s esetlegesen fennálló betegségünket. Reméljük, egyszer arra is sor kerül, hogy a biztosítottaink a MABI sportorvosi rendelőjében kérhetnek a testi Jóga gyakorlására tanácsot.

A Hatha-Jóga gyakorlásának elsajátítására értékes könyvek állnak rendelkezésre, ezért csak nagyjában, inkább elvileg, ismertetjük a gyakorlatok két nagy

Boldog ember az, aki az Úrba vetette bizodalját.
(Zsoltárok könyve XLs.)

csoportját: a légzési gyakorlatokat (pránajama) és a különböző testtartásokat (ászanákat). Háromféle légzést különböztetünk meg: magas-, közép- és mélylégzést. Az európai ember — különösen nők — a magas légzés szerint lélegzenek. Ez azt jelenti, hogy csak a tüdők felsőbb lebenyei vesznek részt a lélegzésben (pihegés). Ennek oka egyrészt az ülő életmódban, másrészt a nők egészségtelen ruhaviselésében (fűző, derékban elszorítás stb.) rejlik. Ugyanígy lélegzenek az íróasztalnál görnyedő hivatalnok emberek is. Ne feledkezzünk meg, hogy egyenes testtartással ülünk az asztalnál. Ezzel elérjük, hogy a hátizmaink nem válnak petyhüdtekké és a szabadabb légzést elősegítik. A helyes testtartásra ügyelés, figyelemösszpontosítással jár. Az európai férfi általában középlegzéssel lélegzik, de az ú. n. mély vagy hasi légzést legritkább esetben gyakorolja. A mély légzés áldásos hatásáról könnyen meggyőződhetünk, ha jól teleszívjuk magunkat levegővel. Ilyenkor az az érzésünk támad, mintha a levegő beáramlását a bélcsatornában éreznénk és az egész testünket mintha kicserélték volna.

Nem mondhatjuk el elégszer, hogy szigorúan tartsuk meg azokat a szabályokat, amelyeket a testi Jóga leírásával foglalkozó könyvek, orvosok vagy mesterek előírnak. Gondoljunk csak arra, ha orvosunk a tüdönket, a szívünket vizsgálja és perceként át ismétli: Sóhajtson mélyet!... Még... még...“, vagyis gyakoroltatja velünk a pránajámát,

Szívemet hozzád emelem és benned bízom Uram!
Mert meg nem szégyenítetem, nem nevet senki rajtam,
Mert szégyent nem vallanak, akik hozzád esedeznek:
Azok pironkodjanak, akik hitetlenül élnek.

(XXV. zsoltár.)

a végén már szédülést érzünk, kiűt rajtunk a verejték, szívdobogást kapunk s alig várjuk, hogy a vizsgálatnak vége legyen. Aki a pránajámát már rendszeresen gyakorolta, vagyis megtanulta, hogy a lélegzésnek is van üteme, akár a zenének, az nem érzi az imént említett tüneteket, de nem is tud abban az ütemben lélegzeni, mint ahogyan azt a futószalagon történő vizsgálatoknál megkívánják. A pránajama gyakorlásánál a szigorúan megtartott időtartamon kívül, figyelmünket a gyakorlat végrehajtására kell összpontosítanunk. Ideges kapkodással csak ártunk.

A pránajama gyógyító hatása abban rejlik, hogy a természeti erőkben jelenlévő, mindent betöltő pránát szabályozzuk, ellenőrizzük s a prána felett fokozatosan urrá leszünk. Ezzel viszont elérjük, hogy a legolcsóbb, legkényelmesebb módon, gyógyszeres beavatkozás nélkül, szervezetünkben rejlő erők megmozgatásával megtisztíthatjuk szervezetünket a kórokozóktól és az állandóan felhalmozódó salaktól. A légzés szabályozásával együttjár annak kiegészítője, a megfelelő testtartás, az ú. n. ászana. Sok fajta testtartás van és mindegyiknek megvan az értelme, célja. A nyugati torna mérőföldes lépésekkel közeledett a hindu tapasztalatokon alapuló testtartásokhoz.

Tanuljunk meg uralkodni minden gondolatunkon, cselekvésünkön, hisz ez a célja a testi Jógának. Ezzel nemcsak Isten legdrágább ajándékát, az

Az Isten a mi reménységünk, midőn reánk tör ellenségünk!
Minden háborúságinkban, megtart erős hatalmában.
Azért a mi szívünk nem félne, ha az egész föld megrendülne;
És a hegyek a tengernek közepibe dűlnének.

(XLVI. zsoltár.)

egészségünket becsüljük meg, hanem építőmunká-
saivá válunk egy igazabb, szebb korszak kialaku-
lásának. Addig is — Selva Rajda Yesudián szavai
szerint — erős lélekkel és akarattal küzdjünk, mert
az akaraterő birtokában, „ha némák vagyunk, meg-
tanulunk beszélni és a sánták átkelnek a hegyeken“.

Tebenned bíztunk eleitől fogva, Uram! téged tartottunk
[hajlékunknak,
Mikor még semmi hegyek nem voltak, hogy még sem ég,
[sem föld nem volt formálva
Te voltál és te vagy erős Isten, és te megmaradsz minden
[időben.
(XC. zsoltár.)

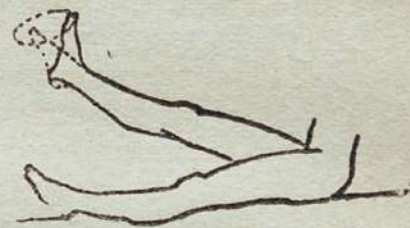
Bokasüllyedés elleni gyakorlatok.

A bokasüllyedés lényege a lábboltozat süllyedése. A bokasüllyedés többé-kevésbbé súlyos tüneteket és járási nehézségeket okozhat. A bokasüllyedés rendkívüli gyakori betegség, és mivel azok is ki vannak téve annak, hogy a bokájuk lesüllyed, sőt előrehaladott állapotban esetleg „lúdtalpúak“ lesznek, akiknek ideig-óráig nem volt ilyen betegségük, úgy gondolom, helyénvaló, ha bokasüllyedés elleni gyakorlatokat is iktatok a Jóga-torna munkatervei közé és ezeket külön is ismertetem.

Ha a bokasüllyedés elleni gyakorlatokat rendszeresen mindennap gyakoroljuk, nemcsak a bokasüllyedéstől szabadulunk meg, hanem a már kifejlesztett betegséget is hatásosan gyógyítjuk. Bátran merem állítani, hogy ezek a bokasüllyedés elleni gyakorlatok minden cipőbetétnél sokkal hatásosabbak.

35. Bokakörzés.

Kivitele: Leülünk terpeszülésbe. Kezünkkel balra-jobbra támaszkodunk, jobblábunkat rézsut fel-emeljük és bokakörzést végzünk hatszor-nyolcszor befelé, utána hatszor-nyolcszor kifelé. Ezután lábtartás cserével ugyanezt a gyakorlatot elvégezzük a bal bokával, majd utána egyszerre mind a két bokával.



Légy vígkedélyű, mosolyogj sokat.

36. Lábmasszázs.

Kivitele: Ülésben a jobbtérdet átemeljük a bal-térden és kezünk ujjainál jól megnyomkodjuk a jobblábunk ujjait, külön-külön, majd a lábunk fejét és a talpukat. Ezután a balláb kerül sorra.



37. Talpütögetés.

Kivitele: Ugyanúgy helyezkedünk el, mint a 36. gyakorlatnál és összeszorított ujjakkal gyors ütemben ütögetjük előbb a jobb, majd később a bal-talpukat. Ütögetés közben a talpukat befelé hajlítjuk.



38. Lábszárdörzsölés állásban.



Kivitele: A ballábunkon állunk és a jobblábunk talpával a bal alsó lábszárunkat gyorsan többször végigdörzsöljük. Utána lábtartás cserével ellenkezőleg is csináljuk. Ennél a gyakorlatnál is behajlítjuk a láb talpát.

Akik bíznak az Úr Istenben nagy hiedelemmel,
Azok nem vesznek el semmi némű veszedelemben;
Mint a Sion hegye megállnak, nem ingadoznak.

(CXXV. zsoltár.)

39. Lábfejdörzsölés.

Kivitele: Hanyattfekvésben a térdeket behajlítjuk és a jobbláb talpával alaposan megdörzsöljük a bal-lábunk fejét, majd utána ballábunk talpával a jobblábunk lábfejét.



40. Térdkalácsdörzsölés.

Kivitele: Ugyanaz, mint a 39. gyakorlat, de nem a lábfejet, hanem a térdkalácsunkat dörzsöljük, először a jobbláb talpával a bal térdkalácsot, majd a balláb talpával a jobb térdkalácsot.

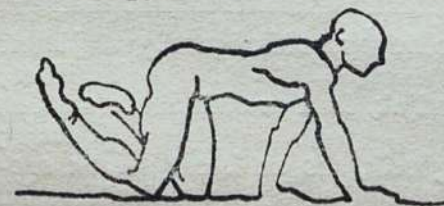


41. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben.

Kivitele: Hanyattfekvésben hajlított térdekkel a jobblábunk talpával a bal alsó lábszárát gyorsan többször végigdörzsöljük. Utána lábtartás cserével ellenkezőleg is véghez-
zük. A láb talpát jól behajlítjuk.



42. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal.



Kivitele: Lemegyünk négykézlábállásba és felemelt alsó lábszárakkal, valamint befelé fordított és hajlított

Akard, hogy ép testben, ép lélek legyen.

talppal rövid apró lépésekkel a gyékényen kb. 2 méter távolságig megyünk.

43. Járás a láb külső élein.



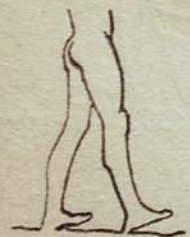
Kivitele: A gyékényen oda-vissza, mintegy 4 m távolságig megyünk apró lépésekkel a láb külső élein. A lábfejeket párhuzamosan tesszük le a talajra.

44. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel.

Kivitele: A gyékényen oda-vissza kb. 4 m távolságig megyünk apró lépésekkel a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. „Csámpás járás.”



45. Sarkonjárás.



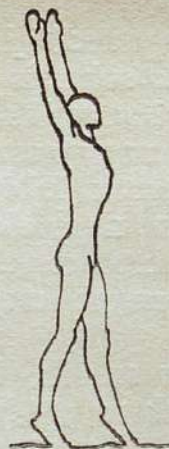
Kivitele: A gyékényen oda-vissza, mintegy 4 m-t megyünk a sarkainkon, apró lépésekkel. A karokat járás közben hátul tartjuk, hátsó rézsütös mélytartásban.

Az oly emberek nyilván boldogok, akik igazsággal járnak
[éltökben,
Isten törvényire vagyon gondjuk, és a szerint élnek minden
[időben;
Akik szent bizonyágít megőrzik, és az Istent szívök sze-
[rint keresik.
(CXIX. zsoltár.)

46. Lábujjon járás.

Kivitele: A gyékényen oda-vissza mintegy 4 m-t megyünk a lábujjainkon, apró lépésekkel. Karjainkat felemeljük magastartásba és lábujjon járás közben lassan és nyugodtan jó mélyeket lélekezünk.

Gyógyhatás: Ezek a masszáz-, valamint lábgyakorlatok nemcsak a lábakat erősítik, hanem az alszárakat és a térdizületeket is.



Az igazi bölcseségnek nincs külső ismertető jele.

Hátegyenesítő gyakorlatok.

Ismét egy olyan fejezethez értünk, mely úgy szólván minden gyermeket, hölgyet és férfit kell, hogy érdekeljen.

A kifogástalan egyenes hát többet jelent, mint szépséget, bármilyen sokat is mond a harmónikus testalkat szépsége önmagában is. A kifogástalan hát az egészségnek nagy hasznára van, mert előmozdítja fontos szervek fejlődését és működését.

Ha eszerint olyan nagy előny a jól fejlett hát, kérdés, miképen érhető el ez az előny és milyen tényezők döntőek ennek megszerzésében, illetve megtartásában.

Döntő tényezők a szülők, különösen az anyák, az iskolák és maguk az egyének.

A szülők feladatai.

Az első években az anya szerepe összehasonlíthatatlanul a legfontosabb. Ő rakja le az alapokat s csak ő rakhat le jó alapot. Ez vonatkozik a gyermeki hátra is. Neki gondolnia kell a gyermek hátára, mielőtt az megszületett. Az anya egészségi állapota és az általa elfogyasztott táplálék döntő szerepet játszik a gyermek fejlődésében és így a gyermek hátát illetőleg is.

A szeretet és megértés szikláján épül a Bölcsesség!

Sok betegség, amely a gyermeknél a csecsemőkorból és a későbbi gyermekévekben fejlődik ki, pl. a rachitis (angolkór), gyenge hát, rossz fogak és vérszegénység, gyakran az anya beteges állapotára és a terhessége alatti hibás táplálkozására vezethető vissza. Mert az ő tápláléka a gyermek tápláléka is.

Ezért tehát táplálékának tartalmaznia kell mindazokat az anyagokat, amelyek a test normális fejlődéséhez szükségesek. Ha a táplálék nem kielégítő, vagy egyoldalú, ezt mindketten megsínylik, anya és gyermek egyaránt. A helytelen táplálkozás kihat a gyermeki csontvázra is, amelynek a hátgerinc különösen érzékeny része.

Nemcsak a születésig alkot anya és gyermeke szinte egyazon organizmust. A születés után is ez a helyzet, mindaddig, amíg a gyermek kizárólagosan anyatejen él.

Az a táplálék, amelyen az anyának a terhességi, szoptatási időszakban élnie kell, szerencsére nem valami mesterkélta táplálék, amelyet csak nehezen és drágán lehet beszerezni, hanem közönséges és egyszerű, amelyen tulajdonképpen mindenkinek élnie kellene. Főalkatrészei legyenek: teljes gabonakenyér (azaz olyan kenyér, amelyet a teljes rozs és buzaszemből sütnek), tej és tejtermékek, mint vaj, sajt és túró, különféle zöldségek, gyümölcs és ehhez még valami hús és hal.

Ha az elkészítés nem mesterkélta és a főzés nem túlságosan erős és sokáig tartó, akkor az ilyen táplálék mindazokat az anyagokat tartalmazza — bizonyos sókat és vitaminokat is — amelyre a

A Jóga lényege nem indiai, nem hindu, hanem egyetemes.

gyermeki csontoknak a képződésükhöz és fejlődésükhöz szükségük van.

Ha az anya tápláléka nem elég tartalmas, különösen mészben, amely az embrio, illetve gyermek csontképződéséhez szükséges, akkor a természet a maga módján segít, amennyiben az anyától veszi el a hiányzó anyagot: a természet a jövő nemzedékről az előző nemzedék hátrányára gondoskodik, az anya csontjaiból véve el a meszet a gyermek csontjaihoz. A fogak is csontok, és itt van a magyarázata annak a régi tapasztalatnak, hogy minden gyermek az anyának egy fogába kerül.

Ha az anya a gyermekét jól táplálta, és az születéstől kezdve egészséges, jól tudja, hogy lerakta a megfelelő alapokat, amelyre tovább kell építeni. Ezek: először anyatejével való helyes táplálás, másodsor: fény és levegő, harmadszor: gimnasztika, amely azonban egyelőre egyetlenegy gyakorlatból áll.



Tudnia kell, hogy az újszülött gyermek csontjai még csak kis mértékben vannak megszilárdulva; még lágyak, és formálhatók, tehát deformálhatók is; ez természetesen a csigolyatestekre is vonatkozik, amit jól meg kell jegyeznünk, mert ezeknek alakjuk határozza meg a testtartást.

Olyan egyéneket kell kialakítanunk, akiknek testi és lelki képességei, utóbbiak közt az értelmi és erkölcsi, arányosan vannak kifejlesztve. (Aquinói Szt. Tamás.)

Az a helyzet, amely a csigolyatesteket különösen deformálhatja, az ülőhelyzet. Ezért hiba, amelyet mindenképen el kell kerülni az első évben, hogy a gyermeket hosszabb ideig felültessek, pl. a bölcsőben a puderral való bedörzsölésnél, vagy a gyermekszékben, vagy hogy sokat vigyük a karunkon. A hát izmai még nem elég erősek, hogy a testét egyenesen tartsák, így az összeesik hátával ivben hátrafelé. (Lásd az ábrát.)

Ebben a helyzetben elsősorban azok az izmok szenvednek, amelyek megfeszítik a hátat és azok, amelyek meghajlítják. A hátrafeszítő izmok, a hát egyetlen tartóizmai, görbe hát esetén normális hosszúságukon túl kifeszülnek és azután növekedésükben ezen helyzetnek megfelelően rendezkednek be, s túlságosan hosszúak lesznek. A hajlító izmok szintén a görbe testhelyzet szerint rendezkednek be, közel eredőpontjukhoz és egymáshoz való kapaszkodóikhoz. Túlrövidek lesznek és ezáltal akadályozzák a hát kifeszítését. E kétféle izom ilyen elváltozásai jelentik a ferde hát kezdetét.

De mindaddig, amíg csak az izmok változtak el, a tartási hibák aránylag könnyen javíthatók, a kisgyermeknél. Nagyobb baj az, ha már a hát inszalagjai is a görbe testtartás szerint kezdenek hosszúságukban megállapodni, úgy hogy hátul a hátgerincen megnyúlnak és elől megrövidülnek. Az inszalagok elváltozása nagyobb baj, mint az izmoké.

A legrosszabb eset az, amikor a csigolyák is megváltoztatják formájukat. Ez annál könnyebben történik, mennél fiatalabb a gyermek.

„Bhavagad-Gitá“, így szól a Jógáról: „Ezen az úton egyetlen lépés sem vész kárba...“

A csecsemőnél a csontok még nagyrészt porcszerű szövetekből állanak s puhák. A csigolyatestek nem elég szilárdak, hogy a felsőtestet, azaz a fej, vállak, karok és mell súlyát viseljék és amikor a gyermek felül, háta ebben a helyzetben kénytelen meggörbülni. Ehhez a görbe testhelyzethez járul még, hogy a felsőtest súlya erősen a csigolyatestek előperemén pihen, különösen azoknak az előperemén, amelyek az ívek csúcspontján vannak, tehát az alsó 4—5. hátcsigolyáén; ezek a nyomásnak engednek és ékalakúvá nyomódnak, úgy, hogy elől alacsonyabbak lesznek, mint hátul. Az olyan hátgerinc, amely ékalakú csigolyatestekből áll, kell hogy görbe legyen és görbe is marad egészen élete végéig. Az ékalakú csigolyatestek gyakorlatilag véve nem állíthatók helyre, különösen akkor nem, ha a bajt a csontosodás erősen előrehaladt állapotában vették észre.

A korai ülőhelyzet kétségkívül egyik legfőbb oka az igen gyakori kerekhat egyik formájának, amely a legalsó hátcsigolyákra korlátozódik. Ezek ülőhelyzetben erősen kiállanak. (Lásd az ábrát a 78. oldalon.) A deformálódás lehet olyan rövid, hogy csak egy pár csigolyára terjed ki, viszont a 4—5. csigolyára is kiterjedhet. A kerekhat e formája könnyen megkülönböztethető a közönséges kerekhattól. Nyújtott helyzetben mintegy hátrafelé élesen elhatárolt ív rajzolódik ki. Fent a hát álta-

Az elénk tornyosuló nehézségek ne jelentsenek falat, hanem csak lépcsőfokot. A nehézségektől nem szabad megijedni; sőt, minél több és nagyobb az akadály, annál jobb. Ha mindenben iskolát látunk, jól fogunk vizsgálni és az akadályok előnyünkre válnak. Ne felejtjük el, hogy „csak az erős kap nagy terhet a vállára“.

lánban elég egyenes. Lent gyakran hajlást idéz elő, amely az ágyék egy lapos, vagy néha kiálló darabjának látszik, amikor a hát előrehajlik.

Ha az anya megszokja, hogy a gyermeket a karján hordja — rendszerint a balkarján, hogy a jobb szabad legyen — akkor az ülőhelyzet nemcsak görbe, hanem ferde is lesz és néhány csigolyatest ékalakúvá válhat, úgy hogy egyik oldalon alacsonyabbak lesznek, mint a másikon. A kezdődő görbe háthoz így társul a kezdődő ferde hát is. (Lásd az ábrát.)



A gyermek az első 6—7. hónapban lapos, de nem nagyon puha, eléggé meglehetően alátétlen fekszen, és egy egészen vékony párnát tegyünk a feje alá. Mihelyt azonban 1—2 hónapos elmúlt, gyakran átfordítandó a gyomrára is.

Ebben a „hasonfekvő“ helyzetben a gyermek meg fogja kísérelni, hogy felemelje a fejét. Körül akar nézni. Kezdetben reszketnek a felső hátfeszítő izmai, amikor azoknak fel kell emelniük a nagy és nehéz gyermekfejet, de mivel még nem elég erősek, a fej gyorsan le-



Mindennek megjön a maga ideje és mindennel akkor találkozunk, amikor bensőnkben megértünk a találkozásra.

csuklik. A gyermek újra megkísérli és alig telik el néhány hét s az egészséges gyermek egyre jobban begyakorolja ezeket az izmokat, hogy tartani tudják a felemelt fejet. (Lásd az ábrát.) A gyermeknek, úgy látszik, biztos ösztöne van ahhoz, hogy mi van növekedésének hasznára, s ezért ez a testhelyzet kedvenc gyakorlatává lesz.

Ez a „hasonfekvés“ az első gimnasztikai gyakorlat, amelyet az anya gyermekének nyújtson. Minden anyának tudnia kell, hogy milyen fontos ez a gyakorlat, hogy kiformálja és alakítsa a testet, széppé és erőssé tegye és a hátnak helyes alakot adjon. Nem kevésbé fontos körülmény, hogy a gyermek ezzel a gyakorlattal bizonyos izmokat fejleszt ki, s éppen ezek a legfontosabb tartóizmái, amelyek a hátnak a közepétől az 5–6. hátcsigolyától és feljebb, egészen a nyakcsigolyákig és nyakszirtig haladnak s azokhoz tapadnak. Ha ezek a legfelső hátfeszítő izmok jól fejlettek, szabadon és könnyen emelik a fejet. A hát legfelső része ezáltal megkapja a megfelelő helyzetet és az egyensúlyhelyzetből kifolyólag a hát legalsó részének is helyesen kell elhelyezkednie.

Nagyon fontos ez a hasonfekvés, mivel ez adja meg egyedül a szép tartás és jól alakult test alapját. Amikor a gyermek 6–7 hónapos lett, jön a következő gyakorlat, amely szintén igen jelentős a fejlődésre. Ez a mászás. A mászás a négy végtagon való járás és ez a négylábon való járás a legjobb és leghathatósabb előiskolája a járásnak.

Ügyeljenek az ifjúságra, hogy csak jó és nemes dologgal foglalkozzék s így sose jusson ideje a rosszra és el ne sátnyuljon a henyélésben s a bűnben. (Don Bosco.)

A 6–7 hónapos gyermek, amint a hasán fekszik és körülnéz, észrevesz valamit, aminek szeretne a birtokába jutni. A könyökeit és térdeit alapzatnak használva, előre próbálja tolni magát a megkívánt tárgy felé és lassanként belejön a térden és kézen való mászóállásba. (Lásd az ábrát) Ez a



testhelyzet a legkedvezőbb a gyermek háta szempontjából életének második felében. Hátát, amely a lábakra és a karokra támaszkodik, majdnem vízszintesen tartja. A csigolyatestekre nem nehezedik deformáló teherként a felső test és a hátfeszítő izmok nincsenek úgy megfeszítve, mint a görbe ülőhelyzetben. A gyermek mind a négy végtagján megy — miként a négylábú állat — karját és lábát keresztben mozgatva, azaz balkart és jobb lábát az egyik lépésnél és a jobbkart és a bal lábát a következőnél. Ezalatt a háton egy „S” alakú hullámmozgás vonul át. Ez munkát követel a hátfeszítő izmoktól és ezáltal erősíti őket. Az izmokkal mindig együtt fejlődnek azok a csontok, amelyekhez tapadnak, itt tehát a hátgerinc. A csi-

golyák táplálkozása fokozódik, csontosodásuk előrehalad, és deformálásokkal szemben sokkal ellenállóbbak lesznek.

A felső hátfeszítő izmok, amelyek egyszersmind a legfontosabb tartóizmok, a mászómozgások alatt a fej tartása által kiegyenlítő munkát végeznek, akár csak a hasonfekvésnél. A mászás ezekre az izmokra is kitűnő gyakorlat.

A szülők hagyják a gyermekeiket annyit és addig mászni, amíg az nekik jólesik. Adjanak nekik lehetőséget erre, jól ügyelve arra hogy a portól, piszoktól fertőzést ne kapjanak, vagy hogy meg ne fázzanak. Minden gyermekszobában kellene lenni egy mászóasztalnak. Kitűnő játszóhely, egy egész tornaterem ez a gyermek részére. Rajta magától rájön azokra a gyakorlatokra, amelyek a törzs és végtagok kifejlődését előmozdítják.

Ezek szerint a mászkálás a 6—12 hónapos kisgyermek részére a legjobb eszköz, hogy kifejlessze csigolyaoszlopát és annak izmait. Megakadályozza az abnormális hátgörbüléseket, sőt még a gyermek első hónapjaiban kezdődő deformálódásokat, mint pl. az ülési görbültséget is kiküszöböli. (Lásd az ábrát a 78. oldalon.)

Mikor a gyermek egyéves korában a hasonfekvés és mászkálás által kielégítően szilárd és erős hátat szerzett magának, kezdi tanulni a kétlábra való támaszkodást. A szülők hagyják a gyermekre ennek az időpontnak meghatározását. Hiba a gyermeket korán talpra segíteni. Mind a hátgerinc, mind a lábak csontjai („O“ lábak) könnyen deformálódhatnak. Amikor az izmok és a csontok elérték a szükséges kifejlődést, nem habozik a

gyermek, hogy használja erejét. Valamely ellenállhatatlan természeti törvény hatása alatt felemelkedik és megoldja azt a súlyos feladatot, hogy a négy végtagra való támaszkodásnál vízszintes helyzetben levő hátat a két lábra való támaszkodással függőleges helyzetbe hozza. Jóideig tartó gyakorlatot kíván, míg a hosszú, mozgékony hátszlopot a lábak, illetve a gömbszerű csípőízület felett egyensúlyozni tudja. Az első alkalommal, amikor ez sikerrel jár, csodálkozás és öröm olvasható le a gyermek arcáról.

A következő 5—6 év kedvező idő a gyermek testének, így hátának is a kifejlődésére, de jegyezzük meg, hogy csak akkor, ha engedjük, hogy kövesse rendkívül erős, szinte fékezhetetlen mozgási vágyat és olyan táplálékban részesül, amely a szükséges tápanyagokat és vitaminokat tartalmazza. Ha van lehetősége, hogy tetszése szerint kimozgathatja magát, bent és kint, akkor meg fogja adni hátának a sok hajlást és fordulást. És a nagy gyermekfej, amelyet a hátgerinc tetején kell egyensúlyban tartania, arra kényszeríti, hogy hátát egyenesen tartsa, éppúgy, mint sok vidéken azok a népek, akik a terhet a fejükön cipelik.

Az iskolabajárással változás áll be. A társadalom a kötelező oktatás törvénye által — ha a legjobb akarattal is, — de brutálisan belegázol a gyermek életébe, és az iskolapad napi számos órán át ülőhelyzetbe készíti a gyermeket fejlődésének fontos éveiben.

Az ülőhelyzet különösen az első iskolaévben káros a hát szempontjából. Az erős növekedés periódusában, amely a 6—7 éves korban együtt kez-

dődik a fogaztváltással, rendkívül hátrányos ez a helyzet a fejlődő szervezetre. A gyermeket arra kényszeríti, hogy rossz helyzetben tartsa magát, mozgási ösztönét tompítja, hátát meggörbíti és rászoktatja, hogy hátát álló helyzetben is görbén tartsa. Ha még otthon lecke-készítés, varrás, játék, stb. közben is görbe háttal ül, és ha éjjel kerek párnákon fekszik és még más párna is van a feje alatt, akkor a háta épp olyan bizonyosan elgörbül, mint ahogy az ág is görbére nő, ha hajlott helyzetben kötözik le.

Az ülőhelyzet szükséges. A kultúrembernek meg kell állania helyét az életben. Dolgainak egy jelentős részét ülőhelyzetben kell elintéznie. A szülők, tanítók és tanárok azonban sohase felejtsek el, hogy ez a helyzet akadályozza a test fejlődését. Erélyes megelőzési rendszabályokkal kell tehát a bajon segíteniök.

Először is megkívánandó, hogy a szülők vigyázzanak gyermekeik hátára és ne küldjék görbe háttal az iskolába, ami már hibát vagy egyenesen deformálódást jelent. Megvan az alapja, hogy ezt erősen hangsúlyozzuk. A 6—7 éves gyermekek nem egész 50%-ának van csak hibátlan háta. Azzal a néhány óra testgyakorlattal, melyet az iskola a 6—7 éveseknek nyújt — hetenként 1—2 óra, gyakran egyáltalában semmi — nem lehet ezeket a hibákat kijavítani, annál kevésbbé, mert a sok ülőhelyzetben eltöltött óra még növeli is ezeket a

„A Jóga útja az Én legyőzése, az önmagunkon aratott teljes diadal. A szó legteljesebb értelmében vett önuralom.“

Dr. Baktay Ervin.

hibákat. Mit lehet joggal követelni a szülőktől a gyermek első 6—7. évében?

Azt már kiemeltük, hogy a gyermeki hát kezelésének feladata az első évben az anyát terheli. Neki kell gondoskodnia arról, hogy a gyermek jó anyatejet kapjon és elég sokat feküdjön hason és négykézláb mászkáljon. Az az alap, amelyet ezáltal szereznek, döntő jelentőségű egy egész életre. A 6—7. évben, mikor a gyermek iskolába kerül, vessenek a szülők különös súlyt arra, hogy a gyermek mozgékonyasága megmaradjon.

A merevség a gyermeknél könnyen előállhat, és a hát merevsége a hát deformálódásának a kezdete.

A hát 120 izülete közül mindegyik csak kis mozgékonyasággal rendelkezik és éppen ezért, mert ez a mozgékonyaság oly kicsi, könnyen el is veszíthető. Nincsen olyan izület, amelyet annyira könnyelműen kezel a kultúrember, mint a hát izületeit.

A szülők számára a legjobb eszköz a gyermeki hát kezdődő merevségének megállítására a magas tartásba emelt karú alapállás. A karok ebben a testállásban olyan magasra nyújtandók ki, hogy a testtel 170—180°-os szöveget alkothassanak. Ha a szög csak 140—150°, ez a hát kezdődő merevségének a jele. Csak kevés kivétel van ez alól a szabály alól.

Ha a gyermek nem képes a karjait nyújtva magastartásba úgy felemelni, hogy az a testtel 170—180°-os szöveget képezzen, akkor könnyű belátni, hogy ebben az esetben a karokat felfüggesztett helyzetbe kell hozni. A test súlya a helyes

vállszöveget ki fogja hozni és a bordáknak a gerincoszloppal való összeköttetése folytán a hát egyidejűleg kifeszül és ezáltal mozgékonyt magát megtartja, vagy begyakorolja, ha még el nem vesztette. A bordák felfelé húzódása által, amelyet függesztett testhelyzetben a mellizmok váltanak ki, egyúttal a mellkas is mozgékony állapotba kerül, már pedig a mozgékony mellkas a tüdő teljes kifejlődésének és működésének az előfeltétele. Addig, amíg a gyermek nem tudja magát felfüggeszteni egy másik tornaeszközzel, a szülők fogják meg a gyermek kezeit és kéz izületét és emeljék fel függő (lebegő) helyzetbe. Ha a gyermek már elég nagy, körülbelül 4 éves, függeszték fel a nyakukra. Ez különösen hatékony gyakorlat a vállak, a hát és a mellkas merevsége ellen.

Az iskola feladatai.

Ha ilyképpen a szülők gondoskodtak arról, hogy gyermekeik az első 6—7. évben normálisan fejlődjenek és ne kapjanak kerek vagy ferde hátat, akkor az iskoláknak könnyű a feladatuk. Most már az iskoláknak kell gondoskodniuk arról és vállalniuk a felelősséget azért, hogy az iskolai élet ne gátolja a gyermekek testi fejlődését; az iskola tartsa éppen olyan magától értedődő feladatának és kötelességének a testi fejlődésnek az előmozdítását, mint amennyire annak tartja a lelki és szellemi fejlődés elősegítését. El kell érünk, hogy az iskola a gyermek egészségére nézve is többletet nyújtson.

Tisztaság, elégedettség, önfegyelmelés és hódoló odaadás Isten iránt! Ez a : Joga!

Sokáig és gyakran jelentett hiányt, különösen a magasabbfokú iskolákban, ahova a gyermek egész átmeneti életkorában a test utolsó növési időszakában jár. Azok a hibák és deformálódások, amelyeket a gyermekek ebben az időszakban kapnak, egész életükben megmaradnak. Az egész test, nem kevésbé az izmok és csontok, nagymértékben plasztikusak és ekkor még a ráható erők könnyen formálhatják. Az az állás, amelyben a test pihenés közben vagy munkában szokott elhelyezkedni, megszokott testállásává válik. Ez egyaránt érvényes az írásmunkát és a testi munkát végző ifjúságra. Ugyanis a helytelen testállás főbb vonásokban ugyanaz, akár ülő, akár álló helyzetben történik: a hát görbe, a vállak előrehúzódnak, a fej előrehajlik. A megszokott testállás szerint nő és alakul ki a test és a csontváz úgynevezett centrális része, a hátgerinc.

Mit tegyen az iskola, hogy megoldja a gyermeki test növése és fejlődése irányításának feladatát?

Elsősorban — és ez a legfontosabb — meg kell követelnie a tanítótól és tanártól, hogy a test felépítésére vonatkozó kellő ismerettel rendelkezzen, hogy tudja, hogy mi szükséges a test normális fejlődéséhez, hogy a testgyakorlatok különféle ágaiiban jó gyakorlati és elméleti képzettsége és tanítói tehetsége legyen.

Másodsorban nem szabad takarékoskodni a testgyakorlásra szánt idővel. Két-három óra egy héten kevés. A mérték, legyen napi egy óra.

Harmadsorban gondoskodni kell a testgyakorlatok jó külső feltételeiről. Ezek: tiszta és világos tornaterem fürdővel, jó labda- és tornatér, lehetőleg

közvetlenül az iskola mellett, s amennyiben lehetséges, úszómedence.

Negyedszer vessék be az iskolák a tanítók és tanárok lelkébe, tanítsanak azok bármilyen sokat, hogy valamennyien bizonyos felelősséggel tartoznak a gyermekek testi fejlődéséért. A gyermekek azok alatt az órák alatt is nőnek és fejlődnek, amíg előttük az iskolapadokban ülnek.

Ötödször az iskolának olyan hatást [kell kifejtenie, hogy a szülők érdeklődéssel kövessék gyermekeik testi fejlődését is, ne csak lelki és szellemi fejlődését. A szülők közönbössége hat a gyermekre, tanítóra és tanárra egyaránt.

Ahol ezek a követelmények teljes mértékben érvényesülnek, ott az iskolában a testgyakorlatoknak jó és szemmel látható eredménye lesz, és ott a gyermekek testalkata is normálisan fog fejlődni.

Ami különösen a hátat illeti, vegyék tekintetbe a tanítók és tanárok, hogy a jól fejlett hátnak első feltétele a hat ízületeinek mozgékonyága.

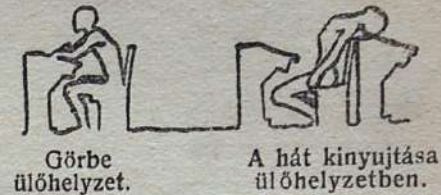
A hátnak az a része, amely leggyakrabban és legkorábban szenved a csökkent mozgékonyág következtében, a felső gerincoszlop. Ez a rész szokott a rossz testtartásban, vagy a helytelen munkahelyzetben a legkönnyebben meggyöngyölni és megmerevülni.

Ne tiszteletet fejezzetek ki előttem, mert a tisztelet csupán a halottnak járó alamizsna.

Ha közeledni akartok hozzám, szeretettel ajándékozatok meg, mert csupán ez illik és ez méltó az élő emberhez. Előttem semmi másnak nincs súlya, csak a szeretetnek. Úgy gyűjtöm a szeretetet, miként a méh a mézet, hogy dal formájában visszaadjam azt az emberiségnek. (R. Tagore.)

Az iskolás gyermek munkában való testhelyzete az ülő helyzet. Mindent el kell követnünk, hogy a hibás ülőhelyzet káros befolyását csökkentjük.

A tanítónak türelmesen, de lépten-nyomon emlékeztetnie kell a gyermeket, hogy helyes



testtartással üljenek. Itt-ott beszéljen néhány szót arról is, hogy a görbe ülőhelyzet (Lásd az ábrát.) kerek hátat, csúnya testalkatot hoz létre, és olyan fontos szerveknek árt, mint a tüdő és az emésztőszervek.

Ezekre a követelményekre azonban cselekedetekkel is rá kell mutatni. A gyermekek az óra végén üljenek jól hátra a támlához és igyekezzenek annyira hátrahajolni, hogy a padlapot hátulról a fejükkkel elérjék. (Lásd az ábrát.) A karokat kezdetben oldalt lelógathatják, de ha már gyakorlottabbak, a gyakorlatot felfelé kinyújtott karokkal végezhetik. Ezáltal hatásosabb lesz a gyakorlat.

Különösen alkalmassá teszi ezt a gyakorlatot a felső gerincoszlop merevségének megelőzésére, illetve megszüntetésére az a tény, hogy a hát a legmegfelelőbb helyen, a felső gerincoszlop hajlásának csúcspontjában kapja szilárd támaszát. Ezáltal a gerincoszlop sokkal nagyobb mértékben kénytelen kiigazítani magát, mint a szabadon álló és hátrafelé való testhajlításnál. A gerincoszlop mozgékonyágával egyúttal a mellkas mozgékonyága is begyakorlódik, különösen legfelsőbb részében, ahol a tüdőcsúcsok fekszenek.

Ha a tanító, illetve a tanár az óra folyamán

észreveszi, hogy a tanulók eltompulnak és figyelmetlenek lettek, könnyen felfríísheti őket ennek a gyakorlatnak párszori elvégeztetésével. Mozgási ösztönük kielégülést nyer és visszakapják fogékonyságukat a tanuláshoz. Három ilyen hátrafelé való törzshajlítás kb. 10 mp-et vesz igénybe. Nem sok időt vesztegetünk el tehát ezzel a testre, amikor az agy kapja az óra egész többi részét.



Érdemes rászoktatni a gyermeket arra is, hogy ezt az egyszerű gyakorlatot otthon is végezze el, amikor pl. leckéjénél ül, sőt felnőtt korában se feledkezzék meg róla és csinálja, amikor csak ülőmunkát végez. Nem nehéz, hogy ez a szokás beléjük oltódjék, mert a gyakorlat kellemesen hat. Bármilyen jó is ez a könnyen végrehajtható kis gyakorlat, mégis szükség van más gyakorlatra is.

A hát sok ízülete együttesen úgy működik, mint egy golyóízület. A hát épp ezért minden lehetséges irányban tud mozogni. Azt hinné az ember, hogy ennek megfelelően sok gyakorlatra van szükség, hogy a hát ízületeinek mozgékonyágát megőrizték. A dolog azonban sokkal egyszerűbb. Ha a hát három főirányban tud mozogni: oldalt, előre és hátra, és tud forogni hossz tengelye körül, akkor minden más, ezek között levő irányban is tud

mozogni. Azok a gyakorlatok, amelyek a hátat ezekben a főirányokban mozgatják, a jól ismert testgyakorlatok; törzshajlítás oldalt, törzshajlítás előre, törzshajlítás hátra és törzsfordítás. Ezek a gyakorlatok a Jóga-tornában mind megtalálhatók. A további hatásos gyakorlatok mind hasonlóképp gyakorlatok. Ilyen gyakorlatokat is többet közölünk a Jóga-torna fejezetében.

Az egyes ember feladatai.

A testi neveléssel éppúgy vagyunk, mint a lelkiével. Akkor lesz eredményes, ha a cél elérésére erős akarattal folytonosan sarkaljuk magunkat.

Ha azt akarod, hogy szép, erős és hajlékony hátad legyen, ahhoz nem elég a kevés iskolai torna lelkiismeretes végzése, hanem dolgoznod kell a hátadért, az iskolai órákon kívül is, különösen nyáron, amikor nincs mód iskolai gimnasztikára.

Elsősorban vigyázz a megszokott testtartásodra! Ennek kifogástalannak kell lennie. Ha rossz, akkor kérlelhetetlenül elgörbíti a hátadat is, mint ahogy félrenőtt ágak is magukkal vonják és elgörbítik a fatörzset. Amikor csak lehet, nyújtózkodjál. Nem baj, ha kezdetben a tartásod merev és erőltetett, egy bizonyos idő eltelté után egyenesen fogsz állani, a nélkül, hogy testállásodra külön kellene gondolnod. Végül könnyen fogod érezni magad a jó tartásban és az nem fog többé merevnek és erőltetettnek, — hanem szépnek és természetesnek látszani. Szép

Emberi mivoltunk lényege az, hogy teremthetünk.
A tett az első, a szó a második.

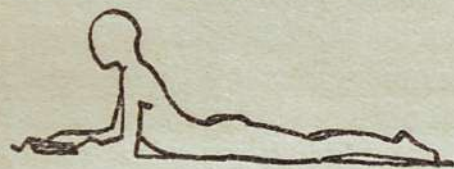
gróf Széchenyi István.

testállást szoktál meg, amely aztán növekszik és alakul majd, míg tested teljesen ki nem fejlődött.

A helyes pihenő testtartás és a célszerű dolgozó (ülő, vagy álló) testtartás elsajátításához hajlékony és izmos hátra van szükséged.

A hát hajlékonyságának megtartására szolgál az említett három fontos törzsgyakorlat, amelyet végezz naponta éppúgy, mint ahogy mosakszol. Ezek a gyakorlatok egyformán erősen hatnak mind az ágyékoszlopra, mind a felső gerincoszlopra. Ha van valami merevség a gerincoszlopodban, mely kora gyermekéveidből származik, végezz olyan gyakorlatokat, amelyek különösen a gerincoszlopra hatnak.

Van egy gyakorlat, amellyel legfelső hátfeszítő izmaidat, a fej és nyak izomzatait edzheted. Ez abban áll, hogy hason fekszel és olvasol. (Lásd az ábrát.) Felkönyökölsz és olyan magasra emeled a



fejedet, hogy szemed a megfelelő olvasási távolságba jussón a könyvtől. Ebben a helyzetben a tartó-

izmok a kb. 4 kg súlyú fejet felemelve tartják, és a hátpont ellenkező testhelyzetben van, mint amikor ülve olvasol: erősen kiegyenesedve, s nem összehöngbülve. Eleinte elfárad a nyakszirted, de az izmok rövidesen annyira megedződnek, hogy akár egy félórát vagy még többet is fogsz tudni így elfáradás nélkül olvasni. A testhajlítást hátra az iskolapad háttámasza felett, amelyet a 91. oldalon említettünk meg, szintén gyakorold otthon időnként, amikor ülsz, és a leckédet csinálod vagy íróasztalod mellett dolgozol. (Lásd a 92. oldalon az ábrát.) Figyeld

meg, hogy milyen jót tesz. Rövid idő alatt annyira meg fogod becsülni, hogy rendszeres gyakorlását nem fogod elmulasztani. Csináld egész életeden át, mivel épp oly jó a felnőttnél, mint a gyermek hátának. Csináld felfelé kinyújtott karokkal is.

Van még egy második „gyakorlat“ is, amelyet gyakran csinálsz a nélkül, hogy gondolkoznál rajta, hogy milyen hasznos. Ez a nyújtózkodás. Nemcsak jólesik a nyújtózkodás, például alvás után, különösen, ha görbén feküdtél sok mindennel a fejed alatt, hanem hasznos is. Az elnevezés jellemző: nyújtózkodsz, kinyújtod a görbe hátat. „Megropogtatom a hátamat“, mint ahogy mondják. Az eléggé merev felsőhátban lévő ízületek ropognak, amikor a kinyújtózásnál a gerincoszlop kiegyenesítésénél kissé megmozgatjuk őket. Ösztönöd, mely arra készlet, hogy a hátadat épp a kellő helyen kiegyenesítsd, hasznosabb munkát végeztet veled, mintha a tornateremben háromszor végeznél el egy ennek megfelelő gyakorlatot. A „kinyújtózkodni“ vágyás reggel annak a jele, hogy a kerek hát nem nagyon természetes nálunk, embereknél. Amikor pihenésre, szunyókálásra vágyol, akkor próbáld meg, s fekédj egészen laposan a hátadra, például a padlóra tett gyékényen. Amikor felébredtél, figyeld meg, hogy milyen jótévő és kellemes érzés lesz a melledben. Ez a melloszlop kifeszülésének, kiegyenesedésének és ebből a mellkasra jutó hatásnak köszönhető.

Szokd meg az ékalakú párna, vagy magas fej-párnák nélkül való fekvést. Csak egy vékony fej-párnát használj, amelyet a fej és vállak közé lehet beszorítani, amikor a változatosság céljából olda-

ladra fekszel. Volt már példa rá, hogy a kerek hát egyedül azáltal kezdett kiegyenesedni, hogy mellőzni kezdték a magas fejpárnákat.

Figyeld meg, hogy kellemes érzéssel kelsz-e fel, ha laposan feküdtél a hátadon. Ha kényelmetlenül és kellemetlenül érzed magadat, ez annak a jele, hogy a hátad kezd kerek és merev lenni. Figyeld meg ágyékkodát is, amikor a padlón hátadon fekszel. Ha a hátad egyenes, ágyékkod annyira közel lesz a padlóhoz, hogy nyitott tenyeredet alig tudod aládugni, hacsak ágyékkodát nem emeled fel.

Ha idősebb emberek úgyérzik, hogy a vér a fejükbe száll, amikor laposan a hátukon fekszenek, akkor inkább ne csinálják ezt a gyakorlatot.

Egész életedben felhasználhatod a hátonfekvés helyzetet annak ellenőrzésére, hogy hátad tartása egyenes és hajlékony-e, vagy pedig kezd görbe és merev lenni.

Most pedig lássunk még három olyan hátegyenesítő gyakorlatot, melyet, a reggeli vagy esti Jóga-gyakorlatok közé kiválóan beiktathatunk.



47. Járás karfordítással.

Kivitele: A gyékényen apró lépésekkel lassan sétálj, karfordítással kifelé és egyenes háttal.

48. Járás térdemeléssel.

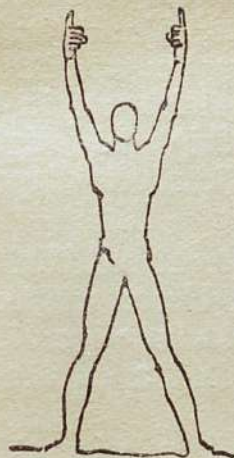
Kivitele: Könnyedén felemeled a jobbterdedet és jobbkar (tehát egyenoldalú) lendítést végzel előre felfelé. Utána a bal térdemelése és a balkar lendítése következik. A hátadat közben tartsd jól egyenesen.



49. Kar- és ujjnyújtás.

Kivitele: Terpeszállásban a karok magastartásával külön-külön minden ujjat kinyújtasz és közben mélyeket lélekzel. Utána ugyanezt végezd oldalsó- majd mellső-középtartásba emelt karokkal is.

Mint ahogyan az ember belebújik a kabát ujjába, úgy nyúlj bele ennél a gyakorlatnál az életet adó és fenntartó „pránába“.



52. hétre szóló munkaterv.

Mielőtt a mindennapos Hatha-Jóga-gyakorlatok 52 hétre szóló munkatervét összeállítanám, még a következőkre hívom fel a figyelmet.

1. Jóga-torna előtt mindenal kalommal tisztítsuk ki az orrüregünket és ellenőrizzük, hogy mindkét orrlyuknyílásunkon betudjuk-e szívni és kitudjuk-e engedni a levegőt.

2. Könnyű öltözetben, félmeztelenül, mezítláb, pizsamában vagy tornaruhában illetve fürdőruhában dolgozzunk.

3. Gyakorlatozás előtt mossuk meg a lábfejünket és kezünket hideg vízzel, s így nemcsak a testi, hanem — jelképesen — a lelki piszkot is eltávolítottuk magunkból. Ugyancsak mossuk ki Jóga-torna előtt a szánkat és végezzük el a nagy- és kissozsükséget.

A reggel tornázók a következő sorrendet tartásák meg: a.) borotválkozás, b.) nagy- és kissozsükség elvégzése, c.) kéz- és lábfej mosás, d.) szájtisztítás, e.) Jóga-torna, f.) egy nagy mosdótálban meleg ülőfürdő (Még a legeldugodtabb tanyán is megoldható.), g.) mosakodás derékig, h.) végül frottír vagy durva szövésű törülközővel alapos ledörzsölés.

4. Az olyan gyakorlatokat, melyeket kétoldalra végzünk, mint pl. a Csavarttartást, Háromszögtartást, stb. először mindig a jobboldalra végezzük, mert a test jobboldala a pozitív oldala, a baloldala a negatív oldala.

5. A gyakorlatokat tiszta levegőben végezzük. Ez azt jelenti, hogy tavasszal, nyáron és ősszel, ha az időjárás kedvező, teljesen tárjuk ki az ablakot, de ha az idő hűvösre fordul, akkor elég, ha csak egy kis rést hagyunk nyitva az ablakunkon. Pihenőfekvés előtt hűvös időben az ablakot zárjuk be teljesen.

6. Itt is megemlítem, hogy — kivéve a járással összekötött gyakorlatokat — minden gyakorlatot csukott szemmel végezzük, mert a figyelmet így sokkal jobban tudjuk összpontosítani.

7. A gyakorlatokhoz a gyékényen háttal északnak és arccal délnek fordulva helyezkedjünk el. Hasonlóképen az éjtszakai fekvésnél is úgy helyezük el ágyunkat, hogy a fejünk északnak, lábunk pedig dél felé legyen. Gondoljunk arra, hogy a test mellső oldala a pozitív, a hátsó oldala a negatív. Nappali munkánk közben viszont arccal nyugatnak és háttal keletnek forduljunk.

8. Kis hőemelkedés esetén még lehet Jógatornát végezni, de ha elesett állapotban vagyunk és ágyba kívánczunk vagy magas a lázunk, akkor ágyunkban csak a „Pihenőfekvést“ a „Szávászanát“ végezzük.

9. Azért állítottam össze 52 munkatervet, mert egy évben a hetek száma ötvenkettő. Ötvenkét hét múlva lehet a gyakorlatozást a 7. héttől ismételni, vagy a továbbiakban mindenki ösztöne szerint gyakorolhatja a neki legmegfelelőbb tartásokat.

10. A következő munkatervbe olyan gyakorlatokat vettem fel, melyeket minden egészséges szervezetű férfi és nő, fiú és leány veszélytelenül gyakorolhat. Ha valakinek egyik-másik gyakorlat mégis megerőltető lenne, belső ösztöne szerint cserélje fel egy neki jobban megfelelő gyakorlattal.

MUNKATERVEK.

1-ső héten.

1. Hasi lélekzés terpeszállva 7×. (1. pont.)
2. Közép lélekzés terpeszállva 7×. (2. pont.)
3. Felső lélekzés terpeszállva 7×. (3. pont.)
4. Lótuszülés. (Padmászana.) 3—4 perc. (12. pont.)
5. Bokakörzés. 2—3 perc. (35. pont.)
6. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen kb. 20 perc.

2. héten.

1. Hasi lélekzés terpeszállva 7×. (1. pont.)
2. Közép lélekzés terpeszállva 7×. (2. pont.)
3. Felső lélekzés terpeszállva 7×. (3. pont.)
4. Teljes Jógi-lélekzés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
5. Bokakörzés. 2—3 perc. (35. pont.)
6. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
7. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen kb. 20 perc.

3. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekzés alapgyakorlata hanyattfekve 7×. (4. pont.)

3. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
4. Bokakörzés. 2—3 perc. (35. pont.)
5. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
6. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
7. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (4. pont.)
8. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen kb. 20 perc.

4. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés alapgyakorlata terpeszállva 7×. (4. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekzés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekzés alapgyakorlata hanyattfekve 7×. (4. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mundra.) 3×. (29. pont.)
5. Hasbeszívás (Uddijana-Bandha.) ülve 3×. (32. pont.)
6. Bokakörzés. 2—3 perc. (35. pont.)
7. Járás a lábak külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
8. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
9. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
10. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
11. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 20—25 perc.

5. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)

2. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata hanyattfekve 7×. (4. pont.)
3. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
4. Félkobratartás. (Ardha-Budzsangászana.) 3×. (17. pont.)
5. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
6. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
7. Lábszárdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
8. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
9. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 20–25 perc.

6. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata hanyattfekve 7×. (4. pont.)
3. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
4. Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha.) ülve 3×. (32. pont.)
5. Lótuszülés. (Padmászana.) 2 perc. (12. pont.)
6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 2×. (27. pont.)
7. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
8. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
9. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
10. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
11. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

7. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
2. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
3. Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
4. Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha.) ülve 3×. (32. pont.)
5. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
6. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
7. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
8. Hasi lélekezés hanyattfekvésben 7×. (1. pont.)
9. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
10. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

8. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
2. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
3. Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
4. Lótuszülés. (Padmászana.) 3 perc. (12. pont.)
5. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
6. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
7. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
8. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
9. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
10. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)

11. Fordított-hatás. (Viparita-Karani.) 2×. (24. pont.)
 12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)
- Összesen 25—30 perc.

9. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata hanyattfekve 7×. (4. pont.)
 2. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
 3. Csavarttartás. (Vakraszana.) 2×. (13. pont.)
 4. Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
 5. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
 6. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
 7. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
 8. Lábszárdörzsölés állásban. (38. pont.)
 9. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
 10. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
 11. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)
- Összesen 25—30 perc.

10. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×, tisztító hatással. (4. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata terpeszállva 7×, tisztító hatással. (4. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés hanyattfekve 7×, pihentető hatással. (4. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)

5. Hajlított térdű félcsavarttartás. (Ardha-Macjendrászana.) 2×. (14. pont.)
 6. Kobratartás. (Budzsangászana.) 8×. (16. pont.)
 7. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
 8. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
 9. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. $\frac{1}{2}$ perc. (49. pont.)
 10. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
 11. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)
- Összesen 25—30 perc.

11. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×, tisztító hatással. (4. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata állva 7×, tisztító hatással. (4. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata hanyattfekve 7×, pihentető hatással. (4. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
9. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
11. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
12. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)

13. Fordított-hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)

14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

12. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata terpesz-állva 7×. (4. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata hanyattfekve 7×. (4. pont.)
3. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
4. Hajlított-térdű félcsavarttartás. (Ardha-Macjendrászana.) 2×, közben 3 hasi-, 3 közép- és 3 felsőlélekezés. (14. pont.)
5. Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
6. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
7. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
8. Lábszárdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
9. Lábujjongjárás, közben mélylélekezés. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
10. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
11. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
12. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
13. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

13. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata terpesz-állva 7×. (4. pont.)
2. Tisztítólélekezés 3×. (9. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
4. Hajlított térdű félcsavarttartás. (Ardha-Macjendrászana.) 2×. (14. pont.)
5. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
6. Félközvetlen tartás. (Ardha-Szalabhászana.) 4×. (19. pont.)
7. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
8. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
9. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
10. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
11. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
12. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
13. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

14. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×, tisztító hatással. (4. pont.)
2. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés hanyattfekve 7×, pihentető hatással. (4. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)

5. Kobratartás, (Budzsangászana,) leszorított állal 3×. (16. pont.)
6. Félszöcsketartás. (Ardha-Szalabhászana.) 4×. (19. pont.)
7. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
8. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
9. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
10. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
11. Hajlított térdű félcsavarított tartás. (Ardha-Macjendrászana.) 2×. (14. pont.)
12. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
13. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

15. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×, tisztító hatással. (4. pont.)
2. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata hanyattfekve 7×, pihentető hatással. (4. pont.)
4. Előrehajlított tartás. (Paszcsimatána.) 3×. (22. pont.)
5. Kobratartás, (Budzsangászana,) leszorított állal 3×. (16. pont.)
6. Félszöcsketartás. (Ardha-Szalabhászana.) 6×. (19. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)

11. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
12. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
13. Egész test tartása. (Szárvangászana.) 2×. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 2×. 5—10. perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

16. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata, ülve 7×. (4. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata hanyattfekve 7×. (4. pont.)
3. Előrehajlított-tartás. (Paszcsimatána.) 3×. (22. pont.)
4. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
5. Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
6. Félszöcsketartás. (Ardha-Szalabhászana.) 4×. (19. pont.)
7. Hajlított térdű csavarított tartás. (Macjendrászana.) 2×. (15. pont.)
8. Bokakörzés. 3 perc. (35. pont.)
9. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
12. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
13. Egész test tartása. (Szárvangászana.) 3×. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

17. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata terpeszállva 7×. (4. pont.)
2. Tisztító lélekezés. 3×. (9. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata ülve 7×. (4. pont.)
4. Hajlított térdű félcsavarttartás. (Ardha-Macjendrászana.) 4×. (14. pont.)
5. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
6. Szöcsketartás. (Szalabhászana.) 1×. (18. pont.)
7. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
8. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
9. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
10. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
11. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

18. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés terpeszállva 7×. (5. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés hanyatfekve 7×. (5. pont.)
3. Csavarttartás. (Macjendrászana.) 2×. (15. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
6. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
7. Lábszárdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
8. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)

9. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 2×. (24. pont.)
10. Eketartás. (Halászana.) 2×. (21. pont.)
11. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

19. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés terpeszállva 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekezés 3×. (9. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés hanyatfekve 7×. (5. pont.)
4. Hajlított térdű csavarttartás. (Macjendrászana.) 4×. (Jobbra-balra és mégegyszer jobbra és balra.) (15. pont.)
5. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
6. Szöcsketartás. (Szalabhászana.) 2×. (18. pont.)
7. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
8. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
9. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
12. Egész test tartása. (Szárvángászana.) 2×. (21. pont.)
13. Eketartás. (Halászana.) 2×. (21. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

20. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Fújtató. (Kapálabhāti.) 2×. (10. pont.)
3. Jóga szimbóluma, (Jóga-Mudra,) magastartásban tartott karokkal 3×. (29. pont.)

4. Szöcsketartás. (Szalabhászana.) 3×. (18. pont.)
5. Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha.) Ülve 2×. (32. pont.)
6. Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha.) Terpeszállva 2×. (32. pont.)
7. Bokakörzés. $\frac{1}{2}$ perc. (35. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
9. Járás karfodítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
10. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
11. Pihentetőlélekzés 2×. (8. pont.)
12. Egész test tartása. (Szárvangászana.) 2×. (25. pont.)
13. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

21. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés ülve 7×. (5. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekzés hanyattfekve 7×. (5. pont.)
3. Fújtató. (Kapálabhāti) 2×. (10. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Íjtartás. (Dhanurászana.) 2×. (20. pont.) 15—21 évesek részére Kobratartás (Budzsángászana.) leszorított állal 3×. (16. pont.)
6. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) terpeszállva 2×. (32. pont.)
7. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
8. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
9. Lábdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
10. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
11. Fordított hatás nyelvvárral. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)

12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

22. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
3. Gólyaállás. (Padahasztászana.) 2×. (23. pont.)
4. Kobratartás. (Budzsángászana.) 3×. (16. pont.)
5. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) terpeszállva 3×. (32. pont.)
6. Pihentető lélekzés 3×. (8. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
12. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
13. Egész test tartása. (Szárvangászana.) 3×. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

23. héten.

1. Sőhajtó lélekzés 3×. (6. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekzés ülve 7×. (5. pont.)
3. Fújtató. (Kapálabhāti.) 3×. (10. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
6. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)

7. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
8. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
9. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
10. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (41. pont.)
11. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) $3 \times$. (24. pont.)
12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

24. héten.

1. Tisztító lélekzés $3 \times$. (9. pont.)
2. Lótuszülés. (Padmászana.) 3 perc. (12. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekzés ülve $7 \times$. (5. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) $3 \times$. (29. pont.)
5. Íjtartás. (Dhanurászana.) $2 \times$. (20. pont.) 15—21 évesek részére Szöcsketartás. (Szalabhászana.) $2 \times$. (18. pont.)
6. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) állva $2 \times$. (32. pont.)
7. Pihentető lélekzés. $3 \times$. (8. pont.)
8. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
9. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
10. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
11. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
12. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
13. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
14. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
15. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) $3 \times$. (24. pont.)

16. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

25. héten.

1. Tisztító lélekzés $3 \times$. (9. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekzés ülve $7 \times$. (5. pont.)
3. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 2 perc. (35. pont.)
4. Pihentető lélekzés $3 \times$. (8. pont.)
5. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) $3 \times$. (27. pont.)
6. Előrehajlított tartás. (Paszcsimatána) $3 \times$. (22. pont.)
7. Kobratartás. (Budzsangászana.) $3 \times$. (16. pont.)
8. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
9. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
10. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
11. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
12. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
13. Fordított hatás, (Viparita-Karani,) nyelvzárral $3 \times$. (24. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

26. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés terpeszállva $7 \times$. (5. pont.)
2. Idegerősítő lélekzés $3 \times$. (7. pont.)
3. Lótuszülés. (Padmászana.) 3 perc. (12. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) $3 \times$. (29. pont.)

5. Íjtartás. (Dhanurászana.) 2×. (20. pont.) 15—21 évesek részére Félkobratartás. (Ardha-Szalabhászana.) 4×. (17. pont.)
6. Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha.) Terpeszállva 3×. (32. pont.)
7. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
8. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
9. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
11. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

27. héten.

1. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
2. Pihentető lélekzés 3×. (8. pont.)
3. Lélekzésvisszatartás 15—20 mp.-ig 2×.
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Íjtartás. (Dhanurászana.) 2×. (29. pont.) 15—21 évesek részére Kobratartás. (Szalabhászana.) 3×. (16. pont.)
6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
9. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
10. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 2 perc. (34. pont.)
11. Egész test tartása. (Szárvángászana.) 3×. (25. pont.)

12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

28. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés terpeszállva 7×. (5. pont.)
2. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
3. Lótuszülés. (Padmászana.) 3 perc. (12. pont.)
4. Előrehajlított tartás. (Paszcsimátana.) 3×. (22. pont.)
5. Íjtartás. (Dhanurászana.) 2×. (20. pont.) 15—21 évesek részére Szöcsketartás. (Szalabhászana.) 2×. (18. pont.)
6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
7. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
8. Talpütyögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
9. Lábszárdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
10. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
11. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
12. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
13. Egész test tartása. (Szárvángászana.) 3×. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

29. héten.

1. Sőhajtó lélekzés 3×. (6. pont.)
2. Pihentető lélekzés 3×. 8. (pont.)
3. Lélekzés visszatartás ülve 15—25 mp.-ig 2×.
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)

5. Szőcsketartás. (Szalabhászana.) 2×. (18. pont.)
6. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) terpeszállva. 3×. (32. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. 1/2 perc. (42. pont.)
9. Járás a láb külső élein. 1/2 perc. (44. pont.)
10. Lábujjonjárás. 1/2 perc. (46. pont.)
11. Járás karfordítással. 1/2 perc. (47. pont.)
12. Járás térdemeléssel. 1/2 perc. (48. pont.)
13. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

30. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekezés 3×. (9. pont.)
3. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
4. Lótuszülés. (Padmászana.) 2 perc. (12. pont.)
5. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
6. Lábszárdörzsölés állásban. 1/2 perc. (38. pont.)
7. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. 1/2 perc. (44. pont.)
8. Lábujjonjárás. 1/2 perc. (46. pont.)
9. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
10. Előrehajlított tartás. (Paszcsimátana.) 3×. (22. pont.)
11. Kobratartás. (Budzsángászana.) 3×. (16. pont.)
12. Egész test tartása. (Szárvángászana.) 3×. (25. pont.)

13. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

31. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés terpeszállva 7×. (5. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
3. Lélekezés visszatartás ülve 15—25 mp.-ig 2×.
4. Csavarttartás. (Vakraszana.) 4×. (13. pont.)
5. Térdelő-sarkonfekvés. (Szupta-Vadzsrászana.) 2×. (30. pont.)
6. Hasbeszívás (Uddijana-Bandha) ülve 3×. (32. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. 1/2 perc. (42. pont.)
9. Sarkonjárás. 1/2 perc. (45. pont.)
10. Lábujjonjárás. 1/2 perc. (46. pont.)
11. Járás térdemeléssel. 1/2 perc. (48. pont.)
12. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
13. Éketartás. (Halászana.) 2×. (21. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

32. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekezés 3×. (9. pont.)
3. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Térdelő sarkonfekvés. (Szupta-Vadzsrászana.) 2×. (30. pont.)

6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
7. Pihentető lélekzés 3×. (8. pont.)
8. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
9. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
10. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
11. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
12. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
13. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
Vagy Fejenállás. (Szirsászana.) 1×. (26. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 pont.

33. héten.

1. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
2. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekzés hanyattfekve 7×. (5. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Hajlított térdű csavarított tartás. (Macjendrászana.) 4×. (15. pont.)
6. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
7. Négykézlábjárás felemelt lábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
12. Éketartás. (Halászana.) 3×. (21. pont.)
13. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)

14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

34. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
3. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
4. Pávartartás. (Majurászana.) 1×. (28. pont.)
5. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) állva 3×. (32. pont.)
6. Gólyaállás. (Padahasztászana.) 2×. (23. pont.)
7. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 3 perc. (34. pont.)
8. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
9. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
10. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
11. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
12. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
13. Fejenállás. (Szirsászana.) 1×. (26. pont.) Vagy Egész test tartása. (Szárvangászana.) 3×. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

35. héten.

1. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
2. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
3. Pihentető lélekzés 2×. (8. pont.)
4. Jóga szimbóluma, (Jóga-Mudra,) felemelt kezekkel 3×. (29. pont.)

5. Hajlított térdű félcsavattartás. (Ardha-Macjendrászana.) 4×. (14. pont.)
6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
7. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
8. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
9. Lábszárdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
10. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
11. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
12. Egész test tartása. (Szárvángászana.) 2 perc. (25. pont.)
13. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

36. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekezés 3×. (9. pont.)
3. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
4. Halfekvés. (Macjászana.) 2×. (31. pont.)
5. Eketartás. (Halászana.) 2×. (21. pont.)
6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
9. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
10. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
11. Gólyaállás. (Padahaszdászana.) 2×. (23. pont.)
12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.)

37. héten.

1. Tisztító lélekezés ülve 3×. (9. pont.)
2. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
3. Fújtató. (Kapálabhāti.) 2×. (10. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Íjtartás. (Dhanurászana.) 2×. (20. pont.) 15—21 évesek részére Szöcsketartás. (Szalábászana.) 2×. (18. pont.)
6. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
7. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
8. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
9. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
11. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
12. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
13. Fordított hatás. (Viparita-Karani. 2—3 perc. (24. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

38. héten.

1. Tisztító lélekezés 3×. (9. pont.)
2. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
3. Pihentető lélekezés 3×. (8. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Térdelő sarkonfekvés. (Szuapta-Vadzsrászana.) 3×. (30. pont.)
6. Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha.) ülve 3×. (32. pont.)

7. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
8. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
9. Lábfejdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
10. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
11. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
12. Fejenállás. (Szirsászana.) 1×. (26. pont.) Vagy
Egész test tartása. (Szárvangászana.) 3×.
(25. pont.)
13. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34.
pont.)

Összesen 25—30 perc.

39. héten.

1. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
2. Idegerősítő lélegzés 3×. (7. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekzés hanyattfekve 7×. (5. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Térdelő sarkonfekvés. (Szupta-Vadzsraszana.)
3×. (30. pont.)
6. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) ülve 3×.
(32. pont.)
7. Bokadörzsölés. 2 perc. (35. pont.)
8. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$
perc. (42. pont.)
9. Járás a láb külső élein, befelé fordított láb-
fejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Lábujjongjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
12. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
13. Eketartás. (Halászana.) 3×. (21. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc.) 34.
pont.)

Összesen 25—30 perc.

40. héten.

1. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
2. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
3. Fújtató. (Kapalabháti.) (10 pont.)
4. Gólyaállás. (Padahasztászana.) 3×. (23. pont.)
5. Szöcsketartás. (Szalabászana.) 2×. (18. pont.)
6. Kobratartás. (Budzsángászana.) 3×. (16. pont.)
7. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha.) ülve 3×.
(32. pont.)
8. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
9. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
10. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc.
(41. pont.)
11. Eketartás. (Halászana.) 2×. (21. pont.)
12. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 2×. (24. pont.)
13. Egész test tartása. (Szárvangászana.) 2×.
(25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34.
pont.)

Összesen 25—30 perc.

41. héten.

1. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
2. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekzés hanyattfekvésben 7×. (5.
pont.)
4. Gólyaállás. (Padahasztászana.) 3×. (23. pont.)
5. Kobratartás. (Budzsángászana.) 3×. (16. pont.)
6. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) ülve 3×,
(32. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)

9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
12. Eketartás. (Halászana.) $3\times$. (21. pont.)
13. Pihenőfekvés. (Saávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

42. héten.

1. Tisztító lélekzés $3\times$. (9. pont.)
2. Sónhajtó lélekzés $3\times$. (6. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekzés hanyattfekve $7\times$. (5. pont.)
4. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 2 perc. (4. pont.)
5. Hajlított térdű csavarttartás. (Macjendrászana.) $4\times$. (15. pont.)
6. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
7. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
8. Lábszárdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
9. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
11. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
12. Előrehajlított tartás. (Paszcsimatána.) $3\times$. (22. pont.)
13. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

43. héten.

1. Tisztító lélekzés $3\times$. (9. pont.)
2. Sónhajtó lélekzés $3\times$. (6. pont.)

3. Fújtató. (Kapálabhāti.) (10. pont.)
4. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 2 perc. (24. pont.)
5. Csavarttartás. (Vakrászana.) $4\times$. (13. pont.)
6. Előrehajlított tartás. (Paszcsimatána.) $3\times$. (22. pont.)
7. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
8. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
9. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
10. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
11. Egész test tartása. (Szárvangászana.) $3\times$. (25. pont.)
12. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

44. héten,

1. Tisztító lélekzés $3\times$. (9. pont.)
2. Sónhajtó lélekzés $3\times$. (6. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekzés ülve $7\times$. (5. pont.)
4. Szöcsketartás. (Szalabhászana.) $3\times$. (18. pont.)
5. Gólyaállás. (Padahasztászana.) $3\times$. (23. pont.)
6. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
7. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
11. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
12. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre.

13. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 2 perc. (24. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

45. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
3. Teljes Jógi-lélekezés ülve 2×, összekötve lélekezés visszatartással 15—25 mp.-ig. (5 pont.)
4. Előrehajlított tartás. (Paszcsimatána.) 2×. (22. pont.)
5. Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
6. Íjtartás. (Dhanurászana.) 3×. (20 pont.) 15—21 évesek részére Szöcsketartás. (Szalabhászana.) 3×. (18. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Lábujjonjárás. $\frac{1}{3}$ perc. (46. pont.)
11. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
12. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
13. Egész test tartása. (Szárvángászana.) 2 perc. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

46. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)

3. Térdelő sarkonfekvés. (Szupta-Vadzsrászana.) 2×. (30. pont.)
4. Teljes Jógi-lélekezés ülve 2×, összekötve lélekezés visszatartással 20—30 mp.-ig.
5. Íjtartás. (Dhanurászana.) 3×. (20. pont.) 15—21 évesek részére Kobratartás. (Budzsangászana.) 3×. (16. pont.)
6. Gólyaállás. (Padahasztászana.) 3×. (23. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
9. Járás karfordítással. $\frac{1}{2}$ perc. (47. pont.)
10. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 2×. (24. pont.)
11. Egész test tartása. (Szárvángászana.) 2×. (25. pont.)
12. Eketartás. (Halászana.) 2×. (21. pont.)
13. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5—10 perc. (34. pont.)

Összesen 25—30 perc.

47. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
3. Íjtartás. (Dhanurászana.) 3×. (20. pont.) 15—21 évesek részére Szöcsketartás. (Szalabhászana.) 3×. (18. pont.)
4. Söhajtó lélekezés 3×. (6. pont.)
5. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
6. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
7. Lábszárdörzsölés állásban. $\frac{1}{2}$ perc. (38. pont.)
8. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
9. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)

10. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
11. Teljes Jógi-lélekzés ülve 2×, összekötve lélekzészvisszatartással 20–30 mp.-ig. (5. pont.)
12. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
13. Háromszögtartás. (Thrikoszána.) 3×. (27. pont.)
14. Fejenállás. (Szirsászána.) 1×. (26. pont.)
15. Pihenőfekvés. (Szávászána.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

48. héten.

1. Teljes Jógi-lélegzés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
3. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
4. Jóga szimbóluma. (Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
5. Előrehajlított tartás. (Paszcsimatána.) 2×. (22. pont.)
6. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
7. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
8. Járás a láb külső élein. (43. pont.)
9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Eketartás. (Halászána.) 2×. (21. pont.)
12. Egész test tartása. (Szárvangászána.) 2×. (25. pont.)
13. Térdelő sarkonfekvés. (Szupta-Vadzsrászána.) 2×. (30. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászána.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

49. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés ülve 7×. (5. pont.)
2. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
3. Sóhajtó lélekzés 3×. (6. pont.)
4. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
5. Hajlított térdű csavarttartás. (Macjendrászána.) 4×. (15. pont.)
6. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) terpeszállva 3×. (32. pont.)
7. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
8. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
9. Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel. $\frac{1}{2}$ perc. (44. pont.)
10. Lábujjonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (46. pont.)
11. Jóga szimbóluma, (Jóga-Mudra,) karemeléssel magastartásba, 3×. (29. pont.)
12. Kobratartás. (Budzsángászána.) 2×. (16. pont.)
13. Fejenállás. (Szirsászána.) 1×. (26. pont.) Vagy Egész test tartása. (Szárvangászána.) 2×. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászána.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

50. héten.

1. Teljes Jógi-lélekzés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekzés 3×. (9. pont.)
3. Idegerősítő lélekzés 3×. (7. pont.)
4. Lótuszülés. (Padmászána.) 2 perc. (12. pont.)
5. Hajlított térdű csavarttartás. (Macjendrászána.) 4×. (15. pont.)
6. Pávatartás. (Majurászána.) 1×. (28. pont.) Vagy Halfekvés. (Macjászána.) 2×. (31. pont.)

7. Lábfejdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (39. pont.)
8. Térdkalácsdörzsölés. $\frac{1}{2}$ perc. (40. pont.)
9. Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben. $\frac{1}{2}$ perc. (41. pont.)
10. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
11. Egész test tartása. (Szárvangászana.) 2×. (25. pont.)
12. Gólyaállás. (Padahasztászana.) 2×. (23. pont.)
13. Pihenőfekvés. Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

51. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Teljes Jógi-lélekezés és lélekezésvisszatartás 20–30 mp.-ig 2×. (5. pont.)
3. Jóga szimbóluma. Jóga-Mudra.) 3×. (29. pont.)
4. Fordított hatás, (Viparita-Karani,) összekötve szem- és nyelvgyakorlattal 2×. (24. pont.)
5. Kobratartás. (Budzsángászana.) 3×. (16. pont.)
6. Szöcsketartás. (Szalabhászana.) 3×. (18. pont.)
7. Bokakörzés. 2 perc. (35. pont.)
8. Járás a láb külső élein. $\frac{1}{2}$ perc. (43. pont.)
9. Sarkonjárás. $\frac{1}{2}$ perc. (45. pont.)
10. Járás térdemeléssel. $\frac{1}{2}$ perc. (48. pont.)
11. Hasbeszívás, (Uddijana-Bandha,) ülve 3×. (32. pont.)
12. Nyugalom lélekezés 3×. (9. pont.)
13. Egész test tartása. (Szárvangászana.) 3×. (25. pont.)

14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

52. héten.

1. Teljes Jógi-lélekezés ülve 7×. (5. pont.)
2. Tisztító lélekezés 3×. (9. pont.)
3. Idegerősítő lélekezés 3×. (7. pont.)
4. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 2–3 perc. (34. pont.)
5. Íjtartás. (Dhanurászana.) 2×. (20. pont.) 15–21 évesek részére Kobratartás. (Budzsángászana) 3×. (16. pont.)
6. Eketartás. (Halászana.) 2×. (21. pont.)
7. Fordított hatás. (Viparita-Karani.) 3×. (24. pont.)
8. Háromszögtartás. (Thrikonászana.) 3×. (27. pont.)
9. Lábmasszázs. $\frac{1}{2}$ perc. (36. pont.)
10. Talpütögetés. $\frac{1}{2}$ perc. (37. pont.)
11. Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal. $\frac{1}{2}$ perc. (42. pont.)
12. Kar- és ujjnyújtás felfelé, kifelé és előre. (49. pont.)
13. Fejenállás. (Szirsászana.) 1×. (26. pont.) Vagy Egész test tartása. (Szárvangászana.) 2×. (25. pont.)
14. Pihenőfekvés. (Szávászana.) 5–10 perc. (34. pont.)

Összesen 25–30 perc.

Amint látjuk, a Jóga-torna a bokasüllyedés-
elleni és hátegyenesítő gyakorlatokkal együtt 25—
30 percet vesz igénybe. Tehát mindössze 25—30
percet kell áldoznunk egészségünknek naponta,
hogy életerőnk állandóan a legmagasabb fokon
álljon, a betegségekkel sikeresen megküzdhesünk
és nyugalmas, békés, hosszúéletre tehesünk szert.

A Jóga-torna korunk sürgető parancsa és
senki sem öreg, gyenge és beteg ahhoz, hogy
testének teljesítőképességét ilyen irányú testgya-
korlással ne növelje és így egészségét a leghatá-
sosabban ne ápolja.

Aki nincs békében Istennel,
az nincs békében magával,
és nincs békében másokkal sem.
Don Bosco.

TARTALOM.

	Oldal.
Előszó.	3
Bevezetés.	7
Hasi lélekezés.	14
Közép lélekezés.	15
Felső lélekezés.	16
Teljes Jógi-lélekezés alapgyakorlata.	17
Teljes Jógi-lélekezés. (Udzsáji.)	26
Sóhajtó lélekezés.	28
Idegerősítő lélekezés.	29
Pihentető lélekezés.	30
Tisztító lélekezés.	31
Fújtató. (Kapálabhāti.)	32
Tökéletesített fújtató. (Básztrika.)	33
Lótuszülés. (Padmászana.)	36
Csavarttartás. (Vakrászana.)	37
Hajlított térdű félcsavarttartás. (Ardha-Macjendrászana.)	37
Hajlított térdű csavarttartás. (Macjendrászana.)	38
Kobratartás. (Budzsangászana.)	40
Félkobratartás. (Ardha-Budzsangászana.)	41
Szöcsketartás. (Szalabhászana.)	41
Félszöcsketartás. (Ardha-Szalabhászana.)	42
Ijtartás. (Dhanurászana.)	43
Eketartás. (Halászana.)	44
Előrehajlított tartás. (Paszcsimatána.)	46
Gólyaállás. (Padahasztászana.)	47
Fordított hatás. (Viparita-Karani.)	48
Egész test tartása. (Szárvangászana.)	50
Fejenállás. (Szirsászana.)	51
Háromszögtartás. (Thrikonászana.)	53
Pávartartás. (Majurászana.)	54
Jóga szimbóluma. (Joga-Mudra.)	55
Térdelő sarkonfekvés. (Szupta-Vadzsrászana.)	56
Halfekvés. (Macjászana.)	57

	Oldal
Hasbeszívás. (Uddijana-Bandha)	58
Hasizom elszigetelése. (Nauli.)	60
Pihenőfekvés. (Szávászana.)	61
Jóga és az egészség.	64
Bokasüllyedés elleni gyakorlatok.	71
Bokakörzés.	71
Lábmasszázs.	72
Talpütögetés.	72
Lábszárdörzsölés állásban.	72
Lábfejdörzsölés.	73
Terdkalácsdörzsölés.	73
Lábszárdörzsölés hanyattfekvésben.	73
Négykézlábjárás felemelt alsólábszárakkal.	73
Járás a láb külső élein.	74
Járás a láb külső élein, befelé fordított lábfejekkel.	74
Sarkonjárás.	74
Lábujjonjárás.	75
Hatgyegető gyakorlatok.	76
A szülők feladatai.	76
Az iskola feladatai.	88
Az egyes ember feladatai.	93
Járás karfordítással.	96
Járás térdemeléssel.	97
Kar- és ujjnyújtás	97
52 hétre szóló munkaterv.	97
Munkaterv.	100
Tartalom.	135



Király Dezső könyvei:

	Füzve	Kötve
1. Testfejlődési viszonyok a középiskolai tanulónál. Megjelenésének éve 1925. elfogyott.	—	—
2. Olaszországi kirándulás. 1925. Elfogyott.	—	—
3. Téli tréning és svéd torna. 1926. Elfogyott.	—	—
4. Gimnasztika képekben. 1927. Elfogyott.	—	—
5. Niels Bukh-féle Alapvető dán gimnasztika. 1928. Elfogyott.	—	—
6. Tíz új labdajáték. 1929	1.50	3.50
7. Ifjúsági atlétika. 1929. Elfogyott.	—	—
8. Niels Bukh-módszerű gimnasztika a testnevelés szolgálatában. 1929.	1.50	3.50
9. Hat munkaterv. 1930.	1.50	3.50
10. Négyszáz alapvető és bemutató gimnasztikai gyakorlat falitáblákon. 1930. Elfogyott	—	—
11. Higienikus testnevelés és eszközei. 1932.	1.50	3.50
12. Modern testnevelés képekben írásban. 1932.	20.—	23.—
13. Niels Bukh dán gimnasztikája óratervekkel, 14 falitáblával. 1934	14.—	17.—
14. Tanmenet-minta, a testnevelés tanításához. 1937. Elfogyott.	—	—
15. A modern testnevelés évi tananyaga óraterv példákkal. 1937.	9.—	12.—
16. Tanmenet a testnevelés tanításához és értekezések a testnevelés köréből. 1938. Elfogyott.	—	—
17. Dán egyszerű és sport gimnasztika vezérkönyve. 1938.	12.—	15.—
18. Sportszerű labdajátékok. 1939.	2.50	4.30
19. Az atlétika kézikönyve. 1939.	3.—	5.—
20. Dán gimnasztika képekben munkatervekkel. 1939.	9.—	12.—
21. A hát és ápolása. 1940	2.50	4.50
22. Korszerű gimnasztika és atlétika képekben, falitáblákon. 1940. Elfogyott.	—	—
23. A korszerű gimnasztika és játék kézikönyve. 1941.	10.—	13.—
24. Tíz perces vidám szobatorna. 1941.	3.—	5.—
25. Szabadgyakorlatok leventék és tanulók számára. 1942.	3.—	5.—
26. Iskolai és levente-testnevelés kézikönyve. 1942.	25.—	28.—
27. Testnevelési tanmenet 64 óravázlattal 1942.	—	5.50
28. Iskolai és leventejátékok kézikönyve. 1943. VI. kiadás.	—	15.—
29. Ifjúsági játékok vezérkönyve. 410-féle játék az összes versenyjátékok legújabb szabályaival 1944. IV. kiadás.	—	18.—
30. Jóga-torna. Függelék: Bokasüllyedés elleni és hátgyegető gyakorlatok. 1944.	6.—	—

A szerző címe: Budapest.
X., Kőrösi Csoma-út 28.