

Tartalom

A könyv felépítése	8	Álló pózok	57
Anatómiai áttekintés	11	Széktartás	58
Testrészek	12	Háromszögtartás	62
Izomrendszer	14	Átforduló háromszögtartás	66
Csontrendszer	20	Hőspóz I.	70
Idegrendszer	26	Hőspóz II.	74
Keringési rendszer	30	Nyújtott oldalsó szögtartás	78
Légzőrendszer	34	Átforduló oldalsó szögtartás	82
Mozgástípusok	36		
		Álló egyensúlyi pózok	87
A jóga alapelvei	39	Fapóz	88
Mi a jóga?	40	Saspóz	92
A jóga eredete és története	42	Táncos póz	96
Jóga és légzés	44	Félholdtartás	100
Jóga és a gerinc	46	Hőspóz III.	104
Ízületek és mozgás	47		
Az izomtevékenység fajtái	48		
Emelők és intenzitás	50		
Variációk és eszközök	52		
Kiindulópózok	54		



Állásban előrehajlások

Állásban előrehajlás	110
Előrehajlás terpeszállásban	114
Állásban intenzív előrehajlás	118

Ülő pózok

Ülésben előrehajlás	124
Csónakpóz	128
Fél halkirály póz	132
Cipézpóz	136

Hátrahajlítások

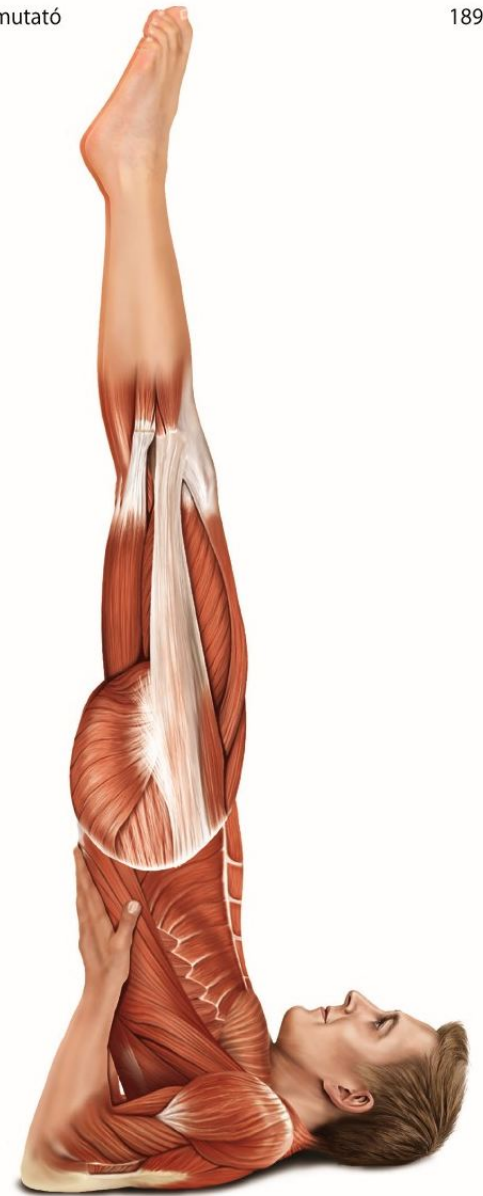
Kobratartás	142
Felfelé néző kutyapóz	146
Galambpóz	150
Hídtartás	154
Macska-tehén póz	158

Fordított testtartások

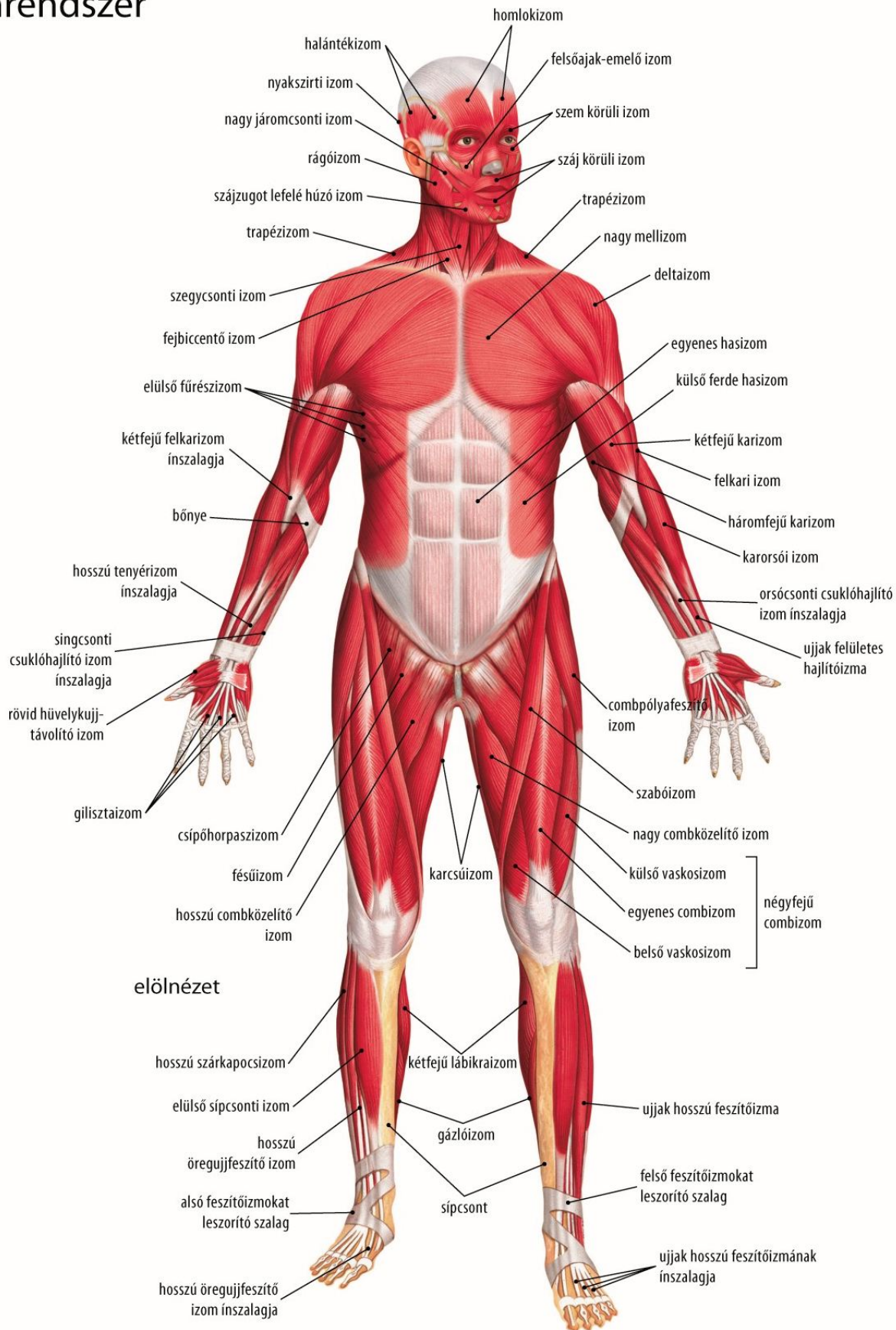
Lefelé néző kutyapóz	164
Kis jóghíd	168
Gyertyaállás	172
Eketartás	176
Fejenállás	180

Gyakorlatsorok

Szójegyzék	188
Név- és tárgymutató	189



Izomrendszer



Jóga és légzés

A légzés az egyik olyan testi funkció, amely akaratlanul megy végbe – azaz a tudat irányítása nélkül –, mégis kontrollálható. A légzés akkor is ellátja létfontosságú szerepét, a szervezetbe juttatja az oxigént és kiüríti a szén-dioxidot, amikor nem gondolunk rá.

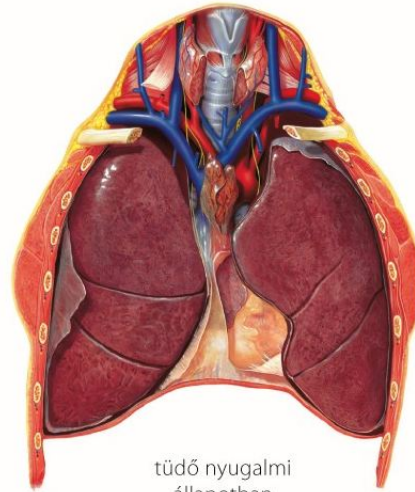
Az idegrendszer végzi a légzés szabályozását, valamint irányítja a légzés során működésbe lépő izmok tevékenységét. A légzés-folyamat az agytörzsben található nyúltvelőből indul ki – ezt hívjuk általánosságban légzésközpontnak, ez küld ingereket az érintett izmoknak: a bordaközi izmoknak és a rekeszizomnak.

Pránájáma

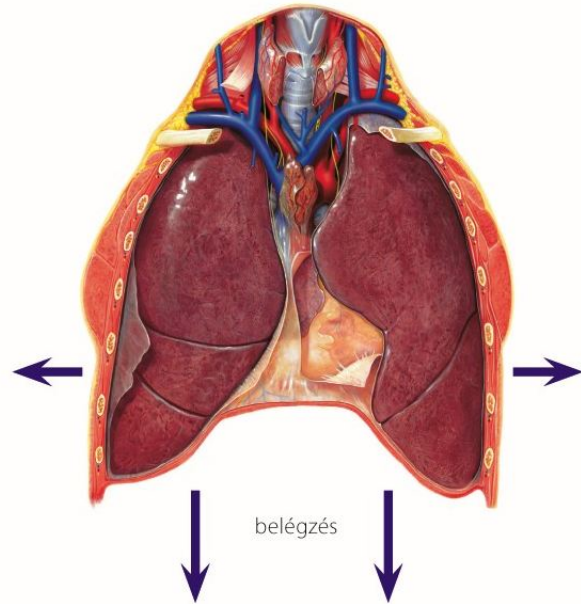
A pránájáma egy olyan jóga gyakorlat, mely fokozza a légzés során végbemenő, testi folyamatokkal kapcsolatos tudatosságot, így képessé tesz arra, hogy kontrollt gyakoroljunk mindezek fölött.

A légzésszabályozás rendszeres gyakorlásával növelni lehet a tüdőbe jutó levegő mennyiségét, ezzel fokozódhat a vér oxigénellátása, minek következtében a sejtek szintjén javul a test működése. A pránájáma légzésszabályozásról közismert, hogy lassítja a szapora szívverést, csökkenti a vérnyomást, hatékonyabbá teszi a szervezet oxigénfelhasználását. Amikor a szervezet ilyen szintű hatékonysággal működik, kisebb fizikai igénybevételnek van kitéve. Ekkor az elme is elcsendesedik, könnyebben lehet irányítani – és megvalósul a jóga egyik fő célja.

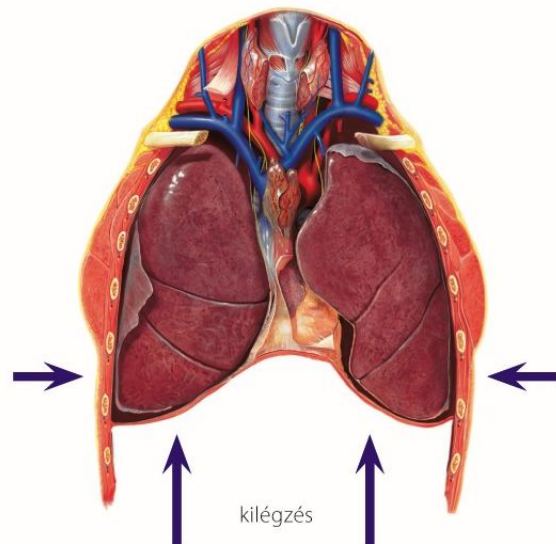
Az ászanák gyakorlása közben törekedjünk arra, hogy mind a belégzést, mind a kilégzést elnyújtsuk, hogy finoman energizáljuk a testet. Jógázás közben a légzés azt is jelzi, ha túlságosan erőlködünk, vagy ha nagyon megterhelő a gyakorlat a szervezetünk számára. A felületes és kapkodó légzés megterheli a szervezetet, feszültség keletkezik benne. Ez azt jelzi, hogy könnyíteni kell a gyakorlaton, hogy a légzés újra lassú és egyenletes legyen.



tüdő nyugalmi állapotban



belégzés



kilégzés

Légzéskontroll-technikák

Többféle pránájama légzést is lehet alkalmazni a jóga gyakorlatok során. Közülük ez a két leggyakoribb és legegyszerűbb:

Győzedelmes légzés (*uddzsáji légzés*)

Ez a légzésfajta energizál és ellazít, a légzés közben keletkező hang az óceán morajlására emlékeztet. A gyakorlat során a szokásosnál lassabban és mélyebben kell végezni a belégzést, csukott szájjal, a kilégzés az orron keresztül történik. A torok izmai kissé összehúzódnak, ettől „haaaa” hang keletkezik a torokban. Az uddzsáji légzést ülő helyzetben gyakoroljuk; különösen hatékony, ha közben egy ászanát végzünk.

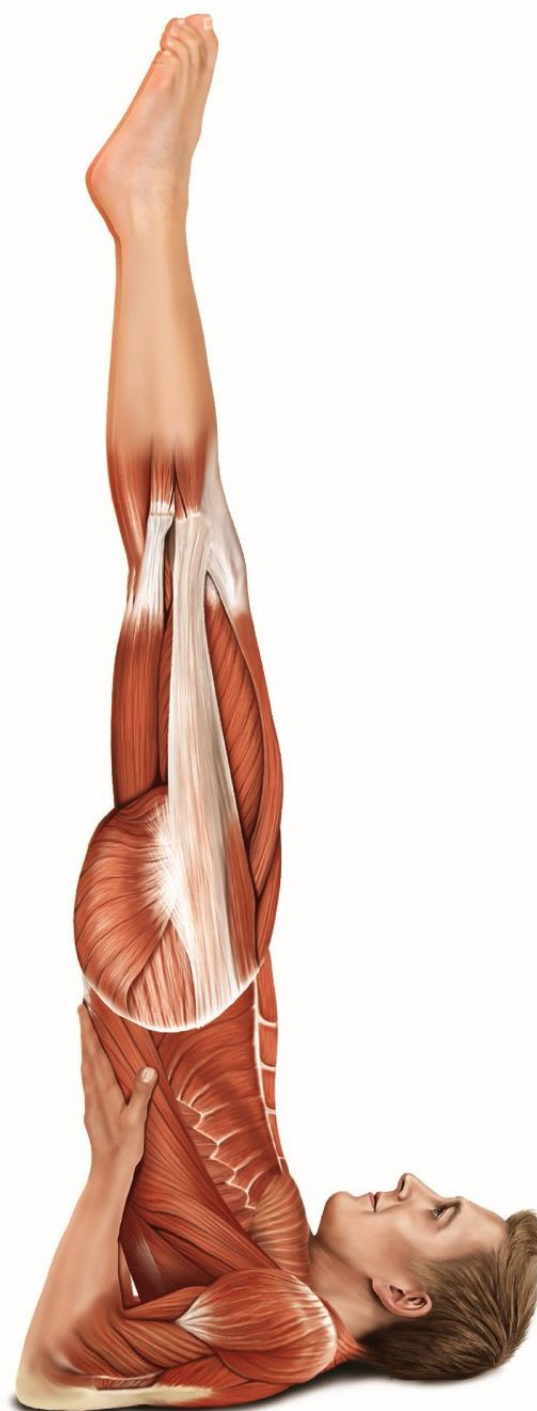
Váltott orrlyukas légzés (*nádi shódhana*)

Ez az egyszerű légzés technika terápiás hatású, javítja a légzést és a keringést, emellett hatékonyan oldja az elmében és a testben felgyülemlett feszültséget.

Gyakorlásához ülj kényelmesen, egyenes gerinccel, bal kezedet felfelé néző tenyérrel tedd a bal térdedre. Jobb kezéd mutató- és középső ujjának hegyét érintsd a tenyeredhez; ha ez nem sikerül, kinyújtott ujjaidat finoman érintsd a szemöldök közötti területre, a „harmadik szemre”. Fogd be a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal, és fújd ki a levegőt a bal orrlyukadon át. Ezután fogd be a bal orrlyukadat a gyűrűs- és a kisujjaddal, emeld fel a hüvelykujjadat, majd fújd ki a levegőt a jobb orrlyukadon át. Szívd be a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül. Most nyomd újra a hüvelykujjadat a jobb orrlyukadra, emeld el a gyűrűs- és a kisujjadat a bal orrlyukadról, és lassan fújd ki a levegőt ezen az orrlyukadon. A váltott orrlyukas légzés során ez egy kör.

Ezt a légzőgyakorlatot kezdetben két percen keresztül ajánlott végezni, majd fokozatosan el lehet jutni az ötperces gyakorlásig.

☑ Gyertyaállásban (172. oldal) létrejön a „torokzár”; a gravitáció fokozza a rekeszizom lefelé mozdulását, így mélyebb lesz a hasi légzés



☑ Légzés

Belégzéskor a bordaközi izmok felfelé és kifelé mozdítják a bordákat, a rekeszizom lefelé mozdul, így tud levegő áramolni a táguló tüdőbe

Széktartás

Utkatászana

A széktartást „tüzes” tartásnak is szokták nevezni, hiszen egy erőteljes ászana, amely a széken ülést imitálja. Az egész testet erősíti, különösen a hátat, a lábat és a test összes nagyobb ízületét. A póz kivitelezése során összehúzódnak és megrövidülnek a csípőhajlító izmok, a négyfejű combizom megnyúlik, ettől a medence enyhén előrebillen. A váll és a hát felső izmai megtartják a karokat és lefelé húzzák a lapockákat. A hát nagyobb izomcsoportjai felelnek a nyújtott kar és gerinc megtartásáért.

Ez a hajlított térdű testhelyzet a vállat, a csípőt, a térdet és a bokát erősíti. Éppen ezért a széktartás különösen hasznos azoknak, akiknek erősödniük kell a nehezebb ászanák kipróbálása előtt. Segítséget jelent azoknak, akik térd- vagy bokasérülésből épülnek föl, mivel ez a gyakorlat fokozza ezen ízületek stabilitását. Ráadásul, mivel a székpóz egyidejűleg több izmot is megdolgoztat, szaporább lesz a szívverés, így a vérkeringés és az állóképesség is javul.

Nehézségi szint

Kezdő

Jótekonny hatások

Ez az ászana az összes nagyobb ízületet erősíti, így a váll, a csípő, a térd és a boka ízületeit. Fokozza az állóképességet és az izmok teljesítményét.

Figyelmeztetés

Derékpanaszokkal vagy magas vérnyomással küzdők kellő óvatossággal gyakorolják ezt az ászanát.

⊕ Variációk és eszközök

A gyakorlatot könnyítheted, ha növeled a térd hajlásszögét és nem nyújtod ki felfelé a karokat, hanem a mellkas előtt imatartásba teszed a kezeidet.

Ha csípőszélességű terpeszben állsz, könnyebb lesz megtartani az egyensúlyt, de ügyelj arra, hogy a térdek ekkor is egy vonalban maradjanak a bokáival.

⊖ Javaslat

Amikor behajlítod a térdedet, húzd befelé a medencét, így meg tudod tartani a gerinc ágyéki szakaszának természetes görbületét, a testsúlyt pedig helyezd a lábfejekre.

Szorítsd egymáshoz a lábakat, hogy az alsótest is aktív legyen.

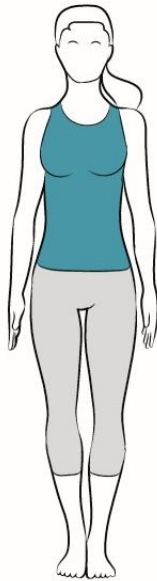
A vállak legyenek szabadok, ehhez húzd őket lefelé, távolítsd őket a fejtől.

⊗ Kerülendő

Ne görbítsd be a gerincedet, az ágyéki szakaszt se told kifelé, a farokcsont a talaj irányába törekedjen.

Ha a gerincet domború lesz a karok kinyújtásával, tárd a karokat a vállszélességnél egy kicsit szélesebbre. Így könnyebb lesz egyenesen tartani a gerincet.

A gyakorlat kivitelezése

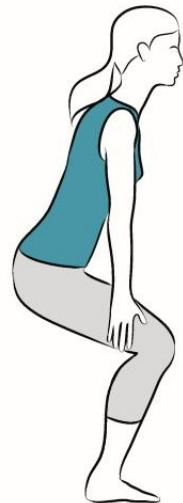


⊖ 1. lépés

Kiindulás: hegytartás (54. oldal)

2. lépés ⊕

Szorítsd egymáshoz a lábakat, majd egy kilégzéssel hajlítsd be a térdedet, amíg ülőtartásba érkeznél. Terpeszd szét a lábujjakat, figyelj arra, hogy a sarkaid a talajon maradjanak, de a testsúly az egész talpra egyenletesen nehezedjen. Az áll párhuzamos a talajjal, a karok a test mellett vannak.



⊖ 3. lépés

Belégzéssel emeld fel a karokat a fülek magasságába vállszélességben. A kéz ujjait, a hüvelykujjat is beleértve, érintsd össze, ne engedd, hogy szétnyíljanak. Most húzd lefelé a lapockákat, távolítsd őket a fejtől, hogy a vállcsúcsoknak legyen helyük. Húzd lefelé a farokcsontot, ezzel segítve a gerinc ágyéki szakaszát, és feszítsd meg az alsó hasizmokat, hogy megtámaszd a derekadat. Nyisd a mellkast, kicsit emeld meg az álladat, ezzel az egész felsőtest kissé megemelkedik. Lélegezz egyenletesen.

Széktartás

Utkatászana

A széktartás kivitelezésében részt vevő többféle izomcsoport koncentrikusan, excentrikusan, valamint tartó-izomként is működik. Az egyenes combizom és a csípőhorgaszizom koncentrikusan összehúzódnak, ezzel stabilizálják a medencét. A gerincfeszítő és a négyszögletes ágyékizmok a gerinc ívének megfelelően excentrikusan megnyúlnak, majd megtartják a nyújtást. A térdék részlegesen behajlítva vannak, így megrövidül a combhajlító izom. A deltaizmok megtartják a fej mellett kinyújtott karokat, a háromfejű karizom pedig a könyök nyújtva tartásáról gondoskodik. A lábujjak felemelkednek, amikor az elülső sípcsonti izom és a kétfejű lábikraizom koncentrikusan megrövidülnek, a gázlóizom pedig excentrikusan összehúzódik. A hasizmok, különösen az egyenes és a haránt hasizom, a törzs megtartásán dolgoznak.

izomtevékenység	elsődleges mozgató	<ul style="list-style-type: none"> 1 egyenes combizom 2 csípőhorgaszizom 3 hosszú combközelítő izom 4 nagy és kis mellizom 5 elülső deltaizmok 6 alsó trapézizom 7 gerincfeszítő izom 8 háromfejű karizom 9 széles hátizom 	
	antagonista	<ul style="list-style-type: none"> 10 rombuszizom 11 négyszögű ágyékizom 12 egyenes hasizom 13 külső vaskosizom 14 középső vaskosizom 15 belső vaskosizom 16 nagy farizom 	
gerinc	<p>A medence előrebillen, majd az ászana végső pozíciójába érkezve megnyúlik. A gerinc előrenyújtódik, a szagittális síkban mozdul a középső laterális tengely mentén.</p>		

A testtartás anatómiája

