

Ébresztő!

Ne hagyd ellustulni a tested a téli hónapokban sem! Az energetizáló jógyakorlatok formában tartják a szervezetet, erősítenek, formálnak, és lélekápolóként is hatékonyak. Németh Gergő gerincjóga-oktató segítségével könnyedén megtanulhatsz pár pózt.

Nyerj energiát jógával!

1.

1. Jógamudrá (leborulás)

Helyezkedj el sarokülésben, majd kilégzésre egyenes háttal dőlj előre, nyújtsd ki a karodat, a tenyered helyezd vállszélességben a talajra, majd engedd le a homlokodat és könyöködöt is. Lazíts, és figyelj a légzésed.

Amire ügyelj:

- Ne engedd felemelkedni a feneked a sarkadról.
- A homlokodat csúsztasd előre, így nyújtsd a nyakad.
- Ha elhelyezkedtél, lazítsd el az izmaid, és csak arra figyelj, milyen folyamatok zajlanak a testben.

Jótevény hatásai:

Nyújtja és lazítja a derekat, pihenteti a gerincet, javítja az emésztést, valamint az immunrendszer működését. Serkenti az agy és a felső légutak vérellátását.

Kicsit másképp:

A leborulást végezheted oldalt hátranyújtott (csecsemő-póz), hátul összekulcsolt vagy előrenyújtott kézzel (Sasanka ászana, holdtartás), illetve nyitott térdekkel, a kézfejeket a homlok alá téve is.

2.

2. Ardha Szuméru ászana (vállnyújtás térdelőtámaszban)

Helyezkedj el térdelőtámaszban, a kezedet nyújtsd előre vállszélességben, engedd lefelé a mellkasodat, és közben told magad hátrafelé.

Amire ügyelj:

- A karodat finoman csavard kifelé, de a könyököd legyen lazán kinyújtva.
- A combod maradjon függőleges.
- Belégzésre nyújtozz, kilégzésre engedd el magad.

Jótevény hatásai:

Nyújtja a vállat és a gerinc háti szakaszát.

Kicsit másképp:

Ha a haladók közé tartozol, akkor gyakorolhatod ezt a pózt nyújtott lábbal, a sarkadat a talajra szorítva.

3. Dandászana (nyújtott ülés)

Helyezkedj el nyújtott ülésben, a tenyereden támaszkodj meg a törzsed mellett. Feszítsd vissza a lábfejed, a lábujjaid viszont legyenek lazák. Húzd hátra a vállad, hogy kiemelkedjen a mellkasod.

Amire ügyelj:

- A fejtető irányába nyújtozz felfelé, a mellkas közepével és a sarkaddal pedig egyenesen előre.
- Szorítsd le a térdhajlatod, de a sarkad ne emelkedjen fel.
- A hátad végig maradjon függőleges.

Jótevény hatásai:

Nyújtja a gerincet, a comb izmait és a vádliat.

Kicsit másképp:

Kellő gyakorlást követően a következőképpen nehezítheted a pózt.

A kezedet helyezd a combodra, majd emeld a karodat magastartásba úgy, hogy a tenyereid egymás felé nézzenek.

3.

4.

4. Trikonászana (háromszögtartás)

Állj terpeszállásba, a lábfejeid nézzenek 45 fokban kifelé. A karodat belégzésre emeld oldalsó középtartásba, majd kilégzésre hajolj jobbra. Jobb kézzel finoman támaszkodj meg a combodon, a ballal pedig nyújtozz felfelé. Tartsd ki ezt a pózt addig, amíg kényelmes, majd engedd vízszintesig a bal karodat, és úgy emelkedj fel, mintha a kezednél fogva húznának.

Amire ügyelj:

- A tested maradjon egy síkban.
- Nem szabad, hogy a derekadban feszültség keletkezzen.
- A combodat feszítsd meg, ezzel véded a térded.

Jótevény hatásai:

Nyújtja és erősíti a gerincet, valamint intenzív tisztító, emésztésjavító és vitalizáló hatása van.

Kicsit másképp:

A háromszögtartásnak számos változata ismert, a fenti az egyik legkönnyebben kivitelezhető, mégis hatékony gyakorlat. Ha elég hajlékony a gerinc, akkor intenzívebbé teheted ezt a feladatot úgy, hogy az oldalra hajlás közben a felül lévő kezedet tovább mozdítod a hajlás irányába.

5.



MANDALA JÓGASTÚDIÓK

Advaita Jógaközpont

(Bp. XIII., Kresz G. u. 27.)

Gerincjóra Központ

(Bp. VII., Nefelejcs u. 58.)

Nőijóga Stúdió

(Bp. VI., Szalmás P. u. 11.)

5. Vrikshászana (fatartás)

Helyezkedj el zártállásban, majd helyezd a testsúlyodat a bal lábadra. Húzd fel a jobb lábad, és a talpadat tedd a térded fölé a combodra. A tenyeredet zárd össze a mellkasod előtt, és húzd ki magad, a fejtetőddel nyújtózz felfelé.

Amire figyelni kell:

- A gerinced legyen egyenes.
- Engedd le a vállad, a nyakaddal nyújtózz meg, de tartsd lazán.
- A nyelvedet rögzítsd a szápadlásodon, a tekinteted magad elé, kissé lefelé, egy pontra szegezd.

Jótékony hatásai:

Fejleszti az egyensúlyérzékelt és a koncentrációs készséget, stabilizál, kiegyensúlyoz. Stimulálja és frissíti az idegrendszert, oldja a stresszt.

Kicsit másképp:

Gyakorolhatod a fatartást fokozatokban, először csak az egyik lábfejre helyezve a másik lábat, vagy a térdre fektetve a talpat. Ha már stabil a póz, emelheted tovább a sarkad, akár a csípődig is, a keziddel pedig nyújtózhatsz felfelé.

6.



6. Vakrászana (gerinccsavarás ülésben)

Helyezkedj el nyújtott ülésben. A jobb lábad tedd keresztbe a másikon, a talpad a talajon, a bal térded mellett legyen. Jobb kézzel támaszkodj meg a hátad mögött, a tenyered közvetlenül a keresztcsontod mögött legyen. Bal kézzel karold át a jobb térded, és az alkaroddal finoman húzd a hónaljod felé. Belégzésre húzd ki magad, nyújtsd meg a gerincet, kilégzésre alulról felfelé, csigolyáról csigolyára engedd csavarodni a gerincet.

Amire ügyelj:

- Mindkét ülőcsontod legyen a talajon.

- A gerinced végig maradjon függőleges.
- A vállad legyen párhuzamos a talajjal.

Jótékony hatásai:

Lazítja és erősíti a gerincet. Jó hatással van az emésztőrendszerre és a vesék működésére, harmonizálja a két agyféltekét. Energetikai szempontból a homlokközpontot (harmadik szemcsakrát*) aktiválja.

Kicsit másképp:

Ha hajlékony vagy, végezheted úgy a gyakorlatot, hogy a nyújtott lábad behúzod a csípőd mellé.