

## A JÓGAÁSZANÁK ANATÓMIAI ÉS ENERGETIKAI SZEMPONTBÓL IS „TÖKÉLETES” TESTTARTÁSOK: HELYES GYAKORLÁSUK KIEGYENSÚLYOZZA AZ IZOMRENDSZERT ÉS AZ ELMÉT, VALAMINT TÁMOGATJA A SZERVEZET SAJÁT GYÓGYÍTÓ FOLYAMATAIT.

**A gerincjoga célja a fizikai test egészségének helyreállítása, elsősorban a testtartás javításával:** a helyes tartás nem csupán a mozgásszervi problémák gyógyításának alapfeltétele, de a megfelelő légzés elsajátításának is. A légzés kiemelt szerepet kap a jógában, mivel közvetlenül hat a keringésre, a hormonrendszerre, az emésztésre és az energiatestre. A harmadik kiemelt terület a relaxációra való képesség fejlesztése, amely alapja az egészséges és kiegyensúlyozott életvitelnek.

**A gerincjoga elsődleges szerepe a rekreáció: a megelőzés, illetve utókezelés.** Harmonikusan erősíti és nyújtja az izomzatot, precíz, anatómiai szempontból felépített gyakorlatokkal biztonságosan, mégis hatékonyan fejleszti a fizikai testet, ám ezen keresztül jótékony hatással van az emberi élet egészére. Az egészség elérése és megőrzése az elsődleges cél, a már kialakult elváltozásokat szakorvos segítségével kell kezelni. Viszont a személyre szabott, célirányos gyógyító eljárásokat támogatja és kiegészíti a teljes fizikumot szisztematikusan átmozgató gerincjoga.

**A gyakorlás csak akkor lehet igazán látványos és hosszútávon eredményes, ha a tanultakat beépítjük mindennapi életünkbe.** Képessé kell válnunk a légzés uralására minden helyzetben, ügyelnünk kell tartásunkra és mozgásunkra éppúgy, mint a feszültségek azonnali kezelésére. A foglalkozásokon megtanuljuk a megfelelő technikákat, és ezek egy része lassan önmagától beszívárog a viselkedésünkbe, és átalakítja meglévő szokásainkat.

**A legfontosabb előfeltétele a hatékony fejlődésnek a rendszeres otthoni gyakorlás.** A testnek ahhoz, hogy megtanulja az új mozdulatokat és tartásokat, heti két-három alapos gyakorlásra van szüksége. Kezdők számára ajánlott két vezetett gerincjoga, amelyet kiegészít egy hasonlóan felépített otthoni gyakorlás. Az optimális hatást akkor érheted el, ha a heti három egy-másfél órás foglalkozáson felül reggel és este is elvégzel néhány gyakorlatot.

**A reggeli jóga elsődleges célja a test felébresztése, míg az esti gyakorlás inkább az ellazulást, a pihenés előkészítését szolgálja.** Alakíts ki a lakásban egy jól szellőztethető, nyugodt szobát vagy sarkot, ahol zavartalanul gyakorolhatsz, de még jobb, ha ki tudsz menni a szabadba! Erre a rövid átmozgatásra elegendő 10-15 perc – természetesen, ha van időd és kedved, többet is rászánhatsz. A jól felépített, szisztematikus gyakorlás a legcélravezetőbb, ebben kérheted az oktató segítségét. Néhány hét gyakorlás után már magad is összeállíthatsz gyakorlatsorokat, a

fő, hogy otthon is biztonságosan és teljes figyelemmel gyakorold!

**A gyakorlás nem korlátozódhat a jóga foglalkozásokra, napközben is igyekezz minden lehetőséget megragadni a szervezet egyensúlyának megőrzésére!** Ha érzed, hogy valamely élethelyzet hatására feszültté válsz, felbosszantanak, vagy a stressz kezd nehezen kezelhetővé válni számodra, vonulj vissza egy nyugodt helyre néhány percre, vegyél mély lélegzeteket, hosszú, mély kilégzésekkel engedd el a feszültséget, nyújtózkodj, lazítsd el a túlfeszült izmokat! Amennyiben hosszabb időt kell ülnöd, ügyelj az egyenes hátra és fejed helyes tartására, valamint óránként állj fel, mozgassd át magad, nyújtózkodj, vagy legalább a háttámlába kapaszkodva végezz néhány gerincsavarást!

**A rendszeres gyakorlás hatására és a fenti egyszerű alapelveket elsajátítva néhány héten belül érezni fogod a változásokat nem csupán a fizikai testedben, de közérzetedben, tudatosságodban is.** Türelmesebbé és figyelmesebbé válsz, a munka könnyebben és hatékonyabban megy majd, kevesebb ételre és alvásra lesz szükséged. Az élet minden területén pozitív változásokat fogsz tapasztalni, amelyek egy boldogabb, teljesebb élet felé vezetnek.

Németh Gergő  
a Mandala jóga stúdiók szakmai vezetője,  
a gerincjoga oktatóképzés vezetője

*Néhány hét gyakorlás után már magad is összeállíthatsz gyakorlatsorokat a fő, hogy otthon is biztonságosan és teljes figyelemmel gyakorold!*

## A GERINCJÓGA ÉLETTANI HATÁSAI:

- > vitalizál
- > javítja az általános közérzetet
- > növeli a fizikai és pszichikai teherbírást
- > oldja a stresszt
- > javítja a tartást
- > erősíti, lazítja és nyújtja az izomzatot
- > javítja a keringést és az emésztést
- > fejleszti a koncentrációs készséget és a testtudatot
- > növeli a magabiztosságot



REKREÁCIÓ  
A MINDENNAPOKBAN

# Gerincjoga