

# Az Otthoni Jógázás Alapjai

Hiánypótló összefoglaló az eredményes, tudatos és biztonságos otthoni gyakorláshoz

Írta: Pájer Zita



ONLINEJOGA.COM

# A szerző

---



## Pájer Zita

### Az Online Jóga Klub alapítója

Eredeti szakmámat tekintve közgazdász vagyok és 15 éve jógázom. Az utóbbi 5 évben dolgozom oktatóként. A jóga egy dinamikus fajtáját, az ún. vinyasa stílust tanítom. Oktatói képesítésemet Hollandiában szereztem 2015-ben. Azóta is folyamatosan képezem magam, mind az anatómiai ismeretek és a jógafilozófia terén, mind a jóga tudományával kapcsolatos új kutatási eredmények figyelemmel kísérése révén.

Fontosnak tartom, hogy a jógát gyakorlóknak meglegyenek azok az alap elméleti ismereteik, amelyek lehetővé teszik, hogy otthonukban egyedül is biztonságosan gyakorolhassanak. Ezért alapítottam meg jógázó közösségem számára az Online Jóga Klubot, amely egy internetes platform az otthon jógázni vágyók számára.

Véleményem szerint a jóga mindenkié, nem csak azoké, akiknek „jógatestük” van. Bárki élvezheti a jóga testet-lelket karbantartó hatását. A jóga tanításai pedig mindenki által megérthetőek. Ezekhez kívánok minden gyakorlónak sok kitartást és kiváló egészséget. Namasté.

# Tartalomjegyzék

---

<b>Bevezetés</b>	4. oldal
<b>I. Fejezet: A jóga tudománya</b>	5. oldal
Az ősi tanítás	6. oldal
A jóga napjainkban	7. oldal
<b>II. Fejezet: Ászana gyakorlás</b>	8. oldal
A „tökéletes” jóga póz	9. oldal
„Jó és rossz” fájdalom	10. oldal
<b>III. Fejezet: A Te jógád</b>	11. oldal
A Te tested, a Te pózod	12. oldal
Harcos I.	13. oldal
Harcos II.	14. oldal
Harcos III.	15. oldal
Lefelé Néző Kutya	16. oldal
Felfelé Néző Kutya	17. oldal
Fa	18. oldal
Háromszög	19. oldal
<b>Végszó</b>	20. oldal

---

# Bevezetés

A jóga napjainkban reneszánszát éli - divatos mozgásforma lett szerte a világban. Ami igazán népszerű, az a jóga „workout” része. Ez nem is csoda, hiszen a jóga kiválóan formálja az alakot és jó kondiban tart.

Ebben a könyvben is a jóga workout részéről lesz szó - ez az ászana gyakorlás -, azonban egy kicsit más nézőpontból, mint hogy azt a hagyományos jógatanítás oktatja. De mielőtt rátérünk az ászanázásra, szeretném az olvasó előtt felvázolni a jóga teljes tudományát, és elhelyezni benne az ászana gyakorlást annak érdekében, hogy átfogó képet kapjunk.

Ennek megfelelően először áttekintjük, mi mindent ölel fel valójában a jóga, hogy lássuk, hogy a mozgás ennek az óriási anyagnak csak a töredékét teszi ki, valamint nagy vonalakban átvesszük azt, hogy miről szól a jóga többi része.

Majd rátérünk az ászanákra. Megértjük, mit jelent a funkcionális jóga gyakorlás, szemben azzal, amit a hagyományos, esztétikai fókuszú gyakorlás takar.

Végül néhány alap jóga pozíción keresztül rávilágítunk arra, hogy mire érdemes figyelni az otthoni gyakorlás során annak érdekében, hogy valóban kiélvezzük az áldásos hatásokat és nem utolsó sorban, hogy ne sérüljünk le.





1

# A jóga tudománya

# Az ősi tanítás

## Miről szól a jóga ősi tudománya?

A jóga több, mint 5000 éves művészete Indiából ered. Az alapokat kb. 2500 évvel ezelőtt foglalták írásba. Ezzel a jóga az emberi test és lélek tudatos fejlesztésének legrégebbi fennmaradt módszere. A jóga teljes rendszere egy óriási tudomány, melynek az **ásana gyakorlás** csak egy kis része.

Patanjali az a hindu bölcs, aki írásba foglalta a jógát annak teljességében a Jóga Szútra c. művében. Eszerint a jóga egy 8 lépésből álló rendszer: az életvezetési tanácsok 8 kategóriába vannak foglalva. Tanításait nem úgy kell értelmezni, hogy valamilyen felsőbb hatalom megmondja, hogyan kell élni, mert ha nem tesszük, büntetésben részesülünk. Egyszerűen csak a saját jól felfogott érdekünkben érdemes betartani őket, mert ezáltal élhetünk igazán boldogan. Ha nem tartjuk be, csak a saját életünket nehezítjük meg.

## A jóga 8 lépéses „ösvénye”





## A jóga napjainkban

Mivel egy materialista korban élünk – ahol a kinézet a fontos -, érthető módon az alakunkat szeretnénk elsősorban formálni jógával. A jóga azért lett újra népszerű, mert rendszeresen gyakorolva „jógatestet” csinál. Azonban ha csak tornázásra használjuk, akkor nem használjuk ki eléggé a jógát. A testmozgás a lelki rész nélkül még inkább megrögzötté tesz bennünket a testünk iránt, ami azt eredményezi, hogy még jobban beazonosítjuk magunkat a testtel.

A jógának - ellentétben más sportokkal - van egy önelemző, filozófiai, introspektív oldala is. A jógatudomány léttel kapcsolatos kérdéseinek legfontosabbika így hangzik: "Ki vagyok én?". Erre a kérdésre elsősre szinte mindannyian úgy válaszolunk, hogy mondjuk a nevünket, nemünket, korunkat, foglalkozásunkat, és hogy kinek a kije vagyunk (a férjem neje, a gyerekem anyja, stb.). A jógafilozófia szerint ezek azonban mind csak a ránk aggatott szerepek, illetve a magunk mások viszonylatában történő meghatározása.

Akik valójában vagyunk - az önvalónk - egy ennél sokkal mélyebb dolog. A „ki vagyok én” kérdése igazából arra utal, hogy miért születtem erre a világra, mi a célom és a feladatom, mi az életem értelme. Ennek megtalálása az igazi kihívás. A meditáció segítségünkre van a feltárásban, melynek során érzéseinkkel dolgozunk és tudatosítjuk gondolati folyamatainkat. A meditáció hasznosságát ma már rengeteg tudományos kutatás támasztja alá. Csökkenthető vele a stressz szint, jobb minőségű alvás érhető el. De az igazi, transzformatív hatás azonban még mélyebb: saját viselkedési mintázataink felismerése, ami magában rejti az ezeken való változtatás, a személyiségfejlődés lehetőségét.

Amikor **ászana gyakorlást** végzünk, a célunk egy légzéssel összekötött mozgó meditációvá alakítani a gyakorlást. Ez a lényeg. És ha ezt megértettük, már tudjuk, hogy gyakorlás közben befelé kell figyelniünk. Ezzel máris nyertünk még egy előnyt: csak befelé figyelve tudunk ugyanis biztonságosan, sérülés nélkül gyakorolni akár egyedül is, oktató jelenléte nélkül.



2

# Ászana gyakorlás



# A 'tökéletes' jóga póz

Mindannyiunk teste más és más. Izmaink ereje és rugalmassága, csontjaink mérete, alakja és illeszkedése, az ízületek mozgástartománya jelentős eltéréseket mutat. Következésképp a különböző emberek jóga pózai is pont ugyan ekkora eltéréseket fognak mutatni. Az, hogy a Te pózod kinézetre mennyire tökéletes mása a tankönyvi változatnak,, nem indikatív arra nézve, hogy mennyire vagy jó jógi.

## Létezik-e a tökéletes póz?

Ismerős az, amikor elmegyünk jógára, hogy kiengedjük a gőzt, és azon kapjuk magunkat, hogy lazítás helyett bosszankodunk, mert a szőnyeg szomszédunk sokkal mélyebbre hajol előre, vagy éppen magasabbra emeli a lábát? Ha azt az instrukciót halljuk, hogy a lábfejeket tartsuk párhuzamosan, sarkunkat toljuk le a talajra V pózban, de észrevesszük, hogy a mi lábfejünk kissé kifelé áll mert így kényelmes, és a sarkunk akárhogy küzdünk is, nem ér talajt. Egyébként is fáj a vállunk ebben a tartásban, ha az instrukcióit követve lesimítjuk a tenyerünket közben a talajra. És már megint csak magunkban bosszankodunk, rossz esetben pedig még el is megy a kedvünk az egésztől, mondván: hát, ez a jóga nem nekem való.

A hajlékonyságot két tényező határozza meg: az egyik, hogy az izmok mennyire feszesek vagy lazák (tenzió), a másik, hogy a mozdulat során mikor következik be csontos ütközés (kompresszió).

Az első, az izmok feszesége gyakorlással nagyon sokat változik, tehát ez befolyásolható. A második, amiről sokkal kevesebb szó esik, de igen gyakran akadálya a mozdulatnak, a szövetek ütközése. Ha a csontok ütköznek, a mozdulatnak vége van. Ilyenkor már nem lehet tovább tolni, mert csak sérülés lesz belőle. Ez adottság és nem változik, akármennyit gyakorlunk is.

Amikor a saját csontvázamat próbálok elképzelni, Samu ugrik be lelki szemeim elé a biológia szertárból a hosszú egyenes csontjaival, szabályos gerincével. Pedig a valóságban egyikünk csontváza sem úgy néz ki. ☺ Csontjaink nem ritkán elhajlanak vagy akár kissé el vannak csavarodva. A csont feje lehet nagy vagy kicsi. Csontjaink hosszúsága és távolságuk, elhelyezkedésük egymáshoz képest szintén jelentősen eltér. Ez pedig azt eredményezi, hogy a csontok ütközése valakinek már a mozdulat elején megállítja a póz mélyítését, van aki pedig egészen beletolja magát, és még mindig nincs csontos ütközés.

Emiatt nem jogos elvárni, hogy mindenki meg tudjon csinálni minden egyes pózt ugyanúgy (ez az esztétikai oktatás). Sokkal ésszerűbbnek tűnik azt elemezni, hogy vajon az illető V póza - akár letette-e a sarkát akár nem, vagy akár kinyújtotta közben a térdét, akár nem - megteszi-e azt a hatást, amit a póztól elvárunk (ez utóbbi a funkcionális oktatás). Valóban nyújtja vagy erősíti-e a célizmot és a fasciát. Kíméli-e az ízületet. Ezek az igazán lényeges dolgok, és ezen kérdésekkel kell szembenézni a jógázóknak ahhoz, hogy a gyakorlás biztonságos legyen.



---

## „Jó és rossz” fájdalom

Ha jóga közben el tudjuk felejteni a szőnyegszomszédunkkal való összehasonlítgatást és valóban tudunk befelé figyelni, izgalmas megfigyeléseket tehetünk az ügyben, hogy mi történik a testben egyes pózok kitartása közben. Meg fogjuk tapasztalni, hogy igen gyakran érzünk erős érzeteket, kellemetlenséget, időnként esetleg még enyhe vagy erősebb fájdalmakat is.

Az érzékelt kellemetlenségek egy része hasznos, másik részük viszont káros lehet és idővel sérüléshez vezethet. Ezért nagyon fontos, hogy **meg tudjuk különböztetni egymástól a „jó és a rossz fájdalmakat”. De hogyan?**

**Ez tehát az ászana gyakorlás legfontosabb kérdése.**

A fájdalmak két típusát a korábban említett tenzió – kompresszió megkülönböztetésében kell keresni.

A tenzió (feszülés) az izmok nyújtását jelenti, ez a jó fájdalom. Ez bár feszít és húz, hasznos és bár kellemetlen egy kicsit, igazából mégis egy jóleső, megkönnyebbülést hozó érzet. A kompresszió (ütközés) alatt a szövetek (csontok) ütközését értjük. A dinamikusabb gyakorlás közbeni erősebb kompresszió fájhat és sérülést okozhat.

Nézzük meg, hogy honnan lehet tudni, hogy amit épp érzek, az melyik kategória.

Míg a feszülés az izmokat érinti, addig a szöveti ütközés általában az ízületben jelentkezik. Ha a mozdulat irányával megegyező oldalon érzem, akkor az a feszülés lesz, ha az ellentétes oldalon, az ütközés. Pl: a híd mozdulatának iránya felfelé mutat. Ha a mozdulat előtt, azaz a hasam érzem - feszülést tapasztalok (hasizom nyúlás), ez a „jó” fájdalom. Ha a gerincem érzem, ütközés lép fel (csigolyák ütköznek, ez állítja meg a mozdulatot és nem engedi tovább púposítani a hidat). Ez a „rossz” fájdalom.

3

# A Te Jógád



---

# A Te tested, a Te pózod

És most nézzünk néhány alap jóga pózt. Arra fogjuk megkeresni minden póz esetében a választ, hogy mire való, milyen hatásai vannak, valamint hogy mire kell figyelned a biztonságos gyakorlás érdekében. Áttekintjük, hogy hol tapasztalhatsz különféle érzeteket, és hogy tudod eldönteni, hogy ezek jó vagy rossz fájdalmak. Tippeket adok, hogy hogyan tudod korrigálni a pózod annak érdekében, hogy elkerüld a rossz fájdalmat. Ennek a tudatában módosíthatod saját pózaid, „testre szabhatod” őket és megtalálhatod a póznak azt a variánsát, ami a te testednek a legjobb és legegészségesebb.

## A Te jóga pózod

Ne feledd, a legfontosabb kérdés tehát: mit érzek? Kellemes izomnyúlást vagy kellemetlen fájdalmat? Hol érzem, az izomban vagy az ízületben? Ha tudom, hogy mi az adott póz funkciója, tehát mit kell nyújtania, mit erősítenie, energetizál vagy lenyugtat, stb., akkor egy kis odafigyeléssel könnyen megállapíthatom, hogy nálam ez a funkció megvalósul-e. Ha nem, akkor módosítanom kell a pózomat.





---

# Harcos I

## VIRABHADRASANA I

Megállunk a szőnyeg elején és hátra lépünk az egyik lábbal a szőnyeg végére. Vigyázunk, hogy ne egy vonalra lépünk a két lábbal (legyen a kettő között távolság), így könnyebb megőrizni az egyensúlyt. Az elől lévő lábat hajlítjuk, a hátul lévő láb próbál nyújtani. Karokat emeljük, vállakat visszahúzzuk.

### Hol keletkezhet rossz fájdalom, és hogyan tudod elkerülni:

**Hátsó boka:** A hátsó sarkat kissé befordítva leszoríthatjuk a talajra (ez a papírforma szerinti kivitelezés), de ha ez kényelmetlen (kompresszió a bokában) nyugodtan emeld fel a sarkad és legyen a levegőben. Ne foglalkozz azzal, hogy a lábujjaid merre néznek, vagy mennyire süllyeszted bele magad a pózba.

**Vállak:** Ha kényelmetlen a kar emelése, mert feszül a vállad (kompresszió), akkor engedd le a karokat, és a mellkasod előtt zárd a tenyereket.

Ami viszont fontos, hogy a medencét billentsd előre (ne told ki hátra a feneked), kissé húzd be a hasad, erősítsd meg az alhasi izmokat. Ettől automatikusan hajolhat a hátsó térd, de az nem baj. Próbáld mindkét lábra egyenlően terhelni, ne csak az elsőre. Mellkast emeljük, vállakat visszahúzzuk, fejtetővel igyekszünk felfelé.

### Úgy állítsd be a pózod, hogy ezeket érezd:

- stabil vagy, mert mindkét lábra terhelsz
- erős mindkét boka és az elülső térd
- erős a hát és a has, valamint az elől lévő comb
- a váll nem feszül
- a hátsó comb elülső része és a csípő nyúlik
- a mellkast nyitott

**A póz funkciói:** energetizálja a testet, javítja keringést. Fejleszti a fókuszot, az egyensúlyt és a stabilitást. Erősíti a vállakat, a karokat, a lábakat, a bokát és a hátat. Enyhíti a csípő kötöttségét, nyitja a mellkast, növeli az önbizalmat.



---

## Harcos II

### VIRABHADRASANA II

Megállunk a szőnyeg elején és hátra lépünk a bal lábbal a szőnyeg végére. Befordítjuk a bal sarkat és letesszük a szőnyegre. Teljesen mindegy, hogy a lábfej milyen szögben áll. Nyújtjuk a bal lábat, hajlítjuk a jobbat. Karokkal nyújtózunk oldalra, két irányba. Nyit a csípő és a mellkas. Mindkét lábra egyformán terheljük a súlyt, nem csak az elől lévőre.

#### Hol keletkezhet rossz fájdalom, és hogyan tudod elkerülni:

Hátsó boka: Ne foglalkozz azzal, hogy a lábujjaid merre néznek, úgy helyezd le a lábfejed, hogy neked kényelmes legyen.

Elülső térd: Nem számít, mennyire süllyeszted bele magad a pózba. Addig süllyedj, amíg az elülső térdnek kényelmes.

Ami viszont fontos, hogy a vállakat hozd hátra és nyisd a mellkast. Kissé húzd be a hasad, erősítsd meg az alhasi izmokat.

#### Úgy állítsd be a pózod, hogy ezeket érezd:

- erős mindkét boka és a térd
- erős a hát, a has és a karok
- az elől lévő láb combjának hátulsó része nyúlik
- a hátsó lábnak combjának a belseje nyúlik.

**A póz funkciói:** fejleszti a fókuszot és az állóképességet. Növeli az önbizalmat. Erősíti a végtagokat, nyitja a csípőt és a mellkast. Nyújtja a combokat. Energetizálja a fáradt lábakat. Stimulálja a hasi szerveket. Segít megelőzni és enyhíteni a hátfájást. Segíti a légzést és élénkíti a keringést.



## Harcos III

### VIRABHADRASANA III

Megállunk a szőnyeg elején és magunk elé emeljük az egyik lábat, hajlított térdrel. Majd ugyanezt a lábat lassan hátra nyújtjuk és próbáljuk vízszintesig emelni, miközben a törzset döntjük előre. Karokat emeljük a fej mellé és nyújtjuk.

**Hol keletkezhet rossz fájdalom, és hogyan tudod elkerülni:**

**Trapéz felső:** Ha a fül mellett nyújtott kar túlzottan terheli a hátad felső részét, a nyakad és a vállakat, a karokat más helyzetben is tarthatjuk: vagy a tenyereket zárjuk a mellkas előtt, vagy tarthatjuk a törzs mellett lenyújtva, akár összefűzhetjük az ujjakat a hát mögött.

**Tartó láb térd:** Amennyiben feszül a térd, hajlítsuk be a tartó láb térdét.

**Derék:** Érzékeny derék esetén, mivel a hátra nyújtott láb automatikusan kifordítja a csípőt, és a két csípőcsont egyidejű lefelé forgatása feszülést hozhat létre a derékban, engedjük a csípőt kifordulni.

A póz kivitelezése után ülünk hátra a sarkunkra kisgyermek pózban, hogy nyújtsuk és ellazíthassuk a derekat, nehogy megfájduljon.

Extra tipp: Ha az egyensúlyt csak úgy tudod megőrizni, hogy közben megérinted a kezeddal a falat, nyugodtan tedd azt. A karok oldalra nyújtása is segíthet, ha egyensúly probléma lép fel.

**Úgy állítsd be a pózodat, hogy ezeket érezd:**

- a lábak és a törzs erősek
- a mellkas nyitott
- stabil a fókuszod és meg tudod tartani az egyensúlyt

**A póz funkciói:** erősíti az egész testet, különösen a derekat és a hátat, a lábakat és a farizmot. Erősíti a hátsó láb hamstring izmait. Erősíti a tartó láb lábfejét, bokáját, térdét és combját. Nyitja a mellkast, fejleszti az egyensúlyt és növeli az önbizalmat. Mivel nehéz, erős póz, fejleszti az általános kondíciót és az immunrendszert.



## Lefelé Néző Kutya

### ADHO MUKHA SVANASANA (FORDÍTOTT V PÓZ)

Négykézláb állásban betámasztjuk a lábujjakat és feltoljuk a csípőt magasra. Széttérpesztjük a kéz ujjait. Fejet és a nyakat lazán tartjuk. Mellkas lefelé igyekszik, az ülőcsontok intenzíven felfelé. Miközben a tenyerekkel toljuk el magunkat a talajtól felfelé, a sarkak lefelé igyekeznek.

#### Hol keletkezhet rossz fájdalom, és hogyan tudod elkerülni?

**Vádli, hamstringek:** Nagyon gyakori, hogy ezek túl feszesek. Ilyenkor nem baj, ha a térdek be vannak hajlítva. Mivel az a lényeg, hogy a hát egyenes legyen, amennyire tud, ha ez csak a térd hajlításával valósul meg, akkor hajlítsuk be.

**Vállak:** Ha feszül a vállad, elképzelhető, hogy a szőnyegen kívül kell letenned a kezed, hogy a vállad ne feszüljön, esetleg érdemes megpróbálni kifordítani a tenyered.

**Alkar, csukló:** Elképzelhető, hogy ha tenyered közepét próbálsz lesimítani, az alkarodban feszülést érzel ott, ahol a két alkarcsont

egymáshoz ér a tenyér lefelé forgatása miatt. Esetleg feszülhet a vállad is. Ha ezt érzed, terhelj nyugodtan a tenyér külső élére, ne zavarjon, ha ez púposítja a tenyered és nem tudod lesimítani a talajra.

**Boka:** Amennyiben a bokádban elől érzel feszülést, ez azt jelenti, hogy a sípcsont és a lábfej csontja ütközik, megakadályozva a sarkad lehelyezését a talajra. Ebben az esetben ne erőltess, hogy a sarkad hozzáérjen a talajhoz, hagyd a levegőben (a lefelé tolás valósuljon meg, de csak addig a pontig, amíg nem kellemetlen a bokának).

#### Úgy állítsd be a pózodat, hogy ezeket érezd:

- gerinc és a törzs elülső része nyúlik
- a mellkas nyitott, mélyeket lélegezni könnyű
- a comb hátulja és a vádli nyúlik
- a hát, a kar és a lábak erősek
- vállad, bokád, csuklód és alkarod nem feszül

**A póz funkciói:** csendesíti az elmét, csökkenti az enyhe depressziót. Energetizálja a testet, javítja az emésztést. Enyhíti a fáradtságot és a hátfájást. A fordított helyzet miatt a tüdőnek több helye van tágulni, könnyű a pózban jóleső, mély lélegzeteket venni, ami javítja a szervezet oxigén ellátottságát.





## Felfelé Néző Kutya

### URDVHA MUKHA SVANASANA

Hason fekvésben a tenyereket a mellkas mellé helyezzük a talajra és tenyéren támaszkodva a hátizom és a karok segítségével felemeljük a mellkast. Ne essünk be a vállak közé, tenyereket toljuk a talajba és fejtetővel nyújtózzunk felfelé. Derék maradjon laza.

#### Hol keletkezhet rossz fájdalom, és hogyan tudod elkerülni?

**Ágyéki gerinc** (derék): Amennyiben a derekad megfájdul, elképzelhető, hogy a csigolyák hátsó nyúlványai összeérnek, és ez okoz kellemetlenséget.

Ebben az esetben érdemes lehet a kobra verzióját választani a póznak, itt ugyanis a homorítás sokkal kisebb mértékű, ez az esetben gerinckímélőbb lehet.

Kobrában a kart nem nyújtjuk, hanem könyökben hajlítjuk és a hátizmok segítségével emeljük kissé a mellkast, a has a talajon marad.

#### Úgy állítsd be a pózod, hogy ezeket érezd:

- nyúlik a mellkas és a has
- nyúlik a nyak eleje
- a derék 'lóg' és laza, az ágyéki gerinc szakaszon nem jelentkezik fájdalom

**A póz funkciói:** Erősíti a vállakat, a karokat és a hátat. Erősíti a gerincet.

Nyújtja a mellkast és a hasizmokat. Stimulálja a hasi szerveket.

Segít a stresszoldásban és a fáradtság leküzdésében. Nyitja a mellkast és a szívet. Az állandó ülés és az előre hajló pózok kompenzálása, a gerincserv kialakulásának megelőzése.



---

## Fa

### VRKSASANA

Álló helyzetben felemeljük az egyik lábat hajlított térdel magunk előtt. Majd (akár a kezek segítségével) ráhelyezzük a felemelt láb talpát a tartó láb belső combjára. Esetleg jöhet a talp a lábszárra is, vagy akár betámasztva hagyhatjuk a lábujjakat a talajon. A térdre inkább ne helyezzük. A csípő nyitva van, a mellkas is nyit. Vállak visszahúzva, fejtetővel nyújtózunk felfelé. Kezeket összezárjuk a mellkas előtt és kinézünk egy pontot a talajon. Erre a pontra összpontosítva, felemeljük az összezárt kezeket a fej fölé, majd széttárjuk a karokat, és rézsútosan nyújtózunk.

**Egyensúly:** A tartó láb talpára koncentrálnunk. Elképzelhetjük, ahogy „kinő” a talpunkból a fa óriási gyökere, és stabilan tart bennünket. A tartó láb és a törzs a fa törzse, ezek stabilak és erősek. A karok az ágak. Azt is elképzelhetjük, hogy a törzsünk közepén egy acélrúd fut, erre van a testünk „felfűzve” az pedig bebetonozva a talajba.

**Úgy állítsd be a pózod, hogy ezeket érezd:**

- stabil vagy
- tartó lábad erős, így a feltámasztott talp nem nyomja ki a csípőt oldalra
- nyitott a mellkas és a csípő
- erős a törzs

**A póz funkciói:** A lábak, a törzs és a karok erősítése, a csípő és a mellkas nyitása, testi és lelki egyensúly fejlesztése Energetizálja a testet, javítja keringést. Fejleszti a fókuszot és a stabilitást. Erősíti a vállakat, a karokat, a lábakat, a bokát és a hátat. Enyhíti a csípő kötöttségét, nyitja a mellkast, növeli az önbizalmat.

A póz azt szimbolizálja, hogy lehet az életünkben akármekkora vihar, a fa olyan erős, hogy nem rengeti meg sem eső, sem orkán.

Azaz, az elme csendes és fókuszált marad, ezzel segít megtalálni nekünk a legjobb megoldást, bármilyen kihívással vagy krízishelyzettel is kerülünk szembe.



# Háromszög

## TRIKONASANA

Megállunk a szőnyeg elején és hátra lépünk az egyik lábbal a szőnyeg végére. Befordítjuk a hátsó láb sarkát és lehelyezzük a talajra. Karokat oldalra emeljük, gerinc egyenes, fejtetővel felfelé igyekszünk. Csípőtől felfelé, csak a törzssel, megnyújtózunk oldalirányba az elülső láb irányába (mintha valaki az elől lévő karod kezét finoman meghúzná az elől lévő láb irányába). Majd leengedjük a kart és a tenyerünkkel rátámaszkodunk a bokára vagy lábszárra, vagy a kézfejet illesztjük a boka elé. Próbáljuk a gerincet közben egyenesen tartani.

**Hol keletkezhet rossz fájdalom, és hogyan tudod elkerülni?**

**Térdek:**

Ha feszül, nyugodtan be lehet hajlítani.

**Csípő:** Nem szabad túlságosan erőltetni az törzs oldalra "csúsztatását" mert ez a csípőben okozhat sérülést a csípő – combcsont kompresszió miatt.

Ha ez a kompresszió hamar fellép, és a fájdalmat észelve a gyakorló nem a csípő túltolásával próbálja vízszintesre dönteni a törzsét, hogy a kezével elérje a bokát, esetleg a talajt, ezt a gerinc oldalirányú hajlításával fogja elérni, ami szintén nem cél. Ez esetben a törzs maradjon inkább fent, nem baj, ha a kéz nem éri el a bokát, csak a térdet.

**Úgy állítsd be a pózod, hogy ezeket érezd:**

- comb belseje és hátulja nyúlik
- az elülső térd nem feszül
- mellkas nyitott
- oldalunk kellemesen nyúlik
- csípő nem fáj
- gerinc egyenes

**A póz funkciója:** A mély oldalsó ferde és haránt hasizmok, valamint a négyszögű ágyékizom (derék) erősítése és nyújtása. A belső combizmok, a mellizmok és a váll nyújtása, a mellkas nyitása.

Mobilizálja a csípőt, erősíti és nyújtja a lábat, nyújtja a gerincet tartó izmokat, stimulálja a hasi szerveket. Segít megszüntetni a hát és a derék fájdalmát illetve enyhíti a menopauza tüneteit.

---

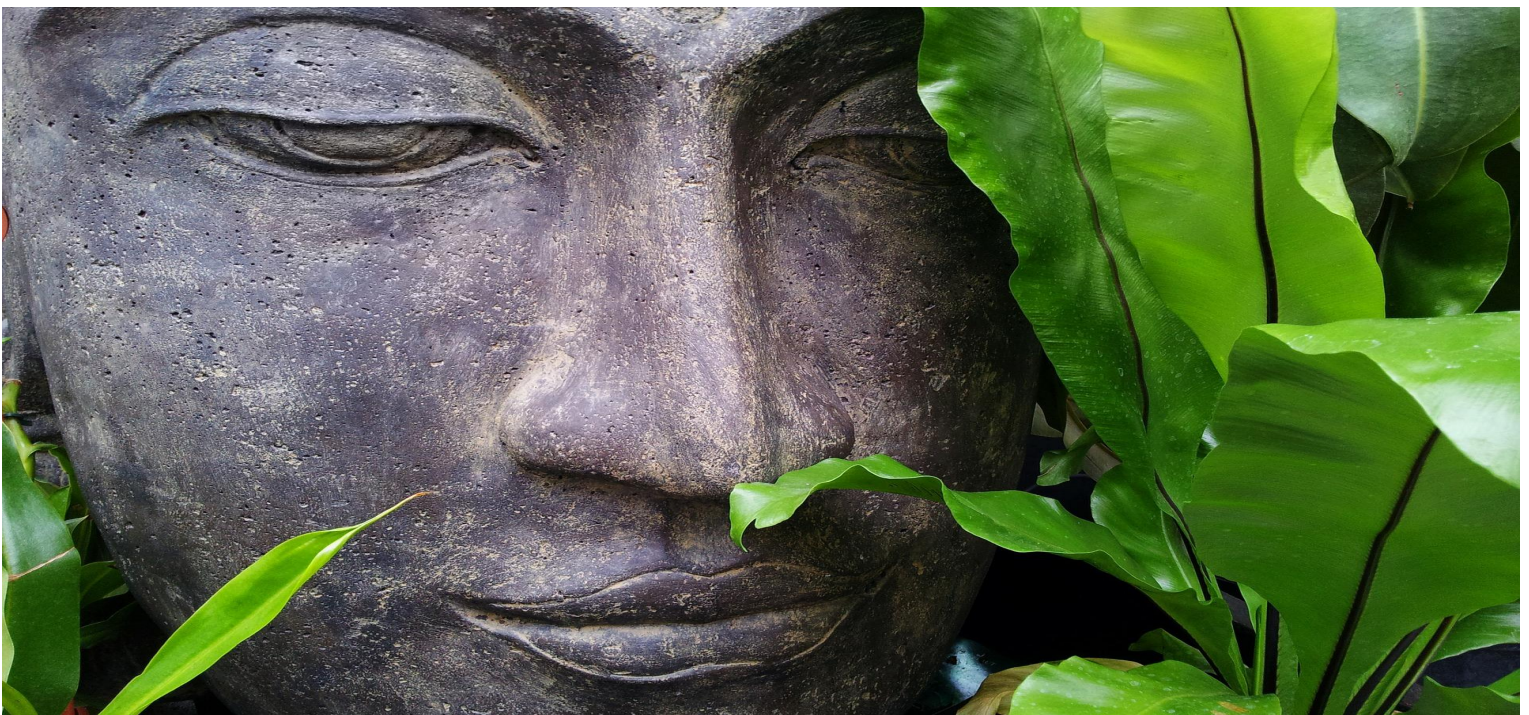
# Záró Gondolat

Amikor jógázunk és valóban jelen vagyunk a pillanatban, elengedjük az ábrándozást, a gondolatainkban való elmerülést. Ilyenkor szabadságot adunk az elmének a gyakorlás idejére. Ezzel nemcsak pihentetjük az elménket, de közelebb kerülünk a lelkünkhöz is. Teret engedünk a kreativitásnak, a tisztán látásnak. Felszabadítjuk a bennünk lévő élet energiát. Ilyenkor tudatosak vagyunk, figyelünk a testi érzetekre, a test jelzéseire. Csak ezzel a tudatossággal érdemes gyakorolni a jógát ahhoz, hogy valóban érezzük a hatását, de ez szükséges ahhoz is, hogy elkerüljük a felesleges sérüléseket.

“Legyen nyugodt és csendes az elme.

Hagyjuk, hogy a test dolgozzon.”

-- B.K.S Iyengar



---

# Felhasznált Irodalom

Patanjali: Yoga-sutras

Laslie Kaminoff: Jóga Anatómia

David Keil: Functional Anatomy of Yoga

Tara Stiles: Yoga Cures

Anatomy for Yoga with Paul Grilley (DVD)

Anat Greiger and Marcel Van de Vis Heil: [thefatyogis.com](http://thefatyogis.com)

**ONLINEJOGA.COM**

---