DEEPAK CHOPRA *előszavával*

GYÓGYÍTÓ JÓGA

JÓGAGYÓGYMÓDOK

- SZORONGÁSRA
- ÍZÜLETI GYULLADÁSRA
- NARANCSBŐRRE
- DEPRESSZIÓRA
- INFLUENZÁRA
- MÁSNAPOSSÁGRA
- HŐHULLÁMRA
- ÁLMATLANSÁGRA
- MIGRÉNRE
- PMS-RE
- LÁBTÖRÉSRE
- CUKORFÜGGŐSÉGRE
- FESZÜLTSÉGRE
- SZÉDÜLÉSRE
- RÁNCOKRA

Egyszerű gyakorlatok több mint 50 gyakori betegségre és a fájdalommentes élethez.

ÉDESVÍZ

Tara Stiles

az ÉLJ EGÉSZSÉGESEN A SAJÁT SZABÁLYAID SZERINT című könyv szerzője.

GYÓGYÍTÓ JÓGA

Egyszerű
gyakorlatok több mint
50 gyakori betegségre
és a fájdalommentes
élethez

TARA STILES

a SLIM CALM SEXY YOGA című könyv szerzője
és a STRALA YOGA tulajdonosa.

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A könyv az alábbi kiadás alapján készült:
Tara Stiles: *Yoga Cures*
Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC,
a Penguin Random House Company, New York, USA, 2012

Fordította
Szilágyi Eszter

Szerkesztette
Barsi Nikoletta

Copyright © Tara Stiles, 2012
Hungarian translation © Szilágyi Eszter, 2016
Hungarian edition © Édesvíz Kiadó Kft., 2016
Cover design © Édesvíz Kiadó Kft., 2016
Book design by Lauren Dong
Interior and jacket photographs by Justin Borucki
Jacket design by Jessie Sayward Bright

DVD
Strala BASICS 1-Hour Class
Copyright © Tara Stiles, 2014
www.tarastiles.com

A könyvben olvasható információk csupán tájékoztató jellegűek, nem pótolják egyetlen egészségügyi probléma diagnózisát, kezelését sem. Nem helyettesíthetik a képzett egészségügyi szakemberrel folytatott konzultációt. E könyv tartalma csupán segítséget nyújt egy egészségügyi szakember által előírt ésszerű és felelős kezelési programhoz. A szerző és a kiadó semmiféle felelősséget nem vállal a könyv tartalmának félreértelmezéséért vagy téves alkalmazásáért.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő és műszaki vezető Melher Viktor
Tipográfia Alinea Kft.
Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.
DVD Tradegap Kft.
Nyomta Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető György Géza vezérigazgató

ISBN 978-963-529-603-3

Tartalomjegyzék

Deepak Chopra előszava 7
Bevezetés 9

1. rész: PÓZOLJ! 14

1. fejezet: Mi a jóga? 16
2. fejezet: Az elme és a test kapcsolata. A jóga gyógyerejének tudományos magyarázata 31
3. fejezet: Hogy elkezdd, csak követni kell az ösztöneidet 41

2. rész: GYÓGYMÓDOK Á-TÓL Z-IG 48

ADD/ADHD 56
Akne 59
Allergiák 61
Alvásproblémák 65
Bulirontás 67
Cellulitisz 70
Csapongó elme 73
Depresszió 75
Diabétesz 77
Édesség utáni sóvárgás 78
Eresszük ki a gőzt! 80
Fájdalom 82
Félelem a repüléstől 86
Félelmek 88
Feszültségek 91
Fibromialgia 93
Futás okozta panaszok 95
Görnyedt váll 97
Halogatás 99
Hasi panaszok 101
Homályos látás 102
Hosszú autóutak 103
Hőhullám 105
Influenza 107
Irodaelme 109
Irodatest 110
Ízületi gyulladás 112
Kanapéhuszárság 114
Kimerültség 116
Lábfejgörcs 118
Lógó mell 120
Lustaság 122
Magas vérnyomás 124
Majomelme 127
Másnaposság 129
Meghűlés 132

Megtört szív szindróma 134
Migrén 138
Önbizalomhiány 139
Pajzsmirigyproblémák 141
Petyhüdt combok 143
Plöttyedt fenék 145
PMS és menstruációs görcsök 148
Puffadás 149
Ráncok 152
Sípcsontfájdalom 154
Szédülés 155
Szorongás 157
Táskás szemek és sötét karikák 160
Terhességi diszkomfortérzés 162
Túlevés 165
Túlsúly/elhízás 168

Bónusz tananyag: Tervezd meg saját,
OTTHONI GYAKORLATSORODAT 174

Méregtelenítő és rendrakó program 176
Jógagyakorlatok rendrakáshoz: reggeli gyakorlatok 178
Jógagyakorlatok rendrakáshoz: esti gyakorlatok 186
Inspirációs program 191
Inspiráló jógagyakorlatok: reggeli gyakorlatok 194
Inspiráló jógagyakorlatok: esti gyakorlatok 202
Pihenés, regenerálódás és megfiatalodás 206
Relaxációs jógagyakorlatok: esti gyakorlatok 207
Regeneráló jóga: reggeli gyakorlatok 208
Regeneráló jóga: esti gyakorlatok 210
Még néhány gondolat, mielőtt befejeznéd a könyvet 213
Jógapózok 214

Köszönetnyilvánítás 237

A szerzőről 239

Deepak Chopra előszava

A munka, a család és a gazdasági bizonytalanság között lavírozva a stressz egészen „normális" része lett az emberek életének. Ez lehet a magyarázata annak is, miért kezd el manapság olyan sok amerikai – a legújabb statisztikák szerint 16 millióan – jógatanfolyamokra járni, vagy otthon jógázni. Azoknak, akik tartós gyógymódot keresnek a szorongásukra vagy egészségügyi problémáikra, és nagyobb bennük a vágy, hogy kapcsolatba kerüljenek önmagukkal, a jóga igazi és hosszú távú hasznokat ígér, feltéve, hogy rendszeresen gyakorolják. Ez az ősi rendszer különböző pózok sorozatán, légzésgyakorlatokon és meditációkon keresztül kapcsolja össze az elmét a testtel. Az izmok nyújtásával és erősítésével, a gerincoszlop nyújtásával és az elme befelé koncentrálásával a jóga segít legyőzni a stresszt. Ez az egész szervezetünket pozitívan befolyásolhatja, a stressz ugyanis több betegség kialakulásában is nagy szerepet játszik. Tanulmányok szerint például a krónikus stressz megkétszerezi a szívinfarktus kockázatát.

Bár a jóga egészségünkre gyakorolt pozitív hatásainak kutatása még gyerekcipőben jár, az első tanulmányok pozitív irányba mutatnak. Bebizonyították, hogy a jóga csökkenti a vérnyomást és a pulzusszámot, ami csökkentheti a szívinfarktusra való hajlam kockázatát. De egyéb jó hatásokat is kifejt a szívre: egy 2006-os tanulmány szerint a jóga csökkenti a koleszterinszintet, és javítja a keringést azoknál az embereknél, akik szív- és érrendszeri betegségekben szenvednek. Néhány kórház már beépítette a jógát rehabilitációs programjaiba.

A jóga testsúlycsökkentő hatása ma még nem egyértelműen bizonyított, egy tanulmány szerint azonban azáltal segít a testsúly csökkentésében, hogy egészségesebb életmódra ösztönzi az embereket. A tanulmány szerint azok, akik rendszeresen jógáznak, kevesebbet és lassabban esznek, és egészségesebb ételeket fogyasztanak, ezenkívül ritkábban küzdenek evészavarokkal.

A jógázók közül sokan arról számolnak be, hogy a jóga nagymértékben javított általános közérzetükön. A kutatások szerint a jóga enyhít bizonyos típusú fájdalmakat: például a migrénes fejfájást, a derékproblémákból és az ízületi gyulladásokból eredő fájdalmakat és a szülési fájdalmakat. A tudósok még nem tudják biztosan, milyen mechanizmusok működnek jógázás

közben. Az egyik elmélet szerint a jógapozíciók ugyanolyan hatást váltanak ki belőlünk, mint a masszázs. Az ászanák azt a jelet küldik az agynak a mielinizált idegrostokon keresztül, hogy „nyomás", míg a „fájdalom" jele sokkal lassabban jut el az agyba a kevésbé mielinizált idegrostokon keresztül. A „nyomás" jele elzárja a receptorkaput, és kizárja a fájdalomingereket. Egy másik elmélet szerint a jóga serkenti a testben a szerotonintermelést, ami a test természetes fájdalomcsökkentő gyógyszere.

Természetesen sokkal több kutatást kellene még végezni ezen a területen, a jóga gyakorlói azonban arról számoltak be, hogy ritkábban tapasztalnak alvászavarokat, és sokkal egészségesebb az emésztésük. A várandós nőknek kevesebb problémájuk van az alvással, ha rendszeresen jógáznak, de a magas vérnyomásra és a koraszülésre is kevésbé hajlamosak.

Mivel a jóga az elmét és a testet is megdolgoztatja, nem meglepő, hogy csökkenti a szorongást és a depressziót, különösen azoknál az embereknél, akiknek a szorongása egy betegségre, például a rákra vezethető vissza. Egy pilottanulmány szerint a jóga pozitív hatással van a depresszióra, mert növeli az agyban a relaxálást elősegítő alfa-hullámok számát. Egy másik elmélet szerint a jóga csökkenti a szervezetben a kortizol mennyiségét, azét a hormonét, ami a stresszért felel. Néhány tudós szerint a krónikusan magas kortizolszint hajlamossá tesz a depresszióra, akárcsak az elégtelen immunfunkció.

Ha a jóga lehetséges egészségre gyakorolt pozitív hatásai nem győztek meg arról, hogy kipróbáld, fontold meg a következőket: a jóga segítségével sokkal feszesebb és fittebb lesz a tested, és a mozgásod is rugalmasabb lesz, ami a kor előrehaladtával kifejezetten hasznos lehet. Egy 2007-es, a hatha jógastílusról készült tanulmány szerint a jóga erősíti az izmokat, a hajlékonyságot és az állóképességet. Nem véletlen, hogy sok sportoló jógázik állóképességének erősítésére.

A jóga természetesen nem gyógyítja meg minden nyavalyánkat, és a főnökünk sem lesz kedvesebb tőle, a segítségével azonban könnyebben fogjuk jól érezni magunkat a bőrünkben, ami hatalmas különbséget jelent egészségi állapotunkat tekintve. Vegyünk mindannyian egy nagy és mély lélegzetet, és hozzuk ki magunkból a legjobbat az egészségünk és a boldogságunk érdekében.

Bevezetés

A jóga visszavezet önmagadhoz, ahol minden jó dolog lakozik.
Bárki jógázhat, és mindenki élvezheti az előnyeit. Nem kell bonyolult pózokba tekeredned, vagy egy évet visszavonultan, csendes magányban töltened ahhoz, hogy te is élvezhesd a jóga nyújtotta csodálatos előnyöket. Ha tudsz lélegezni, jógázni is tudni fogsz. A dolog pofonegyszerű. Ha azt hiszed, hogy már mindent tudsz a jógáról, vagy soha nem is próbáltad, mert túlságosan is elvontnak, monotonnak vagy rejtélyesnek tűnik, vagy mert nem tudsz mit kezdeni az Om-mal, és magadban úgy fordítod ezt a szót, hogy „Úristen, mennyire unalmas!", el kell olvasnod ezt a könyvet. A jóga sokkal jobb és egyszerűbb dolog, mint gondolnád, és számtalan jó dolgot tehet az életeddel és az egészségeddel.

Mit kell tudnod, ahhoz, hogy elkezdd?

Belégzés. Kilégzés. Ismétlés.

Ne hagyd, hogy bárki is félrevezessen. Tényleg ennyire egyszerű. Amint a légzésedre irányítod a figyelmedet, minden más automatikusan megnyílik benned. Nincs egy hatalmas és erős, előkelő hatalmasság közted és aközött, amire szükséged van. Te magad lehetsz a saját magad hatalmassága! Biztos vagyok abban, hogy már hallottad azt a régi mondást, hogy „Bárhová mész is, megérkeztél". Igen, ez így igaz. Bárhol legyünk is, a legjobb, amit tehetünk, ha már most elkezdjük csodálatos hellyé alakítani!

Meggyógyíthatjuk a testünket, lecsillapíthatjuk az elménket, és újra olyan kirobbanó formában lehetünk, akárcsak a kisgyerekek! Ha most felhúzod a szemöldöködet, és azt kérdezed „csakugyan?", csak olvass tovább. Mit szólsz ahhoz, ha azt mondom, hogy irigylésre méltóan boldog lehetsz egy szuperegészséges testben, és hogy az elméd is nyugodt és kiegyensúlyozott lesz? Bármit meggyógyíthatsz a depressziótól és a szorongástól kezdve a régi sportsérüléseken és hátfájdalmakon keresztül egészen az allergiákig, a premenstruációs szindrómáig, sőt a másnaposságig. Egyetlen olyan okot sem ismerek, ami azt támasztaná alá, miért ne kellene valakinek legalább kipróbálnia a jógát, főleg, ha szem előtt tartjuk a rendszeres gyakorlással együtt járó hihetetlen és praktikus hasznokat. Ez a könyv ezeket a pozitív hatásokat szeretné körüljárni és bemutatni: olyan könnyű, szórakoztató

jógagyakorlatokat, amelyek enyhítik vagy meggyógyítják a gyakori panaszokat.

Kimerültél, és erre keresel gyógymódot? Nálam találsz.

Lusta vagy, és egy kicsi vágyat sem érzel, hogy lemássz a kanapéról? Jó helyen jársz.

Úgy érzed magad, mint akit agyonvertek egy irodában töltött hét után? Be van állva a hátad, fáj a nyakad és a vállad, ég a szemed? Olvass bele a könyvbe.

Túl sok időt töltesz a számítógép előtt? Stresszes vagy, szét vagy csúszva, és úgy érzed, szétrobban a fejed? Néhány egyszerű pozíció és mély lélegzetvétel sokat segíthet.

Pánikrohamot kapsz, amikor meglátod, hogy lóg a feneked, lefelé görnyed a vállad, nem férsz bele a nadrágodba, nem elég feszes a hasad, vagy inkább „nem tudom megérinteni a lábujjaimat" szindrómában szenvedsz? Ha igen, számodra is sok meglepetést tartogat ez a könyv. A *Gyógyító jóga* az általános panaszokat is lefedi: a magas vérnyomást, a megfázást, az influenzát, a szédülést, a depressziót, a pajzsmirigyproblémákat, a premenstruációs panaszokat, az ízületi gyulladást és még sok mást.

Ha úgy érzed, már nem bírod tovább feszegetni a határaidat, hagyd, hogy a könyvben bemutatott több mint ötven gyógymód és a hozzájuk kapcsolódó gyakorlatok ellazítsanak és stresszmentesítsenek.

ZENSPIRÁCIÓ

Képzeld azt, hogy van egy saját személyes tered, amiben lélegzel, és hogy ez a tér minden egyes alkalommal nagyobb lesz. Ez maga a jóga.

PÁR SZÓ RÓLAM

Mindig is lökött, fiús, laza stílusú lány voltam, aki sokkal kényelmesebben érzi magát egy melegítőnadrágban és egy kapucnis pulcsiban, mint egy csinos kis jógacuccban. Nem szeretek jógatanárként gondolni magamra, ez ugyanis egyfajta tanár-diák viszonyt feltételez, amitől úgy érzem, hogy egy vonalzóval a hónom alatt és egy laptoppal kell fel-alá járkálnom egy teremben. Sokkal jobban szeretem a „jóga-iránymutató" kifejezést. Segíthetek neked, hogy becsatlakozz, de ez nem kötelez téged semmire. Nem kell hűséget fogadnod nekem. Tényleg semmivel sem tartozol. Csak dolgozz. Légy egészséges és boldog. Ez bőven elég nekem. A nap végére te leszel saját magad legjobb tanára. Én csak azért vagyok itt, hogy megmutassam neked az irányt az önmagadhoz visszavezető úton.

Az a célom, hogy visszavezesselek téged saját magadhoz, ahol megtalálod mindazt az intuíciót, amire szükséged lehet, hogy rátalálj a lehetőségeidre, és egészséges, kreatív és örömmel teli életet élj. Egyszer egy jógaoktató azt mondta nekem, milyen jó és hasznos dolog, hogy lehetőségem van kap-

csolatba lépni az „átlagemberekkel". Ez a kijelentés nagyon jól mutatja azt a problémát, ami kialakult a jógaoktatók körében. Az a baj ezzel a gondolkodásmóddal, hogy nem vagyunk elzárva az „átlagemberektől", hiszen mi magunk is azok vagyunk.

Soha sem gondoltam azt, hogy így vagy úgy, de el vagyok választva a bolygón élő többi embertől. Függök tőled, ahogyan te is függsz tőlem. Mindannyian kapcsolatban vagyunk egymással, és ez a dolgok rendje. Nincs emögött semmilyen hókuszpókusz. Ez a természet rendje. Ha nem veszünk tudomást a természet törvényeiről, kizökkenünk az egyensúlyunkból. Ha harmóniában vagyunk a természettel, akkor kapcsolatban állunk a világgal, és együtt mozgunk az áramlattal. Ettől minden a helyére kerül, és minden megtalálja az értelmét. Ha másoknak, például egy jógaoktatónak, vagy bárki másnak adjuk át az életünk feletti hatalmat, nem hallgatunk többé a megérzéseinkre, és eltávolodunk saját magunktól. Ez nem jó.

Az élet vidéki hippilányból balett-táncossá, majd Tom Ford-modellé tett. Azután YouTube-csatorna-készítővé, majd bloggerré és jógastúdió-tulajdonossá. Most olyan szerencsésnek mondhatom magam, hogy a barátomnak, a tanáromnak és a tanítványomnak tudhatom Deepak Choprát, és hogy rengeteg olyan csodálatos ember vesz körül, akik képesek megélni a saját álmaikat. Ha én meg tudom élni az álmaimat, te is képes vagy rá.

Ha elég szerencsés gyermek voltál, volt legalább egy olyan ember, aki elhitette veled, hogy „bármit el tudsz érni az életedben". Felnőttkorodban remélhetőleg csupa olyan ember vesz körül, aki képes felvidítani, és támogat téged a terveidben. Ha nem, hadd legyek én ez az ember. Az összes olyan ember, aki azt mondja neked, hogy soha nem érheted el a vágyaidat, nos, ők csak arra valók, hogy elhagyd őket. Te vagy az egyetlen olyan ember, aki visszatarthat, és aki segíthet téged a céljaid, a vágyaid és az álmaid elérésében.

És, hogy mi köze ennek a jógához és a jógagyógymódokhoz? Nos, ez az, amiről a jóga tulajdonképpen szól. Te végzed el a munkát, és te zsebeled be az eredményeket is. Minél tovább jutsz céljaid elérésében, annál inkább azt fogod tapasztalni, hogy az út maga a cél. A jó hír az, hogy bárhol vagy is most, az tökéletes hely a kezdéshez.

Általában azzal töltjük az időnket, hogy díszítjük és szépítjük a környezetünket: veszünk egy nagyobb házat vagy egy jobb autót. Tárgyakat vásárolunk, amikkel körbevehetjük magunkat. De amikor jógázunk, befelé figyelünk, és emlékszünk arra, hogy legfontosabb otthonunknak, a testünknek és az elménknek is szüksége van egy kis portalanításra, újragondolásra és felfrissítésre, illetve törődésre, hogy sokáig erős maradjon. Amikor a belső

világunkkal törődünk, a külső világunk is észreveszi ezt, és annak is lesz honnan továbbfejlődnie. Mindaz, amit tudnunk kell ahhoz, hogy olyan életünk, egészségünk és testünk legyen, amire vágyunk, bennünk rejlik.

LÉGY NEVETSÉGESEN BOLDOG

Mindannyian éltünk már át pillanatokat, amikor fantasztikusan éreztük magunkat. Sőt, legyőzhetetlennek. Giccsesen boldognak és életörömmel feltöltődve. Lehet, hogy ez az érzés csak egy távoli, gyermekkori emléket felidézve tör elő bennünk, de az is, hogy bár néha még ma is érezzük, nem olyan sokszor és folyamatosan. Ha rendszeresen jógázol, gyakrabban lesz részed ilyen kacagtatóan boldog pillanatokban, sőt ezek a pillanatok idővel eggyé olvadnak, és az egész életedet áthatják majd. Azt gondolod, túl sokat ígérek? Pedig nem. Mindannyian fantasztikus képességekkel születtünk, és attól függően, milyen életet élünk, ki is bontakoztathatjuk magunkban ezeket a képességeket.

A bolygóideg (*nervus vagus*) az agytörzs mélyéről indul, és egészen a hasüregig terjed. A *vagus* szó jelentése barangoló. A bolygóideg impulzusokat gyűjtve bebarangolja a testet. Útja során érinti a hasat, a rekeszizmot és a mellkast, majd a nyakon keresztül felér egészen a gerincvelőig, és behatol az agyba. Ez az ideg köti össze az elmét a testtel. A bolygóideg-stimulációs terápiát 1997 óta alkalmazzák epilepsziás betegek kezelésénél: egy pacemakerhez hasonló készüléket ültetnek a mellkasukba. A módszer használatát a klinikai depresszió kezelésénél is fontolóra vették. Szerencsére létezik egy nem invazív módszer is a bolygóideg stimulálására, és arra, hogy gőzerőre kapcsoljuk az elme és a test együttműködését. A jógában ismert ujjayi légzés – amit gyakran Darth Vader-légzésnek is neveznek – ugyancsak élénkíti a bolygóideg működését, ami szó szerint olyan jeleket küld az agynak, hogy legyünk boldogok. Ha jó mélyeket lélegzünk jógázás közben, a bolygóideg üzeneteket közvetít a központi idegrendszer és a főbb szervek között. Oxitocin szabadul fel, ami segít ellazulni, és csökkenti a vérnyomást, valamint a stresszhormon, a kortizol termelődését. Az emberi test rendelkezik tehát egy azonnal bevethető és mindig rendelkezésünkre álló antistressz-rendszerrel. Ahhoz, hogy elérjük, egyszerűen csak elég mélyet kell lélegeznünk.

Minden ember egy lehetőségekkel teli világba érkezik. Az életünk vagy tagadja ezeket a lehetőségeket, és feszültség és félelem mögé rejti őket, vagy azon igyekszik, hogy kibontakoztathassuk az egyéniségünket, megmutassuk a tehetségünket, és felfedezzük, mit vagyunk képesek kihozni magunkból.

A JÓGA HÉT LEGFONTOSABB POZITÍV HATÁSA

Fizikai szinten: a jógamozdulatok karcsú, egyenes hátú, erős és magabiztos testet faragnak neked.

Mentális szinten: a mély levegővételek visszavezetik az elmét természetes állapotába, amitől nyugodt, fókuszált és éles lesz.

Pszichológiai szinten: a befelé figyelés a viselkedésünket és a hajlamainkat is pozitívan befolyásolja. Azokat a szokásokat, amiket a szőnyegen veszünk fel, az életben is felvesszük. Ezt látva a döntés szabadságával is rendelkezni fogunk. Ki szeretnék lenni? Mindennap meg kell, vagy újra kell alkotnunk magunkat. A rendszeres jógagyakorlás tisztává teszi az elmét és a megérzéseket, és arra bátorít, hogy folyamatosan fejlesszük és tágítsuk az életünket.

Idegrendszeri szinten: amikor az agyunk „jógaüzemmódra" kapcsol, az idegrendszerünk is egyensúlyba kerül, és arra ösztönöz minket, hogy egészségesen éljünk. A testünk arra van beprogramozva, hogy minél többet gyakorolunk valamit, az annál könnyebben megy. Minél többet gyakoroljuk az egészséges és kiegyensúlyozott életmódot, annál egészségesebben és kiegyensúlyozottabban fogunk élni.

Intuitív szinten: amikor feszültség található a testben és az elmében, háttérbe szorul az intuíciónk, és a testünk túlélő üzemmódra kapcsol. A jógázás teret teremt a testünkben, feloldja a feszültségeket, megnyugtatja az elmét, és teret biztosít a megérzéseinknek is, hogy azok felszínre kerülhessenek, és vezethessenek minket.

Kreatív szinten: a kreatív nedvek akkor kezdenek áramolni bennünk, ha a testünk és az elménk is megszabadul a mentális blokkoktól. A kreativitás nem szeret előjönni, amíg stresszkeltő tényezők vannak a közelben, a fizikai feszültségről és a mentális zavarokról nem is beszélve. Ha elillan a stressz, a kreativitás is előjön játszani egy kicsit.

A kapcsolatok szintjén: a jóga az összekapcsolás gyakorlása. Amikor jógázunk, felidézzük magunkban, hogy mindannyian kapcsolatban állunk egymással, hogy azért vagyunk itt, hogy segítsünk egymáson, és hogy rengeteg lehetőséggel rendelkezünk, ha kedvesek vagyunk egymáshoz.

Szilárdan meg vagyok győződve arról, hogy ha elég ember érti és tapasztalja meg a rendszeres jógázás átváltoztató és gyógyító erejét, nemcsak sugárzóan egészségesek leszünk, de egymáshoz és önmagunkhoz is sokkal jóindulatúbban viszonyulunk. Boldogabb, örömtelibb és teljesebb életet élünk.

Készen állsz arra, hogy kipróbáld?

1. rész

PÓZOLJ!

A jóga olyan egymásba folyó pózok sorozatából áll, melyek meggyógyítják a testet és az elmét – a folyamatot a légzés irányítja. A pózok gazdagok mozdulatokban: vagy éppen a következő pózt vesszük fel, vagy kitartjuk a pózt, miközben mélyen lélegzünk. Teli, mély belégzéseink és kilégzéseink keltik életre a pozíciókat, és hoznak kapcsolatba önmagunkkal.

Amikor keresztüllélegzünk egy mozdulatot, a dolgok könnyedén történnek meg a testünkben. A test megnyílik, és ellenállás nélkül erősödik, az elme pedig lecsendesül, és egy dologra fókuszál. A figyelem légzésre irányítása és a mozdulatok nyugodt tudatosítása különbözteti meg a jóga terápiás hatását a mozgás más fizikai formáitól, például a sportolástól, a tornától és a tánctól.

A jóga egy mozgó meditáció, ami egyesíti külső és belső énünket. Minden meditációnak az a kulcsa, hogy a légzésünkre koncentrálunk, és ez a jógára is igaz. A jógában semmi sem statikus, és semmi sem reked meg.

A test fizikai fejlesztéséhez való megfelelő hozzáállás nagyon fontos a biztonság és a terápiás célok érdekében, de nem az a célunk, hogy a testünket formázzuk. Ha együtt mozgunk a légzésünkkel, a testünk meg fogja súgni nekünk, merre kell mennünk, és mi nem fogjuk erőltetni a mozdulatot egy bizonyos pontnál tovább. A jógát ott kezdjük, ahol most vagyunk, és minden egyes nap valahol máshol leszünk.

ZENSPIRÁCIÓ

Nem kell sietned. Az egész életed a rendelkezésedre áll ahhoz, hogy gyakorolhass, ezért élvezd az életet ott, ahol most vagy. Ahányszor csak gyakorolsz, mindig valahol máshol vagy.

1. fejezet

Mi a jóga?

„Nem egy csepp vagy az óceánban. Az egész óceán vagy egy cseppben."
Rúmi

A jóga azt jelenti: egyesülés. A szanszkrit eredetű jóga szó számos jelentéssel bír: egyesülni, csatlakozni, szemlélődni, elmerülni. Ha rendszeresen gyakoroljuk, egyesül az elménk, a testünk és a lelkünk. Összekapcsolódunk saját magunkkal, de másokkal és a világgal is sokkal mélyebb kapcsolatba kerülhetünk. Olyan, mintha összehívnánk egy megbeszélést saját magunkkal, hogy megérkezhessünk magunkhoz.

A jóga önmagunk tanulmányozásának legalapvetőbb aktusa. Egy naponta végezhető mély búvármunka, aminél saját magunkba merülünk le, hogy utána felfrissülve és készen állva érkezzünk vissza. A jóga sokkal mélyebbre hat, mint a nyújtás. Ahogyan a testünkben élünk, és ahogyan megtapasztaljuk a testünket, az meghatározza, hogyan élünk az elménkben, és hogyan tapasztaljuk meg. Hogy pontosan mit értek ezalatt? Ha be van feszülve az elménk, a testünk is feszült lesz, és a feszültség az egész életünkön végigsöpör. Ha az elménk kizökkent az egyensúlyából, a testünk is ki fog, és az egész életünk kicsúszik a kezünk közül. Ha nyugodt, nyitott és fókuszált az elménk, a testünk és az életünk is ennek megfelelően válaszol, és nyílik meg.

A jóga megmutatja nekünk, hogyan lovagoljuk meg az elménket, hogy egész életünkben szolgáljon minket. Ha nem húzzuk meg felette a gyeplőt, romboló irányokba mozdulhat el. Ha megzabolázzuk rosszalkodó elménket, határtalan lehetőségekben lesz részünk. A határok elmosódnak, az életünk pedig kitárul... minél többet gyakorolunk.

Hogy miért higgy nekem? Nem én vagyok az egyetlen, aki kifejti a jóga pozitív hatásait. Tudósok a világ minden tájáról tanulmányozták a jóga és a meditáció hatását. Arra az eredményre jutottak, amit mi, jógázók már régóta tudunk: a rendszeres jógázás csökkenti a stresszt, megnyugtatja és élesebbé teszi az elmét, boldogabbá tesz, enyhíti a fájdalmakat, és megelőzi, illetve meggyógyítja a különböző panaszokat és betegségeket.

RÖVID – TÉNYLEG NAGYON RÖVID – JÓGATÖRTÉNET

Senki sem tudja pontosan, mióta is gyakorolják a jógát, ami nagyon is érthető, hiszen olyasvalamiről van szó, ami mindig is létezett, mert bennünk található. Hagyományosan a jógát azért gyakoroljuk, hogy egyesüljünk a Mindenséggel, és belássuk, hogy a Mindenség bennünk található. A jóga egyesíti egymással a testet, az elmét és a lelket. Akárcsak a levegő, a víz és a föld, a jóga is egy olyan elem, amely minden emberben megtalálható. Az India északnyugati részén található Indus-völgyben több mint ötezer éves, kőből kifaragott szobrokat találtak, melyek jógapózokat ábrázolnak. Egy téves értelmezés szerint a jóga a hinduizmusból fejlődött ki. A hinduizmus mint vallás azonban sokkal később alakult ki, és magába szívta a jóga hagyományának egyes gyakorlatait és elméleteit. Az Egyesült Államokba a jóga az 1800-as évek végén érkezett el, de csak az 1960-as években vált széles körben ismertté. A '60-as években egyre népszerűbbé vált a szórakoztatóipar, a pop- és a hippikultúra az értelmiség körében. George Harrison keleti miszticizmus iránti érdeklődését az keltette fel, hogy találkozott Szvámi Visnu-dévanandával, aki a világ több pontján Sivananda jógaközpontokat alapított. Amikor a Beatles éppen *Help!* című dalukhoz forgatott videoklipet a Bahamákon, a jógi átadott egy példányt Harisonnak a *The Illustrated Book of Yoga* című könyvéből. A Beatles ezután kezdte el tanulmányozni a transzcendentális meditációt Maharisi Mahes jógival Londonban és Walesben, illetve a Himalája tövében fekvő Risikés zarándokhelyen, ahol a jógi ásramjai működtek. A Beatleshez csatlakozott Mia Farrow, Donovan és Mike Love is a Beach Boystól, és mind felugrottak a jógavonatára.

Ugyanebben az időben Richard Alpert, a Harvard Egyetem egyik professzora – aki ma Ram Dassként ismert – meditációt és pszichedelikus tapasztalatokat tanított elítélteknek. Amikor unortodox nézetei miatt elbocsátották a Harvardról, Alpert Indiába ment, hogy Neem Karoli Babával lehessen. A férfi lett a guruja, és adta neki a Ram Dass nevet is, ami azt jelenti: Rama úr szolgálója. Tirumalai Krisnamacharya, Szvámi Sivananda, Sri Jogendra és Szvámi Kuvalayananda jógik érték el, hogy nők és külföldiek is csatlakozhattak, akik előtte ki voltak zárva a jóga világából. Ezek a jógik abban is hittek, hogy az indiai filozófia együttműködhet a nyugati tudománynyal és orvostudománnyal – ez egy olyan innovatív elmélet, ami a jelenünket is befolyásolja. Sivananda egyik tanítványa, Szvámi Satchidananda Woodstockban is bemutatta a jógát. Amikor a befolyásos B. K. S. Iyengar 1954-ben megismerkedett a világhírű hegedűművésszel, Yehudi Menuhinnal, és

a jógi tanítani kezdte a művészt, a jóga Nyugaton is egyre inkább elterjedt. Az emberek ma több mint 6 milliárd dollárt költenek évente jógára, és az Egyesült Államokban kb. 15 millió ember jógázik. A jógának többféle stílusa, hibrid stílusa és gyakorlata létezik.

A különböző pózok belülről gyógyítanak. Minden póz meghatározott céllal és pozitív hatással rendelkezik: például serkenti a keringést és az anyagcserét, szabályozza az emésztést, és fejleszti a mozgást. A jógagyakorlatok a lehető legideálisabb módon erősítik, nyújtják és formálják az izmokat. Egy másik előnyük, hogy a testünk energikus, erős, egyenes és tonizált lesz. A bőrünk ragyogóvá válik, és teli lesz élettel. A pózok abban is segítenek, hogy gyarapítsuk testünk energiatartalékait, méghozzá belülről. Sajnálatos módon a jóga történetét nem kímélték a különböző kudarcok, félreértések, és a korrupció sem. A hamis guruknak, a jóga vallási oldalát túlhangsúlyozóknak, a jógát kisajátítani akaróknak, az agresszív stílusoknak és a számító pénzhajhászoknak köszönhetően az emberek többsége nem érte el a jóga számtalan ajándékát, holott ezek mindenki számára rendelkezésre állnak.

Patandzsáli bölcs tudóstól származik a jóga első írásos összefoglalása „jógaszútrák" címmel. A szútrák az időszámításunk előtti első vagy második évszázadban, vagy az időszámításunk szerinti ötödik évszázadban íródtak, a pontos dátum ismeretlen. Patandzsáli a szövegben bemutatta a jamákat és nijamákat, melyek egyfajta etikai kódexként szolgáltak a jógik számára. Mielőtt elmélyülnénk a kódexben, nézzünk meg egyet alaposabban: az ahimszát. Az ahimsza a jamák egyik előírása, ami arra szólít fel, hogy ne ártsunk másoknak. Legyünk szeretetteljesek minden élőlény iránt, beleértve saját magunkat is.

A jóga lényege, hogy elfogadjuk a jót, és mi magunk is legyünk jók önmagunkhoz. Az önmagunkhoz való jóságot ne keverjük össze az egoizmussal. Amíg nem szeretjük őszintén önmagunkat, másokat sem szerethetünk. Ha folyamatosan kemények vagyunk önmagunkkal, és ítélkezünk önmagunk felett, másokkal is ezt fogjuk tenni. Ugyanazt vetítjük ki másokra, amit saját magunkkal teszünk. A legkönnyebb módja, hogy megállapítsuk, hogyan bánunk önmagunkkal, hogy megnézzük a körülöttünk lévőket. Ők tükrözik azt, ahogyan saját magunkkal bánunk.

Remélhetőleg mindig jól bánunk önmagunkkal, és örömünket leljük ebben az érzésben. Minél többet jógázunk, annál jobban fogjuk érezni magunkat, és annál inkább képesek leszünk hosszú távon is kedvesek lenni a világhoz. Ez az élet minden területén nyugalommal ajándékoz majd meg minket.

A JÓGA NYOLC ÁGA

Patandzsáli írt az Astanga nevű rendszerről, azaz a jóga nyolc ágáról. A következőkben azokat az erkölcsi útmutatókat olvashatjuk, amiket a jóga gyakorlóinak fejlesztett ki – ha te is jógázol, neked is:

1. **Jáma:** önuralom, ami távol tart minket az erőszaktól, a hazugságtól és a lopástól.

2. **Nijáma:** előírások; kövesd a szabályokat, hogy elégedett, egyszerű és türelmes lehess.

3. **Ászana:** a fizikai gyakorlatok (jógapózok).

4. **Pránajáma:** a légzéstechnikák.

5. **Pratjáhára:** a meditációra való felkészülés, az elme érzékektől való eltávolodása.

6. **Dhárana:** koncentrálás, és az a képesség, hogy meghatározott ideig egy adott dologra irányítjuk az elménket.

7. **Dhjána:** a meditáció gyakorlása és elmélyítése.

8. **Szamádhi:** elmélyülés, jelenlevés, és önmagunk esszenciális természetének tudatosítása.

Hiszek abban, hogy ha a jógázó emberek száma eléri a kritikus tömeget, kollektív mentális és fizikai egészségügyi problémáink elkezdenek elillanni. Ahhoz, hogy a jóga valóban mainstream mozgalommá válhasson, az embereknek meg kell érteniük, hogy a jóga olyasvalami, amit bárki művelhet.

Nem kell követned Patandzsáli nyolcágú ösvényét, és egy jógaközösségbe sem kell elvonulnod ahhoz, hogy te is részesülhess a jóga nyújtotta

előnyökből. Csak el kell kezdened jógázni. Ennyire egyszerű és könnyű. Mégis tele van erővel.

Mi legyen az első lépés? Lélegezz.

És a következő? Szemlélődj.

SZEMLÉLŐDJ ÍTÉLKEZÉS NÉLKÜL

Az ítélkezés nélküli szemlélődés az alapja minden meditációnak, beleértve a jógát is, ami tulajdonképpen egy mozgó meditáció. A jóga akkor válik igazán hasznossá, ha ezt a figyelmet és szemlélődést életed valamennyi területére kiterjeszted. Egyébként nem más, csak nyújtás és hajlítás, ami szép és jó, de nem igazán ez a jóga lényege.

„Meditálás közben csak nézzük, ahogy viszket valamink, de nem vakarjuk meg."
Ram Dass

Ugyanaz az ember vagy akkor is, amikor a jógamatracon gyakorolsz, és akkor is, amikor leszállsz róla. A jógázás csodás lehetőség ahhoz, hogy megfigyeld a szokásaidat és a hajlamaidat. Túl könnyen feladod? Túl keményen dolgozol, de nem elég hatékonyan? Szemrehányást teszel magadnak, ha nem sikerül valami? Felvágsz, ha jól mennek a dolgok? Amikor jógázunk, biztosítjuk önmagunknak a teret ahhoz, hogy ítélkezés nélkül figyeljük meg a dolgokat, hogy perspektívát szerezzünk, és hogy pozitív, hosszan tartó változásokat érjünk el. Ha ítélkezés nélkül figyeljük meg a világot, biztosítjuk önmagunknak a teret és időt ahhoz, hogy megszabaduljunk a stresszt̂ől, hogy érzelmileg ne keveredjünk bele a pillanatba, és hogy ne érezzünk vágyat arra, hogy azonnal reagáljunk egy impulzusra. Ez csökkenti a stresszt, és feloldja a feszültséget közvetlenül a forrásánál. A stressz és a szorongás megnöveli a vérnyomást, gyengíti az immunrendszert, és idővel különböző panaszokhoz és betegségekhez vezet. A jó dolgok sokáig tartanak. A jó, hosszú és mély levegővételek megmentik a napot!

EGYENSÚLYOZÁS: ITT ÉS MOST

Ha tökéletesen egyensúlyozunk fapózban, minden könnyűnek tűnik. A légzésünk mély és nyugodt lesz, és az izmaink úgy dolgoznak nekünk, ahogyan azt mi szeretnénk. Minden letisztul, és egyszerűvé válik. És hatékonnyá. Ha jó napunk van, ugyanez történik velünk: a légzésünk nyugodt, a testünk harmóniában van az elménkkel, és minden könnyűnek tűnik, mert egyensúlyban vagyunk.

Miért olyan fontos az egyensúly? Ha az egész életünkre levetítve vizsgáljuk meg a kérdést, a dolog lényege, hogy megtanuljuk anélkül élvezni

önmagunkat, hogy az ego közbeavatkozna. Abban a pillanatban, hogy azt gondoljuk: „Ez igen, sikerült megcsinálnom ezt a pózt!", általában ki is zökkenünk, és elveszítjük az egyensúlyunkat. Ha ítélkezni és gondolkodni kezdünk afölött, amit teszünk, ahelyett hogy csak megtapasztalnánk és élveznénk, máris kizökkentjük magunkat a pillanatból.

Erre tanít a jóga. Arra, hogyan legyünk egészen jelen a pillanatban, a körülményektől függetlenül. Azért koncentrálunk a légzésünkre, mert minden egyes légzéssel több teret biztosítunk a testünkben. Azért koncentrálunk a mozdulatokra, mert minden mozdulat arra emlékeztet minket, hogy mind egy új lehetőség a változásra. Minden kilégzés lehetővé teszi, hogy elengedjük a pillanatot, amelyik éppen elmúlt. Amikor a légzésünkre figyelünk, a jelenben maradunk.

Ha megtanuljuk élvezni a pillanatot, eltávolodunk a folytonos aggódástól, félelemtől és feszültségtől, és nem szorongunk tovább olyan dolgok miatt, amelyek már megtörténtek, vagy amelyek valószínűleg soha nem fognak megtörténni. A jógázás segít megszabadulnunk ezektől a rossz szokásoktól és stresszt kiváltó okoktól, amiket gyakran tudat alatt veszünk fel utunk során.

Most lehet, hogy azt kérdezed, mi van akkor, ha a jelen elviselhetetlen? Hogyan élvezhetünk egy ilyen pillanatot? Ha az életed nincs egyensúlyban, és azért harcolsz, hogy stabilitásban legyen részed, az ítélkezés nélküli megfigyelés nagyon érdekes lesz... és egyben nagyon hasznos is. Hogy miért? Mert megtanulhatod, hogyan távolodhatsz el érzelmeid hullámvasútjától és a körülményektől, és hogyan élvezheted mégis az utazást.

Az alkohol, a kábítószerek és a mértéktelen evés menekülés a problémák elől, amelyekkel elhárítjuk magunktól a bizonytalanságot, és kis időre elfedhetjük a problémákat. Lehet, hogy egy pillanatig kényelmes megoldásnak tűnnek, de talán nem kell mondanom, hogy idővel sokkal több problémát okoznak, mint amennyit megoldanak. A bizonytalanság és a kudarcok megtapasztalásában és tudatos megfigyelésében hatalmas lecke rejlik. Az élet legkaotikusabb pillanatai azok, amelyekből a legtöbbet tanulhatunk. És most térjünk vissza a fapózhoz. Ha kizökkenünk az egyensúlyból, elesünk, és lehetetlennek tűnik, hogy bármilyen stabilitást érjünk el, kezdjük el megfigyelni, mi történik, ahelyett hogy magukkal ragadnának minket a körülmények. Ha képes vagy megtanulni, hogyan lélegezhetsz könnyedén ezekben a pillanatokban, a tested és az elméd is követni fog.

Tested egész rendszere és a benne zajló folyamatok – az idegeid és az érzelmeid – is azt fogják követni, ami a légzéseddel történik. Ha könnyű és mély a légzésed, a tested is hatékonyan fog működni, és az elméd is meg-

nyugszik. Ez nem azt jelenti, hogy tökéletesen fogsz egyensúlyozni (például fapózban), és hogy az életben is elkerülnek a kudarcok, de sokkal jobban fel leszel vértezve, hogy megbirkózz a megingásokkal és a földrengésekkel.

A fapózból nyugodt elmével, de frusztráltan, a vereség érzésével is kizökkenhetsz. Akárcsak akkor, amikor az életben ér kudarc, és vagy úgy döntesz, hogy összeszeded magad és felállsz (vagy kuncogva, vagy egy ideges morgással), vagy visszaesel, és feladod. Minden rajtad múlik. A te életed, a te jógagyakorlataid. Amint már említettem, amit a szőnyegen teszel, az az életedben is visszatükröződik.

Az összes jógapózt behelyettesíthetjük e szerint az analógia szerint. Hogy hogyan, milyen hozzáállással jógázol, sokkal fontosabb annál, hogy milyen jógamozdulatokat tudsz, vagy nem tudsz elvégezni. Egy sikeresen végrehajtott fapóz valószínűleg nem fogja megváltoztatni az életed. Ha azonban megtanulod, hogyan tarts ki a körülmények ellenére is egy mély, könnyű és hosszú lélegzetet, az már biztosan meg fogja.

ZENSPIRÁCIÓ

Próbáld ki már most. Bármit csinálsz is éppen, hagyd abba egy pillanatra. Csukd be a szemed, és irányítsd befelé a figyelmed. Kezdj megfigyelni, anélkül hogy bármiben is leragadnál. Figyeld meg az eseményeket, ahogy jönnek és mennek. Tedd ezt egy percen keresztül, háromszor egy nap. Élvezni fogod, hogy megnyugszik az elméd.

TALÁLD MEG A JÓGA ÉRTELMÉT

Újra és újra arra foglak kérni, hogy próbálj úgy tekinteni a jógára, mint a pózok és a légzés mögötti mozgásra. Arra szeretnélek rábeszélni, hogy tágítsd ki az arról alkotott nézeteidet, mit képes adni neked a jóga a mély lélegzetvételeken, a lefelé néző kutya pózon és a nagyszerű érzéseken túl, a jóga ugyanis mindenekelőtt a szeretetről szól. Mi lenne, ha egész életedben gyakorolhatnád és élvezhetnéd a jóga és a meditálás valamennyi előnyét? Képzeld el, milyen lenne, ha lenne még egy perced, hogy döntéseket hozz, ha több tér lenne a testedben és az elmédben, és egész nap energikusabbnak, kreatívabbnak, erősebbnek, nyitottabbnak és inspiráltabbnak éreznéd magad?

Minél gyakrabban jógázunk, annál jobban érezzük a kapcsolódást, annál egészségesebb lesz a testünk és az elménk, és annál több inspirációban és tudatosságban lesz részünk. Az egész olyan, mintha újra feltöltenénk egy villanyégőt, amitől határtalan mennyiségű fény állna a rendelkezésünkre. Te vagy a villanyégő, a te jógád az áram, a lehetőségeid pedig végtelenek.

Amikor együtt mozogsz az áramlattal, egyensúlyba kerülsz, és megtapasztalhatod a boldogságot, az egészséget és az örömet. A jóga gyakorlásának az a célja, hogy ne zökkenjünk ki az áramlat, vagyis a flow állapotából, és egész életünkben megtapasztaljuk a boldogságot, az egészséget és az örömet. A jóga gyakorlása megszabadít minket mindattól a zűrzavartól, ami a mindennapok során gyülemlik fel bennünk. A jóga gyakorlásával újra felidézhet-

jük magunkban valódi természetünket, és visszatérhetünk a boldogsághoz, az egészséghez és az örömhöz. Nem azért jöttünk erre a világra, hogy csak szorongásban legyen részünk. A jóga megmutatja, hogyan szabaduljunk meg mindattól, ami elválaszt minket a lehetőségeinktől.

A jóga a te oldaladon áll!

FEDEZD FEL A JÓGÁDAT

A jógát, akárcsak a vizet és a tüzet, nem feltalálták, hanem felfedezték. Nem tapasztalhatod meg a vizet, amíg nem ittál egy pohárral. Ugyanez igaz a jógára is. Csak akkor ismerheted meg, ha gyakorlod. Amikor jógázol, hihetetlenül fantasztikusan érzed magad. Ha már hosszú ideje rendszeresen jógázol, legyőzhetetlennek fogod érezni magad, akárcsak egy szuperhős.

Az évek során néhányan – akárcsak számos olyan hagyomány és rendszer esetében, amely jobbá teszi az emberek életét (mint például gyakran a vallásoknál) – bonyolult rétegekkel vonták be a jógát, vagy a titkok tudójának kiáltották ki magukat. Ez hajlamossá tette az embereket a visszaélésekre, és arra, hogy még nagyobb zavart teremtsenek a hagyomány körül.

Számos ősi hagyományban a jóga tudása gururól tanítványra szállt. A guru olyasvalaki volt, aki megértette a jóga lényegét, és maga is megtapasztalta azt. A tanítvány útmutatásért érkezik a guruhoz. Egy jó guru visszavezet minket önmagunkhoz, és megmutatja a befelé vezető utat.

A jóga bárki számára elérhető. Mindannyian saját magunk mesterei vagyunk, és mindannyian rendelkezünk azokkal az eszközökkel, amelyek szükségesek ahhoz, hogy egészségesek és boldogok legyünk. Még ma fel kell vennünk a kapcsolatot ezekkel az eszközökkel: nem úgy, hogy azt tesszük, amit egy öreg guru mondott nekünk, hanem úgy, hogy elkezdünk jógázni. A megfelelő útmutatás és egy jó tanár nagyon hasznos lehet, a legjobb tanárod azonban te magad vagy. Minden válasz benned található.

Jógagyakorlataidnak belőled kell kiindulniuk, és a legjobbat kell kihoznod magadból. A jóga gyakorlása nem azt jelenti, hogy eltávolodsz az élettől. Nem kell egyetlen jógáról alkotott elméletet sem megvalósítanod, ahogyan senki más jógáját sem. Nem kell megváltoztatnod a neved valamilyen szanszkrit eredetű szóra, nem kell felvenned egy új identitást, és nem kell elszigetelned magadat egy elzárt jógaközösségben, hogy megtapasztald a saját jógádat. A te saját jógagyakorlatod már ott van benned. Hozd ki magadból a legtöbbet egész életedben, és kezdd ott, ahol éppen most vagy.

NE SIETTESD A JÓGÁT

Valamennyi jógagyakorlatot arra szánták, és arra fejlesztették ki, hogy a test és az elme szükségleteit szolgálja. A jóga egy örökké fejlődő gyakorlatrendszer, amit a saját szükségleteidre és elvárásaidra szabhatsz. Ma már egészen más szükségleteink vannak, mint az évezredekkel ezelőtt élt jógiknak. Az ősi jógiknak soha sem kellett kéztőalagút-szindrómával küzdeniük, nem fájt a szemük a számítógép monitora miatt, és nem volt merev a derekuk, mert nem ültek egész nap az asztalnál. A rendszeres meditálásnak köszönhetően egyszerűen csak békében voltak a világgal.

A jóga működik. Képes meggyógyítani minket, amikor könnyednek érezzük magunkat a testünkben, és követjük a légzésünket. Ha azonban erőltetjük a különböző pózokat, nem fog menni. Olyan sok variációja és változata van az egyes pózoknak, hogy nyugodtan megállhatunk, ahol csak szeretnénk, és sosem kell azon gyürkőznünk, hogy olyan pózba erőltessük a testünket, ami kellemetlen érzést nyújt. Jógázás közben érezni fogjuk, hogy dolgoznak az izmaink, és hogy fókuszál az elménk, mégis képesek vagyunk nyugodtak és könnyedek maradni a gyakorlás egész ideje alatt.

A könnyed jógázás sokkal hasznosabb, mint a frusztrált. Ha valami frusztrál minket, vagy hatalmas akadálynak tűnik a szemünkben, egyszerűen csak álljunk meg, várjunk ki egy pillanatot, kezdjünk el hosszan, mélyen lélegezni, majd térjünk vissza oda, amit csináltunk.

Ha nyitva áll egy ajtó, lépjünk be. Ha be van zárva, kopogjunk, és várjunk néhány lélegzetvételnyi ideig. Ha zárva marad, térjünk vissza egy másik nap. Ha könnyedén végezzük a mozdulatokat, elképzelhető, hogy a dolgok nem jelentenek olyan nagy kihívást. Ha túl nagy megerőltetést jelent egy póz kitartása, lehet, hogy sikerült végrehajtanunk a pozíciót, az energiák szintjén azonban egy hatalmas stresszgombóccá válunk. Ettől megnő a vérnyomásunk, megfeszül az elménk, nem tud majd koncentrálni, és a testünk is olyan feszes lesz, hogy nem tud megmozdulni. Tévedés azt gondolni, hogy jobb megerőltetnünk magunkat, mint könnyedén végrehajtanunk egy pózt. Ha könnyedén mozgunk, a lét is könnyedebb lesz. Sokkal többet érünk el kevesebb erőfeszítéssel. Hosszú távon gyorsabbak leszünk. Tévedés azt hinnünk, hogy a megfeszülés és a túlzott igyekezet jelenti a megoldást.

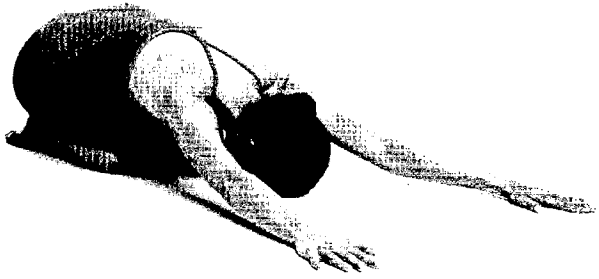
Mi mást kell még tudnod, mielőtt belevágsz? Tudsz lélegezni, megfigyelni és lelassulni. Na de hogyan? Hová „teszed" a tested mindeközben? Erről szól a következő rész.

STARTVONAL: ALAPVETŐ SZABÁLYOK

Van néhány egyszerű szabály, tipp, ami nagyon hasznos lehet jógázás közben. Ha szem előtt tartjuk őket, teljes egészében megtapasztalhatjuk a jógát, és anélkül élvezhetjük a mozgást, hogy megsérülnénk.

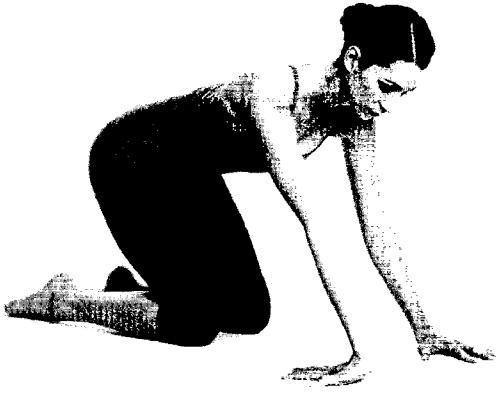
Inkább vegyél vissza, és ne erőltesd

Bár éppen az előbb fejtettem ki ugyanezt, nem árt még egyszer megismételni: vedd könnyedén. Miközben jógázol, mindig képesnek kell lenned beszélgetést folytatni valakivel (ez nem azt jelenti, hogy beszélgetned kell a szomszédoddal a jógaóra alatt, csak azt, hogy a légzésednek könnyednek és egyenletesnek kell lennie). Ha úgy érzed, hogy kifogytál a szuszból, és lerövidültek a lélegzetvételeid, vegyél vissza a pozícióból, és pihenj, amíg újra egyenletesen nem lélegzel. A gyermekpóz tökéletes arra, hogy vegyünk egy lélegzetet.



GYERMEKPÓZ

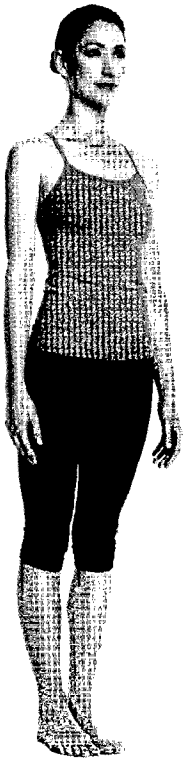
Helyezkedj négykézláb. Lazítsd el a medencéd, és ülj hátra a sarkadra. Pihentesd a homlokod a szőnyegen, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételnyi ideig.



EGÉSZSÉGES ÉS ERŐS CSUKLÓK

A csukló tehermentesítése

Mivel sok jógapozíciónál a karunkra helyezzük a testsúlyunkat, ezek előtt a gyakorlatok előtt mindig melegítsük be a csuklónkat, hogy elkerüljük a fájdalmat és a sérüléseket. Ha sok időt töltünk a számítógép előtt, akár mindennap végezhetjük ezt a gyakorlatot, hogy egészségesek maradjanak a csuklóink. Miközben gyakorolunk, nyissuk szét az ujjainkat, mintha nedves homokban ásnánk. Azt szeretnénk, ha erős és stabil alapot biztosítanának a kezünknek.

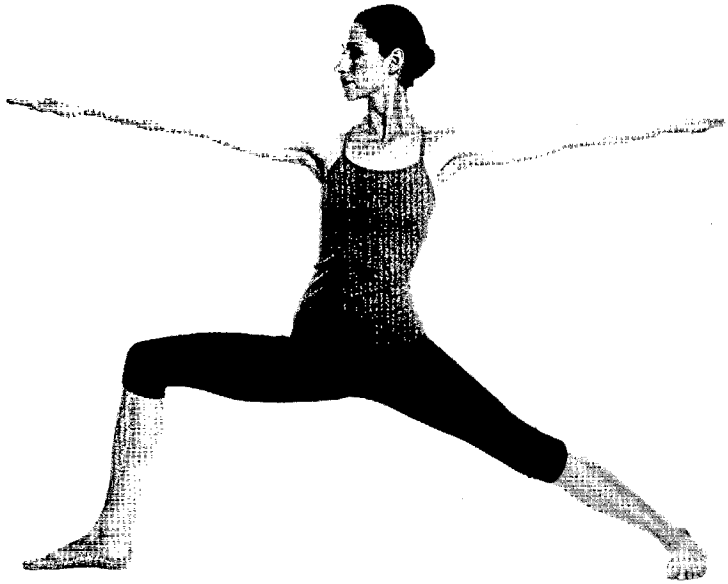


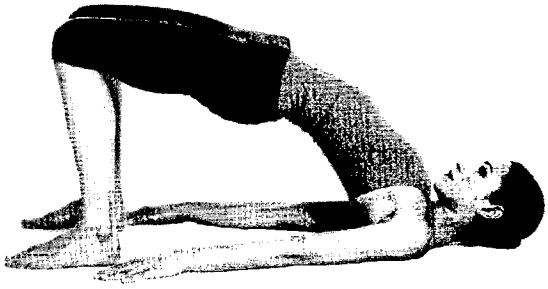
TALÁLD MEG A LÁBFEJED
Állás

Sok pozíciónál a lábfejünk jelenti az alapot. Gondoskodjunk arról, hogy szilárdan álljunk rajta! Álljunk a jógamatrac felső széléhez. A két lábfej párhuzamosan, a medencecsont alatt helyezkedjen el úgy, hogy legyen köztük egy kis rés. A medencecsont nem a medencénk külső szélén helyezkedik el, ezért a két lábfejünk között sem lehet túl nagy a távolság. Úgy ellenőrizhetjük le, hogy jó-e, hogy mindkét öklünket a lábfejünk közé tesszük. Ez a távolság jelenti a medencecsontok közti távolságot. Csukd be a szemed, és kezdd figyelni a légzésedet. Hosszabbítsd meg, és mélyítsd el a belégzéseket és a kilégzéseket, és folytasd a légzést ebben a finom és lassú tempóban öt lélegzetvételig. Finoman nyisd ki a szemed.

TÉRD A LÁBUJJAK FÖLÖTT
Harcos 2

Ez a szabály a térd- és más ízületek sérülését akadályozza meg. Harcos pózokban és a legtöbb álló pózban vigyáznunk kell arra, hogy a térd a boka fölött legyen – ne dőljön be vagy ki, és ne mozduljon el a lábujjak felé. Lehet, hogy kezdetben nem fogunk feszülést érezni a térdünkben, amikor helytelen testtartást veszünk fel, idővel azonban a helytelen testtartás komoly problémákat okoz. Mindig ellenőrizzük tehát a térd helyzetét, és helyezkedjünk úgy, hogy a boka fölött legyen.





A GERINC MEGHOSSZABBÍTÁSA
Jógahíd

A jóga lényege, hogy teret hozunk létre a testben. A pozíciók többsége megmozgatja a gerincet: vagy előre, vagy hátrafelé hajlítja vagy tekeri. Mindig ügyeljünk arra, hogy több teret biztosítsunk a csigolyák között, ahelyett hogy egyszerűen csak gömbölyítjük vagy homorítjuk a gerincet. Amikor ívet hozunk létre, a farkcsont nézzen a föld felé, a mellkasunkat pedig emeljük fel. Próbáljuk megakadályozni, hogy a derekunk beessen. Próbáljunk megnyúlni az egész gerincoszlopon keresztül: a nyak hátsó részétől kezdve egészen a farkcsontig. A gerincoszlop meghosszabbítása számos hátproblémától megóv.

NE ERŐLTESD TÚL AZ IZMAIDAT
Székpóz

Az izmaid azt fogják tenni, amit tenniük kell, hogy felvegyenek egy adott pózt. De nem kell túlságosan megerőltetned őket ahhoz, hogy kitarts egy pozíciót. Feszítsd be az izmaidat, amennyire szükséges, és pihenj, amikor nem szükséges. Azt fogod tapasztalni, hogy sokkal hatékonyabban dolgozik a tested, ha nem erőlteted és feszíted túl. Ne izgulj, így is minden erősítést megkap, amire szüksége van. Nem kell még megfeszítened is.

Ne felejts el lélegezni

Miután sikerült felvenned egy adott testtartást, ne felejts el újra lélegezni, és érezni a pózt és a mozdulatokat. Amikor a légzésedre koncentrálsz, az fogja irányítani a pozíciódat. Minden mozdulat a légzésből adódik, akárcsak egy hullám. A tested könnyedebb és hatékonyabb lesz, és az elméd is lecsendesedik. Ahányszor elveszíted a kapcsolatot a légzéseddel, egyszerűen csak irányítsd rá vissza a figyelmedet. A légzés mindig itt lesz, és várni fog rád, hogy követhesd.

Jó iránymutató a légzéshez, hogy minden egyes belégzésre megnyújtjuk, kitágítjuk és megfeszítjük a testünket, majd minden kilégzésre elengedjük és ellazítjuk. A kihívásokkal is sokkal könnyebb lesz megbirkóznunk, ha a légzésünk nekünk dolgozik. Hogy hosszú távon erősödjünk, azzal kell kezdenünk, hogy megtanulunk rugalmasnak lenni. Amikor visszatartjuk a lélegzetünket, megfeszülünk. A test merev lesz, az elme összezavarodik, és a dolgok kicsúsznak az ellenőrzésünk alól. A mély levegővételek lehetővé teszik a testnek, hogy hatékonyan dolgozzon, az elmének pedig, hogy nyugodtan és higgadtan koncentrálhasson. Ha visszatartjuk a lélegzetünket, és megpróbáljuk erőltetni a mozdulatokat, nem sok minden történik egy rakás erőlködésen, feszültségen és stresszen kívül, ami sérülésekhez vezethet. Ha a légzésünk könnyed, a pózok lágyak lesznek, és ha mégsem, akkor megtanuljuk a szükséges türelmet, ami lehetővé teszi, hogy a feszültségen keresztül lélegezzünk.

Mi mást kell még szem előtt tartanod, mielőtt nekikezdesz? A legfontosabb, hogy VIGYÁZZ MAGADRA...

VIGYÁZZ MAGADRA; A JÓGA KÖVETNI FOG TÉGED

Ha világosság, figyelem, ellazulás és könnyedség van benned, a jógát is élvezni fogod. Ha nem felejted el ezt a négy minőséget, és nem felejtesz el VIGYÁZNI, az a jóga gyakorlásának minden egyes lépését segíteni fogja.

Világosság. Tudd, mit teszel, és miért. Azért jógázol, hogy meggyógyulj egy speciális betegségből, hogy megszüntesd a stresszt, vagy egyéb okod van rá? Bár az okaid naponta is változhatnak, célszerű megfogalmaznod őket. Ha megfogalmazod a célodat és a szándékaidat, egyértelmű lesz, miért jógázol, és a helyes irányba tartasz.

Figyelem. Mostanra már biztosan tudod, hogy a jóga alapja a figyelem. Hogy meditálás és jógázás (mozgó meditáció) közben a légzésedre irányítsd a figyelmedet, gyakorlásra lesz szükséged. Ahányszor csak elkalandozik a figyelmed, egyszerűen csak tereld vissza a légzésedre.

Ellazulás. Érdekes, hogy meg kell tanulnunk relaxálni. Életünk nagy részét azzal töltjük, hogy megfeszülünk, és különböző harcokra készülünk fel: hol a családunkkal, hol a főnökeinkkel, hol a tennivalók listájával. Ha megszabadulunk a feszültségtől, és eltávolodunk a harctól, több tér lesz a testükben és az elménkben. És igen, újra a légzésen van a hangsúly. A mély és tudatos légzés közvetlenül vezet az ellazuláshoz.

Könnyedség. A könnyedség megtalálása a testünkben és az elménkben alapvető jelentőségű a jógában. Ha rövidebben és gyorsabban lélegzünk, bármikor visszatérhetünk a teli és mély lélegzetvételekhez. Hadd ismételjem meg, hogy a testünk és az elménk a légzésünket követi, ezért sokkal jobb, ha mi tartjuk az ellenőrzésünk alatt a légzésünket, mintha a légzésünk befolyásolna minket. És még egyszer: ne „erőltessük", csak legyünk jelen. A tüdőnk magától nyílik meg újra és újra.

Meg szeretnéd tudni, mi másra lehet még jó a jóga, ha rendszeresen gyakoroljuk? Olvasd el a következő fejezetet: olvashatsz benne tudományos eredményekről és olyan emberekről, akiken segített a rendszeres jógázás. Hogy el kell-e olvasnod ezt a fejezetet, mielőtt nekilátnál jógázni? Nem, illetve igen. Nem, mert a pózok akkor működnek, ha elvégzed őket, és igen, mert ha tisztán látod, mit miért teszel, többet érhetsz el, előbbre juthatsz, és gyorsabban eljuthatsz a célodig.

Rövid jógaútmutató: Öt lépés, amire érdemes emlékezned

1. lépés: Válj megfigyelővé
Nagyon érdekes dolog kilépni önmagunkból, és úgy megfigyelni önmagunkat. Ilyenkor minden alkalommal valami újat fogunk megtudni saját magunkról. Amikor megfigyeljük a cselekedeteinket, kikapcsoljuk a reagáló módot. Több időnk lesz látni, mi történik bennünk, és ennek megfelelően fogunk cselekedni.

2. lépés: Nézz, és ne ítélkezz
Miközben megfigyeled magad, ne felejtsd el, hogy nem szabad ítélkezned. Sokkal többet megtudhatsz a szokásaidról és a viselkedésedről, ha egyszerűen csak megfigyelsz, és nem ítélkezel. Ez nem azt jelenti, hogy soha többé nem teszünk különbséget jó és rossz között! Csak azt jelenti, hogy szünetet tartunk a folytonos reagálásban, és kizárólag megfigyelünk.

3. lépés: Várj
Az ok, amiért a jógát gyakorlatnak nevezzük, hogy valóban gyakorlást igényel. Mindennap gyakorolnunk kell. Először úgy fog tűnni, mintha nem sok minden történt volna. De ha kitartók vagyunk, kitárul és megerősödik a testünk, és megnyugszik az elméink. Legyünk türelmesek önmagunkkal szemben. A jóga nem mindig olyan tempóban halad, mint ahogyan azt mi a napirendünkben előírtuk. Engedjük meg az időnek, hogy szépen lassan folydogáljon, és élvezzük a folyamatot. Ne felejtsük el, hogy az élet is egy folyamat, aminek mindig éppen a közepében vagyunk, a folyamatokat azonban néha nehéz észrevenni.

4. lépés: Folytasd
Akkor is folytasd a gyakorlást, ha úgy érzed, nem bírod tovább, mert semmi jó nem történik. A dolgok igenis változnak a testedben és az elmédben. Bízz a folyamatban. Bízz önmagadban. Egyik sem fog cserbenhagyni téged.

5. lépés: Ne izgulj
Semmi okod az idegeskedésre. Pontosan ott vagy, ahol lenned kell, és minden eszköz a kezedben van, amire szükséged van.

Ha lecsendesíted az elméd, minden megnyílik előtted. A stressz elillan, az idegeskedés elmúlik, a test őrülten egészséges lesz, az energiaszinted pedig az egekbe szökik. Az egyetlen dolog, ami az utadban állhat, az a saját korlátolt gondolkodásod önmagadról. Emlékszel még, mit mondtam? Hogy minden benned rejlik. Igen, benned. Mindig. Csak le kell csendesedned, és oda kell figyelned.

2. fejezet

Az elme és a test kapcsolata. A jóga gyógyerejének tudományos magyarázata

Biztosan te is tapasztaltad, hogy rosszkedvűen érkeztél jógaórára, kifelé azonban már egészen más emberként sétáltál ki, boldogabban, mint valaha. Mi történhetett? A meditáció és a jóga tulajdonképpen sejtszinten képes befolyásolni az agyat. Ma már a birtokunkban vannak olyan érdekes tudományos kutatások, amik bebizonyították, hogyan képes erre a jóga, és hogyan gyógyít a jógázás. Ebben a fejezetben megosztom veled azoknak a legizgalmasabb kutatásoknak egy kis szeletét, amik a „miértre" próbálnak választ adni. A kutatások többsége azt mutatja be, hogyan gyakorolunk ellenőrzést a testünk, az elménk, sőt a génjeink fölött, amikor jógázunk.

TÉGY ÚGY, MINT EGY SZERZETES

A tudósok tanulmányozták azt a nyolc tibeti szerzetest, akik legalább tízezer órán át gyakorolták a részvétmeditációt. Egy agyi átvilágító készülék, egész pontosan funkcionális mágnesrezonanciás képalkotás segítségével a tudósok hajszálpontosan meghatározták azokat a területeket, amelyek aktívabbá váltak a meditáció alatt. Az esetek többségében a szerzetesek agyának ezen területei sokkal nagyobb aktivitást mutattak, mint a kontrollcsoport tagjainak ezen agyi területei. A bal prefrontális kéreg aktivitása (ez a terület a felelős a pozitív érzésekért, például a boldogságért) elnyomta a jobb oldal aktivitását (ez az oldal felel a negatív érzésekért, például a szorongásért). Ha jobban belegondolunk, ez röviden azt jelenti, hogy mivel a szerzetesek agya boldogabb volt, a szerzetesek is boldogabbak voltak. Egy boldogabb agy boldogabb egyént és boldogabb testet jelent.

Erre az agy képességeit bemutató tanulmányra sok tudós felkapta a fejét, hiszen azt bizonyítja, hogy az agy rendelkezik a neuroplaszticitás képességével, azaz alakítható és formálható. Az agy képes a szerkezeti és funkcio-

nális változásra. Képes kiterjeszteni és megerősíteni a gyakrabban használt neuronkapcsolatokat, illetve összezsugorítani vagy meggyengíteni a kevésbé használtakat. A jóga segítségével képesek vagyunk megváltoztatni és fejleszteni elménk állapotát, és minél többet gyakorolunk, annál jobban fogjuk érezni magunkat.

A GÉNEK CSAPDÁJÁBAN?

Sok tudós koncentrál mostanában az epigenetikára. Az epigenetika azoknak a molekuláris mechanizmusoknak a tanulmányozását foglalja magában, melyeknél környezeti tényezők befolyásolják a gének aktivitását. Hogy mit jelent ez a mi esetünkben? Az epigenetika az elme és a test kapcsolatában rejlő erőt vizsgálja, amivel a jógik már ősidők óta tisztában vannak. Generációkon át azt tanították nekünk, hogy a velünk született gének csapdájában vagyunk, azaz hogy a génjeink termékei vagyunk. Legyen szó a vékony vagy kövér alkatért, a rákos megbetegedésekért vagy a cukorbetegségért felelős génekről, azt tanították nekünk, hogy mi is örökölni fogjuk a szüleink vagy nagyszüleink betegségeit. Ma, amikor már az epigenetika eredményei is a rendelkezésünkre állnak, tudjuk, hogy a dolog ennél sokkal bonyolultabb. Azt mondani, hogy kizárólag a génjeink termékei vagyunk, nem fedi a valóságot.

A jó hír az, hogy elsősorban nem a velünk született gének határoznak meg minket, hanem az, hogyan kommunikálunk életstílusunkon, étrendünkön és a környezetünkön keresztül a génjeinkkel. Ha szem előtt tartjuk a tényt, hogy élünk, lélegzünk, és nem kőből vagyunk, hanem örökké változó lényként éljük az életünket, az is logikusan hangzik, hogy genetikai szinten is képesek vagyunk változni. Egyes tanulmányok bebizonyították, hogy az életstílus megváltoztatásával a génekben is változást érhetünk el. A stressz, a méreganyagok és a negatív viselkedés olyan vegyi anyagokat szabadítanak fel, amelyek ki-be kapcsolják a géneket, és fordítva. Kitalálod, mi csökkenti a stresszt, a méreganyagok mennyiségét és a negatív viselkedést? Igen, jól tippeltél: a jóga. De ez még nem minden. Dr. Frank

GYERÜNK GABA!

A Bostoni Orvosi Egyetem kutatói szerint a tapasztalt jógázók agyi GABA-szintje huszonhét százalékkal nőtt egy jógaórát követően. A GABA egyike az agy elsődleges neurotranszmittereinek. Segít legyőzni a stresszt és a szorongást, és szabályozza más neurotranszmitterek működését. Ez azt jelenti, hogy a jógázás gyógymódot jelenthet azokra a zavarokra – például a depresszióra és a szorongásra –, melyek az alacsony GABA-szint hatására alakulnak ki. Ezek az eredmények a jógázást követő boldogságérzésre is magyarázatot adnak.

Lipman, a New York-i Eleven Wellness Center alapítója és igazgatója és az integratív és funkcionális gyógyászat egyik úttörője szerint, ha „megfelelő környezetben fürdetjük a génjeinket (megfelelő táplálékkal, érzelmekkel és gondolatokkal látjuk el őket), az egészségért felelős géneket be-, a betegségekért felelőseket pedig kikapcsoljuk".

A génjeinket „kódolással" irányíthatjuk, illetve meghatározhatjuk, hogy kibontakozhassanak-e, vagy sem. A kutatók szerint a gének kifejeződését akár teljes mértékben az ellenőrzésünk alatt tarthatjuk a környezetünkkel és az életstílusunkkal. Hogy hogyan hagyjuk egész életünk során érvényesülni a génjeinket, azt a gyermekeinknek is továbbadjuk – ezt nevezzük epigenetikus öröklődésnek.

Röviden összefoglalva, sokkal nagyobb felelősséggel tartozunk a tetteinkért és a viselkedésünkért, illetve ezek következményeiért, mint azt valaha gondoltuk volna! Ez egyrészt nagyon izgalmasnak, másrészt félelmetesnek hangzik, hiszen azt jelenti, hogy senki másra nem háríthatjuk a felelősséget. De nem sokkal jobb az ellenőrzésünk alatt tartanunk a folyamatokat, mint azt érezni, hogy a génjeink dróton rángatnak minket?

Most, hogy már tudjuk, hogy képesek vagyunk megváltoztatni a génjeinket, az agyunkat és az egész életünket, mit kezdünk ezzel az információval? Tudom, hogy már tudod a válaszomat, és a tudomány azon eredményeibe is bepillantást nyerhettél egy picit, amelyek ezt támasztják alá. A válasz a jóga. A rendszeres jógázás az egyik legjobb dolog a világon, amit adhatsz magadnak, a gyermekeidnek és az unokáidnak!

A jóga megtanítja nekünk, hogyan érezzük igazán könnyednek magunkat a bőrünkben. Megtanuljuk, hogyan használjuk hatékonyan a testünket, hiszen még azelőtt mossuk le magunkról a napi stresszt, mielőtt az felgyülemlene bennünk, és komoly károkat okozna. Megtanulunk relaxálni, és az elménket fókuszálni, hogy ha szükséges, teljes mértékben a feladatainkra tudjunk koncentrálni, illetve ki tudjunk kapcsolni.

EGYSZERŰ GYÓGYMÓD, HATÁSOS LEHETŐSÉGEK

A dolog nagyon egyszerű. A jóga gyógyít. Ehhez azonban rendszeresen kell gyakorolnunk, legalább háromszor-négyszer hetente. Ha már a szokásunkká vált, azt fogjuk tapasztalni, hogy a legszívesebben mindennap jógáznánk, még akkor is, ha egyik nap csak egy tízperces meditálásra van időnk, a másikon pedig már egyórás fizikai gyakorlásra. Hogy mit és mennyi ideig gyakorolsz, az nem számít, a rendszeresség azonban elengedhetetlen.

A test és az elme összehangolásával operáló gyógyászat egy el nem ismert kis mozgalomból vált a hagyományos nyugati orvostudomány segítő kiegészítőjévé. Ma már sokkal gyakrabban hivatkoznak rá integratív gyógyászatként, amely azt a célt tűzte ki magának, hogy az egész embert gyógyítsa. Az integratív gyógyászat az alternatív és hagyományos gyógyászat házasságából született. Érdekes módon azok a gyógymódok, melyeket alternatívnak nevezünk – például a kínai, a tibeti és az ájurvédikus gyógyászat, a masszázsterápia, a homeopátia, a meditáció és a jóga –, mind évezredekkel megelőzték a hagyományos nyugati orvostudományt. A régebbi és bölcsebb gyógyászat tehát időben jóval megelőzte a fejlettnek és haladónak nevezett orvostudományt.

Az integratív megközelítésmód hidat épít a hagyományos és az alternatív orvoslás között, hogy anélkül dolgozzon ki egy megvalósítható megoldást, hogy bármelyik módszer is elveszítse integritását.

Ha ítélkezés nélkül vizsgáljuk meg a kérdést, a jóga és a tudomány alapja egy fenntartható, gyógyító elméletté kovácsolja a két tudományágat. A helyes válasz gyakran a legkézenfekvőbb. A bendzsópárbajok például konfliktusba és versenyzésbe is torkollhatnak, amiben mindkét fél a saját fontosságát emeli ki, de együttműködést is eredményezhetnek, melynek a csodaszép zene lesz a gyümölcse. Egy csatát gyakran azzal nyerhetünk meg, ha egyesítjük az erőinket. Az egészségünkért vívott csata mindenképp megéri a fáradságot. Ha higgadtan és nyugodtan közelítjük meg a kérdést, meggyógyíthatjuk a betegségeinket, megváltoztathatjuk a génjeinket és a végzetünket, és egy hosszú, egészséggel, boldogsággal és vitalitással teli életre cserélhetjük le krónikus betegségeinket.

AZ ELME EREJE AZ ANYAG FELETT

Mindannyian hallottuk vagy használtuk már „az elme ereje az anyag felett" kifejezést. Általában akkor használjuk, ha megpróbálunk túljutni egy kihívást jelentő élethelyzeten. A jógázás beláttatja velünk, hogy a testünk és az elménk nemcsak hogy össze van kapcsolva egymással, de szorosan össze is függnek, és olyan nagy hatással vannak egymásra, amit a tudomány még épphogy csak elkezdett felfedezni és megmagyarázni.

A jóga segítségével megváltoztathatjuk a testünk és az elménk állapotát. Saját magunkra szabjuk a jógagyakorlatunkat, hogy az megfeleljen a szükségleteinknek, sőt az egyes pillanatok szükségleteinek. Ha például idegeskedünk, a különböző nyugtató technikák, mint például a váltott orr-

lyukú légzés vagy néhány egyszerű oldalra- és előrehajlás segít egyensúlyba hozni az idegrendszerünket, megnyugtatja az elménket, és minden egyes belégzéssel és kilégzéssel feloldja a bennünk lévő szorongást.

Még a meditálás közben alkalmazott kézpozíció egyik egyszerű változata is sokat segíthet. Szeretnél jó nagy adag energiával feltöltődni? Próbálj úgy meditálni, hogy a tenyered a combodon pihen. Szükséged van egy kis földenergiára? Tedd le a földre a tenyeredet.

Ha gyengének érzed magad, vagy össze vagy zavarodva, és nem tudsz összpontosítani, néhány jógapózzal (például a fejenállással, a csavarással és az ezt követő meditálással) felgyorsíthatod a vérkeringésedet, élesítheted a figyelmedet, és még energiával is feltöltődsz. Ha fogyni szeretnél, a rendszeres jógázás átprogramozza az elmédet, hogy csak olyan ételek után vágyakozz, amelyek egészségesek számodra. Ha legalább naponta egyszer elvégezzük a gyertyaállást, az szabályozza az anyagcserét irányító pajzsmirigy működését. Ez a póz az elmét is megnyugtatja, és csökkenti a szorongást és a kényszeres viselkedést, például a mértéktelen evést.

Minden egyes ember különlegesen és egyéni módon viszonyul az egyes gyakorlatokhoz. Ezért érzem azt, hogy megmondani a tanítványaimnak, mit kellene érezniük, nem éppen a legjobb módja a tanításnak és a jógáról szerzett tudásom megosztásának. A saját érzéseink – a megérzéseink, a tudatunk és személyes erőnk – vezetnek el minket a gyógyulás útjára. Nem fogom megmondani neked, mit kell érezned, de olyan speciális technikákat fogok tanítani neked, amelyekkel újra kapcsolatba léphetsz önmagaddal.

JÓGAGYÓGYMÓDOK: KRÓNIKUS BETEGSÉGEKRE

A pittsburghi ápolóképző egyetem egyik munkatársa, Kyeongra Yang 2007-ben megjelentetett egy újságcikket az *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (Bizonyítékalapú kiegészítő és alternatív gyógyászat) című lapban. Írásában számba vette azokat a tanulmányokat, melyeket a jóga elhízást, magas vérnyomást, magas vércukorszintet és magas koleszterinszintet csökkentő hatásairól írtak – ezek a legfontosabb kockázati tényezői az olyan betegségeknek, mint a szívinfarktus, a szélütés és a cukorbetegség.

A Yang által bemutatott tanulmányok szerint a rendszeres jóga csökkenti a testsúlyt, a vérnyomást, a koleszterin- és vércukorszintet és a stresszt. A jóga magában foglalja a fizikai aktivitást, az egészséges étrendet, a jobb kedélyállapotot, az énhatékonyságot és a jobb életminőséget. A tanulmányok többféle jógagyakorlatot ajánlottak a fizikai pozícióktól a meditációs technikákig.

Nem titok, hogy számos tanulmányt gyógyszergyártó cégek finanszíroznak. A cél az, hogy találjanak egy nagy profitot termelő és nagy sikerekkel kecsegtető gyógyszert, ami elnyomja a tüneteket, vagy meggyógyítja az egészségtelen életmód miatt kialakult betegségeket. Bár ezek a gyógyszerek gyakran tényleg nagyon hatásosak, és nagyon hasznosak lehetnek az élet meghosszabbításában vagy a tünetek elfojtásában, gyakran vannak kellemetlen és káros mellékhatásaik, és önmagukban csak ritkán jelentenek tökéletes megoldást.

Ha nagy körültekintéssel és óvatossággal végezzük, a gyógyszerekkel ellentétben a jógának nincsenek negatív mellékhatásai. A jógaórákon is előfordulhatnak sérülések, ezekre azonban általában azért kerül sor, mert az érintettek nem fordítottak kellő figyelmet a gyakorlatra, és olyan pozíciókba kényszerítették magukat, amelyekre még nem voltak felkészülve. A jóga egyik legfontosabb titka, hogy odafigyeljünk arra, mi történik bennünk pontosan, és e szerint is cselekedjünk.

Mi dönthetjük el, hogyan éljünk, és hogyan gondolkodjunk az életről, illetve hogy hogyan támogassuk az egészségünket és a világ egészségét. Mutogathatunk másokra, és hibáztathatjuk a rendszert az igazságtalanságért és a visszaélésekért, de a saját kezünkbe is vehetjük az irányítást az egészségünk és azok egészsége felett, akikről gondoskodunk. Élhetünk egészséges életet, ahelyett hogy tablettákra bíznánk olyan betegségek meggyógyítását, amiket mi is megelőzhettünk volna. Ne felejtsd el, hogy minden változás kis lépésekben kezdődik.

JÓGAGYÓGYMÓDOK: LÉGY JÓKEDVŰ!

A jógagyakorlatok fantasztikus hatással vannak a kedélyállapotunkra. Tapasztalatból mondom, hogy ha igazán rossz napod van, vagy valami miatt le vagy törve, csak el kell menned egy jógaórára, és egy óra múlva mintha teljesen kicseréltek volna. A rendszeres gyakorlás stabilizálja a kedélyállapotot, és mindent pozitív irányba mozdít el.

Nem a jógázás az, ami érzelmi kómába dönt, sőt éppen ellenkezőleg. A jóga lehetővé teszi, hogy sokkal világosabban lássuk a dolgokat, és teret teremtsünk, amiben megélhetjük az összes érzelmünket. A jóga biztosítja számunkra a teret, amiben elmerenghetünk azon, mit szeretnénk tenni, anélkül hogy felemésztene a pillanat. Ez a kiegyensúlyozott szemléletmód életünk majdnem minden területére hatással lehet. Sokkal produktívabban dolgozunk, ha érzelmileg nem bonyolódunk bele a munkánkba, és ha nem vagyunk feszültek és idegesek. Ha képesek vagyunk a távolból figyelni az

érzelmeinket, hosszan tartó és komoly kapcsolatokra tehetünk szert, melyekben szeretetteljesen, tudatosan és higgadtan kommunikálhatunk.

A melbourne-i Deakin Egyetem tudósai készítettek egy tanulmányt, melyben a jógát mentális betegségek tüneteinek megelőzésére és kezelésére alkalmazták. A résztvevők egy hathetes jógaprogramon vettek részt, ami légzéstechnikákat, erősítő, vitalitást fokozó és rugalmasságot adó jógapozíciókat, valamint irányított relaxációs foglalkozásokat és meditációkat foglalt magában. A kutatás célja az volt, hogy megvizsgálják, a résztvevők ellenállóbbak lettek-e az érzelmi fájdalmakkal szemben, és képesek-e higgadtabban, önmagukat jobban elfogadva, kiegyensúlyozottabban és tudatosabban tekinteni a világra. Mindazok a tényezők, amiket a kutatók vizsgáltak, a jógának köszönhetően nagymértékben fejlődtek a résztvevőknél. A kutatás három csoportot hasonlított össze a stressz, a szorongás és a depresszió tüneteit vizsgálva: az egyik csoport tagjai rendszeresen jógáztak, a második csoport tagjai kezdő jógázók voltak, és depressziójuk és a stressz kezelésére kezdtek el jógázni, a harmadik csoport tagjai pedig egyáltalán nem jógáztak. A ta-

GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Dave kényszerbetegsége (obszesszív-kompulzív zavar, OCD)

Hadd mutassam be Dave-et, aki rendszeresen jár Strala-jógára, és egyike azoknak, akik még abban az időben kezdtek el járni hozzám, amikor még a lakásom előtt tartottam az órákat. Egy ideig egy olyan szorongásos zavarban szenvedett, aminél a hiperaktív elme azzal foglalja el magát, hogy értelmetlen kényszeres tevékenységeket és rituálékat végez. A betegségben szenvedők elmondása szerint az agyuk olykor úgy érzi magát, mint egy játékautomata, amiben a labda irányítás nélkül pattog.

Dave állítása szerint az utóbbi két évben hatvan-hetven százalékos javulást tapasztalt kényszerbetegsége tüneteiben a jógázásnak köszönhetően. Azt állítja, úgy érzi, hogy a légzés és a meditáció a két leghatásosabb tevékenység, melyek segítenek lelassítani az agyát.

Ha elkezdesz keresgélni az interneten, ahogyan Dave is tette, és cikkeket olvasol a kényszerbetegség és a jóga kapcsolatáról, rengeteg információt találhatsz a meditáció és a váltott orrlyukú légzés pozitív hatásairól (utóbbi technika többek között a szorongás egyik leghatásosabb gyógymódja). Persze számos orvosi oldalt és gyógyszert is találni fogsz. Ugyan mi baj történhet, ha akárcsak Dave, te is adsz egy esélyt a jógának, és megnézed, hátha segít a problémádon ez a „régimódi" gyógymód?

nulmány a résztvevők spiritualitás iránti fogékonyságát is vizsgálta mind a hathetes jógafoglalkozás előtt, mind utána.

Amikor összehasonlították egymással a három csoportot a hathetes foglalkozás után, a kezdő jógázók csoportjának tagjai általánosságban kevesebb depressziós, szorongásos és stressztünettel küzdöttek, mint a foglalkozás előtt. Azok, akik már régóta jógáztak, illetve a kontrollcsoport tagjai nem meglepő módon nem mutattak változásokat e tekintetben. Ezenkívül a kezdő jógázók csoportjának résztvevői saját bevallásuk szerint fogékonyabbá váltak a spirituális kapcsolatok iránt.

JÓGAGYÓGYMÓDOK: FÁJDALMAK

A rendszeres jógázás a mindennapos, irodai munka okozta fájdalmaktól (például nyak-, váll-, medence- és csuklófájdalmak) kezdve a krónikus fájdalmakig (például hátfájás, isiász, sportsérülések és a nem megfelelően végzett jógagyakorlatok okozta sérülések) látványosan javít a tüneteken, sőt gyakran visszafordítja a folyamatokat. A jóga még az ízületi gyulladáson és a fibromialgián, illetve a vele járó fájdalmon és diszkomfortérzésen, illetve érzelmi hullámzásokon is segíthet.

A baltimore-i Johns Hopkins Egyetem tudósai két csoportra osztottak egy harmincfős, ízületi gyulladásban szenvedő, ülőmunkát végző felnőttekből álló csoportot: az egyik csoport résztvevői részt vettek egy nyolchetes jógafoglalkozáson, a másik csoport tagjait „várólistára" tették, és kontrollcsoportként kezelték. A jógacsoport résztvevői heti kétszer egy órát jógáztak, és otthon végezhető gyakorlatokat is tanítottak nekik. A hagyományos jógapozíciókat a résztvevők szükségletei szerint módosították, hogy alkalmazkodjanak az érintettek fizikai korlátaihoz és betegségeihez. A foglalkozások részét képezték a mély légzések, illetve a relaxációs és meditációs gyakorlatok is. A kutatócsoport arra az eredményre jutott, hogy azok, akik részt vettek a nyolchetes programban, lényegesen kevésbé voltak érzékenyek, mint a program előtt, kevésbé voltak gyulladtak az ízületeik. A várólistán lévő csoport tagjai nem mutattak lényeges változást.

James Carson, a portlandi székhelyű Oregon Egészség és Tudomány Egyetem kutatója és pszichológusa fibromialgiában szenvedő embereket toborzott egy heti kétórás jógafoglalkozásra, és arra az eredményre jutott, hogy a résztvevők több mint a felénél harminc százalékkal csökkentek az olyan tünetek, mint a fájdalom, a fáradtság és a merevség. A kontrollcsoport tovább folytatta a hagyományos kezelési módszereket, és nem számolt be javulásról.

GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Heidi autóbalesete

Heidi Kristoffer jógaoktató jógával gyógyította meg a kifejezetten nagy traumát átélt testét és ebből keletkező testi korlátait. Heidi nyaki porckorongsérvtől szenvedett egy autóbaleset következtében, és amióta az eszét tudja, mindig azt gondolta, hogy rossz háta és hátfájdalma normális dolog. Egy idő után isiász is kialakult teste bal oldalán. Ekkor fedezték fel nála az orvosok, hogy az autóbaleset során eltört az L2-es és L3-as gerinccsigolyája. Mivel annak idején nem diagnosztizáltak nála törést, nem is kezelték megfelelően, és az orvosai szerint utólag ez már nem is volt lehetséges. Az egyik orvos azt mondta neki, hogy még senkit sem látott, aki ilyen sérülésekkel képes volt felállni és mozogni. Egy dologban egyetértettek az orvosai: a jóga hasznos volt a hátának, és valószínűleg megvédte őt a további sérülésektől.

Heidi nem akarta megműttetni magát, ezért elkezdte erősíteni a gerincoszlop előtti hasizmait, amelyek mindent a helyükön tartanak. Minél több erősítő gyakorlatot végzett, minél jobban figyelt a testtartására, és minél inkább hallgatott a testére, annál erősebb és egészségesebb lett a háta. Azóta minden reggel fájdalommentesen, boldogan és életerővel telve kel fel.

MI GYÓGYÍT MEG TÉGED? SAJÁT MAGAD VAGY EGY TABLETTA?

Azok a történetek, amiket ebben a fejezetben mesélek el, csak a stúdiómban hallott anekdoták egy kis szeletét jelentik – sokkal több példát is hozhatnék. Mesélhetnék például arról a szklerózis multiplexben szenvedő barátomról, aki az izomgörcsét enyhítette a jógával, vagy arról a tanítványomról, aki a pikkelysömörét gyógyította meg vele.

Majdnem minden olyan esetre van legalább egy tabletta, amikor tönkremegy valami a testünkben vagy az elménkben. Amerre csak nézünk, gyors, olcsó és függőséget okozó ételekbe botlunk. Rengeteg az olyan diéta, ami azt ígéri, hogy napok alatt szabadulhatunk meg több kilótól. Olyan sporteszközöket reklámoznak, amelyek minimális fizikai erőfeszítés nélkül is erős és feszes testet ígérnek. Ezek közül a megoldások közül azonban egyik sem tartós, sőt ahelyett hogy erővel és bölcsességgel ajándékoznának meg, inkább megbetegítenek. A jól végzett jógagyakorlatok egészen mások.

Amikor jógázunk, azt fogjuk tapasztalni, hogy egy alakítható, formál-

ható egység vagyunk: a testünket, az elménket és a lelkünket is formálhatjuk. Ha tudatosítjuk ezt magunkban, tájékozott és megalapozott módon alakíthatjuk az életünket, hogy boldogabbak, egészségesebbek és örömtelibbek legyünk.

Mivel nem tudjuk elválasztani egymástól az elménket és a testünket, célszerű nem a test egyes részeit, hanem az egyén egészét kezelni. A következő oldalakon található gyógymódok a szervezet egészére irányulnak. A tested és az elméd kapcsolatban állnak egymással, ezért nagyon fontos, hogy egységként kezeljük őket, és ne válasszuk szét egymástól az egyes problémákat és betegségeket. Egyes esetekben természetesen az egyes részek gyógyítása is nagyon hasznos lehet, például amikor egy elvágott ujjat vagy egy törött csontot kell meggyógyítani. Ha azonban ennél összetettebb betegségekkel, például stresszel, alvászavarral és depresszióval állunk szemben, alapvető, hogy egész lényünket górcső alá vegyük. A nyugati orvoslást tanult orvosok is egyre gyakrabban ajánlják a jógát, a meditációt és a relaxációs technikákat egészségünk megőrzésére, valamint különböző panaszok és betegségek megelőzésére és gyógyítására. Amióta jógát oktatok, rengeteg esettel találkoztam. Nagyon széles azoknak a problémáknak a köre – a hátfájástól és a szorongástól egészen a magas vérnyomásig és az elhízásig, sőt olyan komoly betegségekig, mint a rák –, amiknél orvosok jógafoglalkozásra küldték a pácienseiket.

Ebben a fejezetben röviden bemutattam azokat a kutatásokat, amelyek szerint a meditáció, a jóga és más relaxációs és vizuális technikák hatalmas segítséget jelenthetnek bárki számára, aki alkalmazza őket.

Amint említettem, végre a tudomány is megértette, amit a jógázók már évek óta tudnak: a jóga mindig is képes volt arra, hogy meggyógyítsa a testet és az elmét. A jóga mindannyiunké, ezért mindannyian rendelkezünk azzal a hatalommal, hogy meggyógyítsuk saját magunkat. Minél több kutatás támasztja alá a jóga gyógyító erejét, annál több lehetősége lesz a miénknek és az utánunk következő generációknak elérni saját belső gyógyítójukat, és élvezni a kicsattanó egészség állapotát. Na jó, hadd lépjek le a pulpitusról. Tudom, hogy ez egy kicsit prédikálásnak és okoskodásnak hangzott, de hidd el, csak azt szerettem volna bemutatni neked, hogy ha nekem nem is hiszel, a tudománynak és saját magadnak már hinned kell. Az egészséged meg fogja hálálni.

Most már biztosan tudod, hogy ki szeretnéd-e próbálni a jógát. Hogy hol kezdd? Csak lapozz tovább egy oldalt, és kövesd az ösztöneidet.

3. fejezet

Hogy elkezdd, csak követni kell az ösztöneidet

A gondolkodás nagyon hasznos a mindennapi életben, amikor problémákat kell megoldanunk, döntéseket kell hoznunk, vagy éppen át kell kelnünk egy kereszteződésen. Azoknak az eszközöknek az eléréséhez azonban (megérzés, érzés, öntudatosság), amelyekkel meggyógyíthatjuk önmagunkat, le kell csendesítenünk az elménket. Hogy mindez hogyan lehetséges? A válasz ott hever előtted. Gyakran ész nélkül, erőből, mindent siettetve gázolunk át az előttünk lévő dolgokon. Amikor elkezdünk lélegezni, a levegővel kezdjük, amit beszívunk. A több levegő azt jelenti, hogy minden világosabbá, könnyebbé és hatékonyabbá válik, mintha kellemes meleg szellő járná át a testünket.

Amikor megtanulunk odafigyelni a légzésünkre, életünk valamennyi területébe friss levegőt szívunk be. Az élet változik, kitágul, könnyebbé és egyértelművé válik, és minél több levegőt, teret és könnyedséget szívunk be, annál több örömben lesz részünk. A légzés jó dolog.

A légzés olyan tevékenység, amire mindenkinek szüksége van ahhoz, hogy életben maradjon. A meditáció olyasvalami, amire mindenki képes. Meditálhatunk öt másodpercig, öt percig és akár egy órán át is. Olyan rövid vagy hosszú ideig tesszük, ameddig csak kedvünk tartja. Szánjunk rá időt akkor, amikor tudunk. A meditációban rejlő lehetőségek egészen elképesztőek: könnyebbnek érezzük tőle magunkat, csökken bennünk a stressz, könnyebben összpontosítunk, fejlődik a kreativitásunk, megszűnnek bennünk a negatív késztetések, és megtapasztaljuk az egység és az élet értelmének csodálatos érzését. Ha elmerülünk benne, és részesülünk az előnyeiben, remélhetőleg egyre több időt szánunk majd a légzésünkre.

Mit jelent a meditáció? Csak annyit, hogy a légzésünket figyelve lecsendesítjük az elménket, és nem veszünk el villámgyorsan ide-oda cikázó, ag-

godalmaskodó gondolatainkban. A meditáció hihetetlen erővel rendelkezik, és összeköt minket a középpontunkkal. Minél gyakrabban meditálunk, annál inkább belátjuk, hogy mindaz, amire szükségünk van, bennünk található.

Egészen különleges dolog történik, amikor lélegző emberből olyan emberré válunk, aki figyeli a levegő ki- és beáramlását. Ilyenkor átkapcsolunk megfigyelő módba. Abban a pillanatban, amikor elkezdjük tudatosan figyelni a légzésünket, elkezd megnyílni a tér az elménk számára, és ettől megnyugszik. Lelassul a szívverésünk, és elég tér marad a légzéshez. A megfigyelés meditációvá alakul.

FIGYELD MEG A LÉGZÉSEDET!

Vizsgáljuk meg, mi történik a légzésünkkel akkor, ha megfigyeljük, és akkor is, ha nem. Néhány olyan technikát is bemutatok, amelyek hasznosak lehetnek, amikor jógázunk, otthon relaxálunk, vagy éppen a munkába tartunk.

Rövid, gyors, tudattalan légzés

Mindannyian megtapasztaltuk már ezt a fajta légzést. Például akkor, amikor felfelé rohantunk a lépcsőn, felidegesítettük magunkat egy vita hevében, vagy izgalmas híreket kaptunk. Ha jógázás közben azon kapjuk magunkat, hogy rövid és gyors lélegzeteket veszünk, az annak a jele, hogy enyhítenünk kell a fizikai megterhelésen, és meg kell várnunk, hogy újra hosszú és mély legyen a légzésünk. Előfordulhat, hogy gyorssá és röviddé válnak a lélegzetvételeink, ilyenkor szánjunk arra időt, hogy lelassuljon.

Legközelebb, ha éppen felfelé szaladsz egy lépcsőn, vagy sietsz valahová, figyeld meg a légzésedet. Ha rövid és gyors, pihenj meg, amíg újra könnyebben veszed a levegőt. Ha akkor is könnyen, hosszan tudsz lélegezni, amikor fizikailag megterhelő tevékenységeket végzel, életed többi területén is csodálatos előnyökben lesz részed.

Könnyű légzés

Remélhetőleg ez az a minőség, ami pihenés közben jellemzi a légzésünket – könnyű be- és kilégzések. A könnyű légzés ideális meditáláshoz. Amikor meditálunk, nyugodtan maradjunk meg a könnyű légzésnél, de ha szeretnénk, mélyíthetjük is ki- és belégzéseinket. Nincs egyetlen ideális légzéstechnika

a meditáláshoz. A lényeg, hogy ismerjük a különböző lehetőségeket, és hogy természetesen tudatában legyünk a légzésünknek.

Próbáld ki most: Ülj kényelmesen, és figyeld a légzésedet. Ne próbáld irányítani. Kezeld a légzésedet és önmagadat is könnyedén. Ha elkalandozik a figyelmed, tereld vissza gyengéden.

Hosszú, mély légzés

Ez az a légzéstípus, amit jógázás közben előnyben kell részesítenünk. Ha hosszú és mély lélegzeteket veszünk, az izmaink hatékonyan dolgoznak, és lecsendesül az elménk. Ha a mozdulataink hosszú és mély légzésekből indulnak, sokkal könnyebben áramlik a testünk. Ne erőltessük a testünket. Ha azon kapjuk magunkat, hogy erőlködünk, a légzéseink is le fognak rövidülni. Ebben az esetben egyszerűen csak lassítsuk le őket.

Próbáld ki most: Ülj le kényelmesen, egyenes háttal. Csukd be a szemed, és pihentesd a figyelmedet a légzéseden. Próbáld meghosszabbítani és elmélyíteni a légzéseidet, az legyen teljes, mély és egyenletes. Folytasd ebben a tempóban a légzést néhány percig. Milyen érzés?

Darth Vader-légzés

Az ujjayi légzést Darth Vader-légzésnek is nevezik, mert valóban olyan hangot adunk ki, mint Darth Vader. Az ujjayi légzés fókuszálja az elménket jógázás és meditálás közben, valamint stimulálja a bolygóideget, ami boldogságot kiváltó jeleket küld a testünknek.

Próbáld ki most: Ülj le kényelmesen, egyenes háttal. Csukd be a szemed, és irányítsd a figyelmedet a légzésedre. Hosszabbítsd és mélyítsd el a belégzéseket és a kilégzéseket. Legyen a légzésed kellemes, teli, mély és egyenletes. Szűkítsd össze finoman a torkod be- és kilégzés közben, amitől enyhén fütyülő, sistergő hangot adsz ki. Lélegezz tovább így néhány percig. Milyen érzés? Érzel különbséget a hosszú és mély légzéssel összehasonlítva?

Váltott orrlyukú légzés

A váltott orrlyukú légzés megnyugtatja az idegrendszert, enyhíti a szorongást, csökkenti a feszültséget, és csodálatos boldogsággal tölt el, feltéve, hogy legalább néhány percig így lélegzünk. A legideálisabb, ha mindennap gyakoroljuk ezt a fajta légzést, még ha csak néhány percig is. Ha éppen egy

megbeszélésre vagy egy eseményre készülünk, amitől picit szorongunk, végezzünk néhány percig váltott orrlyukú légzést, amitől csökken a bennünk lévő stressz. Meditáció előtt is tökéletes, mert segíti a test összpontosítását, és egy irányba tereli az elmét. Ha megfáztunk, vagy allergiásak vagyunk, végezzük mindennap, hogy megszabaduljunk a kellemetlen tünetektől.

Próbáld ki most: Ülj le kényelmesen, egyenes háttal. Hajtsd le a jobb kezed mutató- és középső ujját a tenyeredbe. Azért használjuk a jobb kéz gyűrűs- és hüvelykujját, mert éppen ideális a köztük lévő távolság a két orrlyuk váltott befogásához. Ez a kézpozíció segíti az orrlyukak váltogatását belégzés és kilégzés közben.

Nyomd a gyűrűsujjadat a bal orrlyukadra, és szívd be a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül, miközben négyig számolsz. Ezután zárd be a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal, hogy mind a két orrlyukad be legyen zárva. Tartsd vissza a levegőt, és számolj el négyig. Engedd el a gyűrűsujjadat, és fújd ki az összes levegőt a bal orrlyukadon keresztül négy számolás alatt. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is: szívd be a levegőt a bal orrlyukadon keresztül, majd zárd be mindkét orrlyukadat, tartsd vissza a levegőt, miközben négyig számolsz, és végül engedd ki a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül. Ismételd a gyakorlatot három-négy percen keresztül.

Fújtató légzés

A fújtató légzés tökéletes eszköz ahhoz, hogy kitisztítsuk az egész rendszerünket, mind fizikai, mind mentális szinten. A fújtató légzés lényege, hogy míg a belégzések természetes tempóban történnek, a kilégzések rövidek és gyorsak. Ez a típusú légzés gyors tisztítást jelent a keringésnek és az idegrendszernek, és rengeteg energiával tölt fel.

Próbáld ki most: Ülj le kényelmesen, egyenes háttal. Vegyél egy hosszú és mély lélegzetet. Fújd ki gyorsan a levegőt az orrodon keresztül, majd szívd be természetes tempóban. Ha jólesik, gyorsítsd a kilégzések tempóját, amíg igazán gyorsan fújod ki a levegőt. Folytasd fél vagy akár egy percig. Ha készen állsz a befejezésre, fokozatosan lassítsd le a kilégzéseidet, amíg újra normálisan, mélyen nem lélegzel.

Tűzlégzés

Ha megfáztál, és gyorsan fel szeretnél melegedni, a tűzlégzés a megfelelő légzéstechnika számodra. A tűzlégzés hőt termel, és megemeli az energia-

szintet. Néhány másodperces tűzlégzést követően úgy fogjuk érezni magunkat, mintha újjászülettünk volna, és energiával töltődtünk volna fel. A tűzlégzés oxigénnel tölti fel a vért, segít a vér méregtelenítésében, és hatékonyan távolítja el a méreganyagokat. Egyensúlyba hozza az idegrendszert, megmasszírozza a belső szerveket és serkenti az emésztést.

Próbáld ki most: Ülj le egyenes háttal, kényelmesen. Vegyél egy hosszú és mély lélegzetet, majd fújd ki az összes levegőt. Kezdd gyorsan beszívni és kifújni a levegőt az orrodon keresztül, mintha szimatolnál.

Azokban a pillanatokban, amikor a légzésünkre irányítjuk a figyelmünket, nem úgy észleljük az időt, ahogyan azt a nap fennmaradó időszakában. Meditálás közben az idő szó szerint lelassul, ezért amikor befejezed a légzésmeditációt, meg fogsz lepődni azon, mennyi idő telt már el, illetve nem telt el. Volt már részed valaha olyan élményben, amikor az idő lelassult, sőt megállt? A sportolók úgy nevezik ezt a jelenséget, hogy „zónában vannak". Amikor Michael Jordan már az első félidőben harmincöt pontot dobott, így fogalmazott: „Nem tudnám megmagyarázni. Olyan, mintha megállna az idő. Hatalmasnak látom a kosarat, és az az érzésem, hogy nem tudom eltéveszteni. A zónában vagyok."

Ha rendszeresen meditálunk, elsajátíthatjuk azt a képességet, hogy a zónában legyünk. És az a legjobb az egészben, hogy egyre csak jobb lesz. Minél többet gyakorolunk, annál több időt tölthetünk a zónában!

Hogy miért olyan fontos ez? A dominóeffektus miatt, amiben a tudatos figyelemnek köszönhetően lehet részünk. Folytasd az olvasást. Mielőtt rátérnénk a gyógymódokra, szeretném még bemutatni neked a jóga néhány fontos aspektusát.

A DOMINÓEFFEKTUS

Rendszeres jógázással úrrá lehetünk a stresszen, és megszabadulhatunk azoktól a dolgoktól, amelyek nagymértékben hozzájárulnak. Megtisztíthatjuk a testünket és az elménket, megelőzhetünk számos betegséget, mielőtt még rajtunk is megjelennének, és sokkal könnyebben kezelhetjük azokat a betegségeket, amelyekkel már nekünk is meg kell küzdenünk.

Minél gyakrabban jógázunk és meditálunk, annál érzékenyebben választjuk meg azokat az ételeket, amik jót tesznek nekünk. Igazán nagy horderejű változást jelent azoknál, akik rendszeresen jógázni kezdenek, hogy

GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Leslie átváltozása baconből brokkolivá

Leslie besétált a jógastúdióba, és megszakítás nélkül két hétig mindennap jógázott. Éppen elbocsátották a munkahelyéről, és olyan új szokásokat akart kialakítani magának, amelyektől testileg és szellemileg is jól érzi magát. Étkezési szokásai nem voltak kimondottan egészségesek. Otthon az étkezések között sült bacont rágcsált, a főétkezésekkor pedig általában valamilyen olajban sült, sós ételt. Már egy hét jógafoglalkozás után megemlítette nekem, hogy egészen másfajta ételeket kíván. Észrevette, hogy amikor kisétál a jógaóráról, valamilyen friss dolgot szeretne enni. Elkezdett salátákat és zöldséges ételeket készíteni magának. Arra is késztetést érzett, hogy saját maga készítse el az ételét, és ne máshol kapjon be valamit, ahogyan az szokása volt még a jógázás előtt.

Leslie baconből brokkolivá való átváltozása egyáltalán nem olyan sokkolóan egyedi, mint hinnénk. A jógázás arra irányítja a figyelmed, amit érzel, és amire szükséged van ahhoz, hogy jól érezd magad. A test és az elme is egészséges üzemanyagra vágyik. Sokszor nem azzal a táplálékkal látjuk el a szervezetünket, amire szüksége lenne, mert elveszítettük a kapcsolatot a vágyaival.

már nem nyúlnak a nem kifejezetten egészséges ételek után, inkább azokat választják, amelyek táplálók és gyógyítók.

Minél többet jógázunk, annál nagyobb vonzalmat érzünk egyéb egészséges szokások iránt is. Nemcsak hogy természetes lesz, hogy egészséges ételekre vágyunk, saját magunkkal is jobban törődünk majd. Több időt töltünk a barátainkkal és a családunkkal, és sokkal érzékenyebbé válunk a hétköznapok csodái iránt. A sok-sok légzés és figyelemirányítás csodákat tesz.

MELYIK SZOKÁS SEGÍT, ÉS MELYIK ÁRT?

Ehhez a gyakorlathoz szükséged lesz egy papírra és egy íróeszközre. Először is, válassz ki egy olyan gyógymódot, ami már réges-régen a szokásoddá vált, és jól bevált. Ez lehet a jógázás, az olvasás, valamilyen mozgásforma vagy kreatív tevékenység, egy hosszú séta a barátokkal, vagy egy fantasztikus tipp, amit egy közeli barátod vagy családtagod adott neked.

A lap egyik oldalára írd fel azokat az egészséges gyakorlatokat és szokásokat, melyeket be szeretnél építeni az életedbe, és melyeknek pozitív

hatásait mindennap érezni fogod. Semmi komolyra nem kell gondolnod. Ez lehet egy egészen egyszerű dolog is, mint például egy forró fürdő, amivel lazíthatsz egy hosszú hét végén.

A lap másik oldalára jegyezd fel azokat a szokásokat, amelyek nem kifejezetten pozitívak, és szeretnéd megváltoztatni őket. A lista olyan kisebb horderejű szokásokat is tartalmazhat, mint a lazítás, a kevesebb finomított étel és alkohol fogyasztása, illetve olyan nagyobb változásokat is, mint a dohányzásról való leszokás, vagy a gyógyszerek alternatív módszerekkel való helyettesítése.

Most, hogy elkészült a listád, vizsgáld meg ítélkezés nélkül, melyik oldal listája hosszabb. Az egészséges szokások listája, vagy azoké, amiken változtatni szeretnél? Egyszerűen csak nézd meg, és ne ítélkezz.

Most, hogy előtted vannak a szokásaid, itt az ideje hozzálátni a munkához. Ha sok dolgot felírtál az egészséges szokások listájához, gondolkozz el azon, hogyan építhetnéd be őket az életedbe, és ha tudsz, írj még hozzájuk néhányat. Legyél egészen pontos, például: „Ma tíz percig meditálni fogok lefekvés előtt", vagy „Ma főzök magamnak vacsorára egy brokkolis quinoát". Gondolkozz el azon, hogyan oszthatnád meg a hozzád közel álló emberekkel is a pozitív szokásaidat. Ha másoknak is átadjuk, sokkal könnyebb lesz megtartanunk őket.

Ha az a listád sikerült hosszabbra, ami a megváltoztatandó szokásaidat tartalmazza, nincsen semmi baj. Ahogyan már mondtam, mindig ott kezdjük, ahol éppen vagyunk, és mindig éppen ott vagyunk, ahol lennünk kell. Készítsünk tervet!

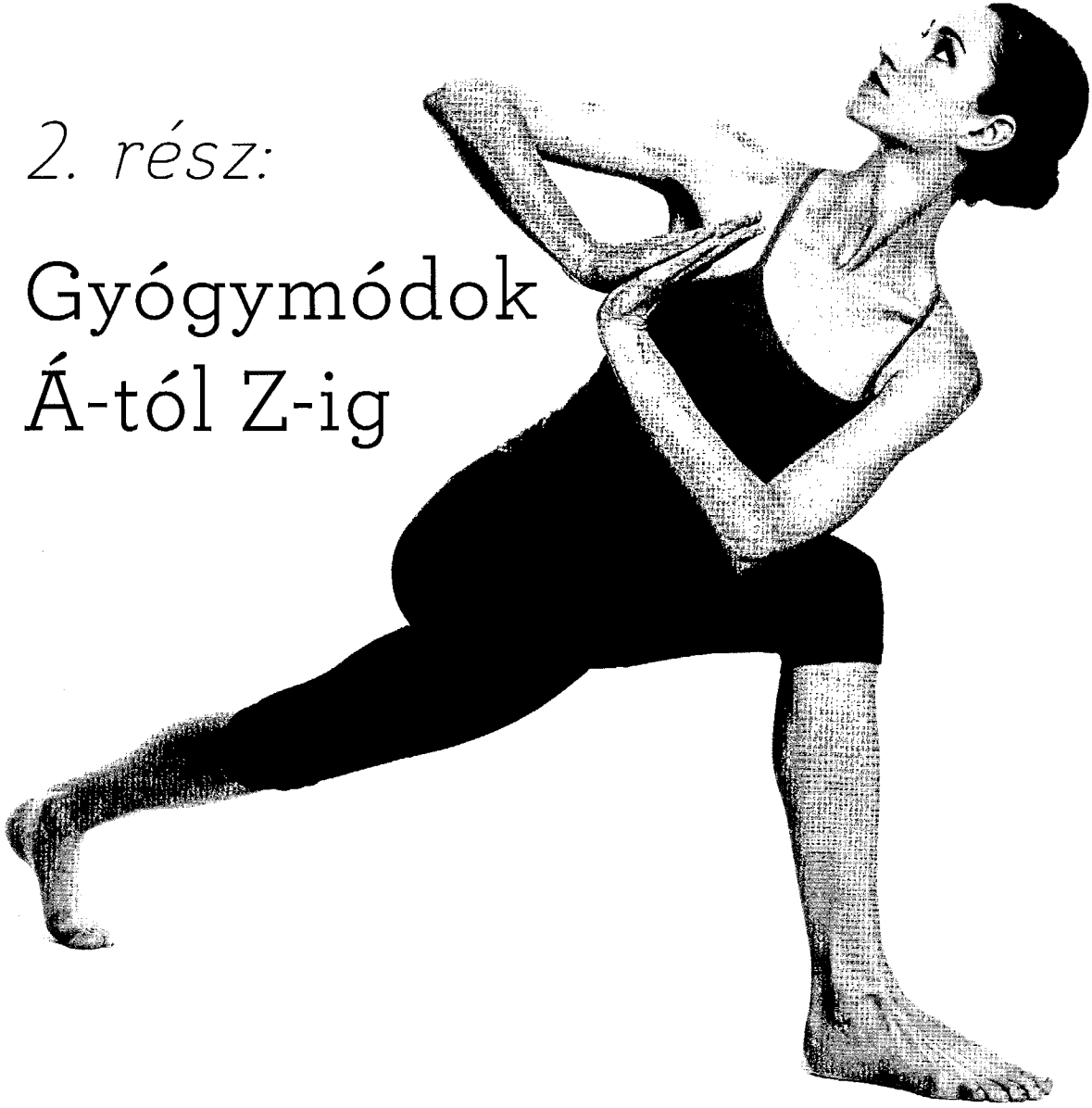
Ha most azonnal nekivágunk, válasszunk ki egy dolgot, amin változtatni szeretnénk. Semmi drámaira nem kell gondolnunk. Lehet egy egészen egyszerű, de ígéretes dolog, például, hogy ahányszor csak stresszesnek érezzük magunkat a nap fennmaradó részében, figyelni fogjuk a légzésünket öt hosszú lélegzetvételig. Vagy például hogy ma már nem fogunk készételt enni, és ezt a fogadalmunkat holnap sem szegjük meg. Bármit jegyeztünk is fel a kihíváslistánkba, határozzuk el, hogy kiválasztunk belőle egyet, és még ma elvégezzük. Lélegezzük be az új életet, és valami csodálatossá fogunk változni: önmagunkká.

ZENSPIRÁCIÓ

Vegyél egy mély lélegzetet. Ez az a pillanat, amiben minden történik, és ahol most lenned kell. Minden lélegzetvétel a jelenbe hoz vissza.

2. rész:

Gyógymódok Á-tól Z-ig



Amikor már jelen van a fájdalom, fokozott óvatosságra van szükségünk.

A jógának van egy csodálatos tulajdonsága: nem egyszerűen a problémánkra, hanem ránk koncentrál. Nemcsak egy betegséget, hanem egész lényünket gyógyítjuk vele. Amikor jógával gyógyítunk, a gyökerét gyógyítjuk annak, amit meg szeretnénk szüntetni. Nem egyszerűen csak elfedjük a problémát, anélkül hogy érintenénk az okot, amivel gyakran még több problémát és mellékhatást okozunk.

A jógapózok, mozdulatok és légzéstechnikák kifejezetten a test gyógyulását szolgálják olyan összetett belső folyamatokat elindítva, amelyek sejtszinten hozzák egyensúlyba az idegrendszert. A pózok szabályozzák a pajzsmirigyműködést, a vérkeringést, az emésztést, sőt még az agyműködést is. A jóga belülről épít újjá, és erősít meg minket. Ki ne érdemelné meg, hogy egészséges és boldog legyen? A jóga értünk dolgozik, mert ahogyan azt már említettem: a jóga gyógyít.

A probléma legegyszerűbb megoldása gyakran előttünk hever. A jóga segítségével még közelebb juthatunk ehhez a megoldáshoz, hiszen bennünk rejlik.

Nagyon szeretem ezt az örök érvényű idézetet Henry Fordtól, mert olyan sok dologra igaz, így a jóga gyógyító hatására is. A jógával azokat a folyamatokat kontrollálhatjuk, amelyek az elménkben zajlanak. Ha elhisszük, hogy valami lehetséges, az is lesz. Ha azt hisszük, hogy valami nem lehetséges, azzá is válik, amíg nem változtatunk az elménken. A titok abban rejlik, hogy rajtunk kívül senki sem változtathat rajta.

A jóga arra tanít, hogy csendesedjen le az elménk és a testünk. Ha megtanulunk megnyugodni, az idegeink, az izomzatunk, a keringésünk, az immunrendszerünk és a hormonrendszerünk is csodásan fog működni, és egész életünkben egészségesen tart majd. Ha a testünk és az elménk feszült, sérült és stresszes, minden összezavarodik körülöttünk.

Ha nem hisszük el, hogy képesek vagyunk rá, nem is leszünk azok. Azt tanácsolom, hogy kezdj el hinni önmagadban. Én csupa hatásos technikát fogok mutatni neked, a munka nagy részét azonban neked kell elvégezned. A legjobb gyógymód, hogy hiszünk önmagunkban.

Minden lehetséges. Akkor is igazad van, ha azt hiszed, nem vagy rá képes, és akkor is, ha azt hiszed, igen.
Henry Ford

MÉG VALAMI...

A következő gyakorlatok célja, hogy fellobbantsák benned kicsattanó egészség iránti vágyat. Remélem, enyhítik a fájdalmaidat, csökkentik a stresszt, feloldják a feszültségeket, és hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségben, boldogságban és békében legyen részed, és jó legyen a közérzeted.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

Néhány dologra szükséged lehet gyakorlás közben:

2 jógatégla: a legtöbb sportfelszereléseket áruló boltban kapható, és természetesen interneten is megrendelhető. A jógatéglák több pozíciónál is kiváló szolgálatot tesznek. Akkor sincs baj, ha nincs jógatéglánk, a legtöbb póznál helyettesíthetjük kemény párnákkal.

1 takaró: bármilyen takaró megfelel, amit nem sajnálunk.

1 jógamatrac: megakadályozza, hogy megcsússzunk, és puha alátétet nyújt. Ha nincs jógamatracunk, bárhol jógázhatunk: fapadlón, szőnyegen vagy egy takarón. Gyerünk, ereszkedjünk térdre!

Ezeknek a gyakorlatoknak nem az a céljuk, hogy egyfajta sebtapaszként gyorsan beragasszanak egy sebet, vagy megoldjanak egy sürgető problémát, ahogyan az sem, hogy más gyógymódokat vagy egészséget és jó közérzetet elősegítő módszereket helyettesítsenek. Kérlek, hogy amikor jógázol, vagy öndiagnózist végzel, mindig használd a józan paraszti eszedet.

Ahhoz, hogy a jóga valóban gyógyítson, jelen kell lenned, és őszintének kell lenned önmagadhoz. A gyógyulás szempontjából nemcsak az a fontos, hogy beleerőltesd a tested különböző pozíciókba, hanem hogy megfelelően végezd azokat. Ha kellőképp odafigyelsz a légzésedre és egész lényedre, ráléphetsz arra az útra, amin életednek nemcsak kisebb, hanem nagyobb problémáit is meggyógyíthatod. A jóga még akkor is segít új perspektívákat nyitni, és a körülményekhez mért legjobb életet élni, amikor egy probléma gyógyíthatatlannak tűnik.

A könyvben bemutatott valamennyi gyógymódot azokkal a jógapózokkal illusztráltam, ami speciális vagy összetett hatást vált ki a testünkre és az elménkre. Legyen szó allergiák megszüntetéséről, aknéról, premenstruációs szindrómáról vagy a másnaposság enyhítéséről, ezek a gyógymódok jelentik az ugródeszkát a fantasztikusan egészséges és boldog élet felé. Gondolj úgy ezekre a gyakorlatokra, mint különböző belépési pontokra, amiken túl egy energiával, élettel és lendülettel teli élet vár rád.

Ezek a gyógymódok akkor hatásosak, ha türelmesen, nyugodt elmével, testtel, légzéssel és kellő tudatossággal végzed őket.

Kérlek, tiszteld a tested, légy türelmes önmagadhoz, és ne felejtsd el örömödet lelni a gyakorlásban! A jógának az a célja, hogy élvezzük. Élvezd a légzést, élvezd a tested, és élvezd, hogy kapcsolatba kerülsz önmagaddal. És most jógázzunk egy kicsit!

MINDENNAPI JÓGA

Hogy élvezhessük a jóga pozitív hatásait, fontos, hogy mindennap gyakoroljuk. A rendszeresség lényeges, ha egy konkrét fájdalmat szeretnél megszüntetni, ha valamilyen személyes célt tűztél ki magad elé, vagy ha egyszerűen csak meg szeretnéd őrizni az egészséged és a boldogságod.

Ha kezdő jógázó vagy, és már attól a gondolattól is megrémülsz, hogy ezentúl minden egyes nap rá kell feküdnöd a jógamatracra, kezdd egy egyszerű meditációval. A légzésed megfigyelése tényleg csak egy percig tart, és ha egyszer kipróbáltad, garantáltan magával ragad.

A rendszeres gyakorlás idővel olyan természetes lesz, mint az, hogy reggelente felkelsz. Szánd magadra ezt az időt, az egészséged és a boldogságod megérdemli. Ígérem, nem fogod megbánni.

Bemelegítés

Azt javaslom, hogy minden gyakorlat előtt végezz bemelegítést egy rövid, néhány perces ülésben végzett meditálás formájában. Ezt egy néhány perces napüdvözlet kövesse, hogy kapcsolatba kerülj a légzéseddel, tudatosan figyelhesd, illetve hogy felébredj, és érezd az egész tested. Minden egyes gyakorlás alkalmával másképp fogod érezni magad. Engedd meg a testednek, hogy attól függően, hogyan érzi magát, tudjon alkalmazkodni, és ha szükséges, visszalépni.

Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Lazítsd el a válladat, hogy minél messzebbre kerüljön a füledtől. Helyezd a kezedet a combodra (tenyérrel lefelé vagy felfelé, ahogy jólesik), és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy elvonuló felhő lenne. Hagyd, hogy elvonuljon, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig. Ha szükségesnek érzed, egy stopperórát is használhatsz, de ösztönből is végez-

heted, és ha befejezted, és kinyitod a szemed, megnézheted, mennyi idő telt el. Mindkét megoldás tökéletes.

Napüdvözlet

A napüdvözlet-gyakorlatnak többféle változata is ismert. Ez egy nagyon egyszerű verzió, aminek az a célja, hogy megnyissa az egész testet. Mozogj óvatosan az egyes pózok között. Döntsd el magad, hogy hozzáadsz vagy elveszel a mozdulatokból, attól függően, milyenre szeretnéd szabni a gyakorlatot. Az egyes pózokat vagy egy mély belégzésre, vagy egy hosszú kilégzésre végezzük, míg másokat egy-öt teljes légzésnyi ideig, vagy még tovább is kitartunk. A legfontosabb, hogy érezd, neked mi a legjobb, hogy a tested könnyedén mozogjon, és hogy élvezd a mozgást. Minden egyes belégzés teret hoz létre benned, és kitárja a tested és az elméd. Minél mélyebben lélegzel, annál jobban kitárulsz. Lélegezz teljesen és mélyen, és élvezd az utazást!

Állás

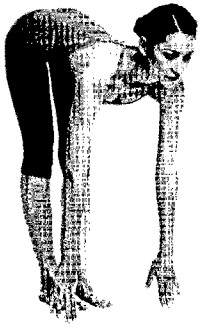
Állj a jógamatrac felső széléhez. A lábfejek legyenek enyhén résnyire, egymással párhuzamosan, a medencecsonttal egy vonalban. A medencecsont nem a medence külső felén helyezkedik el, ezért győződj meg róla, hogy nincs túl nagy távolság a lábfejek között. Csukd be a szemed, és irányítsd a figyelmedet a légzésedre. Hosszabbítsd meg, és mélyítsd el a belégzéseket és a kilégzéseket, és folytasd a légzést ebben a kellemesen lassú tempóban öt lélegzetvételnyi ideig. Ezután lassan nyisd ki a szemed.

Magastartás álló helyzetben

Belégzésre emeld fel oldalra, majd fel mindkét karod, és töltsd fel az így keletkezett teret légzéssel és mozgással. Lazítsd el a farkcsontod, és emeld ki a mellkasod. Lazítsd és engedd le a vállad, és nézz felfelé, miközben az arcodat és a homlokodat is ellazítod.

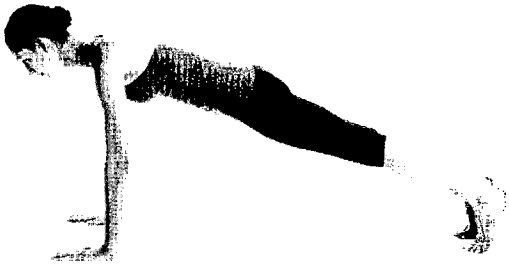
Előrehajlás álló helyzetben

Kilégzésre hajlítsd előre a törzsedet a lábadhoz. Lazítsd el a fejed és a nyakad, és hagyd, hogy a súlyuk lehúzza őket. Ha nem tudod kinyújtani a lábad, egy picit behajlíthatod a térded, hogy ellazulhasson. Tedd le az ujjbegyedet a padlóra.



Előrehajlás egyenes háttal

Belégzésre nézz előre, és nyújtsd ki a hátad, hogy vízszintesig megemelkedjen. Az ujjbegyeid maradjanak a padlón. Ha ez túl nagy megterhelést jelent a térdednek, nyomd enyhén hátra a kezeddel a lábszáradat, hogy a gerincoszlop finoman megnyúlhasson.



Fekvőtámasz

Hajlítsd be annyira a térded, amennyire szükséges, hogy belenyomhasd a tenyered a szőnyegbe. Támaszkodj a kezedre, és lépj hátra a lábfejeddel úgy, hogy a tested egy hosszú vonalat alkosson a fejed búbjától a sarkadig. Feszítsd be a hasad, és emeld fel a combod. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Ha ez túl megterhelő számodra, engedd le egy kicsit a térded.

Fekvőtámasz karhajlítással

Ezt a gyakorlatot felemelt és leengedett térddel is végezheted. Hallgass a testedre. Hajlítsd be a könyöködet, és engedd le a tested. A tested legyen egyenes, a felsőkar pedig legyen párhuzamos a padlóval. Ha túl megerőltetőnek érzed a gyakorlatot, engedd le lassan a tested, és közben hajlítsd be a könyököd.

Felfelé néző kutya póz

Engedd le óvatosan a térded a szőnyegre. Ha leengedett térddel végezted a fekvőtámaszt, már úgyis a szőnyegen van. Húzd hátra a vállad, és emeld ki a mellkasod a karjaid elé egy nagy belégzésre. Egyenesítsd ki a karjaidat, amennyire kényelmesnek érzed, közben a vállad maradjon lent. Ha a karod kiegyenesítése kellemetlen érzés a hátadnak, hajlítsd be a könyököd, és így emeld ki a mellkasod, amíg nem kellemetlen. Ne félj mindig egy picit feljebb emelkedni, hogy felfrissítsd a pózt, és még jobban megnyisd a felsőtested. Ha jólesik, hintáztasd a tested ide-oda. Ne felejtsd el, hogy sosem szabad erőltetned és megfeszítened a tested.

Gyermekpóz

Lépj ki a felfelé néző kutya pózból úgy, hogy hátratolod a feneked, és óvatosan a sarkaid felé tolod a medencéd. A két karod kinyújtva vannak előtted a fejed mellett. Pihentesd meg a homlokod a szőnyegen, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj így öt hosszú lélegzetvételig. Figyeld meg a tested, ahogy finoman ide-oda mozog, ugyanúgy, ahogy a felhőként átvonuló gondolataidat figyelted meg meditálás közben. Vegyél ebben a pozícióban három mély, teljes lélegzeted.

Lefelé néző kutya póz

Nyisd szét az ujjaidat, mintha nedves homokban ásnál, emeld fel a medencéd, támaszkodj a lábujjaidra, és emelkedj hátra lefelé néző kutya pózba. Nyomd a sarkadat a földre, és lazítsd el a vállad és a nyakad. Tegyél néhány apró mozdulatot ebben a helyzetben, hogy még jobban kitárd a tested, és megakadályozd, hogy megrekedjen egy statikus pozícióban. Hintáztasd magad finoman jobbra-balra. Maradj ebben a pózban öt mély lélegzetvételig.

Ha készen vagy, lassan sétálj a kezedhez, és térj vissza előrehajlás álló helyzetben pozícióba. Emelkedj fel álló helyzetbe szépen lassan csigolyáról csigolyára. Ha már álló helyzetben vagy, belégzésre emeld fel a karod, és töltsd fel az összes benned lévő teret. Kilégzésre finoman engedd le a karod a tested mellé. Ismételd meg ötször ezt az egyszerű napüdvözlet-változatot, hogy felmelegítsd a tested, és megnyugtasd az elméd.

ADD/ADHD

Sok gyermek és felnőtt számára az elme elkalandozása sokkal több zavaró problémánál. Számukra ez az ADD/ADHD, vagyis a figyelemhiányos zavar és figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar legfontosabb tünete. A jógáról bebizonyosodott, hogy segíti a koncentrálást és megnyugtatja az elmét, és enyhíti az ezekben a zavarokban szenvedő emberek problémáit. Még ha neked nincsenek is ilyen gondjaid, társadalmunk tagjaként valószínűleg te is folyamatosan „bekapcsolt" üzemmódban vagy, és folyton túl nagy stimulációnak vagy kitéve. Hozzá vagyunk nőve a mobiltelefonjainkhoz, és szakadatlanul üzeneteket kapunk és küldünk. Nagyon könnyű elveszni ebben a zűrzavarban, és egyre nehezebb megállni egy pillanatra, hogy egyszerre csak egy dologra koncentráljunk. Az idő, amit a számítógép mellett töltünk, fokozatosan lerövidítheti azt az időt, amikor csak egy dologra figyelünk.

Egy tanulmány véletlenszerűen válogatott ki ADHD-ban szenvedő gyermekeket. Egy részük jógázni kezdett, másik részüknek egy sokkal hagyományosabb mozgásformában volt része. Tegye fel a kezét, aki tudja, ki győzött! Azoknak a gyerekeknek, akik jógáztak, erősödött a figyelmük, és kevesebb ADHD-s tünettel kellett megküzdeniük, mint a másik csoport tagjainak.

Az ADD és az ADHD kezelése jógával

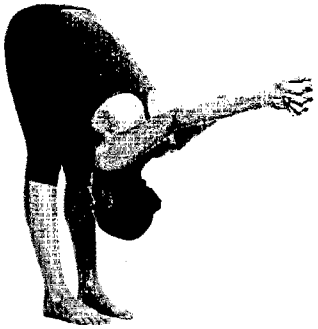
Ahogyan a stressz csökkentésének is sokkal mélyrehatóbb következményei vannak egészségi állapotunk egészére, úgy a figyelemirányítás fejlesztése is sokkal többre képes, mint a koncentrálóképesség javítása. Ha anélkül figyelünk valamire, hogy magával ragadnának ide-oda száguldó gondolataink, és testünk minden egyes impulzusára gondolkodás nélkül válaszolunk, mind a testünket, mind az elménket megszabadíthatjuk a felesleges terhektől. Nyugodt testtel és elmével élni sokkal kellemesebb, mint egy olyan elmével, ami pingponglabdaként pattan egyik gondolatról a másikra, izgágasággal feldolgozva nyugtalanságát.

Ezek a gyakorlatok azt a célt szolgálják, hogy egy kis fizikai megterhelés segítségével ellazítsák és egy irányba tereljék az elmét. Az emberek többsége egy rendkívül nehéz és hosszú nap után legfeljebb arra vágyik, hogy hazamenjen, lefeküdjön a kanapéra, és ott várja ki az estét. Úgy érezzük, hogy két egymásnak ellentmondó dolog között kell döntenünk: az erőfeszítés és a relaxálás között. Vagy keményen dolgozunk, és ezzel párhuzamosan stresszt és feszültséget keltünk a testünkben és az elménkben, vagy relaxálunk, mint a profik. Ha képesek vagyunk az erőfeszítésekben is megtalálni a könnyedséget, tulajdonképpen egész nap relaxálhatunk.

Ha rátalálunk erre a könnyedségre, az elménk megszabadulhat a számára felesleges tevékenységektől, amelyek csak eltömítik a testünket és az agyunkat. Tekints úgy ezekre a gyakorlatokra, mint egyfajta duguláselhárító folyadékokra, amelyek megnyugtatják a csapongó elmét. Próbáld őket elvégezni mindennap, és alakíts ki egy egészen új szokást.

Székpóz

Állj egyenesen úgy, hogy a lábfejek párhuzamosak legyenek egymással a medencecsonttal egy vonalban. A vállak legyenek egy vonalban a medencével. Csukd be a szemed, és vegyél három mély és hosszú lélegzetet. A következő belégzésre hajlítsd be a térded, és ereszd le a medencédet, mintha épp egy székre készülnél leülni. Nyújtsd ki a karod a füled mellett, a lapockád húzd hátra. Lazítsd el az arcod. Hagyd, hogy az izmaid dolgozni kezdjenek, anélkül hogy erőltetnéd őket. Ha gondolatok jelennének meg az elmédben, figyeld meg őket, majd engedd őket gyengéden az útjukra. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú, mély lélegzetvételig. Ha úgy érzed, hogy már erőlködnie kell a testednek, hogy megtartsa a pozíciót, az semmi rosszat nem jelent, csak azt, hogy élsz, és működik a tested. Lélegezz mélyebben és teljesebben, hogy megadd a testednek, amire szüksége van.

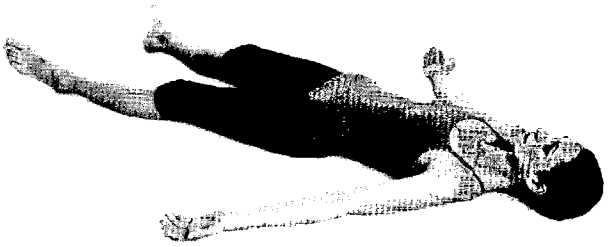


Előrehajlás és vállnyitás álló helyzetben

Állj kényelmesen, a lábaid legyenek néhány centiméternyire egymástól. Szívd be mélyen a levegőt. Kilégzésre finoman hajolj előre a lábad fölé. Kulcsold össze a kezeidet, és engedd le a karokat a hátad mögé. Ha feszül a térded, hajlítsd be kicsit, hogy a hasad érintse a combodat. Lazulj el ebben a pózban minden egyes kilégzéssel. A belégzéshez képest próbáld meghosszabbítani a kilégzést, ez lehetővé teszi a testednek, hogy kitáruljon, illetve az elmédnek, hogy megnyugodjon. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú és mély lélegzetvételig.

Állás

A vállnyitás pózból nyisd szét összekulcsolt kezeidet, és tedd az ujjhegyeidet a padlóra. Hajlítsd be egy picit a térded, engedd le a fejed és a nyakad, és gördülj föl álló helyzetbe csigolyáról csigolyára. A vállad legyen egy vonalban a medencéddel. Azt fogod érezni, mintha a fejed búbja felfelé lebegne. Vegyél egy hosszú, mély lélegzetet az orrodon keresztül, és fújd ki a levegőt a szádon át. Csukd be a szemed, és irányítsd a figyelmedet a légzésedre. Hosszabbítsd meg és mélyítsd el a be- és kilégzéseket, és folytasd a légzést ebben a kellemesen lassú tempóban. Lassan nyisd ki a szemed.



Hullapóz

Feküdj le a hátadra. Nyisd szét a lábaidat olyan szélesre, hogy kényelmes legyen. Lazítsd el a karjaidat egy picit távolabb a testedtől, tenyérrel felfelé. Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki az összes levegőt a szádon át. Ismételd meg ugyanezt még kétszer, majd lélegezz a természetes tempódban, és próbálj relaxálni három-öt percig.

Ha végeztél, kezdj egyre mélyebben lélegezni. Fordítsd ide-oda a karod és a lábad, majd öleld át a térdedet a mellkasod előtt, és gurulj fel ülő helyzetbe.

BELÉGZÉS/MEGTARTÁS – KILÉGZÉS/MEGTARTÁS

Ha speciális feladattal bízzuk meg nyugtalan elménket, hatékonyan tudjuk lecsendesíteni és egy dologra irányítani. Most egy olyan egyszerű légzésmintát ismerünk meg, ami egyfajta meditációként szolgál, és lecsendesíti, illetve egy dologra irányítja az elménket.

Szívd be lassan a levegőt az orrodon keresztül négyig számolva. Egyre lélegezz be, négyre fejezd be a belégzést. Amikor elszámoltál négyig, tartsd bent a levegőt, és számolj el újra négyig, majd fújd ki a levegőt ismét négyig számolva. Számolj el lassan négyig, anélkül hogy levegőt vennél. Ismételd meg tízszer a gyakorlatot.

Ha hosszabb ideig szeretnéd folytatni ezt a meditációs légzést, a tíz ismétlést követőn térj vissza a természetes, könnyed be- és kilégzésekhez. Ha elkalandozna az elméd, tereld vissza óvatosan a légzésedre. Ha kényelmetlennek érzed a pozíciót, nyugodtan helyezkedj kényelembe. Addig folytasd a meditálást, amíg szeretnéd. Első célként végezd el egy héten át mindennap. Egy hét elteltével remélhetőleg annyira meggyőznek a gyakorlat pozitív hatásai, hogy rendszeresen végezni fogod. Leld örömödet a gyakorlatban!

Akne

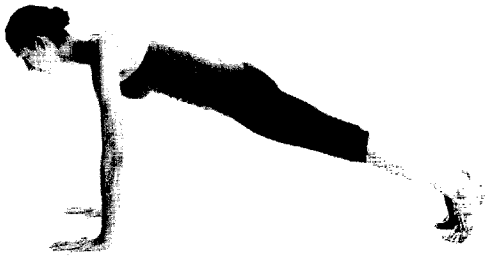
Míg néhányunk életében az akne a kamaszkori évek egyik megrontója volt, másoknak felnőtt éveikben kell harcolniuk vele. Az érintettek mindkét esetben rengeteg stresszt élnek át a bőrük miatt, ami még több és még csúnyább pattanásokhoz vezet. Tapasztalatból tudjuk, hogy a jóga csökkenti a stresszt, és azt is tudjuk, hogy azoknak az embereknek, akik rendszeresen jógáznak, ragyogó, friss és üde az arcbőrük. Elgondolkodtál már valaha azon, mitől olyan szép némelyek bőre? Nem drága krémeknek, botoxnak vagy plasztikai sebészeknek, hanem a jógának köszönhetően. És azoknak az egészséges szokásoknak, amelyek a rendszeres jógázás következményei.

Az akne akkor alakul ki, amikor a bőr tüszőiben lévő mirigyek faggyút termelnek, egy olyan olajat, ami zsírossá teszi a bőrt. Amikor a faggyú utat tör magának a bőr felszínére, elhalt hámsejteket is magával visz. Amikor e kettő keveréke eltömít egy pórust, baktériumok szaporodnak el benne, ami gyulladáshoz és aknéhoz, pattanáshoz vezet. A jóga azért tud segíteni, mert csökkenti a stresszt, az akné kialakulása pedig a stresszre vezethető vissza. Azt a hormont, ami a stressz következtében keletkezik, kortizolnak nevezzük. Amikor stressz ér minket, a mellékvese kortizolt termel, ami számos folyamatot indít el a testben, többek között megnöveli a faggyú termelődését. A túl sok faggyú eltömődött pórusokhoz és pattanásokhoz vezet. Még egy okkal több, miért kell csökkentenünk a stresszt. Már magáért a szép bőrért is megéri, a stresszmentes élet pedig felbecsülhetetlen.

AZ AKNE KEZELÉSE JÓGÁVAL

A megnövekedett stressz-szint mindenféle kellemetlen folyamatot indít el a testünkben. A stresszkiváltó tényezők különböző panaszokat, és adott esetben betegségeket is okozhatnak. Az akne egy viszonylag szelíd tünete a stressznek, és semmilyen kárt nem okozunk azzal, ha jógával próbáljuk gyógyítani, hiszen széles körben elfogadott tény, hogy a rendszeres jógázás csökkenti a stressz szintjét.

Jógázz olyan gyakran, amilyen gyakran csak szeretnél. Heti három alkalom kezdésnek tökéletes lesz! A következő gyakorlatokkal olyan egyszerű pozíciókat vehetünk fel, amelyek munkára késztetik az izmokat, és közben megnyugtatják az elmét. Ha kényelmesen érezzük magunkat fekvőtámasz pozícióban, az élet más területén, más körülmények között is könnyebben rátalálunk a nyugalomra. Helyezkedjünk fekvőtámasz pozícióba, és nézzünk elébe egy olyan életnek, amit sem a pattanások, sem a stressz nem ront el.

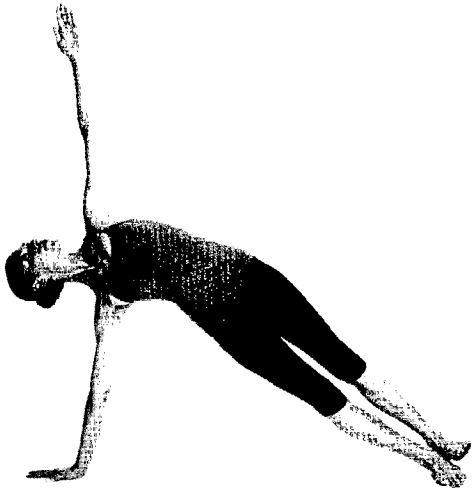


Fekvőtámasz

Helyezkedj fekvőtámasz pozícióba. A csuklód legyen a vállad alatt, a térded pedig a medencéd alatt. Nyisd szét az ujjaidat, mintha puha, nedves homokban ásnál. Támaszkodj a lábujjaidra, és tartsd egyenesen a lábad és a karod. Legyen a tested egy egyenes vonal a fejed búbjától a sarkadig. Húzd be a hasad, és emeld fel a combod elülső részét. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú és mély lélegzetvételig. Ha ezt túl megerőltetőnek érzed, óvatosan engedd le a térded. Mindig figyelj arra, hogy a légzésed könnyed és nyugodt legyen.

Fekvőtámasz karhajlítással

Ezt a gyakorlatot végezheted felemelt térddel, de ha ezt túl megerőltetőnek érzed, le is engedheted a térded. Hallgass a testedre, és e szerint helyezkedj el a megfelelő pozícióba. Hajlítsd be a könyöködet, és engedd le a tested (a tested közben végig legyen egyenes), amíg a felkarod párhuzamos lesz a padlóval. Tartsd egyenesen a tested, majd told vissza magad a kiinduló pozícióba.



Oldalsó fekvőtámasz

Fekvőtámaszban támaszkodj a jobb kezedre, és emeld fel picit a medencéd. Gurulj a jobb lábad külső szélére. Nyújtsd ki egyenesen a bal karod úgy, hogy egy vonalban legyen a válladdal. Nézz utána a bal kezednek. A lábfejeidet úgy tarthatod, ahogy szeretnéd: ha stabilnak érzed a pozíciót, a bal lábfejedet ráteheted a jobbra. Ha ez túl sok neked, engedd le a térded, hogy stabilabb legyen a póz. Maradj ebben a pozícióban két hosszú, mély belégzésig és kilégzésig. Ereszkedj le újra fekvőtámasz pozícióba, és végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Íjállás

Helyezkedj fekvőtámasz pozícióba. Hajlítsd be a könyököd, és ereszkedj le, amíg a hasadon nem fekszel. Hajlítsd be a térded, és nyúlj hátra a karoddal. Markold meg a bokádat a külső felénél. Finoman nyomd a lábfejedet a kezedhez. A tested fel fog emelkedni, a hátad pedig homorú lesz. Ne erőltesd, hogy megnyíljon a felsőtested, de továbbra is próbáld a kezedbe nyomni a lábfejed, hogy a tested könnyen együtt tudjon mozogni a légzéseddel. Maradj ebben a pozícióban három hosszú, mély lélegzetvételig, majd lassan ereszkedj vissza. Ha egyszerre nem tudod mindkét lábad megfogni, próbáld egyiket a másik után.

Allergiák

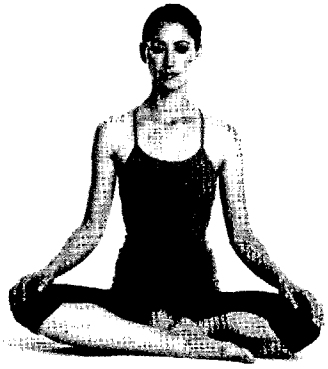
Legyen szó az allergia szezonális vagy egész évben tartó típusáról, ha ettől szenvedsz, nagyon sok kellemetlenségben van részed. Az orrfolyás, a tüsszögés, a kialvatlanság és a koncentráció gyengülése olyan tünetek, melyeket rendszeres jógázással, valamint néhány speciális légzéstechnikával nagymértékben enyhíthetünk, sőt gyakran teljes mértékben megszüntethetünk. Az allergiás tüneteket súlyosbítja a stressz, mert testünk olyan fiziológiás válaszokat ad rá, hogy stresszhormonokat és hisztamint választ ki, valamint gyulladást okoz. „A relaxálás csökkenti a test »üss vagy fuss« válaszát, ezért csökkenti az allergiás tüneteket" – mondta dr. Jeff Migdow, a New York-i Open Center pránajóga-oktatói tanfolyamának vezetője, valamint a Massachusetts államban található lenoxi Kripalu Jóga- és Egészségközpont holisztikus orvosa.

Az allergia kezelése jógával

Amikor jógával gyógyítjuk az allergiát, lecsendesítjük az idegrendszert, hogy a test újra megfelelően dolgozhasson. A jógázást arra is felhasználhatjuk, hogy megállapítsuk, nem erőltetjük-e a légzésünket és a testünket, amivel ártunk a szervezetünknek, illetve hogy kellőképp nyugodtan és higgadtan élünk és gyakorlunk-e. Az igazi cél a nyugalom és a higgadtság. A jógában nem jár plusz pont azért, mert összeszorítjuk a fogunkat, és erőltetjük a testünket.

Ezek a gyakorlatok megnyugtatják az idegrendszert, kitárják a tüdőt, és erősítik az immunrendszert: ez a három együttesen segít enyhíteni az allergiás tüneteken. Még akkor is célszerű rendszeresen gyakorolni ezeket a technikákat, ha nem küzdünk allergiás tünetekkel, hiszen a segítségükkel erősíthetjük az immunrendszerünket, és hozzájárulunk a jó közérzetünkhöz. A legjobb gyógymód mindig a megelőzés. Ha allergiás tüneteket észlelsz magadon, végezd ezeket a gyakorlatokat mindennap, ha pedig nem, háromszor egy héten.

Fújtató légzés



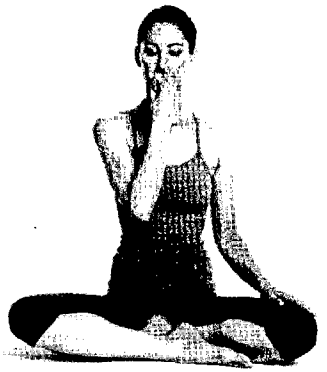
Kezdd ülő helyzetben végzett meditálással. Néhány perces meditálást követően készen állsz arra, hogy elkezdd a fújtató légzést, ami megnöveli a vérben lévő oxigén mennyiségét, csökkenti a szén-dioxidét, valamint megtisztítja a szervezetet és az elmét.

Gondoskodj arról, hogy kényelmesen ülj. Ez a légzéstechnika kifejezetten intenzív, ezért végezzük ülő helyzetben.

A gyakorlat során röviden és gyorsan fújjuk ki az orrunkon keresztül a levegőt. Bár a belégzéseid alkalmazkodni fognak a kilégzések tempójához, ne gyorsítsd fel a belégzéseidet. Kezdd lassan, és fokozatosan növeld a tempót.

Vegyél egy hosszú és mély lélegzetet. Fújd ki gyorsan a levegőt az orrodon keresztül, majd szívd be természetes tempóban. Ezután ismételd meg a gyakorlatot közepes tempóban. Ha nem érzed kényelmetlennek, kezdd gyorsítani a tempót, amíg kifejezetten gyorsak nem lesznek a kilégzéseid. Próbáld folytatni a gyakorlatot 30-60 másodpercig. Ha készen állsz a befejezésre, lassítsd le fokozatosan a kilégzéseidet, amíg újra normálisan, mélyen nem lélegzel.

Váltott orrlyukú légzés



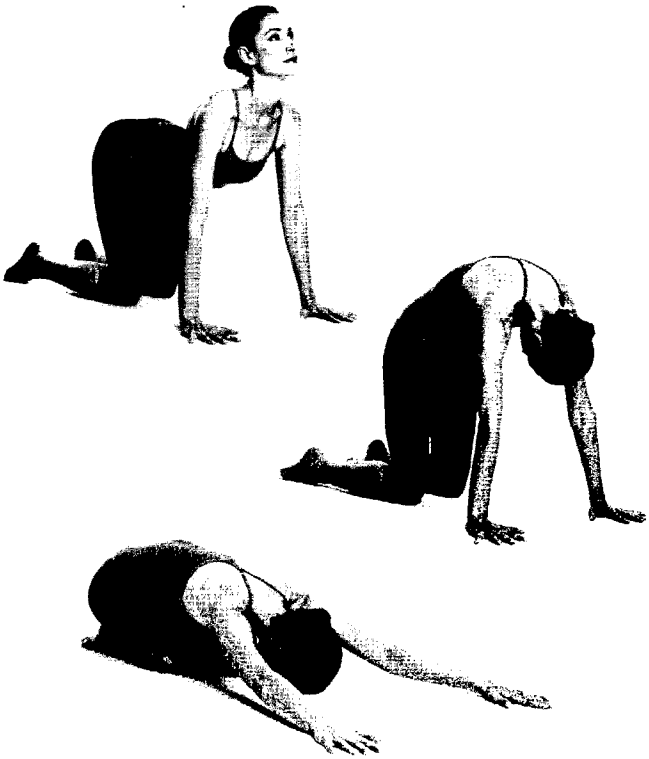
Ennek a légzéstechnikának fantasztikus hatásai vannak: kisimítja az idegrendszert, megtisztítja a tüdőt, megnyugtatja az elmét, és elősegíti a pihenést és a relaxációt.

Maradj ülő helyzetben. Hajtsd be a jobb kezed mutató- és középső ujját a tenyeredbe. Azért használjuk a jobb kéz gyűrűs- és hüvelykujját, mert éppen ideális a köztük lévő távolság a két orrlyuk váltott befogásához.

Nyomd a gyűrűsujjadat a bal orrlyukadra, és szívd be a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül, miközben négyig számolsz. Ezután zárd be a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal, hogy mindkét orrlyukad be legyen zárva. Tartsd vissza a levegőt, és számolj el négyig. Engedd el a gyűrűsujjad, és fújd ki az összes levegőt a bal orrlyukadon keresztül négy számolás alatt. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is: szívd be a levegőt a bal orrlyukadon keresztül, majd zárd be mindkét orrlyukadat, tartsd vissza a levegőt, miközben négyig számolsz, és végül engedd ki a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül. Ismételd a gyakorlatot három-négy percen keresztül.

Mellkasemelés ülő helyzetben

A kényelmes, ülő pozíciódban tedd a karjaidat a hátad mögé, és nyomd az ujjaidat a szőnyegbe a medencéddel egy vonalban. Belégzésre emeld fel óvatosan a mellkasodat. Érezd, ahogy megnyúlik a gerinced. Ha nem esik nehezedre, emeld fel a medencédet is, hogy még jobban megnyúljon a gerinced és a mellkasod. Kilégzésre óvatosan engedd le a medencédet. Ismételd meg a gyakorlatot még kétszer.



Macskapóz/Tehénpóz

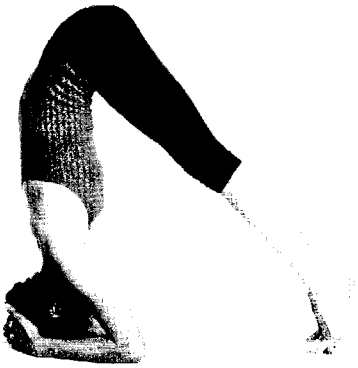
Ülő mellkasemelő pozícióból helyezkedj négykézlábra. A csuklód legyen egy vonalban a válladdal, a térded pedig a medencéddel. Nyisd szét az ujjaidat, mintha nedves homokban ásnál. A hátad legyen semleges helyzetben, és vegyél néhány hosszú, mély lélegzetet. Belégzésre engedd le a hasad, homorítsd a hátad, és nézz felfelé, mintha tehénpózban lennél. Kilégzésre domborítsd a hátad, mint egy macska, és nézz befelé. Ismételd meg néhányszor a gyakorlatot, és mozogj együtt a légzéseddel. Ne próbáld beleerőltetni a tested ezekbe a testhelyzetekbe, inkább lélegezz mélyeket, és engedd meg a testednek, hogy megnyíljon, és kövesse azt az irányt, amerre a légzésed vezeti.

Gyermekpóz

Ereszkedj óvatosan négykézlábra. Lazítsd el a medencédet, és ülj hátra a sarkaidra. Pihentesd a homlokod a szőnyegen, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj így öt hosszú és mély lélegzetvételig.

GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Justin harca a virágokkal

Egy szép, tavaszi napon éppen egy orvosi rendelő várótermében ültem Manhattanben. A recepciónál egy Justin nevű fiatalember ült, és hatalmasakat tüsszentett. A recepció asztalán egy váza állt, benne gyönyörű virágcsokorral. Justin rám nézett, és azt mondta, borzasztóan érzi magát. Már az összes allergiagyógyszert kipróbálta, a tünetei azonban egyre csak rosszabbodtak. A virágok csak rontottak a helyzeten, de Justin azt mondta, virágok ide vagy oda, egész nap ilyen rosszul érzi magát. Azt javasoltam, hogy tegyük ki a virágokat a váróterem elé, amire Justin azt mondta, remek ötlet. Megfogtam hát a vázát, és kivittem. Justin azt mondta, alig tud koncentrálni, és szörnyen érzi magát. Megkérdeztem tőle, nem érdekli-e egy légzéstechnika, ami segíthet rajta. Azt mondta, bármit kipróbálna. Megtanítottam neki néhány váltott orrlyukú légzéstechnikát, amit aztán együtt gyakoroltunk két percig. Justin azt mondta, hogy már a két perc után is jóval jobban érzi magát, és otthon és a munkahelyi szünetekben is folytatni fogja a gyakorlást. Ha két perc ennyit segített, gondolj bele, mennyit segíthet, ha mindennap gyakorolsz.



Fejenállás előkészítése

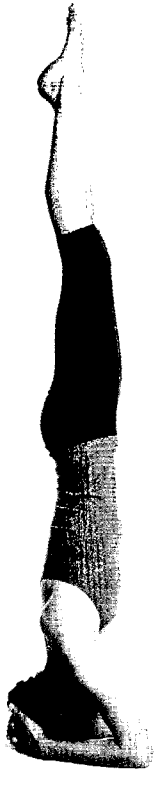
A fejenállás amellett, hogy nagyon szórakoztató, pozitív hatással van a szervezetedre. Megnyugtatja az agyat, enyhíti a stresszt, stimulálja az agyalapi mirigy és a tobozmirigy működését, erősíti a tüdőt, és gyógyító hatással van az asztmára és az arcüreggyulladásra. Hogy hogyan végezzük?

Kulcsold össze lazán az ujjaidat, és tedd le mindkét kezed oldalukkal lefelé a földre. Tedd a fejed a kezeid formálta „csészébe". Maradj ebben a helyzetben néhány lélegzetvételig, hogy megtaláld a legkényelmesebb pózt. Ha nem találod kényelmesnek, térj vissza gyermekpózba. Támaszkodj a lábujjaidra, egyenesítsd ki a lábad, és emeld fel a medencédet az ég felé. Már ebben a helyzetben is nagyon sok előnyét élvezhetjük a fejenállásnak, anélkül hogy a lábunk felemelkedne a padlóról. Maradjunk ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd óvatosan engedjük le a térdünket a padlóra, és pihenjünk gyermekpózban.

Fejenállás

A fejenállás elsajátítása rendszerint sok időbe telik, ezért legyél magadhoz türelmes, és közben élvezd is a gyakorlást.

Ha már stabilan végzed a fejenállás előkészítése gyakorlatot, kezdj el sétálni a tested felé, hogy a medencéd egy vonalban legyen a válladdal, és kiegyenesedjen a hátad. Maradj így néhány lélegzetvételig. Ha már stabilnak érzed a pozíciót, hajlítsd be az egyik térded, és húzd fel a sarkad a fenekedhez. Ereszd le, és végezd el ugyanezt a másik lábaddal is. Ha már biztosan végzed a gyakorlatot egy lábbal, próbáld meg egyszerre két lábbal. Miután a fenekedhez húztad a sarkaidat, és elég stabil és szilárd a pozíció, lassan nyújtsd ki felfelé a lábaidat. Maradj így húsz hosszú és mély lélegzetvételig. Ha készen állsz a befejezésre, lassan engedd le az egyik lábad, majd a másikat, és pihenj gyermekpózban.



Alvásproblémák

Az alvásproblémák és az egész éjjelen át tartó zavartalan alvás hiánya olyan nagy problémává nőtte ki magát, hogy emberek millióinak az életét keseríti meg. 2008-ban 2004-hez képest ötvennégy százalékkal több alvást elősegítő gyógyszert írattak fel: összesen ötvenhatmilliót. A rendszeres jógázás tökéletesen megoldhatja az alvásproblémákat, hogy azok is olyan édesdeden aludjanak, mint egy kisbaba, és frissen, energiával tele ébredjenek, akik előtte álmatlanul forgolódtak az ágyukban. 2004-ben a Harvard Egyetem egyik kutatója, Sat Bir Singh Khalsa megjelentetett egy tanulmányt, mely szerint a napi fél-háromnegyed órás jógázás segít elaludni a krónikus álmatlanságban szenvedő betegeknek, és elősegíti, hogy egész éjjel jól aludjanak. A tanulmányban szereplő mind a húsz résztvevő alvásminősége jelentősen javult. A jóga tehát működik, és gyógyít.

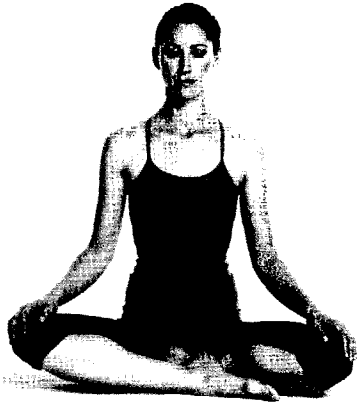
Az elménk információt ad a testünk funkcióiról. Jógázás közben megtanuljuk, hogyan ellenőrizhetjük és kapcsolhatjuk ki az elménket, hogy sokkal könnyedebben mozogjunk az egyes pozíciók között. Lecsendesíthetjük az elmét, hogy éjszaka jobban aludjon. Ha rendszeresen jógázunk, azoknak a szorongásainknak és félelmeinknek a nagy része is elillan, amelyek ébren tartanak minket.

Az alvásproblémák kezelése jógával

Az alvásproblémák jógagyógymódja nagyon egyszerű: kezdj el jógázni, és végezd rendszeresen a gyakorlatokat.

A rendszeres jógázáson kívül egy elalvás előtti rövid jógázás olyannyira lelassít, hogy egész éjjel édesdeden fogsz aludni. Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy megnyugtassák az elmét, és feloldják a testben lévő feszültségeket.

Végezheted a gyakorlatokat a padlón, az ágyad mellett, vagy akár az ágyadban is, ha ahhoz van kedved.

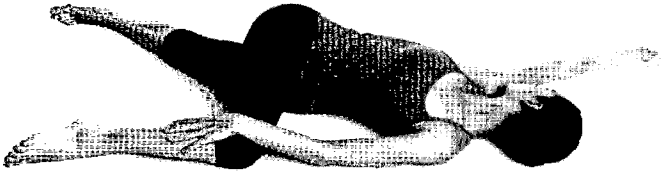


Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Próbáld megtalálni azt a testhelyzetet, ami a legkényelmesebb a számodra. Ha van fejtámla az ágyad végén, támaszkodj annak. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezedet a combodra, és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy elvonuló felhő lenne. Hagyd, hogy elvonuljon, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést 3-5 percig.

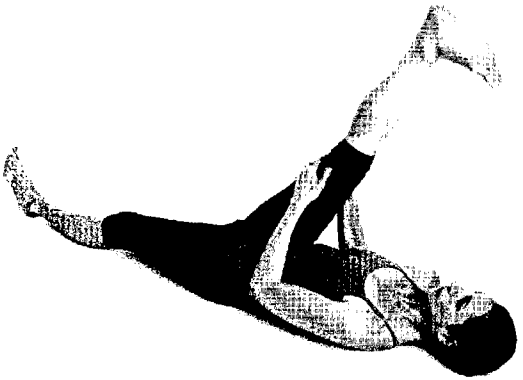
Egytérdes csavarás fekvő helyzetben

Feküdj le óvatosan a hátadra, és húzd a jobb térded a mellkasodhoz. Tedd át a jobb lábad a bal fölött, le a talajra. Lazítsd el a karjaidat, és nyújtsd ki őket oldalra. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, és ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



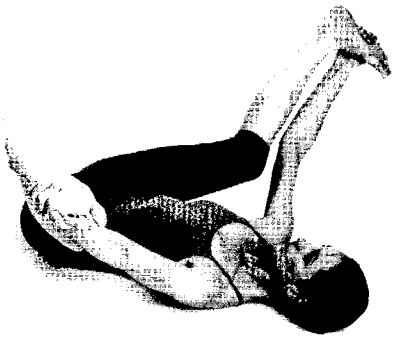
Térdínnyújtás fekvő helyzetben

Maradj háton fekvésben. Óvatosan húzd a jobb térded a mellkasodhoz. Nyújtsd ki felfelé a jobb lábad, és kulcsold át a bokád vagy a térded. Hagyd, hogy a lábad minden egyes kilégzésre ellazuljon, és közelebb kerüljön az arcodhoz. Ne próbáld közelebb húzni a lábad a mellkasodhoz, inkább hagyd, hogy minden egyes kilégzésnél enyhüljön a feszültség, és magától kerüljön közelebb az arcodhoz. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



Boldogbaba-póz

Feküdj le a hátadra. Húzd a mellkasodhoz mindkét térded. A jobb kezeddel fogd meg a jobb lábfejed külső felét, a bal kezeddel pedig a balét. A talpaid nézzenek felfelé. Gyengéden húzd le a lábfejeket, hogy a térded egyre közelebb kerüljön a talajhoz. Hintázz jobbra-balra ebben a helyzetben, hogy még jobban megnyúljon a hátad és a medencéd. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Bulirontás

Ha elfelejtettük, milyen jó is az élet, vagy olyan komolyan veszünk mindent, hogy elveszítettük a kapcsolatot önmagunk örömteli részével, a jóga újra felidézi bennünk, hogy mi is lehetünk örömteliek. A jóga képes arra, hogy visszahozza az életünkbe az örömöt. Élvezd, ahogyan a buli elrontójából újra a buli és az öröm aktív kezdeményezőjévé válsz. Mikor adtál utoljára esélyt arra, hogy elengedd magad, és hogy ne csak hagyd, hogy a dolgok megtörténjenek veled, de te magad is aktívan hozzájárulj, hogy örömteli legyen az életed?

Az emberek többsége túlságosan is ragaszkodik az önmagáról alkotott képhez. Ha nem is mindig, de az esetek többségében igen. „Komoly ember vagyok. Komoly munkát végzek. Komolyan gondolkodom, és komoly dolgokat mondok." Nagyon hasznos, ha megtanulunk lazán viszonyulni önmagunkhoz, és időt adunk arra, hogy elengedjük magunkat. Az, hogy komoly munkát végzünk, nem zárja ki annak a lehetőségét, hogy örömben legyen részünk. Egyetlen szabály sem mondja ki, hogy ahhoz, hogy komolyan vegyenek minket, fagyos arccal kell élnünk az életünket.

Bárki, aki valaha is kipróbálta a kézenállást vagy más, nagy egyensúlyérzéket igénylő pozíciót, el is esett. Ki ne találná ezt szórakoztatónak?

GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Tara újra mosolyog

Éppen a Los Angeles-i repülőtér felé tartottam, és nagyon komoly dolgokon járt az eszem. A jógán gondolkodtam, a New York-i jógastúdión, és anélkül hogy észrevettem volna, túlságosan komolyan vettem magam. Egy piros lámpánál megállt mellettem egy autó, a vezetője letekerte az ablakot, rám nézett, és azt mondta: „Mosolyogj, legyél egy kicsit vidámabb."

Először természetesen nagyon furcsának találtam a dolgot. Az ösztöneim azt súgták, hogy azonnal tekerjem fel az ablakot, zárjam be jól az ajtót, és hajtsak el. A férfi rátapintott a lényegre, hiszen valóban annyira el voltam merülve a gondolataimban, hogy nem is jutott eszembe, hogy mosolyogjak. De igaza volt. Mosolyogni kezdtem, épp csak egy kicsit, de működött. Azonnal jobban éreztem magam, és sikerült kizökkennem a pillanatból. Soha sem tudhatod, hol találkozol a saját jógatanároddal, és nem feltétlenül egy jógaórán!

A BULIRONTÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

A bulirontás jógagyógymódja arra irányul, hogy megtartsuk az egyensúlyunkat, megváltoztassuk a perspektívánkat, a feje tetejére állítsuk a világunkat, és közben élvezzük is a dolgot. Ha szuper komoly üzemmódban végezzük a jógagyakorlatokat, elveszítjük a benne rejlő örömet. A jóga, akárcsak az élet, az öröm megtalálásáról, megéléséről és megosztásáról szól. Az öröm bennünk is megtalálható, akkor is, ha nem vagyunk hajlandók tudomásul venni. A kilencvenhárom éves jógamester, egyik jó barátom, Tao Porchon-Lynch mindig azt mondja, hogy a természet az ő enciklopédiája. Mindig megújítja önmagát, és hihetetlen könnyedséggel találja meg, illetve fejezi ki az életörömöt. Tao arra tanít minket, hogy visszaemlékezzünk az igazi természetünkre. Néha valóban emlékeztetnünk kell magunkat arra, hogy vegyük könnyedebben az élet dolgait, és visszatérjünk az élet örömához, hiszen ez létünk és a jóga természetes lényege, esszenciája.

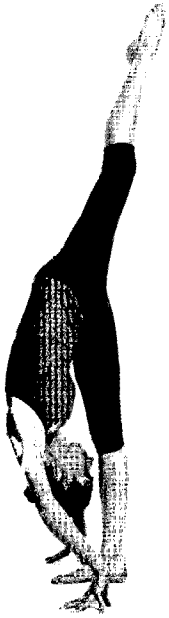
Ne felejtsd el, hogy ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy szórakoztassanak. Az első lépés, hogy készen állj egy kis mókára, vagy legalábbis megnyílj az előtt a lehetőség előtt, hogy egy picit vidámabb légy. Végezd ezeket a gyakorlatokat kezdetben hetente néhány alkalommal, és hamarosan olyan jól fogod érezni magad, hogy mindennap csinálni akarod majd őket!

Táncos póz

Állj egyenesen. A lábaid legyenek néhány centiméternyire egymástól, egymással párhuzamosan. Húzd hátra a vállad, hogy egy vonalban legyen a medencéddel. Csukd be a szemed. Vegyél egy nagy lélegzetet az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon át.

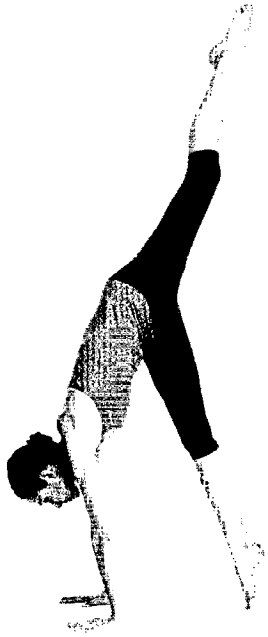
Helyezd a testsúlyodat a jobb lábadra. Hajlítsd be a bal térdedet, és fogd meg a bal lábszárad belső felét a bal kezeddel. Keress egy tárgyat magad előtt, amire ráirányíthatod a tekinteted. Vegyél két hosszú, mély lélegzetet, miközben megtartod ezt a pozíciót. Kezdd belenyomni a bal lábfejedet a bal kezedbe. Miközben előretolod a lábfejed, megnyúlik a hátad. Csak olyan erősen told előre a lábad, hogy ne kelljen erőlködnöd, és ne érezz túl nagy ellenállást. A jobb karodat nyújtsd ki magasra.

Ne aggódj azon, hogyan formálod meg a pózt. Legyenek a lélegzetvételeid mélyek, hosszúak és nyugodtak, és engedd meg a testednek, hogy arra mozduljon, amerre kényelmesnek érzi. Ha még nem dőltél el, most tedd meg, és ess ki a pózból. Ez jót fog tenni neked. Próbáld meg többször a pozíciót, és játssz az egyensúlyoddal. Ne felejts el mosolyogni, és élvezd a feladatot.



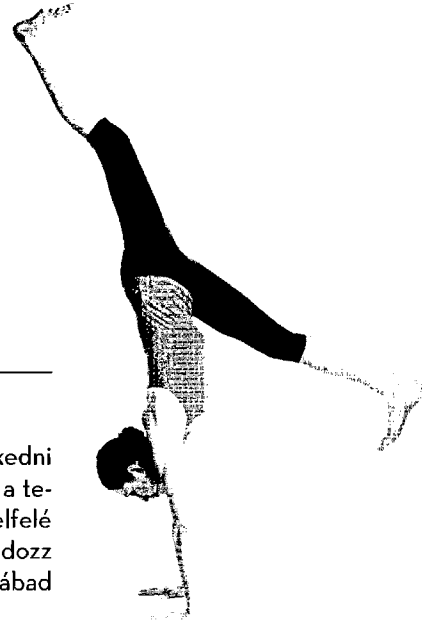
Álló spárga

Tedd le mindkét kezed a talajra. Érintsd meg az ujjaiddal a talajt közvetlenül a vállad alatt. Emeld fel hátra a bal lábad, és közben nyisd meg a medencéd. Vidd hátrébb az ujjaidat, hogy egy vonalban legyenek a lábujjaiddal. Engedd le a fejed és a nyakad a padlón maradt lábad felé. Vegyél három hosszú, mély lélegzetet. A kilégzéseid legyenek egy picit hosszabbak, mint a belégzéseid. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is, és ne félj attól, hogy elesel.



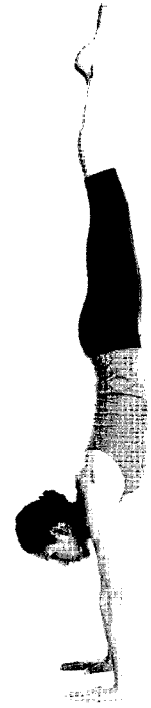
Kézenállás előkészítése

Álló spárga pozícióból nyomd le erősen a tenyeredet a talajra a vállad alatt. Egyenesítsd ki a karjaidat. Hagyd felemelve a bal lábad, és rúgd el magad a padlótól fel-le. Próbáld elérni, hogy a medencéd a vállad fölé kerüljön. Lélegezz végig egyenletesen. Belégzésre rúgd fel magad, kilégzésre engedd le a lábad.



Kézenállás L alakban

Próbáld ki, hogy a padlón maradt lábad is el tud-e emelkedni a talajról, miközben felfelé rúgod a másik lábad. Irányítsd a tekinteted a két kezed közé. Húzd be a hasad, miközben felfelé rúgod magad, hogy extra erőt adj a mozdulatnak. Ugrándozz a jobb lábadon, és emeld fel úgy a bal lábad, hogy a két lábad egy L betűt formáljon.



Kézenállás

Ha sikerült megtalálnod az egyensúlyt az L alakban, emeld fel mindkét lábad. A karjaid támaszkodjanak erősen és stabilan. A tekinteted irányítsd a talajra, a két kezed közé. Többféle vicces módon is eldőlhetsz ebben a pozícióban: cigánykereket is csinálhatsz, leereszkedhetsz hídba, sétálhatsz a kezeden, amíg újra leteszed a lábad a padlóra, de kifejlesztheted a saját módszeredet is a leereszkedéshez. Ne felejtsd el, hogy a jóga a kísérletezgetésről és a tapasztalatszerzésről szól.

Lélegezz egyenletesen a gyakorlat közben, és végezd el a másik oldalon is!

Cellulitisz

Minden ember jól, erősnek és kényelmesen akarja érezni magát a bőrében, és nincs olyan ember, aki ne akarna megszabadulni a narancsbőrétől. Amellett, hogy kellemetlenül érezzük magunkat miatta, a ruhaválasztást is megnehezíti, nem beszélve a bikiniszezonról, ami narancsbőr esetén kifejezetten félelmetes lehet. A zsírral teli gödröcskék az egészségtelen szokásoknak, a hormonális változásoknak, a rossz nyirokkeringésnek és a bőr alatt lerakódott méreganyagoknak köszönhetően alakulnak ki. A jó hír az, hogy sok mindent tehetünk egészségünk javítása érdekében, és minimalizálhatjuk, sőt akár teljes mértékben meg is szüntethetjük a narancsbőrt. Még fontosabb, hogy miközben méregtelenítjük a szervezetünket, egyre jobban fogjuk érezni magunkat a bőrünkben.

A CELLULITISZ KEZELÉSE JÓGÁVAL

A cellulitisz jógagyógymódjának az a lényege, hogy rendszeres mozgásban tartsuk a testünket. Serkentjük a keringést, és olyan mozdulatokat végzünk, melyek a medencét, a combokat és a feneket veszik célba. A folyamat során a testben lévő zsír mennyisége is folyamatosan csökken. A legjobb eredmény elérése érdekében fontos, hogy rendszeresen végezzük a gyakorlatokat. A készételek fogyasztásának csökkentése és a sok folyadék fogyasztása ugyancsak kiüríti a test zsírpárnáiban felhalmozódott méreganyagokat. A gyakorlatokat a napüdvözlettel kezdjük, hogy beindítsuk a keringést, és átmozgassuk az izmokat. Végezzük mindennap a gyakorlatokat.

Egylábas fordítottháromszög-tartás

Ereszkedj négykézlábra. Nyisd szét az ujjaidat. Támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencéd, és told hátra lefelé néző kutya pózba. Belégzésre emeld fel a jobb lábad. A medencéd maradjon egyenes. Nyomd le a földre mindkét kezed és a lábfejed, és emeld fel egyenesen a jobb combod felső részét. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Magas kitörés leengedett karral

Lefelé néző kutya pózból húzd előre a hátranyújtott térded a homlokod felé, és tedd le a lábfejed a földre a két kezed közé. A lábaidra támaszkodva állj fel, nyúlj hátra a karjaiddal, és hozd egy vonalba a vállaidat a medencéddel. Engedd le a karodat a tested mellé, nyisd ki a tenyered úgy, hogy előre nézzen, és engedd le a medencéd. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

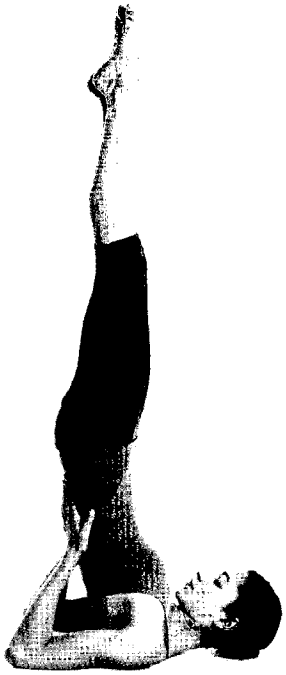
Magas kitörés felemelt karral és medencével

Az előző pózból kiindulva belégzésre emeld fel a medencédet és a karjaidat. Kilégzésre engedd vissza a karokat és a medencédet. Ismételd meg még kétszer a gyakorlatot ugyanezzel a légzésmintával.

Csavart magas kitörés

Magas kitörés leengedett karral pozícióban, kilégzésre nyissuk meg a testünket jobbra, és tárjuk szét a karjainkat. Engedjük le a medencénket. Maradjunk ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd térjünk vissza magas kitörés pozícióba.

Nyomjuk le a tenyerünket a padlóra az elöl lévő lábfejünk egy-egy oldalán, majd vigyük hátra az elöl lévő lábunkat, és helyezkedjünk lefelé néző kutya pózba. Óvatosan engedjük le a térdünket, majd helyezkedjünk ülő helyzetbe, és feküdjünk le a hátunkra.



Gyertyaállás

Nyomd bele a karjaidat a padlóba a tested mellett. Domboríts a hátaddal, és vidd hátra a lábfejed a fejed fölé ekepózba (az ekepózról a könyv végén található listában találsz képet és leírást). Ha merevnek érzed a nyakad, maradj ebben a helyzetben, és gördülj vissza lassan fekvő helyzetbe. Ha már ellazult a nyakad, támaszd meg a kezeddel a hátadat úgy, hogy az ujjaid felfelé néznek. Húzd közelebb egymáshoz a két könyököd, és csúsztasd lejjebb a hátadon a kezed, hogy közelebb legyen a válladhoz. Emeld fel a lábad egyenesen, hogy a tested egy egyenes vonalat képezzen. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Vagy csukd be a szemed, vagy pihentesd a szemed a köldöködön.

Csapongó elme

A csapongó elme mindenütt ott van, és nem képes megállni, akkor sem, ha erre szólítják fel. Voltál már olyan helyzetben, hogy egyszerre több mindenen dolgoztál, de igazából egyikre sem tudtál százszázalékosan odafigyelni? Például éppen egy e-mailt írtál, de közben rámentél a Facebookra és a Twitterre, eszegettél az asztalon lévő rágcsálnivalóból, és tervezted a másnapi feladataidat. Így biztosan nem voltál olyan hatékony, amilyen akkor lehettél volna, ha egyszerre csak egy dologra figyelsz. A csapongó elme egyszerre millió helyen képes lenni, de igazán semmire sem figyel. A te elméd is csapong? Figyeld meg magad a jógamatracon. Lefelé néző kutya pózban vagy, de már a következő pózon töröd a fejed, majd azon kezdesz el agyalni, mit fogsz főzni vacsorára, hogyan fogod megírni a prezentációt, majd újra a következő póz jut eszedbe? Ha igen, valószínűleg neked is ide-oda csapong az elméd.

Az Amerikai Sportgyógyászati Kollégium egyik konferenciáján két kutató arról tartott előadást, hogy a jóga már kevesebb mint nyolc hét alatt csökkentheti a szorongást, valamint fejlesztheti a koncentrációt és a motivációt. Traci A. Statler és Amy Wheeler a San Bernardinó-i Kalifornia Állami Egyetem hallgatóit vizsgálta egy tízhetes jógatanfolyam alatt. Az eredmények drámaiak voltak: „Megdöbbentett minket, milyen óriási különbségek adódtak már egy nyolchetes jógatanfolyamot követően is – mondta Statler. – Valamennyi területen jelentős javulást mértünk."

A CSAPONGÓ ELME KEZELÉSE JÓGÁVAL

A csapongó elme jógagyógymódja abban áll, hogy hosszabb időn keresztül egy adott pontra irányítjuk a figyelmünket. A nyugtató jógapózok lecsendesítik az idegrendszerünket. Végezd mindennap ezeket a gyakorlatokat.

Váltott orrlyukú légzés

Ülj egyenes háttal. Hajtsd le a jobb kezed mutató- és középső ujját a tenyeredbe. Ennél a gyakorlatnál a gyűrűs- és hüvelykujjadat fogod használni.

Nyomd a gyűrűsujjad a bal orrlyukadra, és szívd be a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül, miközben négyig számolsz. Ezután zárd be a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal, hogy mindkét orrlyukad be legyen zárva. Tartsd vissza a levegőt, és számolj el négyig. Engedd el a gyűrűsujjadat, és fújd ki az összes levegőt a bal orrlyukadon keresztül négy számolás alatt. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is: szívd be a levegőt a bal orrlyukadon keresztül, zárd le mindkét orrlyukadat, és fújd ki a jobb orrlyukadon át. Végezd a gyakorlatot három-öt percen keresztül.

Galambülés előrahajlítással

Helyezkedj alacsony kitörés pózba (alacsony kitörés leengedett lábbal) úgy, hogy a jobb lábad legyen elöl. Fordítsd ki a jobb lábfejed a bal kezed felé, majd engedd le a jobb térded a talajra a jobb kezed mellé. Tedd le a medencéd a padlóra vagy egy takaróra/párnára. A medencéd és a vállad is előre nézzen. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Óvatosan hajlítsd előre a törzsed a lábaid fölé. Ha jólesik, csinálj párnát a kézfejedből, és tedd rá a homlokod a kezedre. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Depresszió

Ha súlyos depresszióban szenvedsz, a legjobb, amit tehetsz, hogy felkeresel egy orvost. Legyen szó múló rosszkedvről vagy a depresszió egy sokkal ijesztőbb formájáról, szerencsére létezik néhány egyszerű gyakorlat, ami felcsillantja benned a reményt, és beengedi a fénysugarat az életedbe. A rendszeres gyakorlás a légzésre irányítja az elme figyelmét, és csökkenti a szorongást, illetve megnöveli az agyban a GABA-szintet, ami elhessegeti a depresszió sötét felhőit. Nyugodtsága és ritmikussága miatt a jóga rendkívül nyugtató hatású, és nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy ne csak egy bizonyos panaszt, hanem az egész embert meggyógyítsa.

A DEPRESSZIÓ KEZELÉSE JÓGÁVAL

A depresszió jógagyógymódjának az a lényege, hogy rendszeresen végezzük, akkor is, ha nincs kedvünk hozzá. Még egy kevés jóga is jobb a semminél. Minél többet jógázunk, annál jobban fogjuk érezni magunkat.

Ezeknek a gyakorlatoknak – mint sok másiknak is – az a céljuk, hogy megnyugtassák, és egy dologra irányítsák az elmét, és ezzel egy időben feloldják a testben lévő feszültségeket, miközben belülről erősítik a testet. A gyakorlatok az egyensúlyunkat is próbára teszik, ami kifejezetten szórakoztató lehet! Végezd őket mindennap.

Magastartás álló helyzetben

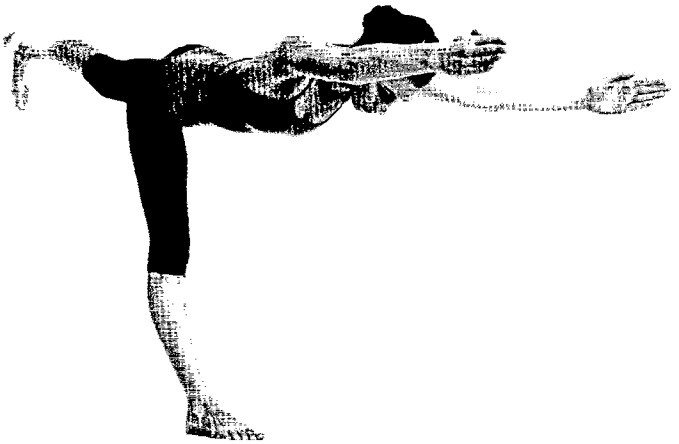
Belégzésre emeld fel mindkét karod magad mellett a fejed fölé, és töltsd meg a teret a légzéseddel és a mozdulatoddal. Lazítsd el a farkcsontodat, és emeld ki a mellkasod. Tartsd lazán a vállad, majd nézz föl, miközben az arcodat és a homlokodat is lazán tartod.

Fapóz

Állj egyenesen és kényelmesen. A lábfejek legyenek egymással párhuzamosan, néhány centiméter távolságnyira. Helyezd a testsúlyodat a bal lábadra. Hajlítsd be a jobb térded, majd húzd föl a mellkasodhoz, és öleld át a kezeddel. Fogd meg a jobb bokádat a jobb kezeddel, és nyomd a talpad a bal lábad belsőcombjához. Feszítsd meg a lábad mindkét irányba: a combodtól a lábfejedig, a lábfejedtől a combodig. A lábfejed úgy tapadjon a combodhoz, mint egy hűtőmágnes a hűtőhöz. Vagy maradj ebben a helyzetben, és tartsd továbbra is a jobb bokád, hogy megtartsd az egyensúlyod, vagy nyújtsd felfelé mindkét karod. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Harcos 3

Húzd a bal lábszárad a mellkasodhoz, majd nyújtsd ki hátra egyenesen úgy, hogy párhuzamos legyen a padlóval. Feszítsd meg a bal lábad, és nyomd bele a padlóba a lábujjaidat. Tedd le az ujjaidat a földre, hogy megtartsd az egyensúlyod. Nyújtsd ki előre mindkét karodat, hogy a tested egy egyenes vonalat alkosson az ujjaidtól egészen a bal sarkadig. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig. Hajlítsd be óvatosan mindkét térded, és öleld át újra a bal lábszárad a mellkasod előtt. Tedd le a bal lábad a padlóra a jobb mellé, és térj vissza álló helyzetbe. Végezd el ugyanezt a másik oldalon is. Kezdd a fapózzal.



Diabétesz

A jóga a diabéteszben szenvedő emberek számára is bizonyítottan nagy segítséget jelent. Egyes tanulmányok eredményei azt támasztják alá, hogy a jóga azért jelent segítséget a diabétesz kezelésében, mert csökkenti a testzsír mennyiségét és a vérben lévő cukorszintet, segít leküzdeni az inzulinrezisztenciát, és segíti az idegek működését. A jóga csökkenti a stresszt, ami csökkenti a glükózszintet, és jó hatással van az inzulinkiválasztásra. Ezenkívül szabályozza a vérnyomást és a koleszterinszintet, melyek nagy szerepet játszanak a diabétesz kialakulásában és az ezzel összefüggő panaszokban. A hasnyálmirigy által kiválasztott hormonok befolyásolják a vércukorszintet, és a jóga a hasnyálmirigy működését is serkenti.

A DIABÉTESZ KEZELÉSE JÓGÁVAL

A diabétesz jógával való kezelésében a megelőzés játssza a legfontosabb szerepet, a rendszeres jógázás és az egészséges életmód ugyanis megelőzi ezt a betegséget. Ha már diabétesszel küzdesz, az a legfontosabb cél, hogy megelőzd a további panaszokat, és javítsd, illetve serkentsd a test működését. A rendszeres jógázás elősegíti, hogy a tested ne ellened, hanem újra érted dolgozzon. Végezd mindennap ezeket a gyakorlatokat a napüdvözlettel együtt, hogy újra mozgásba hozd a tested.

Ekepóz

Feküdj le, és nyomd bele a karjaidat a tested mellett a padlóba. Gördülj hátra, és húzd hátra mindkét lábad a fejed fölé ekepózba. Ha feszül a nyakad, maradj még egy picit ebben a helyzetben, majd gördülj vissza, és feküdj le lassan a hátadra.

Gyertyaállás

Ha nem érzel kellemetlen érzést a nyakadban ekepózban, támaszd meg a hátad a tenyereddel úgy, hogy az ujjak felfelé nézzenek. Húzd közelebb a két könyöködet, és csúsztasd le az ujjaidat a válladhoz közel. Emeld fel a lábad egyenesen úgy, hogy a tested egyenes vonalat képezzen. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Csukd be a szemed, vagy pihentesd a tekinteted a köldöködön.

Édesség utáni sóvárgás

A különböző függőségekben a feszültség és a stressz fejeződik ki. A csapongó, örökké vándorló elme hajlamos a negatív gondolkodásra. Az édesség utáni sóvárság elrabolja az energiát a testedtől és az elmédtől, és még több energiát követel magának. Ha rendszeresen fogyasztunk nagy mennyiségű cukrot, a függőség csak még jobban megerősödik. Abban nincs semmi rossz, ha néhanéha eszünk egy kis édességet. Ha azonban függőség alakul ki bennünk bizonyos ételek iránt, és ezt nem tudjuk legyőzni magunkban, egyéb panaszok, zavarok is kialakulhatnak a szervezetünkben. Próbáljunk egészséges ételeket fogyasztani, és ha legközelebb ránk tör az édesség iránti farkaséhség, inkább igyunk egy mézes teát, vagy együnk egy darabka étcsokoládét. Így alacsonyan tartjuk a vérnyomásunkat, és egészséges marad a szívünk.

AZ ÉDESSÉG UTÁNI SÓVÁRGÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

A függőségek arra vezethetők vissza, hogy nem vagyunk jelen a pillanatban, sőt nem is akarunk benne lenni. Legyen szó cukor-, bármilyen más étel-, kábítószer- vagy alkoholfüggőségről, a probléma gyökere mindig ebben keresendő. A jóga lényege, hogy jelen vagyunk a pillanatban, és arra irányítjuk a figyelmünket, ami most van. Ha a jelennel foglalkozunk, sokkal többet érünk el a függőség gyógyításában és a vele való szembenézésben, mintha evéssel, kábítószerekkel vagy alkohollal próbálnánk elnyomni az érzéseinket.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy eltereljék a figyelmedet a függőségedről, és kapcsolatba hozzanak a légzéseddel és a testeddel. Végezd hetente háromszor ezeket a gyakorlatokat, hogy megszüntesd a függőséget.

Ülő meditálás felemelt karral

Ülj le kényelmesen, majd emeld fel a két karod a fejed fölé úgy, hogy V alakot formáljanak. Lazítsd el és engedd le a vállaidat, és nyújtózkodj felfelé az ujjaiddal. Lélegezz három percig ebben a testhelyzetben. Ha megtalálod a könnyedséget ebben a pozícióban, kitisztul az elméd, és a testedben lévő feszültségek is megszűnnek.

Előrehajlás egy lábra ülő helyzetben, lábfejjel a combon

Ülj egyenes háttal úgy, hogy a vállad egy vonalban legyen a medencéddel. Nyújtsd ki előre a bal lábad. Hajlítsd be a jobb térded, és tedd a jobb lábfejed a bal medencecsontodhoz. Ha ez nem esik jól a térdednek vagy a medencédnek, tedd le a jobb lábfejed a talajra a bal belsőcombod mellé. Ha a medencédhez tetted a lábfejed, érezned kell, ahogyan a sarkad nekinyomódik az alhasadnak. Belégzésre nyújtsd felfelé a karjaidat, majd kilégzésre hajlítsd előre a törzsed a lábad fölé. Tartsd egyenesen a hátad. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Lábszárölelés ülő helyzetben

Öleld át a jobb térded a karjaiddal. Ha van hozzá elég hely, nyomd hozzá a jobb talpadat a bal könyöködhöz. Öleld át a jobb combodat a jobb karoddal, és tedd egymásra a két kezed, mintha ringatnád a lábad. Ha ez nem esik jól a térdednek, tartsd meg a jobb lábfejed a bal, a jobb térded pedig a jobb kezeddel. Tartsd egyenesen a törzsed és a hátad. Lazítsd el, és engedd le a vállad. Hintáztasd ide-oda a lábad, hogy megnyúljon a medencéd.

Iránytűpóz

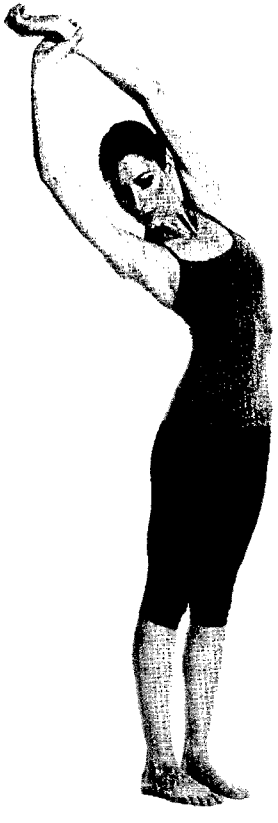
Ha megnyúlt a medencéd, tartsd meg a jobb kezeddel a jobb vádlidat, majd helyezd a jobb lábfejed a jobb válladra. Markold meg a bal kezeddel a jobb bokádat. A jobb kezed ujjait támaszd meg a talajon a medencéd mellett. Hajolj jobbra, és nézz fölfelé. Ha még jobban meg tudod nyújtani a térded, próbáld még jobban kiegyenesíteni a jobb lábad. Nyúlj meg felfelé a törzseddel, és hajolj balra. Akkor jó, ha a jobb karodig elérsz a törzseddel. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Engedd el a lábad, és végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is. Kezdd az előrehajlással.

Eresszük ki a gőzt!

Néha túl sokat dolgoztunk, néha túl fáradtak vagyunk, néha túl stresszesek vagyunk, és néha egyszerűen csak ki kell eresztenünk a gőzt! Ha a testünk folyamatosan stressznek van kitéve, sokkal nehezebb ellazulni, még akkor is, ha szánunk időt a pihenésre. Ezek az egyszerű jógapozíciók feloldják a testünkben és az elménkben felgyülemlett stresszt, hogy sokkal könnyebben relaxálhassunk.

A GŐZ KIERESZTÉSE A JÓGA SEGÍTSÉGÉVEL

Amikor feszültségek keletkeznek bennünk, addig hordozzuk őket magunkban, amíg nem teszünk valamit a feloldásukért. Gyakran az oldalunkban, a gerincoszlopban és a medencében, valamint az elménkben raktározzuk a feszültséget, ezért a következő gyakorlatokkal ezeket a területeket célozzuk meg. Végezd őket bármikor, amikor be szeretnél venni egy mellékhatásoktól mentes „nyugtató tablettát"!



Oldalra hajlás álló helyzetben

Állj úgy, hogy a lábfejek párhuzamosan legyenek egymással, és egy vonalban a medencéddel. Belégzésre nyújtsd felfelé mindkét karod. Fogd meg a bal csuklód a jobb kezeddel. Óvatosan húzd jobbra a bal karodat. Hagyd, hogy a tested jobbra hajoljon. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Előrehajlás álló helyzetben

Az előző pozícióból kiindulva állj egyenesen, kényelmesen. Kilégzésre hajolj előre. Lazítsd el a fejed és a nyakad, és hagyd, hogy lehúzza a súlyuk. Nyomd az ujjaidat a földre. Ha túl merev a combod, egy picit hajlítsd be a térded, hogy még jobban ellazulhasson és megnyúlhasson.

Fekvőtámasz

Előrehajlás álló helyzetben pozícióban tedd le mindkét kezed a földre, a válladdal egy vonalban. Nyomd le a tenyered, és lépj hátra mindkét lábaddal fekvőtámasz pozícióba. Hosszabbítsd meg a tested, told előre a fejed, és nyújtsd meg a nyakad. A hasad legyen egyenes és feszes, és ne engedd le a combod. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Ha ezt túl megterhelőnek érzed, engedd le nyugodtan a térded, hogy megtámaszd a tested. Mindig ügyelj arra, hogy egyenletesen lélegezz ebben a pozícióban.

Íjállás

Helyezkedj fekvőtámasz pozícióba. Hajlítsd be a könyököd, és ereszkedj le, amíg a hasadon nem fekszel. Hajlítsd be a térded, és nyúlj hátra a karoddal. Markold meg mindkét bokádat a külső felénél. Ettől megemelkedik a tested, és megnyílik a gerincoszlopod. Csak annyira húzd hátra a lábaid, amíg tudod, és egyenletesen lélegzel. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd lassan ereszkedj le. Végy néhány lélegzetet, és csak feküdj nyugodtan a jógamatracon.

Galambülés

Helyezkedj négykézlábra, majd hajlítsd be a jobb térded, és óvatosan húzd előre. Ülj le úgy, hogy az elöl lévő lábad a földön legyen, és egy fordított V betűt formázzon. Nyújtsd ki hátra a hátul lévő lábad, és ereszkedj le a földre. Ha nem tudsz leülni, tegyél a feneked alá egy párnát vagy egy jógatéglát. Helyezkedj úgy, hogy a medencéd és a vállaid is előre nézzenek. Próbálj egyenesen ülni. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Fájdalom

A hátunkban, nyakunkban és ízületeinkben jelentkező fájdalom vagy hosszú ideig kínoz minket, vagy hirtelen lép fel. Legyen szó bármelyik típusról, a fájdalom nagymértékben akadályozza és korlátozza mobilitásunkat, növeli a bennünk lévő stresszt, és megzavarja elménk békességét. A legjobb módja a fájdalom gyógyításának, hogy megakadályozzuk, hogy egyáltalán kialakuljon. A rendszeres jógázás és meditálás sokat segíthet ebben, különösen az itt bemutatott egyszerű jóga- és légzéstechnikák.

Az észak-karolinai Wake Forest Egyetem munkatársa, dr. Fadel Zeidan egyik tanulmányában arra kért tizenöt önkéntest, akik előtte semmilyen meditációs tapasztalattal nem rendelkeztek, hogy vegyenek négy húszperces, irányított figyelem elnevezésű meditációs órát. A tanfolyamot követően mindegyikük jobb lábán öt percig melegítették a bőrt egy kis területen, ami fájdalmat okozott a pácienseknek. A kísérlet alatt MRI-készülékkel vizsgálták az agy által küldött jeleket. Dr. Zeidan a következőket mondta: „Hatalmas eredményre jutottunk. A fájdalom intenzitása közel negyven százalékkal csökkent, és ötvenhét százalékkal csökkentek a fájdalom okozta kellemetlenségek is. A meditáció nagyobb mértékben csökkentette a fájdalmat, mint a morfium, vagy egyéb fájdalomcsillapító gyógyszerek, melyekkel átlagosan huszonöt százalékos csökkenést érhetünk el."

Most már tudjuk, hogy a meditáció megváltoztathatja az elménk fájdalomészlelését, ami rendkívül hasznos lehet. A fizikai jógát (mozgó meditációt) is bevethetjük annak a képességünknek az erősítéséhez, hogy változtassunk a testünk állapotán. Mindkettőt alkalmazva jó sokáig elbúcsúzhatunk a fájdalmaktól!

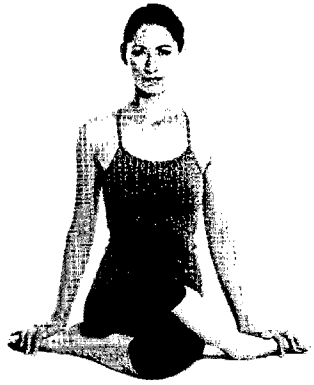
GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Tara lerázza a válláról a fájdalmat

Be kell vallanom, hogy nekem is volt már részem fájdalomban, amit megelőzhettem volna. Ez az igen intenzív fájdalom a jobb vállamból indult, és a felsőtestemen keresztül egészen a derekamig húzódott. A hátterében az állt, hogy állandóan egy irtó nehéz táskát cipeltem a jobb vállamon. Nem volt jó ötlet! Tudom, nehéz mindig szem előtt tartani, hogy nem szabad megerőltetnünk a vállainkat, de higgy nekem, sokkal jobban megéri kézben vinni a nehéz táskákat. Sőt, ami még jobb, viselj hátizsákot! Amikor az éles és szűnni nem akaró fájdalom csillapodott, elkezdtem rendszeresen gyengéd, kímélő, hátat megmozgató jógagyakorlatokat végezni. Eltartott néhány napig, amíg kimozogtam magamból a fájdalmat, de sikerült. Most már a kezemben hordom a táskáimat, és hogy egyenletes legyen a terhelés, néha váltok a jobb és bal kezem között.

A FÁJDALMAK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A „fájdalmak" szó kifejezetten nagy kategória ahhoz, hogy minden típusát megemlíthessük, a jóga azonban alapvetően minden fájdalomtípust ugyanúgy kezel: lassú és mély légzéssel, és még valamivel, amit már biztosan kitaláltál: a figyelem irányításával. Ha nagyon lassan mozgunk, esélyt adunk a szervezetünknek, hogy kommunikálhasson velünk, és elmondhassa, hol van a probléma: hogy amikor megmozdulunk, mikor csökken, és mikor nő a fájdalom. Ha jógázás közben fájdalmat érzünk, mindig engedjük vissza lassan a testünket, és helyezkedjünk semleges pozícióba, hogy tökéletesen kipihenhessük magunkat. Várjuk meg, amíg minden kellemetlen érzés elmúlik, és csak utána folytassuk a mozgást. Az az ősrégi mondás, miszerint „vedd könnyedén", akkor is szem előtt tartandó, amikor fájdalmakkal dolgozunk.

Kövessük ezt a módszert akkor is, amikor enyhébb fájdalommal van dolgunk. Óvatosan és nyugodtan közelítsük meg a problémát. És természetesen tartózkodjunk azoktól a mozdulatoktól, amelyek még több fájdalmat okoznak. Az arc eltorzulása és a légzés lerövidülése jelzi, ha fájdalom készül kialakulni a testünkben. Ha fájdalmat érzünk, vegyünk vissza. Adjunk magunknak időt, a testünknek pedig teret ahhoz, hogy meggyógyuljon és megnyugodjon az elméink.



Tehénarcpóz

Állj egyenesen, és támaszkodj le a kezeddel a padlón. Tedd a jobb térded a bal elé úgy, hogy a két térded egy vonalat képezzen. Told ki oldalra mind a két lábfejed. Ülj le lassan a talajra, hogy a medencéd érintse a földet. A térdeid most egymáson pihennek. Ha feszülést érzel a térdedben vagy a medencédben, tegyél egy párnát vagy egy jógatéglát a medencéd alá, hogy több helye legyen a medencédnek és a térdednek, és feszülés nélkül megnyúlhasson. Emeld ki a mellkasodat, hogy az izmok megnyílhassanak és a vállad hátrahúzódjon, és húzd ki magad. Maradj ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

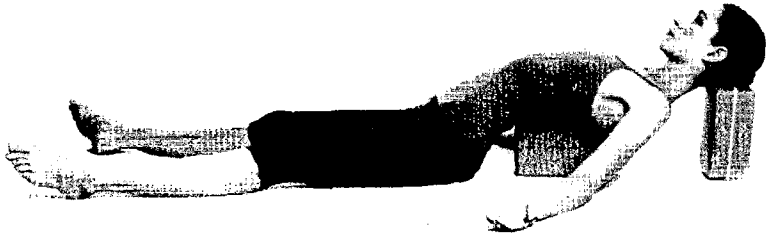
Tehénarcpóz vállnyitással

Ha elég hajlékony a tested, belégzésre emeld fel egyenesen a bal karodat. Hajlítsd be a könyököd, és tedd lazán a hátadra. Hajlítsd be a jobb könyököd, és nyúlj hátra a hátad mögött. Próbáld elérni a jobb kezeddel a balt. Ha összeértek, kulcsold össze őket. Akkor se aggódj, ha ez nem sikerül, így is, úgy is megnyílik a vállad. Nyisd szét az ujjaidat, és próbáld még messzebb vinni a könyöködet. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Híd két jógatéglával

Vegyél magad mellé két jógatéglát. Az egyiket tedd le hosszában úgy, hogy ha ráfekszel, a tégla végigérjen a gerincoszlopodon. Dőlj hátra a téglára, hogy az megtámassza a hátad középső és felső részét. A másik téglát helyezd a fejed alá. Ennek a pozíciónak nagyon kényelmesnek kell lennie, ezért ha nem érzed jól magad, helyezkedj nyugodtan addig, amíg megtalálod a legjobb helyzetet.

Ha sikerült elhelyezkedned, vegyél néhány hosszú lélegzetet az orrodon keresztül, és fújd ki a levegőt a szádon. Folytasd természetes, hosszú és mély légzésekkel, és maradj ebben a pozícióban, amíg kényelmesnek érzed. Amikor be szeretnéd fejezni, gurulj le a téglákról a jobb oldaladra. Vegyél néhány mély lélegzetet, hogy kipihenhesd magad.



Gerinccsavarás saspózban, fekvő helyzetben

Feküdj le a hátadra. Vegyél egy nagy levegőt az orrodon keresztül, és fújd ki hosszan a szádon át. Lazítsd el magad, és lélegezz néhány percig természetes tempóban, hogy a tested elernyedhessen, és megnyugodjon az elméd.

Ezután hajlítsd be a térded, és húzd fel mindkét lábfejed egészen a medencédhez. Emeld fel a medencéd, mozdítsd el jobb oldalra, majd engedd le. Tedd keresztbe a jobb lábad a balon. Húzd a térdeidet a mellkasodhoz, és engedd le őket balra. Nyújtsd ki a jobb karod a jobb oldalon, és nézz a kezed után. A bal kezedet helyezd a bal térdedre, hogy még lejjebb ereszkedjen. Maradj ebben a pozícióban húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Ha befejezted, húzd vissza a lábaidat a mellkasodhoz, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Guggolás a nyak ellazításával

Állj egyenes háttal. A lábfejeid legyenek vállszélességnyire egymástól. Fordítsd enyhén kifelé a lábfejed úgy, hogy a sarkaid befelé nézzenek. Hajlítsd be a térded, és ereszkedj le guggolásba. Ha a sarkaid nem tapadnak kellőképp a szőnyegre, tegyél a lábad alá egy takarót, hogy közelebb hozd a padlót a lábadhoz, és sokkal stabilabb legyen a pozíció. Maradj így öt hosszú és mély lélegzetvételig.

Gyengéden kulcsold össze a kezeidet a nyakadon. Lazítsd el a fejed és a nyakad, és engedd őket előre. A hátad legyen domború. Ne húzd le a fejed, de tartsd határozottan és erősen a nyakad, hogy elősegítsd az ellazulását. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú, mély lélegzetvételig. Ha befejezted, tedd az ujjaidat a szőnyegre a farkcsont mögé, és ülj le.

Gerincoszlopnyitás pillangópózban, takaróval

Tekerj össze hosszában egy takarót. Hogy még magasabb legyen, tekerj össze kettőt. Ülj le, és tedd magad mögé a takarót, egészen közel a farkcsonthoz. Óvatosan feküdj hátra úgy, hogy a gerincoszlopod egy vonalban legyen a takaróval. Érintsd össze a talpaidat. Csukd be a szemed, és pihenj húsz hosszú, mély lélegzetvételig.

Félelem a repüléstől

A repülés nagyon sokféle félelmet kelthet az emberekben. Félhetünk az utazástól, a repüléstől, a repülőtéri stressztől, a sorban állástól, a tömegtől vagy attól, hogy órákra be leszünk zárva a repülőgépbe – az elindulástól a megérkezésig rengeteg olyan helyzettel találkozhatunk, amelyek megnövelik bennünk a stresszt.

A repüléstől való félelem alapvetően szorongásos zavar. Úgy kontrollálhatjuk a félelmünket, ha visszairányítjuk a figyelmünket a légzésünkre.

A repülőgépen való tartózkodás – akkor is, ha nem félünk a repüléstől – komolyan károsíthatja az egészségünket, különösen akkor, ha rendszeresen utazunk. A kabinnyomás, az, hogy több órán át egy helyben kell ülnünk, illetve hogy csökken az oxigénszint, nem kifejezetten jelent ideális körülményeket a testünk és az elménk számára. Szerencsére létezik néhány jógapóz és légzéstechnika, amit még a repülőgép ülésén ülve is el tudunk végezni, hogy csökkentsük a testünkben lévő feszültséget, és megnyugtassuk az elménket.

A REPÜLÉSTŐL VALÓ FÉLELEM KEZELÉSE JÓGÁVAL: JÓGA A REPÜLŐN

Ezeket a gyakorlatokat a repülőgépen ülve is elvégezheted. Csökkentik a szorongásodat, és megnyújtják a gerincoszlopot. Próbálj felállni, és sétálni. Hosszabb repülőutakon próbálj óránként sétálni egyet. Miközben a mosdó előtt állsz a sorban, ne szégyelld magad, és végezd el a fapózt. Ki tudja, lehet, hogy a melletted álló is csatlakozni fog hozzád!

Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal a széken. Legyen mind a két talpad a talajon, a térdeid nézzenek előre a lábujjaid fölött. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezedet a combodra, és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogy a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy elvonuló felhő lenne. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig.

Csavarás ülő helyzetben

Kényelmes ülő helyzetből belégzésre emeld fel a bal karodat. Kilégzés közben tedd le a bal kezed a jobb térdedre. Nyomd bele a jobb kezed ujjait az ülésbe a medencéd mögé. Belégzésre nyúlj meg felfelé a törzseddel. Kilégzésre fordítsd jobbra a törzsed. A kilégzés csúcspontján vidd vissza a törzsed középre, és ismételd meg ugyanezt a mintát a másik oldalon is.

A REPÜLÉSTŐL VALÓ FÉLELEM KEZELÉSE JÓGÁVAL: JÓGA A HOTELBEN

Ha már megérkeztél az úti célodhoz, próbálj időt szánni egy kis jógázásra a hotelszobádban, vagy ott, ahol megszálltál. Már egy ötperces egyszerű napüdvözlet is energiával tölti fel a tested, és beindítja a keringést. A jóga a jet lag, azaz az időzóna-betegség ellen is hatásos gyógymód!

Kezek összekulcsolása felemelt karral, ülő helyzetben

Maradj ülő helyzetben, kulcsold össze a kezeidet, és nyújtsd ki a karjaidat úgy, hogy a tenyerek felfelé nézzenek. Lazítsd el, és engedd le a vállad, és nézz az ujjaid felé. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd engedd le a karod a tested mellé.

Lábakat a falra

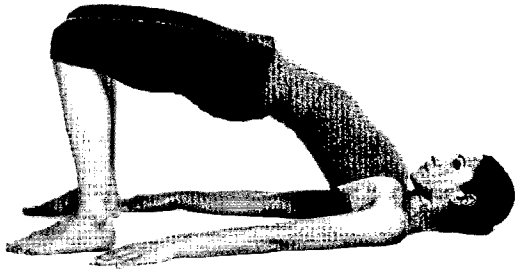
Miután végeztél a napüdvözlettel, a lábak falnak támasztása és ellazítása serkenteni fogja a vérkeringést, csökkenti a testben felgyülemlett feszültséget, és egyidejűleg lecsendesíti az elmét. Ülj le a fallal szemben. Told a falhoz a medencédet. Feküdj úgy, hogy a törzsed merőleges legyen a falra. Támaszd a kinyújtott lábad a falnak. Maradj így öt percig.

Félelmek

A jóga számos olyan pozíciót ismer, ami segít feldolgozni a félelmeinket. Ezek olyan gyakorlatok, melyeknél felfelé, az ismeretlen felé emeljük a testünket, és ettől egy pillanatra elengedjük a kontrollt. Ettől kellemesen megkönnyebbülünk, és megtapasztalhatunk egy egészen új helyzetet. Gyakran félünk a jógahídtól és a fejenállástól, mert ezekben a pozíciókban egészen más perspektívából látjuk a világot, mint amikor mindkét lábunkkal a talajon állunk. Nagyon izgalmas folyamat jógagyakorlatokkal kimozgatni testünkből a félelmeket, ami az életünkben jelen lévő félelmekre is hatással van. A jógahíd és s fejenállások akkor is nagyon hasznosak, ha attól félsz, hogy a fejed tetejére állsz, vagy akár attól, hogy az élet egy egészen új színpadán kell helytállnod! Meg kell tanulnod megtalálni a saját utadat ezekben a pozíciókban, és bíznod kell abban, hogy elég erős vagy ahhoz, hogy elvégezd őket. De mindenekelőtt örömödet kell lelned bennük, hiszen mégiscsak jógázol, ami magában hordozza az örömöt! Akárcsak maga az élet!

A FÉLELMEK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A jóga akkor gyógyítja félelmeinket, mikor egészen új jógapozíciókat próbálunk ki. Elsősorban olyanokat, melyek során fejjel lefelé van a testünk, vagy hátrafelé hajlunk. Amikor ismeretlen területre látogatunk a testünkkel, életünk más területein is bátrabban fogjuk megtenni ugyanezt. Ezek a gyakorlatok újra felébresztik bennünk az örömöt, és a segítségükkel nem fogunk azon őrlődni, hogy tökéletesek legyünk, és folyamatosan kontroll alatt tartsuk az életünket. Az elesés teljes mértékben megengedett a jógában. Ess el nyugodtan. Vedd lazán az életet, és élvezd a gyakorlatokat!

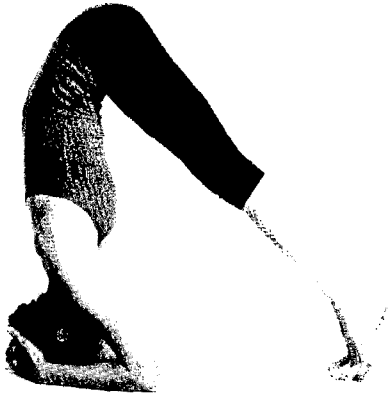


Jógahíd

Feküdj le a hátadra. Hajlítsd be a térded, és nyomd le a talpad a földre egészen közel a medencédhez úgy, hogy a térded felfelé nézzen. Nyomd le mindkét karod a tested mellett, és használd őket támasztékként, hogy felemeld a medencédet és a mellkasodat. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetig.

Kerékpóz

Hajlítsd be a könyököd, és nyomd le a tenyered a földre a füled mellett. Nyomd le jó erősen a tenyeredet, és kezdd el felemelni a mellkasod. Egyenesítsd ki a karjaidat, amennyire tudod, és közben told felfelé a mellkasod. Ügyelj arra, hogy egyenletesen lélegezz. Hosszabbítsd meg előre a térded, és tartsd egyenesen a gerincoszlopod. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Amikor befejezed a gyakorlatot, nyomd lefelé az állad a mellkasod felé, hajlítsd be a könyököd, és lassan ereszkedj le.



Fejenállás előkészítése

Ülj hátra a sarkadra. Kulcsold össze lazán az ujjaidat, és tedd le a földre. Tedd le a fejed is a földre úgy, hogy a fejed hátsó részét megtámasszák az ujjaid. Maradj ebben a helyzetben néhány lélegzetvételig, hogy megtaláld a legkényelmesebb pozíciót. Ha túl nehéznek vagy kényelmetlennek érzed a pozíciót, lépj ki belőle, és ülj vissza a sarkaidra.

Kézenállás előkészítése

Állj a jobb lábadra, és engedd előre a testsúlyodat úgy, hogy a bal lábad hátranyúlik, és leteszed a földre az ujjaidat. Nyomd bele a tenyeredet erősen a szőnyegbe úgy, hogy egy vonalban legyen a válladdal. Egyenesítsd ki a karjaidat. Tartsd megemelve a bal lábad, és hintázz előre-hátra, hogy amikor fent vagy, a medencéd a vállad fölé kerüljön. Kezdd el finoman elrúgni magad a padlóról a jobb lábaddal. Amikor felfelé rúgod magad, emeld fel magasra a bal lábad, hogy a medencéd a vállad fölött legyen. Hagyd, hogy a jobb lábad lent lóbálózzon, és a két lábad egy L betűt zárjon be. Lélegezz végig egyenletesen. Belégzésre rúgd el magad a padlótól, kilégzésre pedig engedd vissza magad. Végezd el a másik oldalon is.

Táncos póz

Helyezd a testsúlyodat a jobb lábadra. Hajlítsd be a bal térded, és fogd meg a bal lábszárad a bal kezeddel. Nyomd a lábfejed finoman a kezed felé, hogy megnyúljon a hátad. Nyújtsd ki magasra a jobb karodat. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Feszültségek

Feszültségek egész nap keletkeznek a testünkben és az elménkben, ami az élet természetes velejárója. Évszázadokkal ezelőtt az emberek rendkívül stresszes életkörülmények között éltek, hiszen akár egy egész napot is azzal töltöttek, hogy egy ragadozó állat elől menekültek, vagy harcoltak a mindennapi betevőjükért. Bár a modern ember feszültségei egy picit különböznek az ősemberétől, akárcsak ő, mi is elraktározzuk a stresszt és a feszültséget a testünkben. Minél stresszesebb egy napunk, annál több feszültség raktározódik el a testünkben. Ha időnként nem oldjuk fel, eluralkodik rajtunk. Fontos, hogy mindennap kieresszük egy picit a gőzt, így ugyanis elkerülhetjük, hogy az elraktározott feszültség különböző betegségekhez vezessen.

A FESZÜLTSÉGEK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A feszültségek kezelése nem feltétlenül azt jelenti, hogy különböző módszerekkel megpróbáljuk elfojtani őket. A feszültség mindig jelen lesz az életünkben, csak az számít, hogyan kezeljük és oldjuk meg. Ha a mindennapi erőlködésben és stresszben is képesek vagyunk megtalálni a könnyedséget, sokkal kevesebb megerőltetéssel érünk el sokkal többet. Végezd ezeket a gyakorlatokat naponta egyszer vagy kétszer, hogy megnyomd az „újraindítás" gombot, és újra tiszta, semleges állapotba kerülj.

Gyermekpóz

Óvatosan ereszkedj négykézlábra. Lazítsd el a medencéd, és ülj hátra a sarkadra. Pihentesd a homlokod a talajon, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Gyermekpóz csavarással

Gyermekpózból nyújtsd át a bal karod a jobb alatt úgy, hogy a bal vállad egésze, valamint az arcod bal fele is a talajon legyen. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Sarkon ülés imádkozó kézzel (lelassított légzéssel)

Gyermekpózból ülj a sarkaidra. Szorítsd össze a tenyereidet a mellkasod előtt. A hüvelykujjaidat nyomd a szegycsontodhoz, hogy érezd a szívverésedet. Csukd be a szemed. Figyeld meg, hogy le tudod-e lassítani a szívverésedet azzal, hogy elmélyíted a légzésedet. Vegyél egy mély lélegzetet, és emeld ki a mellkasod. Kilégzésre fújd ki az összes levegőt a szádon keresztül. Ismételd meg ugyanezt a légzés- és mozgásmintát még kétszer. Maradj ebben a testhelyzetben, és lélegezz természetes tempóban még néhány percig. Ha készen vagy, pihentesd a kezeid a combodon.

Előrehajlás nyújtott lábra, ülő helyzetben

Ülj egyenesen, és nyújtsd ki mindkét lábad magad előtt. Belégzésre emeld fel mindkét karod, kilégzésre pedig hajolj előre egyenes háttal. Ha nem éred el a lábujjaidat, hajlítsd be egy picit a térded, hogy a hasad hozzáérjen a combodhoz. Sokkal jobban megnyúlik a hátad, ha inkább behajlítod a térded, mint ha domborítasz a hátaddal, és úgy próbálod elérni a lábujjaidat a kezeddel. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Fibromialgia

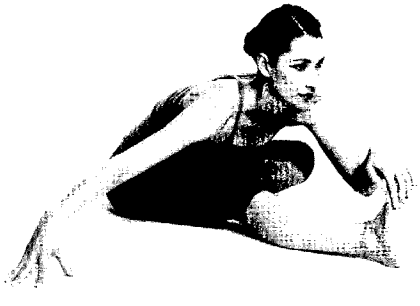
Az Amerikai Reumatológia Kollégium szerint a fibromialgia betegség három-hat millió amerikai embert érint. Elsősorban szülőképes korban lévő nőket, de idősebb gyermekek és férfiak is szenvedhetnek benne. A betegek hosszan tartó, az egész testre kiterjedő fájdalmat és az ízületekben, az izmokban, az inakban és más lágy szövetekben jelentkező érzékeny pontokat tapasztalnak. Fibromialgia állhat a fáradtság, az alvásproblémák, a fejfájás, a depresszió és a szorongás hátterében is.

Mint sok más esetben, a jóga itt is segíthet. James Carson PhD, az Oregoni Egészség és Tudomány Egyetem munkatársa egy tanulmányában kifejtette, hogy a jógagyakorlatok legyőzhetik a fibromialgiát. A kutatók ötvenhárom nőt vizsgáltak, akiknél korábban fibromialgiát diagnosztizáltak. A nőket véletlenszerűen két csoportra osztották. Az első csoport tagjai részt vettek egy nyolchetes jógaprogramon, amelynek keretében könnyebb pózokat, valamint meditáló és légzésgyakorlatokat végeztek, és csoportos beszélgetéseket folytattak. A kontrollcsoport a fibromialgia hagyományos orvosi kezelésében részesült. Követve a jógaprogram gyakorlatait, a két csoport összehasonlítása azt az eredményt hozta, hogy a jóga képes legyőzni a fibromialgia számos súlyos tünetét: a fájdalmat, a fáradtságot, a merevséget, az alvásproblémákat, a depressziót, a memóriazavarokat, a szorongást és az egyensúlyzavart. A jógát gyakorlók körében a fájdalom átlagosan huszonnégy, a fáradtság harminc, a depresszió negyvenkét százalékkal csökkent.

A FIBROMIALGIA KEZELÉSE JÓGÁVAL

Mint minden gyógykezelés, úgy a fizikai fájdalmak és a mozgás bekorlátozásának kezelése is rengeteg figyelmet, óvatosságot és türelmet igényel. Legyen mindig laza a tested, amikor jógázol, hogy a legjobb hatást fejthesse ki.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy a légző- és relaxációs gyakorlatokkal óvatosan átdolgozzák a fájdalmakat. Mozogj lassan, és ügyelj arra, hogy figyelj a légzésedre. Így a kilégzésekkel feloldhatod a feszültségeket, anélkül hogy megerőltetnéd a tested.

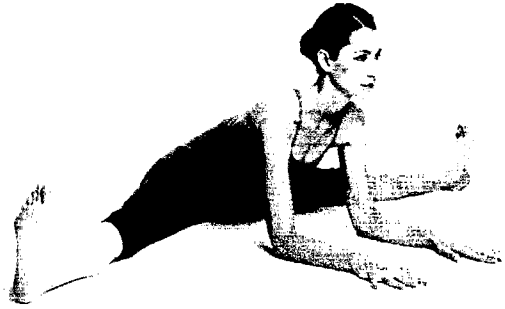


Előrehajlás egy lábra, ülő helyzetben

Ülj egyenesen. Nyújtsd ki előre a jobb lábad, és feszítsd be a jobb lábfejed. Hajlítsd hátra, a tested irányába, hogy a térded egy picit balra dőljön. Belégzésre nyújtsd felfelé a karjaidat. Kilégzésre hajolj előre a testedre. Fogd meg a jobb lábad ujjait a bal kezeddel, majd nyomd a jobb kezed ujjait a földre úgy, hogy kiviszed oldalra a karod. Nyújtsd meg a hátad bal oldalát, hogy kiegyenesedjen, és meghosszabbodjon. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Gerinccsavarás ülő helyzetben, egy kinyújtott lábbal

Óvatosan ülj fel. Húzd fel a mellkasodhoz a jobb térdedet, majd tedd le a jobb lábad a földre a bal medencéd mellé úgy, hogy keresztülrakod a bal lábadon. Belégzésre emeld fel a bal karodat, és nyújtsd ki egyenesen. Miközben kifújod a levegőt, tedd keresztbe a bal karodat a jobb lábadon. Nyomd bele a jobb kezed ujjait a földbe a medencéd mögött. Belégzésre nyújtsd meg felfelé a törzsed, majd kilégzésre csavarodj hátra jobbra. Ismételd meg ugyanezt a gyakorlatot és légzésmintát még háromszor. Ismételd meg az előzőt és ezt a gyakorlatot a másik oldalon is.

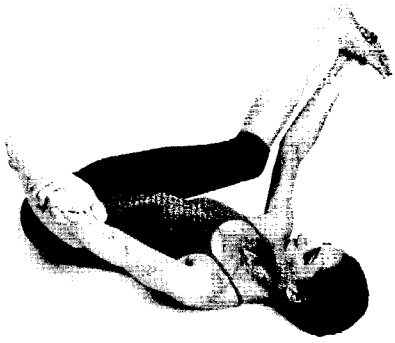


Széles terpesz ülő helyzetben

Ülj fel egyenes háttal, és nyisd szét a lábaidat addig a pontig, amíg egy kis feszülést nem érzel, de ne annyira, hogy kényelmetlen legyen. Sétálj előre az ujjaiddal a lábad között, és tartsd egyenesen a hátad. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig. A kilégzéseid legyenek egy picit hosszabbak, mint a belégzéseid, hogy feloldódjanak a feszültségek.

Térdölelés fekvő helyzetben

Óvatosan feküdj le a hátadra. Húzd mindkét térdedet a mellkasodhoz. Öleld át a lábadat a karoddal, majd hintázz lassan jobbra-balra. Lazítsd el a derekad. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.



Boldogbaba-póz

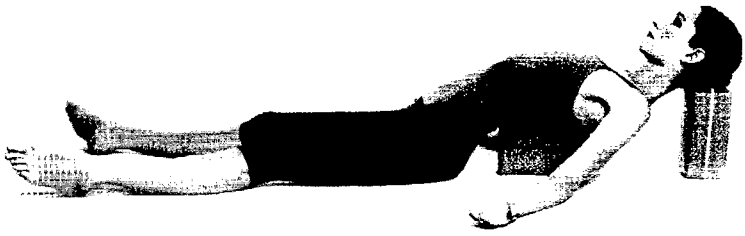
Feküdj le a hátadra, és húzd a térdeidet a mellkasodhoz. Markold meg mindkét lábfejed külső részét a kezeddel, hogy a talpad felfelé nézzen. Óvatosan húzd lefelé a térdeidet a padló felé, el a testedtől, a karjaid erejét használva. Ha kényelmesnek érzed, hintázz jobbra-balra, hogy még jobban megnyúljon a hátad és a medencéd. Maradj ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Futás okozta panaszok

Ha rendszeresen futsz, itt az ideje, hogy a következő kocogásnál beszerezz egy jógamatracot, és elkezdj rendszeresen jógázni. A jógagyakorlatoktól rugalmasabb lesz a tested, és összességében minden porcikád hajlékonyabb lesz. Ettől a futás is gyorsabban és hatékonyabban megy majd. A jóga a futás közben szerezhető sérülések megelőzéséhez is kiváló módszer. A gyakorlatoknak köszönhetően megnő a tüdő kapacitása, ami hatalmas előnyt jelent futás közben. Ha sérülések megelőzéséről vagy gyógyításáról, valamint a futás miatt kialakult fájdalmakról van szó, a jóga kiváló terápia lehet, ezenkívül feloldja az elmében lévő feszültséget.

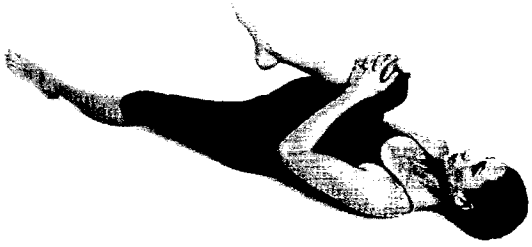
A FUTÁS OKOZTA PANASZOK KEZELÉSE JÓGÁVAL

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy megnyújtsák a mellkast és a gerincoszlopot, növeljék a tüdő kapacitását és a törzs mobilitását, és csökkentsék a felsőtestben jelentkező fájdalmakat. Ezenkívül enyhítik a medence és a térd nagyizmaiban lévő feszültséget.



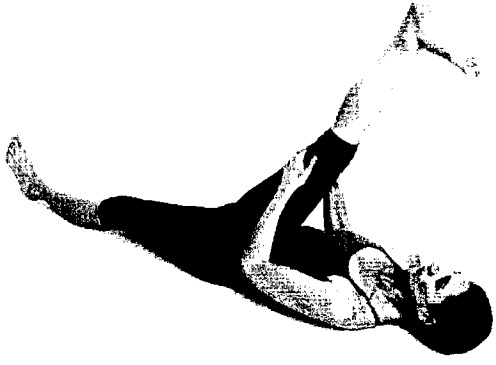
Híd két jógatéglával

Vegyél elő két jógatéglát. Az egyiket tedd le a padlóra hosszában. Ülj le elé, és hajolj hátra úgy, hogy a jógatégla a gerincoszlopod mentén legyen. A másik téglát tedd a fejed alá. Nyújtsd ki, és lazítsd el a lábaidat, és maradj ebben a pozícióban húsz hosszú, mély lélegzetvételig.



Egylábas térdölelés fekvő helyzetben

Óvatosan mássz le a jógatégláról, és feküdj a hátadra. Húzd a jobb térded a mellkasodhoz. Minden egyes kilégzésnél húzd közelebb a térded a jobb válladhoz. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Térdínnyújtás fekvő helyzetben

Nyújtsd ki felfelé a jobb lábad. Kulcsold át a bokád vagy a térded - a lábadnak azt a részét, amelyik jólesik. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Ne próbáld közelebb húzni a lábad a mellkasodhoz, inkább hagyd, hogy minden egyes kilégzésnél enyhüljön a feszültség. Csak akkor húzd közelebb a lábad, ha jólesik.

Egytérdes csavarás fekvő helyzetben

Húzd fel a térded a mellkasodhoz. Nyújtsd ki oldalra a karod, és tedd keresztbe a jobb lábad a bal fölött. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is – kezdd az egylábas térdölelés fekvő helyzetben gyakorlattal.

Görnyedt váll

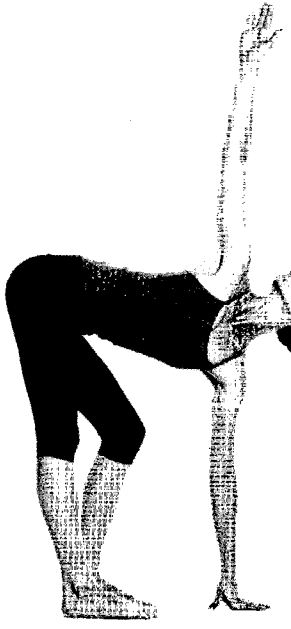
Az egész napos munka során a vállunk hajlamos egyre előrébb és előrébb görnyedni. Ha ez a folyamat napról napra, évről évre folytatódik, egyre görnyedtebbek leszünk, összezsugorodik a testünk, és számos olyan feszültség keletkezik benne, amelyek egyébként könnyen megelőzhetők lennének. Hogy azért görnyedt-e a vállad, mert sokat ülsz egészségtelen testhelyzetekben a számítógép előtt, vagy mert te magad választottad ezt a testtartást, hogy menőbbnek látszódj, nem számít. Hidd el, sokkal menőbb, ha helyes a testtartásod, és képes vagy egyenes háttal élni az életedet. Ha előregörnyedsz, sok dolgot el fogsz szalasztani az életedben.

A GÖRNYEDT VÁLL KEZELÉSE JÓGÁVAL

A görnyedt váll jógagyógymódjának középpontjában az áll, hogy megnyissuk a mellkast, lefelé húzzuk a vállakat, és kihúzzuk a hátunkat – abba a pozícióba, ahol egyébként is lenniük kellene. A siker kulcsa az ismétlés. Csak azért, mert sikerült egyszer elvégezned ezeket a gyakorlatokat, és utána gyorsan felpattansz, még nem történik semmi. Végezd rendszeresen a jógagyakorlatokat és a vállnyitó pózokat, hogy ki tudd tartani a tökéletes pozíciókat, és feloldd a válladban lévő feszültséget. Egyenes vállal sokkal büszkébb lesz a járásod is.

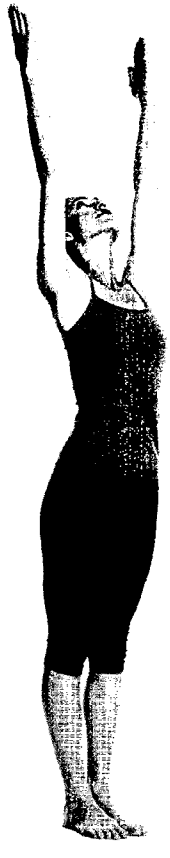
Előrehajlás és vállnyitás álló helyzetben

Állj kényelmesen, a lábaid legyenek néhány centiméternyire egymástól. Szívd be mélyen a levegőt. Kilégzésre finoman hajolj előre a lábad fölé. Kulcsold össze a kezeidet magad mögött, és engedd le a karokat a hátad mögé. Ha feszül a combod, hajlítsd be kicsit a térded, hogy a hasad érintse a combodat. Lazulj el ebben a pózban minden egyes kilégzéssel. Próbálj hosszabban ki-, mint belélegezni, ami lehetővé teszi a testednek, hogy kitáruljon, illetve az elmédnek, hogy megnyugodjon. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú és mély lélegzetvételig.



Hátnyújtás enyhe csavarással

Az előző pozícióból kulcsold szét a kezeidet, és tedd le az ujjaidat a földre. Nyomd le a bal kezed ujjait a földre, néhány centiméternyire a lábfejedtől. Hajlítsd be a bal térded, és nyújtózz felfelé a jobb karoddal. Told hátrafelé a jobb karodat, és egyenesítsd ki a vállad. Ezzel egy időben hosszabbítsd meg a tested a farkcsontodon és a fejeden keresztül. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.



Magastartás álló helyzetben

Tedd le mindkét kezed a padlóra, hajlítsd be lassan a térded, engedd le előre a fejed, és gördülj fel csigolyáról csigolyára álló pozícióba. Ha felemelted a fejed, belégzésre emeld fel a karjaidat is. Lazítsd el a farkcsontod, és emeld ki a mellkasod. Kilégzésre lazítsd el, és engedd le lassan mindkét karodat a tested mellé. Ismételd meg még kétszer.

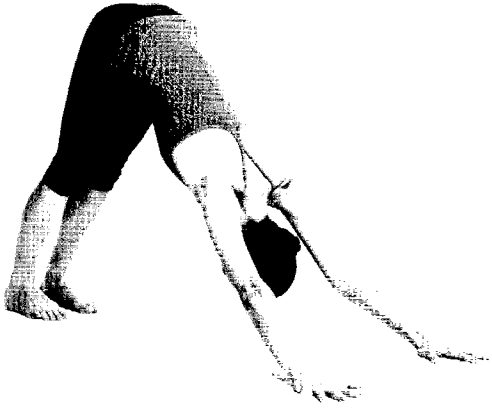
Halogatás

Be kell fejezned valamit, de az utolsó pillanatig halogatod? Ki ne lett volna már olyan helyzetben, hogy nem fűlt a foga valamihez, ezért a végtelenségig halogatta? A halogatás eleinte elutasítással párosul, majd szorongás és frusztráció követi, végül pánikba torkollik, amiért nem lettünk készen határidőre. Gyakran csak annyi kellene, hogy legyen segítségünk és megfelelő eszközeink elménk megnyugtatására, és egy olyan napirend kialakítására, amivel időben el tudjuk végezni a feladatainkat. Ha elhatalmasodnak rajtunk a feladatok, hajlamosak vagyunk az utolsó pillanatig halogatni őket, az őrületbe kergetve saját magunkat. Fel kell készülnünk arra, hogyan kezeljük az ilyen helyzeteket. A jóga segíthet feloldani azokat az elménkben lévő feszültségeket, amelyek megakadályozzák a kreativitás szabad mozgását. A jóga a figyelmünket is egy dologra irányítja, hogy képesek legyünk zavartalanul a soron következő feladatunkra koncentrálni. Amikor olyan feladatot kell megoldanunk, ami szorongást kelt bennünk, gyakran hajlamosak vagyunk nem befejezni, és a közepén abbahagyni. Ha elég inspirációt érzünk magunkban, elegendő energia és vágy fog munkálkodni bennünk a feladat folytatásához, és könnyeden és tudatosan fogjuk elvégezni azt. A következő gyakorlatoknak az a céljuk, hogy lángra lobbantsák, vagy legalábbis újjáélesszék bennünk a vágyat, hogy mélyre merüljünk egy adott feladatban, és addig koncentráljunk rá, amíg be nem fejezzük.

A HALOGATÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

A legjobb módja a halogatás megszüntetésének, ha inspirációt érzünk magunkban a továbblépéshez. Ha hosszú távon inspirálva érezzük magunkat, bármilyen feladat vagy határidő – még egy megtisztítandó asztal is – megkapja tőlünk azt a figyelmet, amire szüksége van.

Hogy a jövőben ne hátráltasson a halogatásod, örökös malmozásod, gyerünk, próbáld ki a jógát! Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy felpezsdítsék az egész tested, és feloldják az elmédben lévő feszültséget. Lélegezz egyenletesen, és leld örömed a gyakorlatokban! Végezd ezeket a pózokat legalább hetente háromszor, hogy újra visszaállj a régi kerékvágásba.



Lefelé néző kutya póz

Helyezkedj négykézláb, majd támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencéd, és told hátra lefelé néző kutya pózba. Told le a sarkad a padlóra. Lazítsd el a vállad, engedd le a padló felé, és lazítsd el a fejed és a nyakad is. Maradj ebben a pózban öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Egylábas fordítotthároms szög-tartás

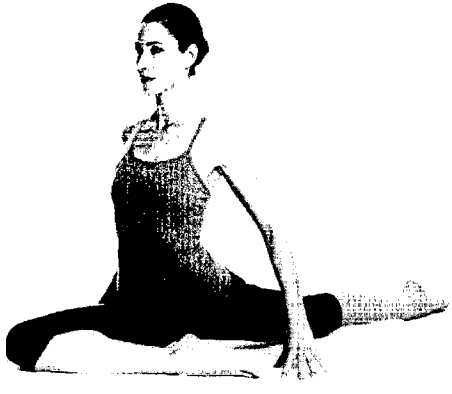
Lefelé néző kutya pózból belégzésre emeld fel hátra a jobb lábad. Feszítsd be a lábfejed, és told felfelé a sarkad, mintha meg akarnál támasztani egy falat a lábfejeddel. Tartsd egyenesen a medencéd, hogy a lábujjaid lefelé nézzenek, majd emeld fel a felsőcombod. Told lefelé mindkét karod, és nyúlj meg felfelé a lábaidon keresztül.

Galambülés

Kilégzésre húzd a jobb térded a homlokod felé. Irányítsd a lábfejed a bal kezedhez, és tedd le a térded a talajra a jobb kezed mellé úgy, hogy a lábszárad párhuzamos legyen a jógamatrac felső szélével. Egyenesítsd ki a medencéd, hogy a vállaid előre nézzenek. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig. Belégzésre húzd hátra az ujjaidat, és emeld ki a mellkasod. Kilégzésre sétálj előre az ujjaiddal, és vagy tedd le a fejed az alkarodra, vagy a két kézfejedre. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, hogy megszűnjön a medencédben és az elmédben lévő feszültség.

Ha készen állsz arra, hogy felemelkedj, vidd vissza lassan az ujjaid a medencéd mellett, és húzd hátra a vállad a medencéd fölé. Nyomd le a tenyered a padlóra a válladdal egy vonalban, és helyezkedj újra lefelé néző kutya pózba.

Ügyelj arra, hogy végig egyenletesen lélegezz, és ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

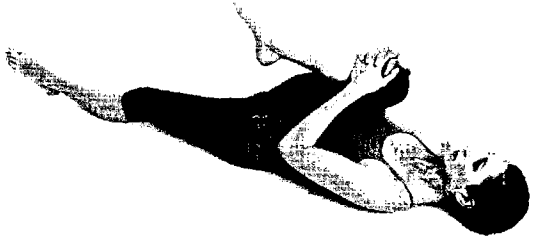


Hasi panaszok

A hasi panaszok igen kellemetlenek, és komoly fájdalommal járhatnak. A hátterükben az állhat, hogy vagy valamiért nem tud beindulni az emésztésünk, vagy a stressz miatt egy hatalmas gombócot érzünk a gyomrunkban. De okozhatja valami egészen más is. Ezek az egyszerű jógapózok villámgyorsan enyhítik a hasi problémákat, amitől újra jó lesz a közérzetünk. Ha a hasi panaszok hosszabb időn át fennállnak, az sokkal komolyabb betegségre is utalhat. Ilyen esetben keressük fel az orvosunkat.

A HASI PANASZOK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A hasi panaszok jógagyógymódja abban áll, hogy vegyük könnyedén az életet. Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy belülről nyugtassák meg az egész szervezetünket, különösen akkor, ha a hasunk irritált, és forrong. A gyakorlatok lecsendesítik a morgó hasat, hogy újra fájdalom nélkül élhessük az életünket.



Egylábas térdölelés fekvő helyzetben

Feküdj le a hátadra. Öleld át a jobb térded, és húzd óvatosan a mellkasodhoz. Minden egyes kilégzésre húzd közelebb a térded a jobb válladhoz. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Egytérdes csavarás fekvő helyzetben

Az előző pózból kiindulva tedd át a jobb térded a bal oldalra. A karjaidat nyújtsd ki oldalra. Nézz a jobb karod után. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Kőpóz

Húzd mindkét térded a mellkasodhoz. Gyengéden hintázz jobbra-balra, hogy ellazuljon a hátad mindkét oldala. Folytasd a hintázást öt hosszú, mély lélegzetvételig.

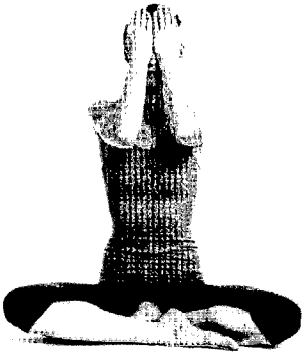
Homályos látás

Sokan hosszú órákat töltünk el mindennap a számítógép monitorja előtt, ami kiszárítja és megerőlteti a szemet, és homályos vagy kettős látáshoz vezet. Egy, a *Head & Face Medicine*-ben nemrég publikált tanulmány arról számolt be, milyen eredményekhez vezetett a szemjógakezelés az indiai Bangalore-ban professzionális számítógép-felhasználók körében. Egy szoftvercég alkalmazottainak egy része hatvan napon át jógagyakorlatokat, míg a másik része rekreációs tevékenységeket végzett. A kutatók arra az eredményre jutottak, hogy a jógázók tagjainak harminc százalékkal csökkentek a szemproblémái, beleértve a szemszárazságot és a szemfáradtságot is. A másik csoportnak nem enyhültek, hanem kifejezetten rosszabbodtak szempanaszaik.

A HOMÁLYOS LÁTÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

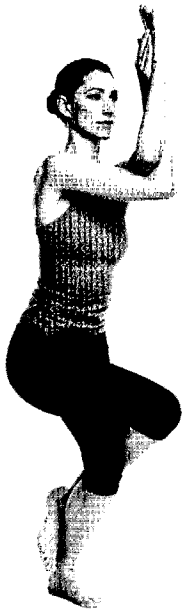
Ha sok időt töltünk a számítógép előtt, fontos, hogy jógával enyhítsünk a szem fáradtságán. Létezik néhány technika, amely nyugtatja a szemet, és javítja a látást. Célszerű néha „számítógépmentes" szüneteket is beiktatni, hogy elkerüljük a szem további romlását.

Ezek a gyakorlatok csökkentik a szemet terhelő stresszt, elősegítik a szem körüli izmok ellazulását, és javítják a látást. Végezd őket mindennap, hogy javíts a látásodon.



Nyugodt szemek

Ülj kényelmesen és egyenesen. Lazítsd el a vállad. Dörzsöld össze a tenyereidet, hogy felmelegedjenek. Csukd be a szemed, és nyomd bele óvatosan a tenyered alját a szemgödörbe úgy, hogy az ujjaid a homlokodon pihenjenek. Lélegezz természetesen. Engedd le a kezed a tested mellé.



Saspóz

Állj fel úgy, hogy a lábfejek párhuzamosak egymással, és egy vonalban vannak a medencéddel. Belégzésre hajlítsd be mindkét térded, és told hátra a medencéd ülő pozícióba. Helyezd a testsúlyodat a bal lábadra, és tedd keresztbe rajta a jobb lábadat úgy, hogy a jobb lábfejed beakasztod a bal bokádhoz. Tedd keresztbe a jobb karodat a bal alatt, és emeld fel a karjaidat úgy, hogy az arcoddal egy magasságban legyenek. Hogy megőrizd az egyensúlyod, ereszkedj le még lejjebb a medencéddel, és nyújtózz meg a karjaidon keresztül. Nézz előre a két karod között. Ez a pozíció erősíti a perifériális látást. Maradj ebben a pozícióban három hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Hosszú autóutak

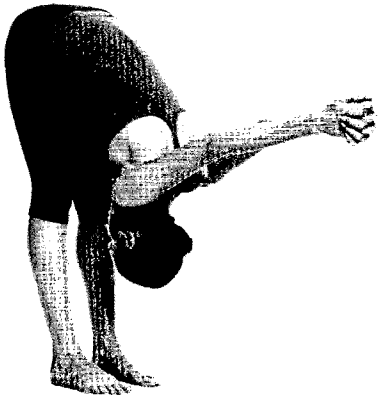
A hosszú autóutak kikészítik a testünket: recseg-ropog a hátunk, előregörnyed a vállunk, feszültek leszünk, lemerülnek az energiakészleteink, és elfárad a szemünk. Mindez helyrehozható egy kis jógázással. És ami a legjobb az egészben, hogy ezeket a jógagyakorlatokat az amúgy is betervezett szünetekben is el tudjuk végezni. Csak egy kis helyre lesz szükségünk, és máris könnyedén túlleszünk a hosszú autóutak miatt kialakult kellemetlenségeken.

A HOSSZÚ AUTÓUTAK OKOZTA FÁJDALMAK KEZELÉSE JÓGÁVAL

Igazán szórakoztató módja szervezetünk újraindításának, ha futunk egy kört az autó, a benzinkút vagy az étterem körül (közben természetesen figyeljünk az autókra is). Ha egyedül utazunk, biztonságosabb lehet, ha csak az autó körül teszünk egy kört, és ott végzünk el néhány gyakorlatot, ha azonban többen vagyunk, egy gyors, a benzinkút vagy étterem körül tett kocogás igazán jó móka lehet, és beindítja az egész testünket. A következő gyakorlatok – a galambülés kivételével, hacsak nem zavar, hogy le kell ülnöd a földre – akkor is elvégezhetők, ha csak egy rövid időre állunk meg utazásunk során. A galambülést akkor is elvégezhetjük, ha már megérkeztünk az úti célunkhoz. A derekad meg fogja hálálni!

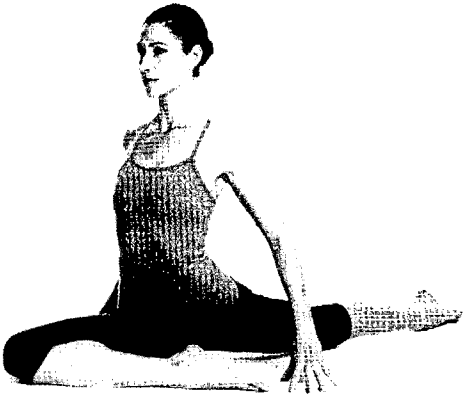
Oldalra hajlás álló helyzetben

Állj úgy, hogy a két lábfejed párhuzamos legyen egymással, és egy vonalban a medencéddel. Belégzésre nyújts felfelé mindkét karod. Fogd meg a bal csuklód a jobb kezeddel. Óvatosan húzd jobbra a bal karodat. Hagyd, hogy a törzsed jobbra hajoljon. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Előrehajlás és vállnyitás álló helyzetben

Állj kényelmesen, a lábaid legyenek néhány centiméternyire egymástól. Szívd be mélyen a levegőt. Kilégzésre finoman hajolj előre a lábad fölé. Kulcsold össze a kezeidet, és engedd le a karokat a hátad mögé. Ha feszül a térded, hajlítsd be egy kicsit, hogy a hasad érintse a combodat. Lazulj el ebben a pózban minden egyes kilégzéssel. Próbálj hosszabban ki-, mint belélegezni, ami lehetővé teszi a testednek, hogy kitáruljon, illetve az elmédnek, hogy megnyugodjon. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú és mély lélegzetvételig.



Galambülés

Az előző pozícióból engedd le az ujjaidat a padlóra, és lépj hátra a bal lábaddal alacsony kitörés pozícióba. Told előre a jobb lábfejed a bal kezed felé, majd engedd le a térded a jobb kezed felé. Ha a medencéd nem éri el a padlót, tegyél egy párnát vagy egy takarót a feneked alá. Helyezkedj úgy, hogy a medencéd és a vállaid is előre nézzenek. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig. Belégzésre sétálj hátrafelé az ujjaiddal, és emeld ki a mellkasod. Kilégzésre vidd előre az ujjaidat, majd vagy hajolj előre a karjaidra, vagy formálj „párnát" a kézfejedből, és tedd rá a fejed. Maradj ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig, hogy feloldódjon a medencédben és az elmédben lévő feszültség.

Hőhullám

Okozhatja hormonális változás, de még gyakrabban a menopauza kísérő tünete. A hőhullám hirtelen fellépő intenzív forróság, amit kísérhet izzadás, szorongás, gyengeség és felgyorsult szívverés is. Olyan tünetek, amelyekkel kapcsolatban mindannyian azt kívánjuk, hogy bárcsak elmúlnának!

A worcesteri Massachusetts Orvosi Egyetem kutatói száztíz olyan nőn végeztek vizsgálatot, akiknek naponta legalább ötször vagy akár még többször kellett megküzdeniük kellemetlen hőhullámmal. A nőket két csoportra osztották. Az egyik csoport tagjai hetente egyszer részt vettek egy két és fél órás tanfolyamon, ami a testtudat fejlesztésére, a meditálásra és a nyújtásra koncentrált. A másik csoport tagjait várólistára helyezték, ők nem kaptak semmilyen kezelést. Mire az első csoport tagjai befejezték a programot, kevésbé voltak stresszesek, csökkent a szorongásuk, és nem jelentkeztek a leírt tünetek. Jobban aludtak, javult az életminőségük, és kevésbé kínozta őket hőhullám. 2002-ben a Women's Health Initiative egyik tanulmánya arra az eredményre jutott, hogy a menopauza tüneteit csökkentő hormonkezelés növeli a nők szívinfarktusra, valamit mell- és petefészekrákra való kockázatát, ezért a nőknek mindenképpen hasznos valamilyen alternatív gyógymódot keresniük.

A HŐHULLÁM KEZELÉSE JÓGÁVAL

Hogy lehűtsük magunkat, és elkerüljük a hőhullámot, végezzük el ezeket a gyakorlatokat hetente legalább háromszor. A gyakorlatok semleges, nyugodt állapotba állítják vissza a testet.

Alacsony kitörés leengedett térddel és mellkasdomborítással

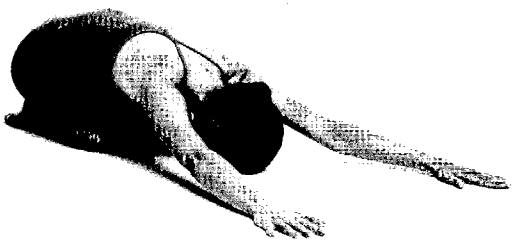
Helyezkedj alacsony kitörés pozícióba úgy, hogy a jobb lábad van elöl, a bal pedig hátul. Engedd le a medencéd a padló felé, és vegyél három hosszú, mély lélegzetet. Óvatosan engedd le a hátsó térded a padlóra. Sétálj hátrafelé az ujjaiddal, hogy azok a vállaid alatt legyenek. Döntsd előre a medencéd, engedd le a farkcsontod, és domborítsd a mellkasod. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Alacsony kitörés leengedett térddel és csavarással

Maradj az előző pózban, és csavard jobbra a törzsedet. Tedd a bal kezed a jobb combodra, a jobb kezed pedig a hátsó lábadra. Nyisd ki a mellkasodat balra, és nézz át a jobb vállad fölött. Maradj ebben a pozícióban három hosszú, mély lélegzetvételig.

Előrehajlás egy lábra

Maradj az előző pózban, és nyomd le az ujjaidat a padlóra a lábad mellett. Lépj hátra a bal lábaddal néhány lábnyi távolságra a jobb lábfejedtől. Egyenesítsd ki mindkét lábad, és hajolj előre a törzseddel az elöl lévő lábadra. Ha nem tudod kinyújtani az elöl lévő lábadat, hajlítsd be annyira, hogy az ujjaiddal elérd a padlót. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd ismételd meg a másik oldalon is.



Gyermekpóz

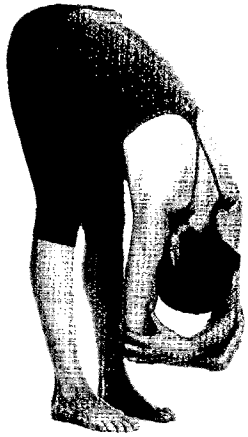
Ereszkedj óvatosan négykézláb. Lazítsd el a medencéd, és ülj a sarkadra. Tedd le a homlokod a padlóra, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Influenza

A jógázás meg fogja erősíteni az immunrendszeredet, amitől nem leszel olyan gyakran beteg. Sőt, remélhetőleg egyáltalán nem leszel az, de ha mégis beüt az influenza, és fáj mindened, ráz a hideg és lázas vagy, azt mindenképpen kezelni kell. Ha elkaptad az influenzát, eszed ágában sincs felkelni az ágyból, pedig néhány egyszerű jógapozíció beindíthatja a testedben a gyógyulás folyamatát. Ezek a rendkívül egyszerű pózok sokkal gyorsabban javítják a közérzetedet, mintha párnák közé temetnéd magad. Néhány olyan gyakorlat, aminél lefelé lógatjuk a fejünket, serkenti a nyirokrendszert, ami a szervezetünk szemét-lerakóhelyeként működik. Ha jógagyakorlatokkal célozzuk meg a nyirokrendszerünket, megtisztul a testünk, és megszabadul a még bennünk lebzselő influenzavírusoktól. A finom csavarásokkal dolgozó jógapózok elősegítik, hogy a vér gyorsabban eljusson a léphez, felveszik a harcot a fertőzéssel szemben, és megtisztítják a vért.

Az influenza kezelése jógával

Ezeknek az egyszerű gyakorlatoknak az a céljuk, hogy belülről lazítsák el és regenerálják a szervezetünket, és lecsendesítsék az elménket. Ha nyugodt az elménk, a testünk teljes mértékben a gyors és könnyű gyógyulásra koncentrálhat. Ha nyugodt a testünk, sokkal jobban el tudja végezni a munkáját, mintha tele lenne feszültséggel és szorongással.



Előrehajlás könyökfogással

Állj egyenesen. A két lábfejed legyen párhuzamos egymással, egy vonalban a medencéddel. Hajlítsd be egy picit a térded, és hajolj előre. Fogd meg mindkét kezeddel az ellentétes könyöködet, formálj a karjaiddal négyszöget, és lógasd lefelé a fejed és a nyakad. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Ha kellemes érzést nyújt a gyakorlat, hintáztasd a törzsed ide-oda.

Előrehajlás egy lábra, ülő helyzetben

Ülj le egyenes háttal, és nyújtsd ki magad elé mind a két lábad. Hajlítsd be a bal térded, majd told kifelé, hogy a talpad a jobb felsőcombod mellett legyen. Belégzésre nyújtsd ki felfelé mindkét karodat. Fogd meg a jobb lábfejedet a bal kezeddel, és nyomd a jobb kezed ujjait magad mellett a földre. Hosszabbítsd meg a hátad bal oldalát, hogy még jobban megnyúljon a jobb lábad felé. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Lábakat a falra

Ülj le a fallal szemben. Told a falhoz a fenekedet. Feküdj úgy, hogy a tested merőleges legyen a falra. Maradj így öt percig.

Irodaelme

Ha úgy érzed, hogy már szétfeszül az agyad a szakadatlanul érkező e-mailek, a végtelen megbeszélések, a táblázatok és a feladatlisták miatt, éppen az irodaelme támadását éled át! Ha az elméd össze van zavarodva az irodai munka miatt, bár lehet, hogy képes vagy megfelelően elvégezni a feladataidat, elveszíted a világosságot és a fókuszt, és nem lesz részed örömben és könnyedségben. Az eredmény a számítógép monitorjára meredő száraz és irritált szem, a határidők miatti szorongás, az irodai szabályok, a munka és a szabadidő egyensúlyának felborulása, illetve mindazok a kihívások, amelyekkel a munkahelyünkön kell megküzdenünk. Mindezek együtt gyorsan egy bizonytalan, megrekedt léthez, azaz irodaelméhez vezethetnek, ami nem túl kellemes. Szerencsére a jóga ebben az esetben is sokat segíthet.

AZ IRODAELME KEZELÉSE JÓGÁVAL

Ha egy kicsit több időt szánsz magadra a munkanapok alatt, rengeteget segíthetsz magadon: megszabadulsz a szorongásaidtól, feloldod a szemedben lévő feszültséget, ellazítod az egész testedet, és ha újabb feszültség alakulna ki benned, az egyszerűen lepereg rólad. Végezd ezeket a gyakorlatokat reggelente, munkába indulás előtt, és amikor hazatérsz. Még jobb, ha napközben tudod bepréselni őket a feladataid közé.

Nyugodt szemek

Ülj kényelmesen, egyenes háttal. Dörzsöld össze gyors tempóban a tenyereidet, hogy felmelegedjenek. Csukd be a szemed, és nyomd bele óvatosan a tenyered alját a szemgödörbe úgy, hogy az ujjaid a homlokodon pihenjenek. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd pihentesd a kezeidet a combodon.

Négyszámolásos légzés

Ülő helyzetben vegyél egy nagy levegőt az orrodon keresztül, és fújd ki az összes levegőt a szádon át. Szívd be a levegőt ismét az orrodon keresztül, és közben számolj négyig. Amikor már nem tudsz több levegőt beszívni, tartsd vissza a levegőt, és közben számolj négyig. Fújd ki a levegőt az orrodon keresztül, és közben számolj négyig. Ismételd meg ezt a légzésmintát még tízszer.

Előrehajlás, tenyérre állás

Állj egyenesen úgy, hogy a vállad egy vonalban van a medencéddel. Hajlítsd be egy picit a térded, és gördülj le lassan csigolyáról csigolyára. Először a fejed lógasd le, majd szépen lassan a törzsedet. Lépj mindkét lábaddal a tenyeredre úgy, hogy a kézfejed felső része a padló felé néz, a lábujjaid pedig hozzáérnek a csuklódhoz. Lazítsd el a fejed és a nyakad. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Előrehajlás, kézfejre állás

Az előző pozícióból kiindulva óvatosan húzd ki a kézfejed a lábfejed alól. Fordítsd meg a kezedet, és most lépj a kézfejed felső részére (a tenyerek érintkezzenek a padlóval), hogy a lábujjak hozzáérjenek a csuklódhoz. Lazítsd el a fejed és a nyakad. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Irodatest

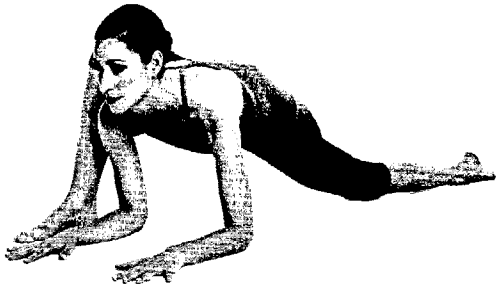
Miután megtudtuk, mit takar az a szó, hogy irodaelme, a testet sem szabad figyelmen kívül hagynunk. Görnyedt a vállad, ég a szemed, fájnak az ízületeid és be vannak görcsölve az izmaid, amiért idődnagy részében oda vagy láncolva az íróasztalodhoz? Manapság mindenki, aki dolgozik, túl sok időt tölt a számítógép előtt. A megbeszéléseken is ülünk, de ha éppen nem, akkor valahová rohanunk. Modern korunk hihetetlenül merev, görcsös és feszült testtel, merev medencével, görnyedt vállakkal, fájdalmas csuklóval, égő szemekkel és természetesen egy nagy adag szorongással ajándékozott meg minket. Szerencsére a rendszeres jógázás legyőzheti ezeket a tüneteket, hogy anélkül éljük túl mindennapjainkat, hogy tönkretennénk a testünket.

Az irodatest kezelése jógával

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy feloldják a vállunkban, a medencénkben és a térdünkben lévő feszültséget, és megnyújtsák a gerincoszlopunkat. Ha mindennap végezzük őket, az íróasztal mellett kialakuló feszültségnek esélye sem lesz legyőzni a zen hatását. Végezd ezeket a gyakorlatokat reggelente, munkába indulás előtt, illetve este, amikor hazatérsz, hogy megszabadulj az irodában felgyülemlett feszültségektől.

Csuklólazítás négykézláb

Helyezkedj négykézláb úgy, hogy a csuklód egy vonalban legyen a válladdal, a térded pedig a medencéddel. A gerincoszlopod legyen egyenes, semleges helyzetben. Nyisd szét az ujjaidat. Forgasd el a jobb kezed jobbra amennyire csak tudod, hogy a kezed hátsó része előre, az ujjaid pedig a térded felé nézzenek. Hintáztasd ide-oda a testedet, hogy mindig a csuklód különböző részei nyúljanak meg. Szívd be a levegőt a térded különböző területeibe. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik kezeddel is.



Gyíkpóz

Az előző pozícióból kiindulva helyezkedj alacsony kitörés pózba úgy, hogy a jobb lábad van elöl. Told előre a jobb lábad a jobb kezed irányába. A lábujjaid nézzenek előre. Engedd le a hátsó térded a padlóra. Ha túl merev a medencéd, maradj így, és lélegezz. Ha már úgy érzed, hogy a tested megengedi, hogy még jobban leereszkedj, tedd le óvatosan az alkarodat a padlóra. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Csavart gyíkpóz bokafogással

Gyíkpózból – ha a tested engedi, és nem érzel feszültséget – hajlítsd be a hátul lévő, bal térded, csavard hátra jobbra a törzsed (az elöl lévő lábad felé), majd fogd meg a bal lábfejed a jobb kezeddel. Óvatosan húzd a lábfejedet a medencéd felé. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is a gyíkpózból kiindulva.

Ízületi gyulladás

Ha ízületi gyulladásban szenvedsz, a jógázás enyhíthet az ízületek fájdalmán, csökkentheti a duzzanatot, a merevséget és a mozgás beszűkülését. Egy, az Egyesült Arab Emirátusban mostanában megjelent tanulmány negyvenhét ízületi gyulladásban szenvedő beteget vizsgált, akik tizenkét rádzsa jóga órán vettek részt (a rádzsa jóga a jóga könnyített formája). A tanulmány szerzője, dr. Humeira Badsha a következőket mondta: „Miközben vizsgálatokat folytattunk betegek egy kis csoportján, az eredmények egyértelműen azt mutatták, hogy a jóga rendszeres gyakorlása javította az állapotukat. Hisszük, hogy a jógagyakorlatok hosszú időn át tartó végzése további szignifikáns javulásokat eredményezhet, és reméljük, hogy a tanulmányunk további kutatásokat indít el az ízületi gyulladás jógával történő kezelésének terén."

Az ízületi gyulladásban szenvedőknek a meditálás is sokat segíthet. „A meditálás egyre népszerűbb a krónikus betegségek, mint például a fájdalommal járó ízületi gyulladás kezelésében" – mondta dr. Christopher Brown, aki ízületi gyulladásban szenvedő betegeket vizsgált. „A vizsgálat eredményei alátámasztják a sejtésünket, miszerint a meditáció hatással van az agy működésére. A meditáció arra készteti az agyat, hogy a jelenre koncentráljon, ezért kevesebb időt tölt azzal, hogy a jövőben várható negatív eseményekkel foglalkozzon. Ez lehet az oka annak, amiért a meditáció a krónikus fájdalmat csak még inkább elviselhetetlenné tevő depresszió visszatérésében is hatásos segítség lehet."

AZ ÍZÜLETI GYULLADÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

Az ízületi gyulladás enyhítésére naponta legalább egyszer öt-tíz percet meditálj. A jobb eredmény eléréséhez később tornázd fel ezt az időtartamot napi két meditálásra: ébredéskor és lefekvés előtt.

Csuklólazítás négykézláb

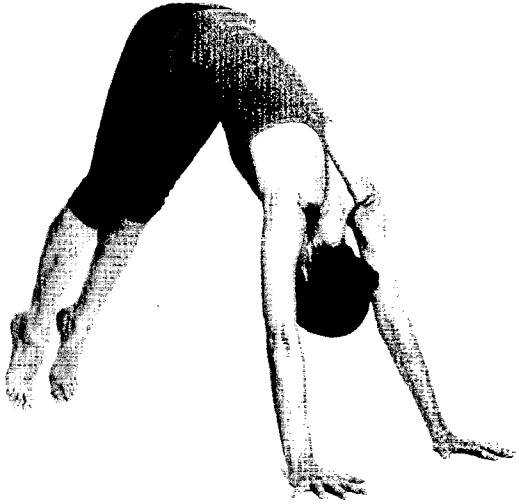
Helyezkedj négykézláb úgy, hogy a csuklód egy vonalban legyen a válladdal, a térded pedig a medencéddel. Nyisd szét az ujjaidat. Forgasd el a jobb kezed jobbra, amennyire csak tudod, hogy a kezed hátsó része előre, az ujjaid pedig a térded felé nézzenek. Nyomd a tenyered a földre. Támaszkodj óvatosan a csuklódra, majd a kezedre, és lélegezz mélyeket azokba a merev területekbe, ahová szükségesnek érzed. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik kezeddel is.

Kézlazítás négykézláb

Helyezkedj négykézláb, és szorítsd ökölbe mindkét kezed. Hajlítsd kifelé a könyököd, és tedd a kézfejed a szőnyegre úgy, hogy az ökleid egymás felé nézzenek. Kezdd kiegyenesíteni a könyököd, de csak annyira, amennyire tudod, és közben végig szorítsd ökölbe a kezed. Húzódást kell érezned a csuklód felső részén.

Lefelé néző kutya póz

Négykézláb pozícióból támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencéd, és nyomd hátra lefelé néző kutya pózba. Nyomd le a sarkaidat a földre. Engedd le a vállad a padló felé, és lazítsd el a fejed és a nyakad. Maradj így öt hosszú és mély lélegzetvételig.



Lefelé néző kutya póz sarokemeléssel

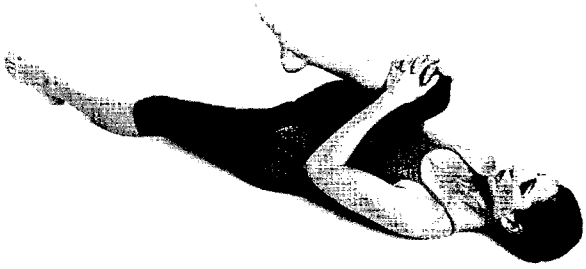
Lefelé néző kutya pózból belégzésre emelkedj fel a lábujjaidra támaszkodva. Told felfelé a sarkaidat és a medencéd. Kilégzésre engedd le a hátad, és helyezkedj lefelé néző kutya pózba. Ismételd meg még kétszer.

Kanapéhuszárság

Előfordult már veled, hogy szó szerint odaragadtál a kanapéhoz? Ami a test és az elme ártalmatlan pihentetésének indul, sokszor egy pillanat alatt átfordulhat a kanapéba való kényelmes befészkelésbe. Innen már csak egy lépés a vegetálással párosuló „zombilét", ahonnan már alig van remény a normális, energetikus élethez való visszatérésre. Ha egyszer belesüppedtünk a semmittevésbe és a zombilétbe, szó szerint hozzáragadunk a kanapéhoz. A párnák magukba nyelnek, mint a sivatagi homok, és el is vesztünk. A tévé távirányítója, a rágcsálnivalók, az újságok, a könyvek, és mindaz, amit szeretnénk, csak egy karnyújtásnyira vannak tőlünk, ami után nem is csoda, hogy hajlamosak vagyunk befészkelni magunkat a kanapéba.

A KANAPÉHUSZÁRSÁG KEZELÉSE JÓGÁVAL

A kanapéhuszárság kezeléséhez már az is elég, ha csak a legkisebb motivációt érezzük magunkban ahhoz, hogy elkezdjünk néhány egyszerű és hasznos jógagyakorlatot. Tisztában kell lennünk azzal, hogy már a lassú kezdés is visszahozza az életerőnket a testünkbe, és energiával látja el az egész szervezetünket. Amint elkezded végezni ezeket az egyszerű gyakorlatokat, amelyek serkentik a keringést, és rugalmasabbá teszik a testet, újra visszatalálsz önmagadhoz. Ha kanapéhuszár vagy, és egy fikarcnyi vágyat sem érzel a mozgásra, vagy hogy energiával töltsd fel a szervezeted, ezek a gyakorlatok sokat segíthetnek. Az a legjobb az egészben, hogy nem is kell felkelned hozzá a kanapéról. Figyelmeztetlek, hogy ha elvégzel néhányat ezekből a gyakorlatokból, ahhoz is kedvet érezhetsz, hogy elmenj sétálni egyet, vagy olyan gyakorlatokat is végezz, amelyekhez le kell szállni imádott kanapédról.

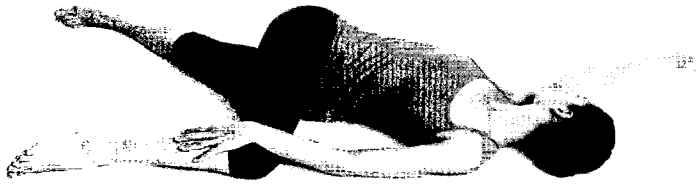


Egylábas térdölelés fekvő helyzetben

Feküdj le a hátadra. Húzd óvatosan a mellkasodhoz a jobb térdedet. Minden egyes kilégzésre húzd közelebb a térded a jobb válladhoz. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

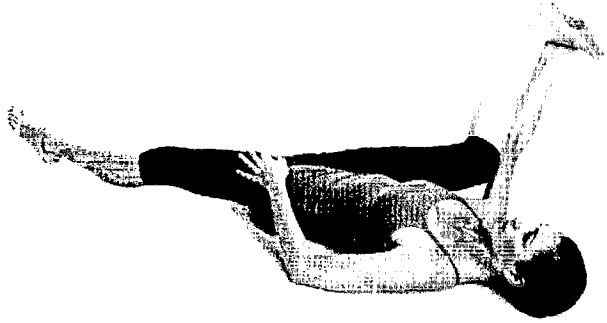
Egytérdes csavarás fekvő helyzetben

A kiinduló helyzet az egyik térd átölelése póz. Tedd keresztbe a jobb térded a tested másik oldalára, a bal medencéd mellé. Nyújtsd mindkét karod a tested mellett úgy, hogy a tenyered a kanapén legyen. Ha túl kicsi a hely, csak tartsd a bal kezed lazán a térdeden. Nézz utána a jobb kezednek. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Végezd el a másik oldalon is, a kiinduló helyzet ugyanúgy az egyik térd átölelése legyen.



Fél boldogbaba-póz

Feküdj a hátadon, húzd mindkét térded a mellkasodhoz, és öleld át őket. Told felfelé a talpad. Fogd meg a jobb lábad külső felét a jobb kezeddel, és nyomd le a térded a kanapé felé a kezed erejének segítségével. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Bokától térdig

Ülj egyenesen. Hajlítsd be a térded, és húzd magadhoz, mintha ülő meditációt végeznél. Emeld fel a jobb lábad, és tedd a bal lábadra úgy, hogy a jobb bokád a bal térdeden legyen, a jobb térded pedig a bal bokád fölött helyezkedjen el. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

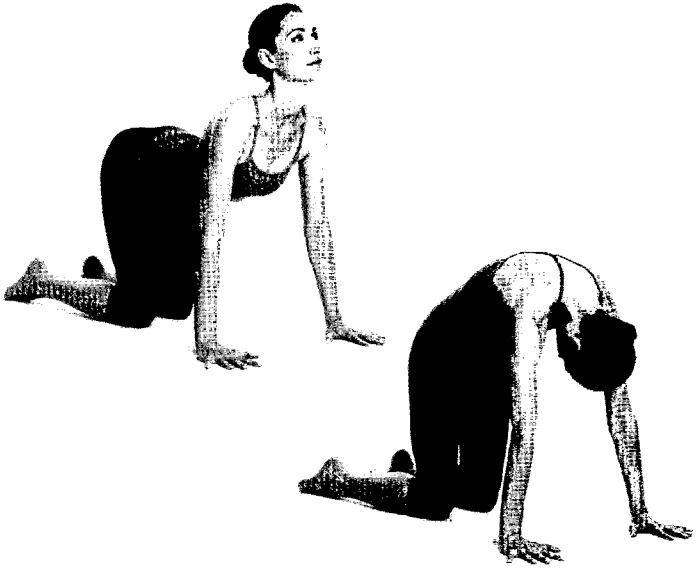
Kimerültség

Ha lépést akarunk tartani a határidőnaplónkkal és az összes feladatunkkal, könnyen kimerülhetünk, különösen akkor, ha elaprózzuk magunkat. A rendszeres jógázás segítségével könnyebben átláthatjuk, mire használjuk az időnket, és automatikusan olyan tevékenységekkel töltjük meg a napjainkat, amelyek inspirálnak, és energiával töltenek fel, ahelyett hogy olyan dolgokat végeznénk, amelyek elszívják az energiánkat, valamint stresszt és feszültséget okoznak.

A napirendünkhöz való viszonyunk óriási mértékben befolyásolja az energiaszintünket. Néha csak túl akarjuk élni azokat a tevékenységeket, amelyek nem igazán lelkesítenek minket. Ha keményen dolgozunk egy olyan feladaton, amit nem szeretünk, sokkal könnyebben kimerülünk. Ha mindennap izgatottan, lelkesen kelünk fel az előttünk álló feladat miatt, az energiaszintünk az egekbe szökik, még akkor is, ha temérdek teendő vár ránk. Hogy ne rettegve, hanem izgatottan készüljünk az előttünk álló feladatokra, végezzük rendszeresen ezeket az egyszerű jógagyakorlatokat, és folyamatosan inspirálva, energiával feltöltődve érezzük magunkat. A jóga akkor is segíthet ellazítani a testet és az elmét, és hozzájárulhat a nyugodt pihenéshez, ha alváshiány okozza a kimerültséget. Csak annyit kell tenned, hogy időt szánsz a gyakorlatokra, és vigyázol magadra.

A KIMERÜLTSÉG KEZELÉSE JÓGÁVAL

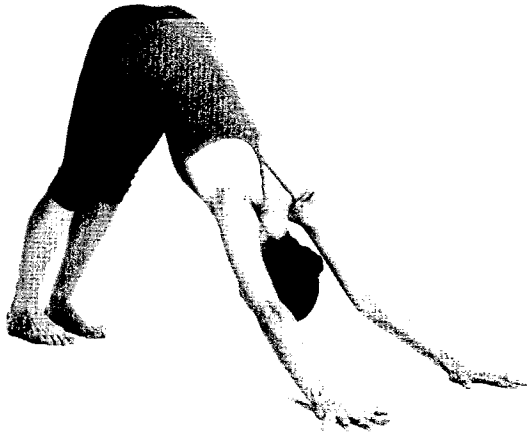
A kimerültség jógagyógymódja egyszerűen csak annyi, hogy felkelünk, és elvégezzük ezeket a gyakorlatokat. Egy finom, óvatos mozdulat felébreszti az egész szervezetünket, és friss, hosszan tartó energiával tölt fel, amit bárhová magunkkal vihetünk.



Macskapóz/tehénpóz

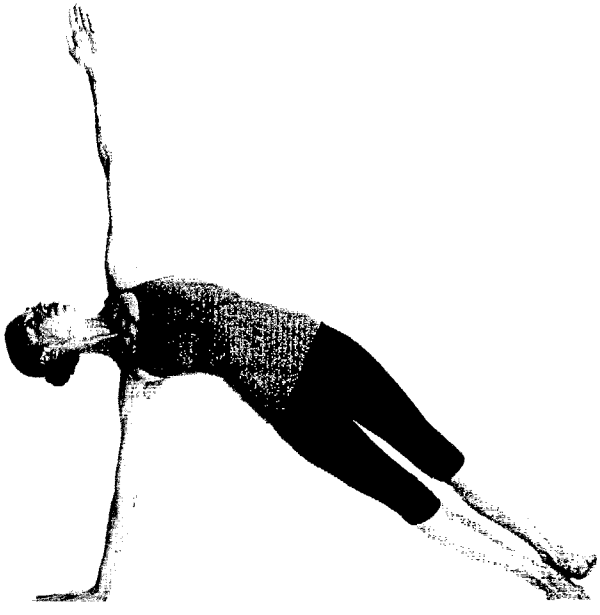
Ereszkedj négykézlábra. Nyisd szét az ujjaidat, mintha nedves, puha homokban ásnál a kezeddel. A csuklód legyen egy vonalban a válladdal, a térded pedig a medencéddel. A gerincoszlopod legyen semleges helyzetben, azaz egyenesen. Ne homoríts vagy domboríts vele. Figyeld a légzésedet. Hosszabbítsd meg a belégzéseket és a kilégzéseket. Vegyél öt hosszú, mély lélegzetet ebben a semleges pózban.

Ezután kezdj együtt mozogni a légzéseddel. A következő belégzésre engedd le a hasad, és homoríts a hátaddal. Hagyd, hogy a hátad begörbüljön, és nézz fel (tehénpóz). Belégzésre domborítsd a hátad, és nézz befelé (macskapóz).



Lefelé néző kutya póz

Még mindig négykézláb vagy. Támaszkodj a lábujjadra, és told hátra a medencéd lefelé néző kutya pózba. Lazítsd el a vállad, engedd le, majd lazítsd el a fejed és a nyakad. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú és mély lélegzetvételig.



Oldalsó fekvőtámasz

Lefelé néző kutya pózból engedd le a tested fekvőtámasz pozícióba. Emeld fel a medencéd, nyomd le a jobb kezed a padlóra, támaszkodj meg a jobb lábfejed külső szélén, és emeld ki balra a törzsed. Nyújtsd ki egyenesen a bal karod, és nézz felfelé. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

Lábfejgörcs

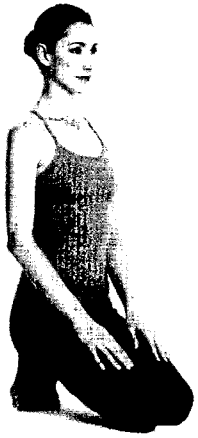
A lábfej görcse annak az egyszerű ténynek a fájdalmas mellékhatása, hogy egész nap cipőben van a lábunk, különösen akkor, ha ez a cipő még kényelmetlen is. Jógázás közben akkor alakulhat ki görcs a lábfejben, ha a test nincsen hozzászokva bizonyos pózokhoz. A jóga valóban megdolgoztatja a lábfejet: megerősíti és megnyújtja mindazokat az apró izmokat, amelyek megtartják, illetve amelyek a testünket is tartják.

A LÁBFEJGÖRCS KEZELÉSE JÓGÁVAL

A lábfej jógagyakorlatokkal való átdolgoztatása nagyszerű módszer a görcsök elkerülésére, illetve ha már benne vagyunk a fájdalomban, annak enyhítésére. Ha jógázás közben görcsöl be a lábunk, üljünk a sarkunkra, és támaszkodjunk a lábujjainkra, amíg a görcs el nem múlik. A görcs megelőzéséhez és a lábfej megerősítéséhez végezzük rendszeresen a következő gyakorlatokat.

Futók nyújtógyakorlata

Helyezkedj alacsony kitörés pozícióba úgy, hogy a jobb lábad legyen elöl. A hátsó lábaddal támaszkodj a lábujjaidra, és engedd le a hátul lévő térded a padlóra. Told hátra a medencéd, és ülj le a sarkadra. A jobb lábad legyen kinyújtva előtted. Lazítsd el a tested, és hajolj a jobb lábad fölé. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig. Térj vissza alacsony kitörés pozícióba, és végezd el ugyanezt a gyakorlatot a másik oldalon is.



Sarkon ülés a lábujjakra támaszkodva

Ülj a sarkaidra, a vállad legyen egy vonalban a medencéddel. Támaszkodj a lábujjaidra, és ülj rá a sarkadra, hogy kellemesen megnyúljon a talpad boltozata. A kezedet tedd lazán a combodra, és maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Hőspóz

Ereszkedj négykézláb úgy, hogy a térded egy vonalban legyen a medencéddel. Nyomd le a lábad a földre. Óvatosan húzd szét a lábaidat, hogy a feneked lecsússzon a padlóra. Ha ez nem sikerül a térd feszülése nélkül, ülj egy párnára, takaróra vagy jógatéglára. A térdeid nézzenek előre, mintha el akarnának érni egy adott pontot. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Fekvő hőspóz

Ha párna nélkül is sikerült leülnöd a padlóra a hőspóznál, és úgy érzed, még tovább tudsz nyújtani, lassan engedd hátra a hátad, és nyújtsd ki a fejed fölé mindkét karodat. Miközben ebben a pozícióban vagy, nyomd le még jobban a padlóra a lábfejed felső részét, és told előre a térded. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd lassan emelkedj fel.

Lógó mell

Miközben azzal vagyunk elfoglalva, hogy egészségesek és boldogok legyünk, a rendszeres jógázás egy kellemes mellékhatása észrevétlenül, automatikusan történik meg velünk: a testünk elkezdi felvenni azt az alakot, amire megteremtetett. Tónusos, erős és feszes lesz. Petyhüdt kötőszöveteinket ülő életmódunknak köszönhetjük, de visszafordítható a folyamat. A lógó mellek például megemelhetők azokkal az egyszerű jógagyakorlattal, amelyek erősítik a mellkas és a váll izmait. Az eredmény: feszes mellek és tónusosabb alak.

A LÓGÓ MELL KEZELÉSE JÓGÁVAL

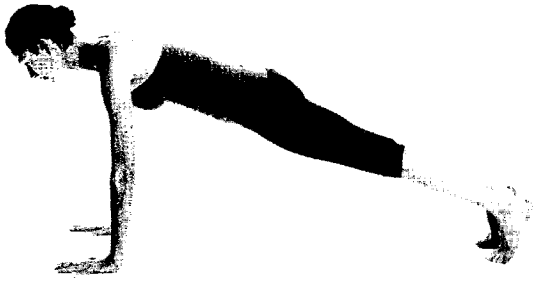
A lógó mellek jógagyógymódja rendkívül egyszerű: egyszerűen el kell kezdenünk rendszeresen edzeni a felsőtestünket. A jó hír az, hogy létezik néhány igazán fantasztikus póz, amely kifejezetten a mellkast veszi célba, és amellyel erős, feszes és megemeltebb lesz a felsőtestünk. A rendszeres gyakorlás elengedhetetlen az erő és az izmok tónusosságának megőrzéséhez, ezért a hosszan tartó hatás elérése érdekében még akkor is végezzük mindennap ezeket a gyakorlatokat, ha izomlázunk van az első alkalmat követően.

Alkartámasz

Először is ereszkedjünk négykézlábra. Engedjük le az alkarunkat a talajra egymással párhuzamosan. Nyújtsuk ki magunk mögött mindkét lábunkat. Támaszkodjunk a lábujjainkra, és nyújtsuk ki a lábunkat. Alkosson a testünk egy hosszú, egyenes vonalat a fejünk búbjától a sarkunkig.

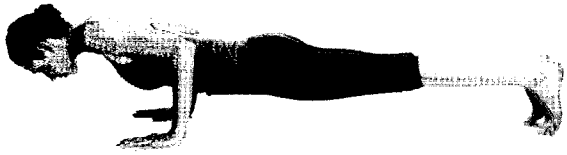
Fekvőtámasz

Támaszkodj a tenyeredre, nyújtsd ki mindkét karodat, és helyezkedj fekvőtámaszba. Ügyelj arra, hogy a csuklód egy vonalban legyen a válladdal, és a térded legyen a medencéd alatt. Nyisd szét az ujjaidat. Támaszkodj a lábujjaidra, egyenesítsd ki a karjaidat és a lábaidat, és helyezkedj úgy, hogy a tested egy hosszú vonalat alkosson a fejed búbjától a sarkadig. Húzd be a hasad, és emeld fel a felsőcombodat. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Ha túl nehéznek érzed a gyakorlatot, nyugodtan tedd le a térded a talajra. Mindig ügyelj arra, hogy egyenletesen lélegezz.



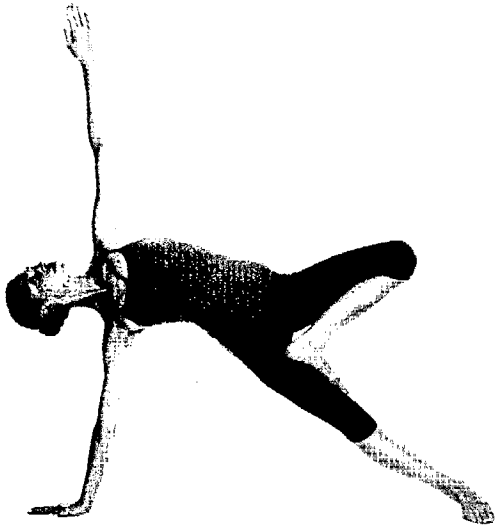
Fekvőtámasz karhajlítással

Úgy is végezheted ezt a gyakorlatot, hogy felemelve tartod a térded, és úgy is, hogy leengeded a talajra. Mindenképpen a kisebb kihívást jelentő változatot válaszd. Hallgass a testedre. Hajlítsd be a könyököd, és ereszd le a tested kicsivel a talaj fölé. Alkosson a tested egy egyenes vonalat. A felsőkarod legyen párhuzamos a talajjal. Ha ez a testhelyzet túl megerőltető számodra, vagy engedd le a térded, hogy érintse a talajt, és hajlítsd be még jobban a könyököd, vagy lassan engedd le az egész tested a hasadra ereszkedve. Told vissza magad fekvőtámaszba.



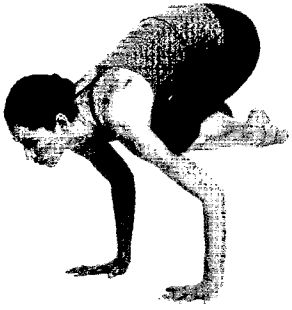
Oldalsó fekvőtámasz fapózzal

Fekvőtámasz pozícióból emeld fel a medencéd, támaszkodj a jobb kezedre, gördülj át a jobb lábfejed szélére, és nyisd ki a tested a bal oldalra. Hajlítsd be a bal térded, és helyezd a talpad a jobb felsőcombodra. Nyújtsd ki egyenesen a bal karodat a vállad fölött, és nézz a kezed után. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Varjúpóz

Guggolj le. Nyomd le a tenyered a talajra, néhány centiméterre a lábfejedtől. Nyomd oda a térded a felsőkarodhoz. Nézz magad elé, úgy egy fejnyi távolságra a lábfejed előtt. Emeld fel a medencéd és a hasad. Maradj így néhány lélegzetvételig. Ha stabilnak érzed a pózt, emeld fel az egyik lábad a talajról, majd tedd vissza. Ezután próbáld felemelni a másikat is, majd tedd vissza ezt is a talajra. Ha még mindig stabilnak érzed a pózt, próbáld felemelni először az egyik, majd a másik lábadat. Nyomd le a tenyeredet, hogy mindkét lábad megtartsd. Maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig, majd lassan engedd le mindkét lábad.



Lustaság

Előfordul, hogy elfog minket a lustaság. Vagy hirtelen, a semmiből alakul ki, vagy lassan kúszik be a mindennapjainkba, és lesz rajtunk úrrá. Kellemes dolog „nyaralás" üzemmódra kapcsolni, és lődörögni az otthonunkban, sőt néha valóban szükségünk van egy kis kikapcsolódásra, ha azonban túl sokáig vagyunk elnézők magunkkal, a lustálkodás a szokásunkká válhat, és megnehezítheti, hogy kövessük a napi rutinunkat, és elvégezzük fontos feladatainkat. A néhány napos lustálkodás könnyen több napossá, majd szokássá nőheti ki magát. Néha már egy kis jógázás is elég ahhoz, hogy levessük a papucsunkat és a pizsamánkat, gyorsan lezuhanyozzunk, összeszedjük magunkat, és szembenézzünk az előttünk álló nappal!

A LUSTASÁG KEZELÉSE JÓGÁVAL

Ha a semmittevés lustaságba csap át, a jóga kiváló segítség lehet. Már egy apró kis löket is elég lehet ahhoz, hogy visszataláljunk optimális önmagunkhoz. Bár a lustaság nem egy orvosok által diagnosztizált probléma, ahhoz, hogy megszabaduljunk tőle, fel kell kelnünk, és tennünk kell ellene. Szerencsére ezek a jógapózok revitalizálják az egész szervezetünket, és arra ösztönöznek, hogy visszataláljunk igazi, vibráló önmagunkhoz. Végezd ezeket a gyakorlatokat mindennap, amíg újra aktívnak érzed magad.

Magas kitörés leengedett karral

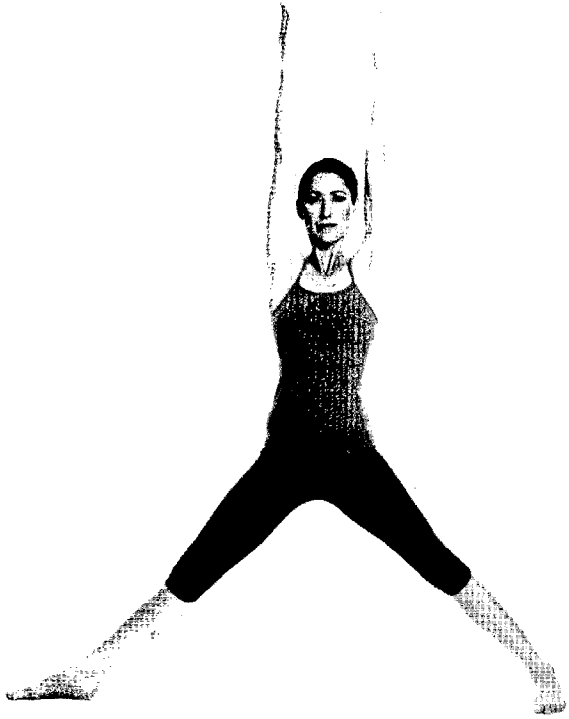
Helyezkedj alacsony kitörés pózba. Támaszkodj a lábaidra, és nyújts ki lefelé a karjaidat a törzsed mögött. A vállad legyen egy vonalban a medencéddel. Lazítsd el a karjaidat a tested mellett, a tenyerek nézzenek előre. Engedd lejjebb a medencéd, és maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig.

Magas kitörés felemelt karral

Az előző pozícióból belégzésre emeld fel a medencéd és a karjaid. Kilégzésre ereszkedj vissza a kiinduló pozícióba, és engedd le a karokat. Ismételd meg még kétszer ezt a gyakorlatsort ugyanerre a légzésmintára.

Harcos 2

Az előző pozícióból tekerd ki a hátul lévő lábfejed, hogy stabilan álljon a padlón, az elöl lévő lábfejed pedig fordítsd előre. Fordítsd be egy kicsit a bal lábujjaidat, hogy a medencéd és a vállaid balra nézzenek. Emeld fel oldalra a karjaidat. A jobb karod nézzen előre, a bal hátra, a tenyerek nézzenek lefelé. Nézz utána az elöl lévő kezednek. Hajlítsd be a jobb térded úgy, hogy a combod párhuzamos legyen a talajjal. Maradj ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig.



Harcos 2 felemelt karral és egyenes lábbal

Harcos 2 pózból belégzésre emeld fel a medencéd és a karjaid. Kilégzésre ereszkedj vissza harcos 2 pózba. Ismételd meg még kétszer ugyanezt a légzés- és gyakorlatsort. Ismételd meg a másik oldalon is.

Magas vérnyomás

Hipertenzióról – amit a köznyelv magas vérnyomásnak hív – akkor beszélünk, amikor az artériákban lévő nyomás elég magas szintet ér el ahhoz, hogy veszélyeztesse a szív és más szervek működését. Létezik néhány tényező, amely nagy szerepet játszik a magas vérnyomás kialakulásában: a túlsúly, a dohányzás, a stressz, a mozgáshiány és a túl sok alkoholfogyasztás (több mint egy-két pohár naponta). A magas vérnyomás vesefertőzéshez, a belső elválasztású mirigyek helytelen működéséhez és artériaproblémákhoz vezet. A krónikussá váló magas vérnyomás szívinfarktust, szívbénulást és agyvérzést is előidézhet. A stressz okozta magas vérnyomás gyakran észrevétlen marad, ezért csendes gyilkosnak is nevezik.

Nem akarlak megrémiszteni, de a magas vérnyomás valóban nagyon veszélyes dolog, ahogyan a stressz is. Jógázz mindennap, élj egészségesen, és természetesen keress fel egy orvost. Ez így együtt ellenőrzés alatt tartja a vérnyomásodat.

A MAGAS VÉRNYOMÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

Ezek a könnyű jógapózok és légzéstechnikák csökkentik a vérnyomást. Néhány egyszerű fejlógatás ugyancsak hasznos, mert olyan belső folyamatokat indít el a testben, amelyek csökkentik a vérnyomást. A rendszeres jógázás elengedhetetlen a hosszú távú eredmények eléréséhez. Hadd hívjam fel még egyszer a figyelmed arra, hogy mielőtt mozogni, tornázni kezdenél, feltétlenül egyeztess az orvosoddal.

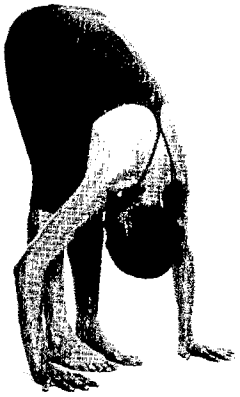
GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Todd magas vérnyomásának és koleszterinszintjének csökkenése

Amikor Todd elkezdett jógázni, magas volt a vérnyomása és a koleszterinszintje, stresszes életet élt, és majdnem ötven kiló túlsúly nehezedett rá. A munkája miatt kellett New Yorkba költöznie, ekkor talált rá a Strala-jógára. Todd egészen lázba jött, amikor észrevette, hogy már néhány hét rendszeres jógagyakorlás után is milyen nagy mértékben csökkent a stressz-szintje, és javult a kedve. Amikor elvégeztetett magán egy rutinvizsgálatot az orvosával, kiderült, hogy egészséges szintre süllyedt vissza mind a vérnyomása, mind pedig a koleszterinszintje. Néhány hónap múlva harminc kilóval kevesebbet mutatott a mérlege. Todd azóta is jógázik: heti néhány alkalommal gyakorol, hogy megőrizze az egészségét, a súlyát és kordában tartsa a stresszt.

Váltott orrlyukú légzés

Ülj egyenesen, kényelmesen. Hajtsd le a jobb kezed mutató- és középső ujját a tenyeredbe. Azért használjuk a jobb kéz gyűrűs- és hüvelykujját, mert éppen ideális a köztük lévő távolság a két orrlyuk váltott befogásához. Ennek a kéztartásnak a segítségével könnyen váltogathatjuk az orrlyukakat belégzéskor és kilégzéskor.

Nyomd a gyűrűsujjadat a bal orrlyukadra, és szívd be a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül, miközben négyig számolsz. Ezután zárd be a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal, hogy mindkét orrlyukad be legyen zárva. Tartsd vissza a levegőt, és számolj el négyig. Engedd el a gyűrűsujjadat, és fújd ki az összes levegőt a bal orrlyukadon keresztül négy számolás alatt. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is: szívd be a levegőt a bal orrlyukadon keresztül, majd zárd be mindkét orrlyukadat, tartsd vissza a levegőt, miközben négyig számolsz, és végül engedd ki a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül. Ismételd a gyakorlatot három-négy percen keresztül.

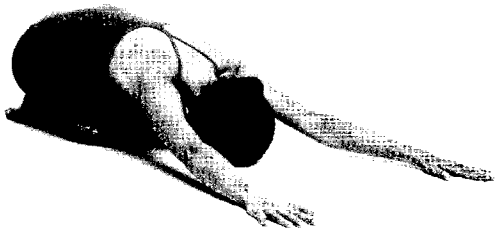


Előrehajlás álló helyzetben

Kilégzésre hajolj előre a lábaid elé. Hagyd, hogy a fejedet és a nyakadat lehúzza a súlya. Ha feszülést érzel a térdedben, hajlítsd be egy picit, hogy még jobban ellazulhasson és megnyúlhasson. Nyomd le az ujjaidat a padlóra.

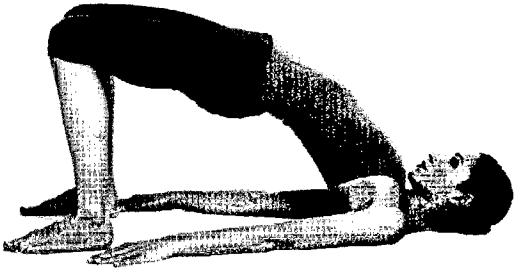
Előrehajlás egy lábra

Az előző pózból kiindulva nyomd le az ujjaidat a földre a lábaid mellett. Lépj hátra a bal lábaddal néhány lábfejnyi távolságra. Nyújtsd ki mindkét lábad, és hajolj előre az elöl lévő lábadra. Ha az elöl lévő lábadat nem tudod kiegyenesíteni, hajlítsd be annyira, hogy az ujjaid elérjék a padlót. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



Gyermekpóz

Ereszkedj óvatosan négykézlábra. Lazíts el a medencéd, és ülj a sarkadra. Tedd le a homlokod a padlóra, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Jógahíd

Feküdj le a hátadra. Hajlítsd be a térded, és nyomd le a talpad a padlóra úgy, hogy a térdek előre nézzenek. Nyomd le a karjaidat a földre a tested mellett, és emeld fel a medencéd és a mellkasodat. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Majomelme

A majomelme egy jógás szleng. Azokra az emberekre mondják, akiknek az elméje majomként ugrál ide-oda. Az egyik pillanatban még egy banánra figyel, a másikban már nem, majd a harmadikban visszatér a banánra. Veled is előfordult már, hogy el akartál végezni egy egyszerű feladatot, például meg akartál írni egy e-mailt, de a közepén megálltál, kiszaladtál a hűtőhöz, hogy megnézd, van-e még elég tej, majd visszamentél, és elolvastál néhány e-mailt, átlapoztál egy újságot, és el is feledkeztél a megírni akart e-mailedről? Zaklatott, megfelelő irányítás nélküli életstílusunknak köszönhetően nagyon könnyen majomként viselkedhet az elmén k. Az vagy, amit teszel, és létezik megoldás arra, hogy egy irányba tereld a gondolataidat, attól függetlenül, milyen üres vagy éppen zsúfolt a naptárad. Ha folyamatosan csak rohansz, hol a munkahelyedre, hol megbeszélésekre, soha sem leszel igazán a pillanatban, mert majomelméd utolér téged. A jó hír az, hogy ezeket az egyszerű gyakorlatokat hetente legalább háromszor végezve megszabadíthatod az elméd a majomszerű viselkedéstől.

A MAJOMELME KEZELÉSE JÓGÁVAL

A majomelme jógagyógymódjának az a lényege, hogy megfigyeljük a bennünk rejlő kis majmot. Az ítélkezés nélküli megfigyelés lehetővé teszi számunkra, hogy egy lépésnyi távolságból figyeljük, mi zajlik le bennünk. Ha teret és perspektívát nyerünk, a bennünk rejlő majomelme elillan, hogy tisztán és koncentrálva tudjunk gondolkodni. Ha megfigyelünk egy rohanó, csapongó elmét, nem lesz más választása, mint hogy megnyugodjon (mint egy rosszalkodó gyermeknek, akit megfigyel a mamája, ha valami rosszra készül). Az egészet a zaklatottság műveli velünk, a zaklatottság azonban csak akkor teheti ezt, ha mi megengedjük neki. Ha belenézel a szemébe, eltűnik, akárcsak a feszültség. Ha belelélegzel a feszültségbe, fel fog oldódni. Ha megfigyeled a majomelmét, a majom leül, és figyelni kezd.

Gerinccsavarás ülő helyzetben, egy kinyújtott lábbal

Ülj egyenes háttal, és nyújtsd ki mind a két lábad magad előtt. Húzd a jobb térded a mellkasodhoz, és tedd le keresztben a jobb lábfejed a padlóra, a tested mellé. Belégzésre emeld fel a bal karodat, és tedd keresztbe a jobb lábadon. Nyomd le a jobb kezed ujjait a medencéd mögött a padlóra. Belégzésre húzd ki magad. Kilégzésre csavard hátra a törzsed a jobb kezed irányába. Ismételd meg még kétszer ugyanezt a légzés- és mozdulatmintát, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Fapóz imádkozó kézzel

Helyezd a testsúlyodat a bal lábadra. Hajlítsd be a jobb térded, majd húzd föl a mellkasodhoz, és öleld át a kezeddel. Fogd meg a jobb bokádat a jobb kezeddel, és nyomd a talpad a bal lábad belsőcombjához. Ha nem érzed stabilnak a pozíciót, tartsd a kezed a bokádon, miközben a combodra nyomod. Ha könnyen megtalálod az egyensúlyodat, nyújtsd ki mindkét karod, majd tedd össze a tenyeredet a mellkasod előtt. Ha túl nagy kihívásnak érzed ezt a pozíciót, tedd le a lábad a padlóra, majd helyezd a bokádra. Nyomd össze a tenyereidet a mellkasod előtt. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is. Ezután térj vissza álló helyzetbe tíz hosszú, mély lélegzetvételig, és végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Saspóz

Húzd a jobb térded a mellkasodhoz. Hajlítsd be a bal térded, és tedd keresztbe a jobb lábad a bal mögé úgy, hogy beakasztod a bal bokád mögé. Tedd keresztbe a jobb karod a bal alatt. Miközben felemeled a karod, ereszkedj le a törzseddel, és közben próbáld megtartani az egyensúlyodat. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Másnaposság

Ha le vagy eresztve a másnaposság miatt, az egyetlen, amire gondolni bírsz, hogy megszabadulj ettől az állapottól. Az utolsó dolog, ami eszedbe jutna, hogy jógázz egyet, holott ez az egyik legjobb gyógymód másnaposság ellen. A szombat reggeli jógaóráimon tele van a csoport olyan emberekkel, akik dehidratáltak, szédülnek és remegnek, amiért előző este túl sokat ittak. Azért vánszorognak el a jógaórára, mert tudják, hogy nem sokkal az egyórás lefelé néző kutya póz, csavarás és fejenállás után el is múlik a másnapossága.

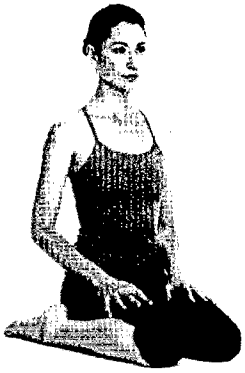
A MÁSNAPOSSÁG KEZELÉSE JÓGÁVAL

A másnaposság kezelésének legjobb módja, ha nem leszünk másnaposok. Nem tesz túl jót a testnek, ha addig iszunk, amíg le nem részegedünk. Ha rendszeresen jógázunk, azt fogjuk tapasztalni, hogy egy pohár borral is bőven beérjük, nem akarunk rögtön egy egész üveggel meginni. Ha a testünk szuper tiszta lesz a jógázásnak köszönhetően, természetesen az alkoholt is kevésbé fogjuk bírni. (Tapasztalatból beszélek. A jóga az élet minden területén megváltoztat minket. Néhány változást azonnal észreveszünk, néhány azonban észrevétlenül következik be.)

Ha másnaposság kínoz, jó, ha van néhány jógagyakorlat a tarsolyban. A csavarásos pozíciók szó szerint kicsavarják belőlünk a mérgeket (az alkoholt is), beindítják az emésztést, és serkentik a vérkeringést. A jóga felgyorsítja a keringést, és segíti a testet, hogy friss vért termeljen. A fejenállások köztudottan gyógyítják a fejfájást és a másnaposságot. Attól függően, mennyire vagyunk tapasztalt jógázók, illetve hogy milyen súlyos a másnaposságunk, kérlek, óvatosan és okosan végezd a fejenállást. Csináld akkor ezeket a gyakorlatokat, amikor másnapos vagy. De ha havi egy alkalomnál többször elvégzed őket, garantáltan többet fogsz jógázni, és kevesebbet inni.

Gerinccsavarás ülő helyzetben, egy kinyújtott lábbal

Helyezkedj kényelmes ülő pozícióba. Húzd fel a mellkasodhoz a jobb térded, majd tedd le a jobb lábad a földre a bal medencéd mellé úgy, hogy keresztülrakod a bal lábadon. Vegyél egy hosszú, mély lélegzetet az orrodon keresztül, és fújd ki a szádon át. Ismételd ezt meg még kétszer. Belégzésre emeld fel a bal karodat. Miközben kifújod a levegőt, tedd a bal kezedet a jobb térdedre. Nyomd bele a jobb kezed ujjait a matracba a medencéd mögött. Belégzésre nyújtsd meg felfelé a törzsed, majd kilégzésre csavarodj hátra jobbra. Ismételd meg ugyanezt a gyakorlatot és légzésmintát még kétszer. Óvatosan helyezkedj vissza kiinduló helyzetbe, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

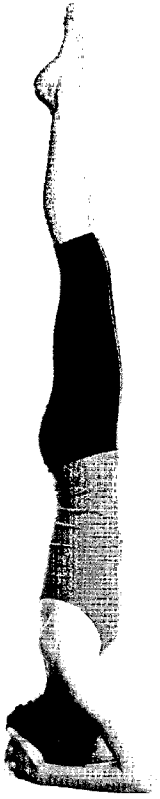


Hőspóz

Ereszkedj négykézláb úgy, hogy a térded egy vonalban legyen a medencéddel. Nyomd a hüvelykujjadat a térded hátsó részére, és told ki oldalra a vádlidat. Nyomd le a lábfejedet a padlóra, elsősorban a lábfejed belső, kislábujjhoz közeli szélét. Óvatosan húzd szét a lábaidat, hogy a feneked lecsússzon a padlóra vagy egy párnára. Ha bármit érzel a térdedben, ülj egy párnára, és ne erőltesd, hogy a feneked leérjen a padlóra. Engedd le a válladat, és tedd a kezed a combodra. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Ez a pozíció serkenti az emésztést, és megnyugtatja az elmét.

Csavart hőspóz

Fogd meg a jobb térdedet a bal kezeddel. Nyomd le a jobb kezed ujjait a padlóra a medencéd mögött. Belégzésre nyújtsd meg felfelé a törzsedet és a mellkasodat. Belégzésre tekeredj hátra jobbra. Ismételd meg még kétszer ezt a légzésmintát és mozdulatot. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Fejenállás előkészítése/Fejenállás

Ha másnapossággal küzdesz, fejenállást csak a saját felelősségedre végezhetsz. Még ha szakértője is vagy a fejenállásnak, ha másnapos vagy, a képességeid egy picit korlátozottabbak. Ha először próbálod ki a fejenállást, a legjobb, ha egy olyan napon kezded el, amikor száz százalékig józan vagy.

Ülj le a sarkadra. Kulcsold össze lazán az ujjaidat, és tedd le a padlóra. Tedd a fejed a padlóra úgy, hogy az ujjaid megtartsák. Maradj ebben a pozícióban néhány lélegzetvételig, hogy megtaláld a legkényelmesebb pózt. Ha nem találod kényelmesnek, támaszkodj a lábujjaidra, és ülj vissza a sarkadra. Ha kényelmesnek találod a pozíciót, támaszkodj a lábujjaidra, és nyújtsd ki egyenesen a lábadat. Maradj ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Ha végeztél, ereszd le lassan a térded, és pihenj gyermekpózban.

Ha el szeretnéd végezni a teljes fejenállás pózt, kezdj el sétálni a lábaddal a tested felé, hogy a medencéd egy vonalban legyen a válladdal, és egyenes legyen a hátad. Maradj ebben a pózban néhány lélegzetvételig. Ha kényelmesnek érzed ezt a testhelyzetet, hajlíts be az egyik térded, és húzd fel a sarkad a fenekedhez. Ereszd le, és végezd el ugyanezt a másik lábaddal is. Ha már biztosan végzed a gyakorlatot egy lábbal, próbáld meg egyszerre két lábbal. Miután a fenekedhez húztad a sarkaidat, és elég stabil és szilárd a pozíció, lassan nyújtsd ki felfelé a lábaidat. Maradj így húsz hosszú és mély lélegzetvételig. Ha készen állsz a befejezésre, lassan engedd le az egyik lábad, majd a másikat, és pihenj néhány lélegzetvételig gyermekpózban.

Meghűlés

A meghűlések kiválóan kezelhetők jógagyakorlatokkal. Ez nagyon jó hír, de még ennél is jobb, hogy minél többet jógázunk, annál kevésbé leszünk hajlamosak a megfázásra. A rendszeres jógázás megerősíti az immunrendszert. A jógagyakorlatok és a kiegészítő légzéstechnikák megtisztítják a testet és az arcüreget, javítják a közérzetet, és megkönnyebbülést nyújtanak még a megfázás legrosszabb napjain is.

A MEGHŰLÉS KEZELÉSE JÓGÁVAL

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy erősítsék az immunrendszert, megtisztítsák az orrjáratokat, egyensúlyba hozzák az idegrendszert, és megnyugtassanak. Ezek a gyakorlatok még egy elhúzódó nátha esetén is pozitív hatással vannak a közérzetünkre, és enyhítik a tüneteket, miközben egészségesre prüszköljük magunkat.

Tűzlégzés

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. A kezedet tedd a combodra. Csukd be a szemed, vegyél egy hosszú és mély lélegzetet, majd fújd ki az összes levegőt. Kezdd gyorsan beszívni és kifújni a levegőt az orrodon keresztül, mintha szimatolnál. Gyorsítsd fel a légzés tempóját, a be- és kilégzések pedig legyenek egyforma hosszúak. Folytasd egy percig. Egy perc után fokozatosan lassítsd le a be- és kilégzéseket, amíg újra hosszan, mélyen nem lélegzel. Gyengéden nyisd ki a szemed.

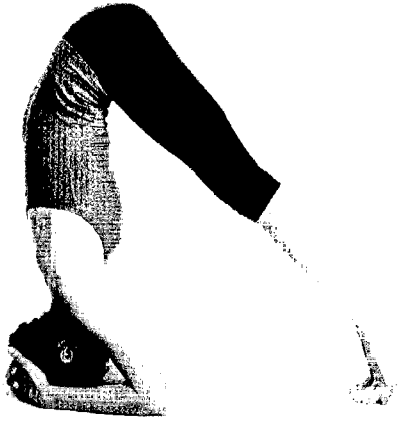
Váltott orrlyukú légzés

Ülj egyenes háttal. Hajtsd be a jobb kezed mutató- és középső ujját a tenyeredbe. Azért használjuk a jobb kéz gyűrűs- és hüvelykujját, mert éppen ideális a köztük lévő távolság a két orrlyuk váltott befogásához.

Nyomd a gyűrűsujjadat a bal orrlyukadra, és szívd be a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül, miközben négyig számolsz. Ezután zárd be a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal, hogy mindkét orrlyukad be legyen zárva. Tartsd vissza a levegőt, és számolj el négyig. Engedd el a gyűrűsujjad, és fújd ki az összes levegőt a bal orrlyukadon keresztül négy számolás alatt. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

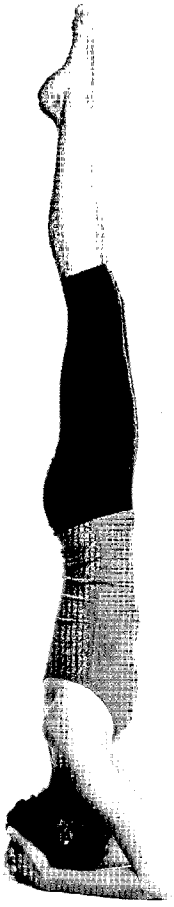
Gerinccsavarás ülő helyzetben, egy kinyújtott lábbal

Nyújtsd ki magad előtt a bal lábad. Húzd fel a mellkasodhoz a jobb térded, majd tedd le a jobb lábad a földre a bal medencéd mellé úgy, hogy keresztülrakod a bal lábadon. Belégzésre emeld fel a bal karodat, és nyújtsd ki egyenesen. Miközben kifújod a levegőt, tedd keresztbe a bal karodat a jobb lábadon. Nyomd bele a jobb kezed ujjait a matracba a medencéd mögött. Belégzésre nyújtsd meg felfelé a törzsed, majd kilégzésre csavarodj hátra jobbra. Ismételd meg ugyanezt a gyakorlatot és légzésmintát még kétszer. Óvatosan helyezkedj vissza kiinduló helyzetbe, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Fejenállás előkészítése

Ülj hátra a sarkadra. Kulcsold össze lazán az ujjaidat, és tedd le mindkét kezed a földre. Tedd le a fejed a padlóra úgy, hogy az ujjaiddal megtámasztod a hátsó részét. Maradj így néhány lélegzetvételig, hogy kényelmesen elhelyezkedj ebben a pozícióban. Ha kényelmetlennek érzed, ülj vissza a sarkadra. Maradj így néhány lélegzetvételig. Ha már kényelmesen érzed magad, támaszkodj a lábujjaidra, és egyenesítsd ki a lábaidat. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, és ha készen állsz, lassan engedd le a térded, és relaxálj gyermekpózban.



Fejenállás

A fejenállás elvégzéséhez kezdj el sétálni a tested felé a lábaddal, hogy a medencéd egy vonalban legyen a válladdal, és kiegyenesedjen a hátad. Maradj így néhány lélegzetvételig. Ha már stabilnak érzed a pozíciót, hajlítsd be az egyik térded, és húzd fel a sarkad a fenekedhez. Ereszd le, és végezd el ugyanezt a másik lábaddal is. Ha már biztosan végzed a gyakorlatot egy lábbal, próbáld meg egyszerre két lábbal. Miután a fenekedhez húztad a sarkaidat, és elég stabil és szilárd a pozíció, lassan nyújtsd felfelé a lábaidat. Maradj így húsz hosszú és mély lélegzetvételig. Ha készen állsz a befejezésre, lassan engedd le az egyik lábad, majd a másikat, és pihenj gyermekpózban.

Megtört szív szindróma

Ha megtört szív szindrómában szenvedsz, az utolsó dolog, amihez kedved van, hogy felkelj, és mozogj, holott éppen ez lenne a legjobb a számodra. A megtört szív szindróma, azaz orvosi nevén stressz kardiomiopátia infarktushoz hasonlító tüneteket produkál. Általában egy szeretett személy elvesztését követően vagy egy nagyobb fizikai megterhelés, például egy műtét után alakul ki. Mivel a kiváltó okok nagyon összetettek, az orvosok is csak nehezen tudják meghatározni őket. Egy, a *Journal of the American Medical Association* folyóiratban nemrég megjelent tanulmány azt mutatta be, miben különbözik a megtört szív szindróma más szívbetegségektől. A szívinfarktussal ellentétben, ahol elhalnak a szívsejtek hegszövetet maguk után hagyva, stressz kardiomiopátia esetén a szívsejtek csak átmenetileg bénulnak meg, és nem károsodnak visszafordíthatatlanul. „Ez az MRI-vizsgálatok eredményeit tekintve egyértelműen azt mutatja, hogy ennek a betegségnek egészen más a patofiziológiája, ami megkülönbözteti a szív- és izomzavarok egyéb típusaitól" – mondta dr. Ilan S. Wittstein, a baltimore-i Johns Hopkins Universitiy School professzora.

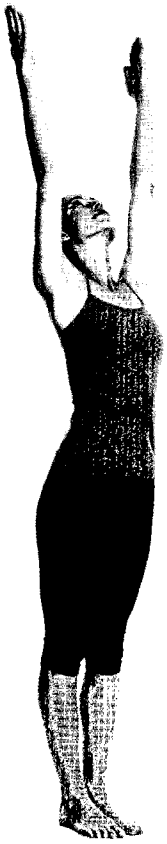
A jóga visszavezet minket a középpontunkhoz, az alapokhoz. Ha nehéz időszakon megyünk keresztül, amitől megrendül életünk alapja, és érzelmileg is összetörünk, néhány kíméletes jógapóz sokat segíthet a gyógyulás beindításában. Ha komoly szívproblémával küzdünk, természetesen az orvosunkkal is konzultálnunk kell.

Ha érzelmileg gyengének érezzük magunkat, akár előnyt is kovácsolhatunk az ilyenkor tapasztalt sebezhetőségünkből, őszinteségünkből. A minket ért sérüléseket arra használhatjuk, hogy új perspektívákat szerezzünk. Ezek a perspektívák elősegítik, hogy fejlődjünk, stabilnak érezzük magunkat, és visszatérjünk boldog önmagunkhoz.

A MEGTÖRT SZÍV SZINDRÓMA KEZELÉSE JÓGÁVAL

A megtört szív szindróma jógagyógymódjának az a célja, hogy újra két lábbal álljunk a földön. Ez jelenti az első lépést afelé, hogy újra egésznek érezzük önmagunkat.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy megnyissák a mellkast (a szív tájékát), hogy megmozgassák a testünket, és ne a fejünkben cikázó gondolatokra koncentráljunk, illetve hogy feloldják a testünkben lévő fizikai és érzelmi feszültségeket. Próbáld ki ezeket a gyakorlatokat, ha megtört szív szindrómában szenvedsz. Végezd őket mindennap, amíg újra nem érzed egésznek önmagad.

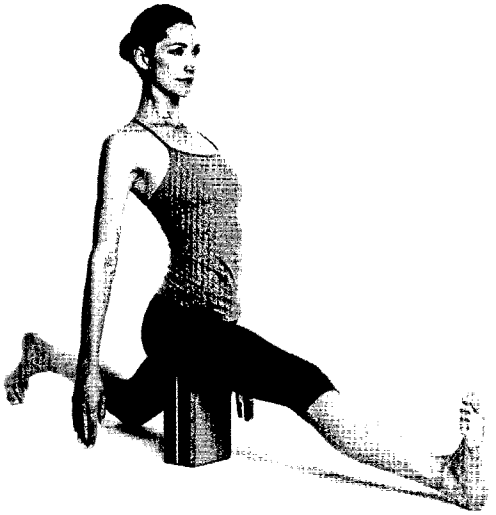


Magastartás álló helyzetben

Állj egyenesen úgy, hogy a lábfejeid néhány centiméternyire, párhuzamosan legyenek egymástól. A karod lógjon lazán a tested mellett. Engedd le a vállad, és húzd szét a lapockacsontokat. Vegyél egy nagy, mély lélegzetet, és nyújtsd felfelé mindkét karod, mintha át akarnád ölelni az eget. Nyújtsd meg lefelé a farkcsontodat, és told felfelé a mellkasod. Kilégzésre engedd le a karjaidat a tested mellé. Ismételd meg még kétszer a gyakorlatot.

Alacsony kitörés leengedett térddel és mellkasdomborítással

Helyezkedj alacsony kitörés pózba úgy, hogy a jobb lábad elöl van, a bal pedig hátul. Engedd le a medencéd a padló felé. Végy három mély, hosszú lélegzetet ebben a pozícióban, majd óvatosan engedd le a bal térded a padlóra. Vidd hátra az ujjaidat, hogy egy vonalban legyenek a válladdal. Told előre a medencéd, engedd le a farkcsontodat, és domboríts a mellkasoddal. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú és mély lélegzetvételig.



Majompóz jógatéglával

Fogj egy jógatéglát. Alacsony kitörés pozícióból engedd le a hátul lévő lábadat a padlóra. Nyújtsd ki az elöl lévő lábadat, és tedd le a sarkad magad elé. Amennyiben szükséges, tedd a jógatéglát a jobb combod alá, hogy stabilizálja a tested. Vidd vissza az ujjaidat, hogy a vállad egy vonalban legyen a medencéddel. Emeld ki a mellkasod. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Óvatosan engedd el a pozíciót úgy, hogy oldalra ülsz, és lefelé néző kutya pózt veszel fel. Sétálj előre a kezedhez, és gördülj fölfelé álló helyzetbe. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Galambülés

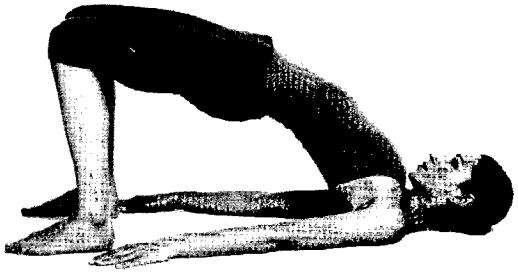
Helyezkedj alacsony kitörés pozícióba úgy, hogy a jobb lábad legyen elöl. Hajlítsd be a térded, hogy a lábad egy fordított V alakot vegyen föl. A jobb térdedet a jobb kezed, a jobb lábfejedet a bal kezed tartja a földön. Pihentesd a medencéd a földön, vagy tegyél magad alá egy takarót vagy egy párnát. Húzd ki magad, amennyire csak tudod. A medencéd és a vállad nézzen előre. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Combnyújtás galambülésben

Ha kényelmesen érzed magad galambpózban, hajlítsd be a hátul lévő térded, és markold meg a bokád a bal kezeddel. Óvatosan húzd előre a lábad a combod felé. Ha fájdalmat érzel a térdedben, engedd el, és engedd vissza óvatosan, majd pihenj.

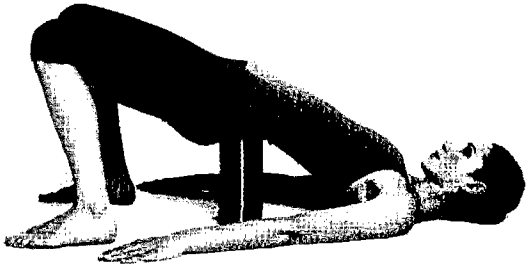
Királyi galambpóz

Ha még mindig kényelmesen érzed magad, és úgy érzed, még tovább tudod végezni a gyakorlatot, húzd fel a hátul lévő lábfejed, és támaszd meg a bal könyököddel és kezeddel. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.



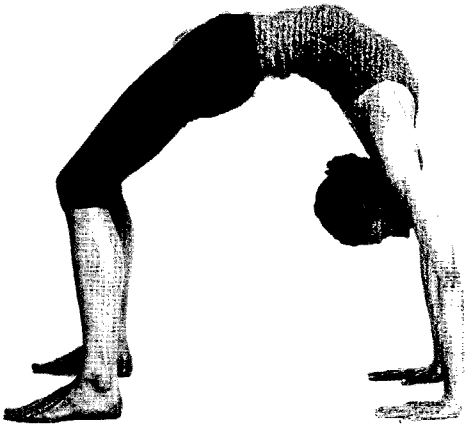
Jógahíd

Feküdj le a hátadra. Hajlítsd be a térded, és fogd meg a bokád. A lábfejed legyen minél közelebb a medencéd-hez, hogy a térdeid felfelé nézzenek. Nyomd a karod a földre a tested mellett, és emeld fel a medencéd. Emeld fel a mellkasod is, és told óvatosan hátrafelé. Egyenesítsd ki a térded, és próbáld minél távolabbra tolni a medencédtől. Ügyelj arra, hogy a térdeid ne nyíl-janak szét. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Jógahíd jógatéglával

A jógahíd könnyebb változatához helyezz egy jógatéglát a derekad alá, és maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Told ki a kilégzéseket, hogy köny-nyebben megnyúljon a hátad.



Kerékpóz

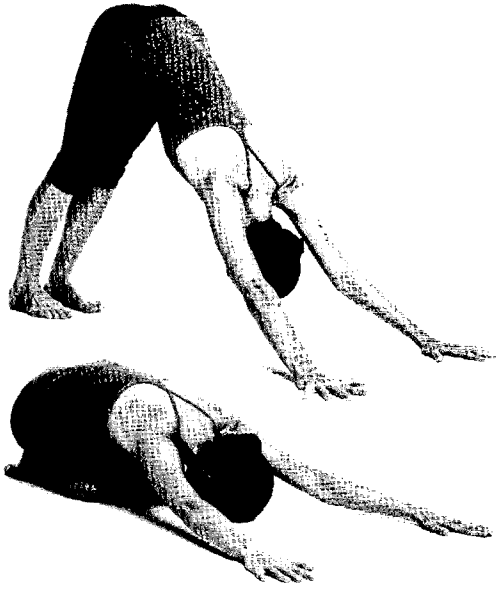
Hajlítsd be a könyököd, és tedd a tenyered a földre a füled mellé. Húzd be a könyököd, hogy ne menjen ki oldalra. Emelkedj fel a mellkasodnál fogva, és kezdd el kinyújtani a karodat. Miközben kinyújtod a karod, emeld feljebb a hátad felső részét is. A derekad is domború lesz, de hogy ne sérüljön, a figyelmed folyamatosan a há-tad felső részén legyen. Nyomd lefelé mindkét lábfejed, és gondolatban nyúlj meg a térdeiden keresztül. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Mi-után befejezted, óvatosan told le a mellkasodhoz az állad, hajlítsd be a könyököd, és lassan ereszkedj le.

Migrén

A migrénnel együtt járó tünetek – intenzív, lüktető fejfájás, ami néha émelygéssel, hidegrázással, fáradtsággal, étvágytalansággal, közömbösséggel, hányással és fényérzékenységgel párosul – sokszor elviselhetetlennek tűnnek. A stressz, és a bizonyos ételek vagy események okozta migrénroham kezdeti fázisa az agyi idegpályákon indul el, és vérrel árasztja el az agyat és a környező területeket. A rendszeres jógázás lecsökkentheti a migrénes rohamok számát, és megelőzi azok kialakulását. Ha migrénes rohamunk van, végezzük el ezeket az egyszerű gyakorlatokat és technikákat: csökkentik a fejünkben lévő nyomást és feszültséget, és javítják a közérzetünket.

A MIGRÉN KEZELÉSE JÓGÁVAL

Mivel a migrént kiváltó okok többségének hátterében a stressz áll, végezzük el a következő egyszerű gyakorlatokat legalább hetente háromszor. Ha már kialakult a migrénes fejfájás, ezek a gyakorlatok csökkentik a fejünkben lévő nyomást, egyensúlyba hozzák az idegrendszert, megnyugtatnak, és arra ösztönzik a fájdalmat, hogy elmúljon.



Lefelé néző kutya póz

Ereszkedj négykézlábra. Támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencéd, és told fel lefelé néző kutya pózba. Próbáld lenyomni a sarkad a padlóra. Lazítsd és engedd le a válladat, és lazítsd el a fejed és a nyakad is. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Gyermekpóz

Ereszkedj vissza óvatosan négykézlábra. Lazítsd el a medencéd, és ülj hátra a sarkadra. Tartsd a homlokod a padlón, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Halántékmasszázs

Gyermekpózból kiindulva ülj fel a sarkaidra. Nyomd mind a két mutatóujjad a két szemöldököd közötti pontra, majd írj le az ujjaiddal egy kört: indulj felfelé a homlokodon, majd gyere le a halántékodon és vissza. Próbáld végig egyforma erősen nyomni az ujjaidat. Ismételd meg még háromszor.

Önbizalomhiány

A rendszeres jógázás köztudottan erősíti az önbizalmat, és egészséges, kellemes magabiztossággal tölt el. Figyelj arra, hogyan érzed magad az egyes pozíciókban, és koncentrálj a légzésedre. Ha nem a külvilágra, hanem befelé irányítod a figyelmedet, szorongásaid, félelmeid és negatív érzéseid is el fognak tűnni. Az az igazság, hogy mindaz, amire szükséged van, benned található, sőt, mindig is ott volt. Úgy vagy csodálatos, ahogy vagy. Néha megfeledkezünk erről, a jóga azonban újra emlékeztet rá minket. Állj határozottan, két lábbal a földön, és figyelj önmagadra.

Az önbizalomhiány kezelése jógával

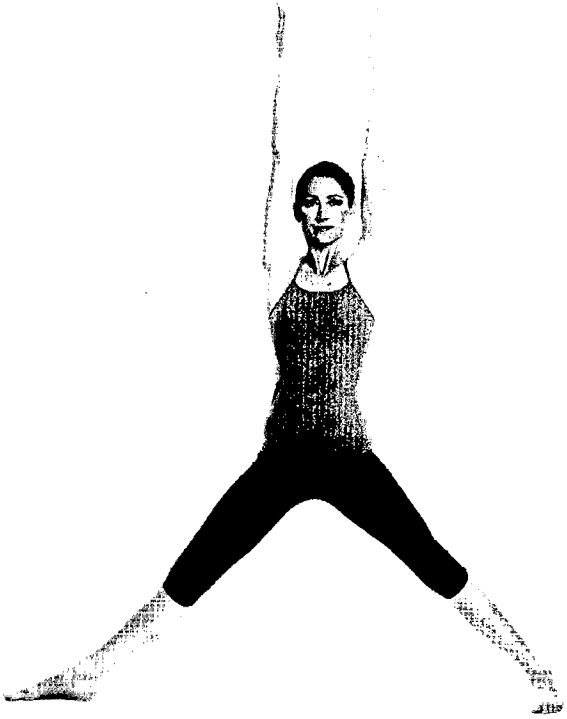
Az önbizalomhiány jógagyógymódja elsősorban álló pozíciókat tartalmaz. Amikor álló helyzetben vagyunk, lélegzünk, és erősnek érezzük magunkat, arra emlékeztetjük magunkat, hogy staiblak vagyunk, és bármit elérhetünk, amit csak akarunk. Minél többet gyakorolunk, annál magabiztosabbak leszünk. Vigyázz, mert a sok jógázástól hamarosan szuperhősnek fogod érezni magad.

Állás

Állj a jógamatrac elejére. A két lábfej párhuzamosan, a medencecsont alatt helyezkedjen el úgy, hogy legyen köztük egy kis rés. A medencecsontod nem a medencéd külső szélén helyezkedik el, ezért a két lábfejed között sem lehet túl nagy a távolság. Csukd be a szemed, és kezdj figyelni a légzésedre. Hosszabbítsd meg, és mélyítsd el a belégzéseket és a kilégzéseket, és folytasd a légzést ebben a finom és lassú tempóban öt lélegzetvételig. Finoman nyisd ki a szemed.

Harcos 2

Állj széles terpeszállásba. A jobb lábad fordítsd ki oldalra, hogy előre nézzen, a balt pedig fordítsd befelé úgy, hogy a medencéd és a vállaid előre nézzenek. Emeld fel mindkét karod oldalra. A jobb karod nézzen előre, a bal pedig legyen mögötted. A tenyerek lefelé nézzenek. Nézz utána az elöl lévő kezednek. Hajlítsd be a jobb térded úgy, hogy a combod párhuzamos legyen a talajjal. Maradj ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig.



Harcos 1

Harcos 2 pózból fordítsd előre a medencéd és az arcod. Helyezd úgy a lábfejeket, hogy a hátul lévő lábfejed belső része egy vonalban legyen az elöl lévő lábfejeddel. Maradj ebben a pózban tíz hosszú, mély lélegzetvételig, és végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Harcos 2 felemelt karral és egyenes lábbal

Maradj az előző pózban. Belégzésre emeld fel a medencéd és a karjaidat. Kilégzésre engedd le a medencéd harcos 2 pózba. Ismételd meg még kétszer ugyanezt a légzés- és mozgásmintát.

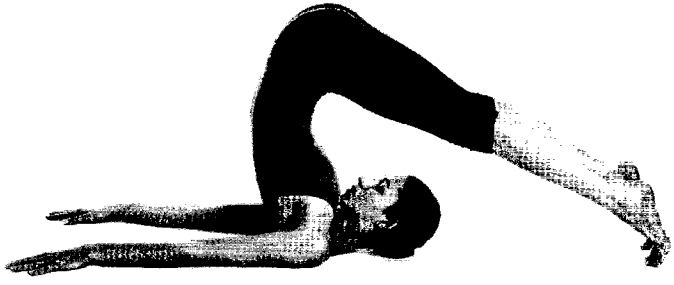
Pajzsmirigyproblémák

A rendszeres jógázás a test valamennyi rendszerének működését szabályozza, és még azelőtt kezeli a problémákat, mielőtt azok komoly betegségeket okoznának. B. K. S. Iyengar volt az első olyan modern jógi, aki szerint a gyertyaállás nagymértékben hozzájárul a test egészségéhez, ezért azt javasolta, hogy mindennap végezzük ezt a gyakorlatot. Iyengar szerint a gyertyaállás igazi csodaszer a legtöbb gyakori betegségre: ebben a pozícióban bezár az állunk a nyaki régióban, ami felgyorsítja a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy vérellátását. Amikor felfelé nyújtjuk a lábunkat, és a szívünk a lábunk alatt helyezkedik el, elősegítjük az egészséges vérkeringést, és azt, hogy a szervezetünk hatékonyan működjön.

A PAJZSMIRIGYPROBLÉMÁK KEZELÉSE JÓGÁVAL

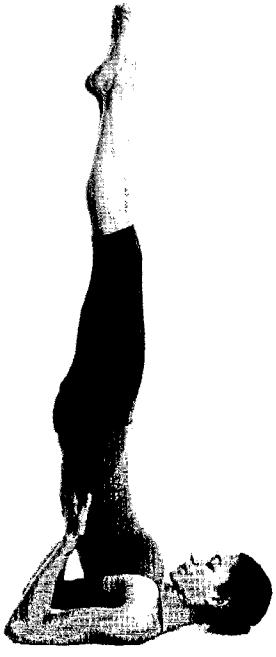
Először is nagyon fontos, hogy pontosan tudjuk, milyen jellegű pajzsmirigyproblémával állunk szemben, hiszen mindegyik másféle kezelést igényel. Pajzsmirigy-túlműködés esetén a pajzsmirigy túl sokat termel a tiroxin nevű hormonból, ami jelentősen felgyorsítja az emésztést. Ez hirtelen súlycsökkenéssel, felgyorsult vagy rendszertelen szívveréssel, izzadással és zaklatottsággal jár. A pajzsmirigy-alulműködést abnormálisan alacsony tiroxinszint jellemzi. A tünetek az érzékenységtől és a fázékonyságtól kezdve a depresszión, a fáradtságon és az ízületi vagy izomfájdalmon át a bőrszárazságig és az indokolatlan súlygyarapodásig terjednek.

A pajzsmirigyhormonok felelősek a testben a növekedésért és a fejlődésért, valamint számos sejtfolyamatért. A pajzsmirigy egészséges működésének tehát sokkal nagyobb jelentősége van szervezetünk egészének egészségére, mint hogy milyen gyorsan vagy lassan emésztjük meg a táplálékot. Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy szabályozzák, és újra egyensúlyba hozzák a pajzsmirigy működését.



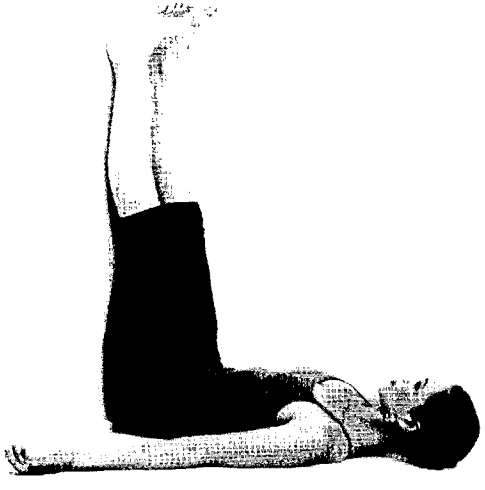
Ekepóz

Feküdj le a hátadra, és nyújtsd ki a karjaidat a tested mellett. Támaszkodj a karjaidra, gördülj hátra, és lassan húzd hátra mindkét lábad a fejed fölé. Ha feszül a nyakad vagy a hátad, gördülj vissza, és pihenj. Ne erőltesd a nyakad. Ha sem a hátadnak, sem a nyakadnak nem esik rosszul ez a pozíció, maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.



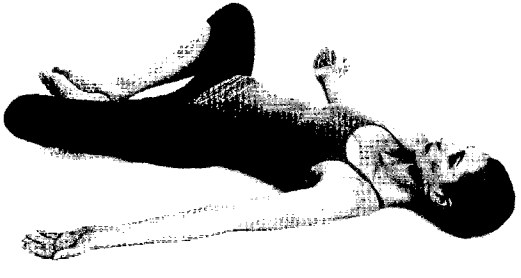
Gyertyaállás

Ha nagyon megfeszül a nyakad ekepózban, tartsd ki egy picit hosszabb ideig a pózt, majd lassan gördülj vissza a hátadra. Ha jólesett a nyakadnak az ekepóz, támaszd meg a tenyereddel a hátadat úgy, hogy az ujjaid felfelé nézzenek. Húzd közelebb egymáshoz a könyökeidet, és csúsztasd le, a vállad felé a tenyeredet. Emeld fel a lábadat egyenesen, hogy a tested egy hosszú vonalat képezzen. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Csukd be a szemed, vagy pihentesd a tekinteted a köldöködön.



Lábakat a falra

Ülj le a fallal szemben. Told a falhoz a medencédet. Feküdj úgy, hogy a törzsed merőleges legyen a falra. Támaszd a kinyújtott lábad a falnak. Maradj így öt percig.



Fekvő pillangópóz

Feküdj le a hátadra. Told össze a talpaidat, és engedd le oldalra a térdedet, hogy ellazulhasson. A karjaidat vagy pihentesd magad mellett a talajon, vagy tedd a combodra, amelyik jólesik. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig.

Petyhüdt combok

Bár a petyhüdt combok nem feltétlenül jelentenek olyan komoly egészségügyi kockázatot, amit feltétlenül jógával kellene gyógyítani, a combok erősítése mindenképpen erősebbé, könnyebbé, hajlékonyabbá és hatékonyabbá tesz minket. Nem beszélve arról, hogy egyszerűen jobbá teszi a közérzetünket. Ha rendszeresen jógázol, a jóga belülről farag ki neked egy fantasztikus, egészséges, feszes és életteli testet.

A PETYHÜDT COMBOK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A petyhüdt combok kezelése több részből áll. Ezek a pózok valószínűleg sokkal többet nyújtanak testünkre gyakorolt pozitív hatásaiknál, azaz az alsótest erősítésénél, a rendszeres gyakorlás ugyanis a mentális állapotunkra is pozitív hatást fejt ki. Ha arról van szó, hogyan néz ki a testünk, elsősorban a táplálkozásunkra kell odafigyelnünk. Ha a rendszeres jógázástól megnyugszik az elménk, nem a felsőcombunkra előszeretettel lerakódó készételeket, hanem inkább káposztát és uborkát fogunk fogyasztani. Minél többet gyakorolunk, annál erősebbek és tónusosabbak leszünk, és annál inkább olyan tápláló és ízletes ételeket fogunk fogyasztani, amelyekre a testünk vágyik, és amelyek egyfajta üzemanyagként hatékonyan támogatják a testben zajló folyamatokat.

Magas kitörés felemelt karral

Helyezkedj először alacsony kitörés pózba. Támaszkodj a lábfejekre, és húzd ki a hátad, hogy a vállad egy vonalban legyen a medencéddel. Belégzésre emeld fel mind két karod. Lazítsd el, és engedd le a vállaidat. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

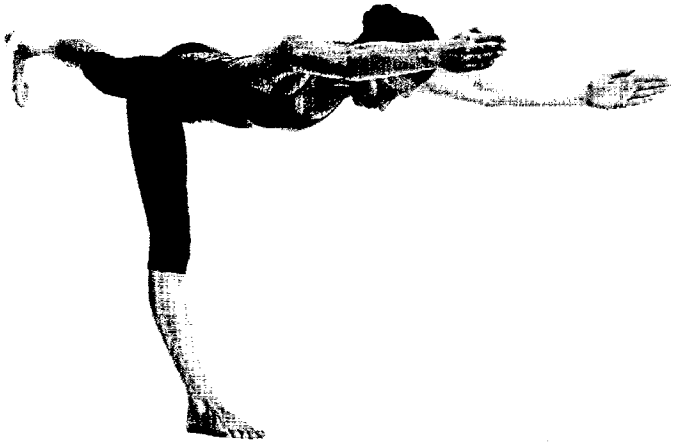
Magas kitörés csavarással

Maradj az előző pózban. Kilégzésre fordítsd el a törzsed jobbra, és tárd szét a karjaidat. Engedd le a medencéd. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd térj vissza az előző pozícióba.

Harcos 3

A gyakorlatsor első pozíciójából hajolj előre a törzseddel, hogy az párhuzamos legyen a talajjal. Helyezd a testsúlyodat a jobb lábadra, és emeld fel a hátul lévő lábad, hogy az is párhuzamos legyen a talajjal. Nyújtsd ki előre a karjaidat. Próbáld meghosszabbítani a tested a fejed búbjától egészen a sarkadig. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Végezd el ugyanezt a másik oldalon is.



Plöttyedt fenék

Igen, a jóga pozitív hatásai sokkal messzebbre nyúlnak, mint gondolnád. A jóga nemcsak a magas vérnyomást, a diabétesz kockázatát és a szorongást csökkenti, hanem – legyünk őszinték – egyéb fantasztikus hatásokkal is rendelkezik, például a fenekünket is formásabbá teszi. Ezt igazán szégyen lenne elhallgatni. A jógázás tulajdonképpen egy olyan „bolt", ahol azért vásárolhatunk, hogy sugárzóan egészséges legyen a testünk – nemcsak belül, hanem kívül is, ami igazán kellemes mellékhatás.

A PLÖTTYEDT FENÉK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A következő jógapózok a legjobb fenékformáló gyakorlatok ma a piacon, amit a fitneszipar nem véletlenül hallgat el. Csinálhatsz akármennyi guggolást és kitörést a fitneszteremben, ha rendszeresen végzed ezeket a jógagyakorlatokat, sokkal jobban megemelkedik a feneked, és olyan feszes lesz, hogy büszkén fogod mutogatni, amikor végigsasszézol az irodában. Törődj a fenekeddel, és tedd feszesebbé! Miközben elvégzed ezeket a csavarásokat és kitartásokat, és megpróbálod megőrizni az egyensúlyodat, egyre inkább megemelkedik a feneked, és feszesebb, karcsúbb és erősebb lesz. Természetesen a felsőtested is feszesebb lesz a gyakorlatoktól, de most az alsótestre koncentrálunk.

Székpóz

Állj egyenesen úgy, hogy a lábad egy vonalban legyen a medencéddel, és a két lábfejed párhuzamos legyen egymással. Belégzésre engedd le a medencéd. Nyújtsd ki felfelé egyenesen a karod. Lazítsd el a vállad, és engedd le. Lazítsd el a bordáid körüli területet, és nyújtsd meg a gerincoszlopod. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Magas kitörés felemelt karral

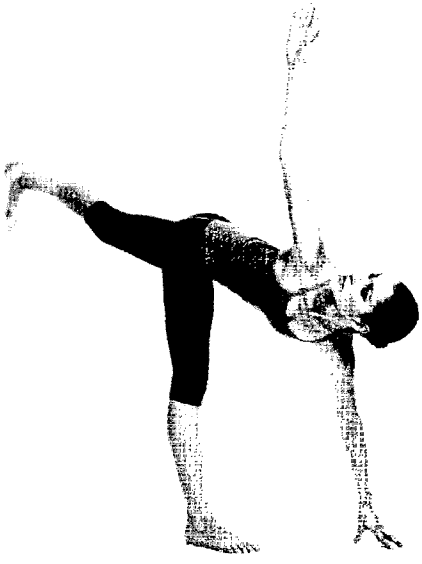
A székpózból kiindulva óvatosan hajolj előre a törzseddel. Nyomd bele az ujjaidat a matracba, és lépj hátra a bal lábaddal alacsony kitörés pózba. Majd támaszkodj a lábfejedre, és emeld fel a törzsed, hogy a vállad egy vonalban legyen a medencéddel. Belégzésre emeld fel egyenesen mindkét karod. Lazítsd el, és engedd le a vállad. Maradj ebben a pózban öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Magas kitörés imádkozó csavarással

Magas kitörésből kezdve tedd össze a tenyereidet a mellkasod előtt. Belégzésre emeld ki a mellkasod és a tenyeredet. Kilégzés közben fordulj az elöl lévő lábad felé. Nyomd a bal könyöködet az elöl lévő combod külső felére. Nyomd erősen a bal tenyeredet a jobbhoz, hogy még inkább oldalra forduljon a törzsed. Emeld el a hasad a combodtól. Nyúlj meg felfelé a fejed búbján, és lefelé a sarkadon keresztül. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Magas kitörés imádkozó csavarással és leengedett térddel

Ha nem tudtad megőrizni az egyensúlyodat az előző pózban, óvatosan engedd le a hátul lévő térded a padlóra, és folytasd a csavarást. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Csavart félhold

Az előző pózból kiindulva nyisd szét a karjaidat, és tedd le a bal kezed a talajra, az elöl lévő lábad mellé, közvetlenül a bal vállad alá. Helyezd a testsúlyodat a jobb lábadra, és emeld fel hátra a bal lábad, hogy párhuzamos legyen a talajjal. A medencéd legyen egyenes. Vidd előre a bal kezed, hogy továbbra is a bal vállad alatt legyen. Tekeredj el jobbra a törzseddel, és hosszabbítsd meg a jobb karod a jobb vállad fölött. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

Félhold

Az előző pozícióból először is tedd le a jobb kezed a padlóra a jobb válladdal egy vonalban. Fordítsd lefelé a medencéd bal felét, hogy egy vonalban legyen a jobbal, majd fordítsd jobbra a törzsed. Emeld fel a bal karod a bal vállad fölé, és nézz utána a bal kezednek. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

Végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is, a székpózzal kezdve.

PMS és menstruációs görcsök

Sokak számára a menstruáció havonta jelentkező megpróbáltatás. A PMS (premenstruációs szindróma) és a hasi görcsök többféle tünetet produkálnak a fájdalomtól, a diszkomfortérzéstől, a fokozott ingerlékenységtől és érzékenységtől az agresszivitásig – a tünetek minden embernél mások lehetnek. A következő egyszerű jógagyakorlatok segítenek legyőzni a diszkomfortérzést, hogy többé ne kelljen minden hónapban elviselnünk.

A PMS és a menstruációs görcsök kezelése jógával

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy megnyugtassák a testet, enyhítsék a görcsök okozta nyomást és fájdalmat, csökkentsék a szorongást, és kiegyensúlyozzák érzelmi viharainkat, amelyek együtt járnak a havi vérzéssel. Ha rendszeresen végezzük őket, hosszú távon csökkenthetik a kellemetlen tüneteket.

Gyermekpóz csavarással

Helyezkedj gyermekpózba. Engedd le a medencéd a sarkaidra, tedd le a homlokod a padlóra, és nyújtsd magad elé mindkét karodat. Nyújtsd át a bal karodat a jobb alatt úgy, hogy a bal vállad egésze és az arcod bal fele a padlón legyen. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Előrehajlás nyújtott lábra ülő helyzetben, takaróval az ölben

Tekerj össze egy takarót. Ülj le, és nyújtsd ki mindkét lábad. Helyezd az összetekert takarót a felsőcombodra. Óvatosan hajolj a takaró fölé, és maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Széles terpesz ülő helyzetben

Ülj le egyenes háttal, és helyezkedj terpeszülésbe. Nyisd ki addig a lábad, amíg feszülést érzel benne, de még nem túl kellemetlen. Sétálj előre a kezeddel, és közben tartsd egyenesen a hátad. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. A kilégzéseid legyenek egy picit hosszabbak, mint a belégzéseid, hogy még jobban oldódjon a testedben lévő feszültség.

Puffadás

Bármi okozta is a puffadást (túl sok étel vagy alkohol fogyasztása, vagy egyszerűen csak problémáid vannak az emésztéseddel), néhány egyszerű jógapozíció segít megerősíteni a hasizmaidat, laposabbá tenni a hasad, és elősegíti, hogy újra erősnek és magabiztosnak érezd magad. Biztos vagyok benne, hogy nem fogsz meglepődni, ha azt mondom, végezd rendszeresen ezeket a gyakorlatokat. Ezek a gyakorlatok nagyszerűek kezdésnek, de ha mindennap végezzük őket, belülről fogják megerősíteni a hasizmaidat. Azt is tudjuk, hogy a jóga az elme és a test közötti kapcsolatot is pozitívan befolyásolja, ami arra ösztönöz minket, hogy jobban válasszuk meg az ételeinket. A rendszeres gyakorlás megváltoztatja az ízlésünket, ezért egészségesebben fogunk táplálkozni, és kevesebb alkoholt fogunk inni, amitől természetesen a hasunk is laposabb lesz.

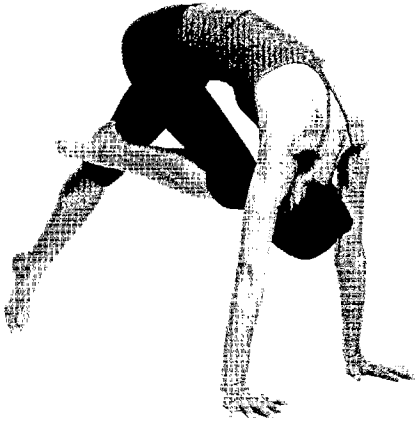
A PUFFADÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

A jógázás az egyik legjobb módja annak, hogy lelohasszuk a puffadt hasat. Fontos, hogy az egész testet megdolgoztassuk, mert csak így faraghatunk le a testsúlyunkból ott, ahol szükséges. Ha megerősödnek a hasizmok, a test többi részét is könnyebb lesz megerősíteni és feszesíteni, mert sokkal stabilabb lesz a testünk, és energiával töltődünk fel.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy az egész testben erősítsék az izmokat, és egy irányba fókuszálják az elmét. A gyakorlatok végzése során nemcsak a hasizmot, hanem a nagy combizmokat, a vállizmokat és a közöttük lévő kis izmokat is erősítjük. Haladj együtt a légzéseddel, és próbálj úgy mozogni, mintha vízen gázolnál át – csak annyira erőltesd meg az izmaidat, amennyire szükséges. Végezd mindennap a gyakorlatokat.

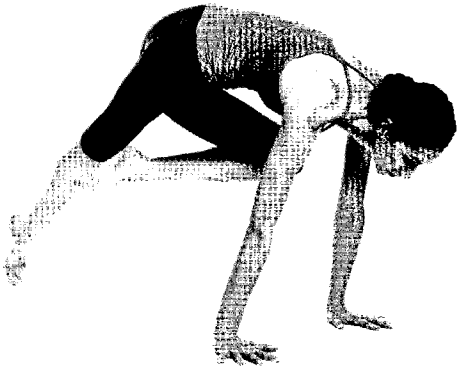
Egylábas fordítottháromszög-tartás

Ereszkedj négykézlábra. Nyisd szét az ujjaidat. Támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencéd, és told hátra lefelé néző kutya pózba. Told le a padlóra a sarkaidat, lazítsd el a vállad, a nyakad és a fejed. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Belégzésre emeld fel a jobb lábad. A medencéd maradjon egyenes. A hátul lévő sarkad feszítsd be, a lábujjaid nézzenek lefelé. Emeld fel a jobb combodat még magasabbra. Nyomd le a szőnyegbe mindkét kezed, a két lábad pedig told egyenletes erővel hátrafelé. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.



Lefelé néző kutya póz térdhúzással (térd az orrhoz)

Lefelé néző kutya pózból emeld fel magasra a medencéd és a hasad, és húzd előre a jobb térded a homlokodhoz. Maradj így egy nagy belégzésig, majd kilégzésre told vissza a lábad egylábas fordítottháromszög-tartásba.



Lefelé néző kutya póz térdhúzással (keresztbe)

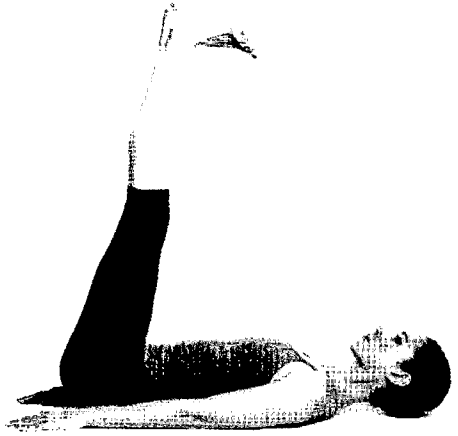
Egylábas fordítottháromszög-tartásból emeld magasra a medencéd és a hasad, és húzd előre a jobb térded a bal felsőkarodhoz. Maradj így egy hosszú belégzésig, majd kilégzésre told vissza a lábad egylábas fordítottháromszög-tartásba. Engedd le a jobb lábad lefelé néző kutya pózba, majd végezd el a három gyakorlatot a másik oldalon is.

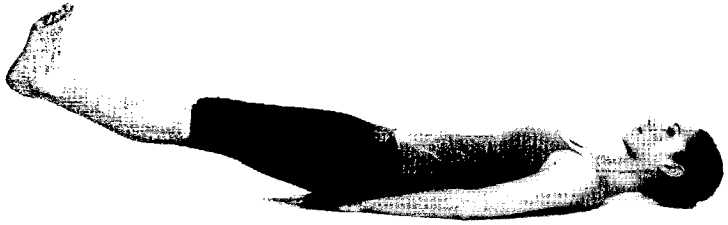
Csónakpóz

Ülj le, tartsd egyenesen a hátad, és dőlj hátra óvatosan. Húzd be a hasad, és emeld fel a lábad úgy, hogy a lábszárad párhuzamos legyen a padlóval. Ha túl nehéznek érzed a gyakorlatot, markold meg a bokád, hogy megőrizd az egyensúlyodat. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Lábemelés és -leengedés

Feküdj le a hátadra. Emeld fel egyenesen a lábaidat az ég felé. A derekadat tartsd a padlón ellazítva. Engedd le lassan a lábaidat néhány centiméternyi távolságra a padlótól, majd emeld fel őket újra szépen lassan. Ismételd meg még tízszer ezt a gyakorlatot. Ha fájdalmat vagy kellemetlen érzést érzel a hátadban, tedd a karod a tested, a kezed pedig a feneked alá, és hajlítsd be egy picit a térded. Nem szabad fájdalmat érezned a hátadban, ezért óvatosan végezd a gyakorlatot. Ha végeztél, öleld át a térdeidet a mellkasodnál, és gördülj óvatosan jobbra-balra.





Ráncok

Ha szerencsés vagy, a ráncok hosszú ideig elkerülik a bőrödet. A ráncok azok, amelyek megmutatják életünk történetét. Csak rajtunk múlik, hogy az arcunkra írt mese hosszú éves nevetésről és mosolygásról árulkodik-e, vagy fagyos, savanyú ábrázatú napokról. Az is rajtunk múlik, hogyan dolgozzuk fel az öregedést. Sokkal jobban tesszük, ha az évek múlásával is egészséges és örömteli viszonyt ápolunk önmagunkkal, mint hogyha azzal töltjük a felnőtt éveinket, hogy elmúlt fiatalságunkon kesergünk. Semmi értelme. Önmagunk egykori szellemének kergetése csak még több negatív gondolkodásmintát, szokást és cselekvést hív életre. Ez pedig természetesen a bőrünket is boldogtalanná teszi.

Élvezd a jelent! Minden egyes napot csak egyszer élhetünk meg. Élvezz minden egyes pillanatot. Az öregedés az élet természetes és csodálatos része. Nem feltétlenül kell úgy néznünk a ráncainkra, mint amiktől mindenáron meg kell szabadulnunk, és amiket agresszív bőrkezelésekkel vagy plasztikai sebészeti beavatkozással kell eltüntetnünk. Élvezd, ahol ma vagy.

Ahogy azt már említettem, ha törődsz a bőröddel, az belülről lesz egyre ragyogóbb és frissebb. Olyan arckrémet nem vásárolhatsz, ami elősegíti, hogy boldog és egészséges legyen a kisugárzásod. Csak te teheted sugárzóvá az arcod, méghozzá belülről. A jóga megmutatja neked, hogyan. A jóga ragyogóvá teszi a bőrt, csökkenti a gravitáció és a stressz okozta hatásokat, hogy ne legyen olyan elgyötört a külsőd.

Tonya Jacobs, a UC Davis's Központ elmével és agyműködéssel foglalkozó szervezetének kutatója arról számolt be, hogy a rendszeresen meditálóknak sokkal jobb a pszichológiai közérzetük. Ez olyan biokémiai változásokat indít el a szervezetben, amelyeknek köszönhetően sejtszinten is ellenállóbbak leszünk az öregedéssel szemben. A jóga segítségével sejtszinten változtathatjuk meg a testünket. Minél többet jógázunk tehát, annál kevésbé lesz gyűrött az arcunk, és elgyötört a kedvünk. Viszlát, homlokránc!

A RÁNCOK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A ráncok leghatásosabb gyógymódja, ha nem törődünk velük, hiszen az élettel együtt kapjuk őket. Az egyetlen, amit tehetünk, hogy boldogok vagyunk, kevésbé élünk stresszes életet, és rendszeresen jógázunk.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy ellazítsanak, és hogy visszafordítsák a gravitáció testre gyakorolt hatását. Gyakorlás közben maradj nyugodt és könnyed. Ha ez nehezedre esik, állj meg, és vegyél egy hosszú, mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki a szádon át. A hatás kedvéért ismételd meg még kétszer.

Végezd ezeket a gyakorlatokat mindennap, hogy belülről frissítsék fel a szervezetedet.

Mellkasemelés ülő helyzetben

Kényelmes ülő helyzetben támaszd le az ujjaidat a talajra a medencéd mögött. Belégzésre emeld ki a mellkasodat. Ha jólesik, hosszabbítsd meg felfelé a medencédet, azaz próbáld széthúzni a bordáidat, hogy több hely legyen közöttük. Kilégzésre óvatosan engedd vissza a medencédet, és ülj egyenesen.

Csavarás ülő helyzetben

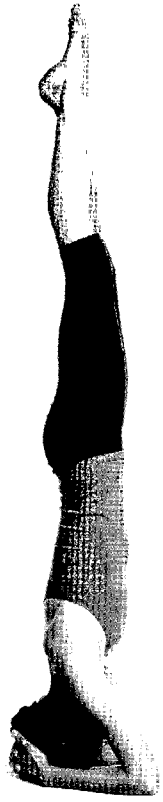
Kényelmes ülő helyzetben belégzésre emeld fel a bal karodat. Kilégzésre helyezd a bal kezedet a jobb térdedre. Támaszd meg a jobb kezed ujjait a talajon a medencéd mögött. Belégzésre nyújtsd meg felfelé a törzsed, majd kilégzésre fordítsd el jobbra. A kilégzés csúcspontján fordulj vissza középre, és ismételd meg ugyanezt a mozgás- és légzésmintát a másik oldalon is.

Fejenállás

Ha még kezdő fejen álló vagy, a legjobb, ha egy jógaoktató vagy egy gyakorlott, már régóta jógázó személy jelenlétében állsz neki ennek a póznak.

Ülj a sarkadra úgy, hogy a vállad egy vonalban legyen a medencéddel. Kulcsold össze lazán az ujjaidat, és tedd le a padlóra. Tedd a fejed a padlóra úgy, hogy az ujjaidnak támasztod a hátsó oldalát. Maradj így néhány lélegzetvételig, hogy megtaláld a legkényelmesebb pozíciót. Támaszkodj a lábujjaidra, és nyújtsd ki mindkét lábad, mintha lefelé néző kutya pózba helyezkednél. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, és ha készen állsz arra, hogy kilépj a pozícióból, óvatosan tedd le a térded a padlóra, és pihenj gyermekpózban.

Kezdj sétálni a lábaddal a tested felé úgy, hogy a medencéd egy vonalban legyen a válladdal, és függőleges legyen a hátad. Maradj így néhány lélegzetvételig. Ha kényelmesnek érzed a pózt, hajlítsd be az egyik térded, és húzd fel a sarkad a fenekedig. Ezután tedd le, és végezd ezt el a másik lábaddal is. Próbáld meg mindkét lábbal egyszerre. Ha már mindkét sarkadat felhúztad a fenekedig, lassan nyújtsd ki a lábaid. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Ha végeztél, lassan ereszkedj le. Először az egyik lábadat tedd le, majd a másikat, és pihenj néhány lélegzetvételig gyermekpózban.



Sípcsontfájdalom

A sípcsontfájdalom futásnál és más atlétikai sportoknál fordul elő, és éles, égő lábszárfájdalommal jár. A fájdalom a túlerőltetés gyakori tünete. A láb elülső részében jelentkező kellemetlen érzés vagy mozgás közben, vagy folyamatosan fennáll. Bármelyiket tapasztaljuk is, a sípcsontfájdalom nagymértékben akadályozhatja az edzésmenetünket. Az esetek többségében pihenést és jeges borogatást írnak elő az orvosok, de néhány nagyon kíméletes jógagyakorlat ugyancsak segíthet a tünetek enyhítésében.

A SÍPCSONTFÁJDALOM KEZELÉSE JÓGÁVAL

A sípcsontfájdalom jógagyógymódja nagyon kíméletes, gyengéd mozdulatok sorozatából áll, melyek elősegítik a lábszárban lévő nyomás csökkenését.

Hőspóz

Ereszkedj négykézláb úgy, hogy a térded egy vonalban legyen a medencéddel. Nyomd le a lábad a padlóra, és nyomd a nagylábujjad a lábadhoz. Óvatosan húzd szét a lábaidat, hogy a feneked lecsússzon a padlóra. A térdeid nézzenek előre. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Fekvő hőspóz

Ha úgy érzed, még tovább tudod nyújtani ezt a pózt, lassan engedd hátra a hátad, és nyújtsd ki a fejed fölé mindkét karodat. Miközben ebben a pozícióban vagy, nyomd le még jobban a padlóra a lábfejed felső részét, és told előre a térded. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd lassan emelkedj fel.

Futók nyújtógyakorlata

Ereszkedj alacsony kitörésbe, azaz engedd le a talajra a hátul lévő, bal térded, és nyújtsd ki hátrafelé a lábad. Támaszkodj a hátul lévő lábad lábujjaira, és engedd le a térded a talajra. Told hátra a medencéd, és ülj rá a sarkadra. A jobb lábad nyújtsd ki egyenesen magad előtt. Hajolj előre a törzseddel az elöl lévő lábadra. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Helyezkedj vissza alacsony kitörés pozícióba, és végezd el a gyakorlatot a másik lábaddal is.

Szédülés

Előfordulhat, hogy akkor is szédülünk és émelygünk, amikor egy helyben állunk, ami nagyon kellemetlen érzés. A szédüléskor jelentkező egyensúlyvesztés nemcsak félelmetes, de veszélyes is. Okozhatja a belső fül egyensúlyzavara, szorongás, illetve agyi problémák is, ezért ha gyakran szédülünk, mindenképpen keressünk fel egy orvost. Az esetek többségében a jóga segít feloldani a szédüléssel járó szorongást. A jógáról az is köztudott, hogy egyensúlyba hozza a testünk rendszereit.

A SZÉDÜLÉS KEZELÉSE JÓGÁVAL

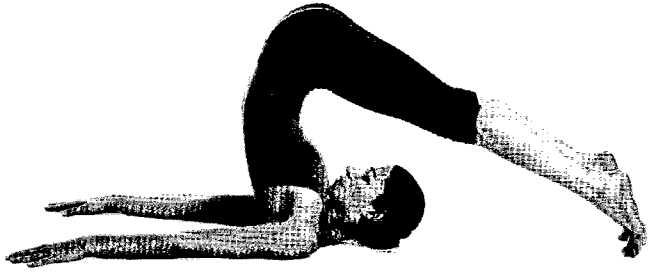
A szédülés jógagyógymódja abban áll, hogy jó mélyen lélegzünk, és szuper lassan mozgunk, tudva azt, hogy bármikor megállhatunk, és kiléphetünk a pozícióból. Ha szédülünk, üljünk hátra a sarkunkra, vagy pihenjünk gyermekpózban. Ha szédülni kezdünk, vagy elkezd forogni körülöttünk a szoba, mindig lépjünk ki a pozícióból.

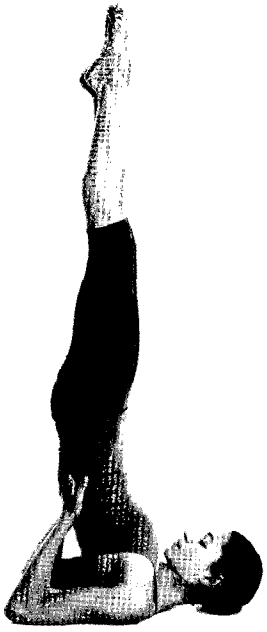
Ekepóz

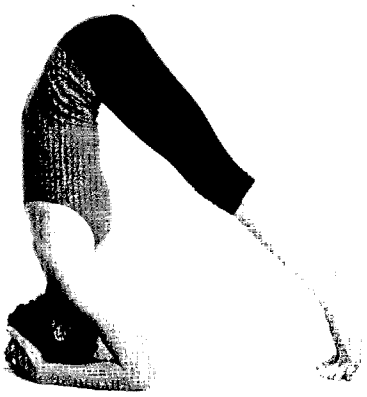
Feküdj le a hátadra, és nyújtsd ki oldalra mindkét karodat. Támaszkodj a karjaidra, gördülj hátra, majd lassan vidd hátra a lábad a fejed fölé. Ha túlságosan megfeszül a nyakad vagy a hátad, gördülj lassan vissza, és pihenj. Ne erőltesd a nyakad ebben a pozícióban. Ha sem a nyakad, sem a hátad nem feszül, maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Gyertyaállás

Lassan gördülj vissza a hátadra. Támaszd meg a tenyereddel a hátadat úgy, hogy az ujjaid felfelé nézzenek. Húzd közelebb egymáshoz a könyökeidet, és csúsztasd lefelé, a vállad felé a tenyeredet. Emeld fel a lábad egyenesen, hogy a tested egy hosszú vonalat képezzen. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Csukd be a szemed, vagy pihentesd a tekinteted a köldöködön.







Fejenállás előkészítése

Ülj hátra a sarkadra úgy, hogy a vállad egy vonalban legyen a medencéddel. Kulcsold össze lazán az ujjaidat, és tedd le a padlóra. Tedd le a fejed a padlóra úgy, hogy a fejed hátsó részét megtámasszák az ujjaid. Maradj ebben a helyzetben néhány lélegzetvételig, hogy megtaláld a legkényelmesebb pozíciót. Ha kényelmesnek érzed a pozíciót, támaszkodj a lábujjaidra, és nyújtsd ki a lábaidat, mintha lefelé néző kutya pózt vennél fel. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Ha készen vagy, lassan engedd le a térded a talajra, és relaxálj gyermekpózban.

Gyermekpóz

Helyezkedj óvatosan négykézlábra. Lazítsd el a medencéd, és ülj hátra a sarkadra. Pihentesd a homlokod a talajon, és lélegezz mélyeket a hátadba. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Sarkon ülés

Gyermekpózból ülj fel úgy, hogy továbbra is a sarkadon ülsz. A vállad legyen egy vonalban a medencéddel. Tedd a tenyeredet a combodra, és maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Szorongás

Néha-néha mindannyian megtapasztaljuk a szorongás valamelyik formáját. Amikor stresszesek vagyunk egy előttünk álló esemény vagy határidő, egy teszt eredménye, egy megérzésünk vagy egy fontos találkozó miatt, csak az számít, hogyan kezeljük az éppen bennünk munkáló érzéseket. A stressz az élet része, és nem fog abban a pillanatban elillanni, amikor elkezdünk jógázni, azt azonban megtanulhatjuk, hogyan kezeljük sokkal hatékonyabban. A jóga fizikai és mentális teret biztosít önmagunk és a stresszes szituáció között.

Egy 2005-ben publikált német tanulmányban huszonnégy, magát „érzelmileg labilisnak" nevező nő heti kétszer kilencven perces jógaórát vett három hónapon keresztül. A kontrollcsoport nem végzett semmilyen különleges mozgásformát, és arra sem kérték őket, hogy részt vegyenek egy stresszcsökkentő programban. A három hónap leteltével a jógacsoportba járó nők javulásról számoltak be a stresszt, a depressziójukat, a szorongásukat, az energiájukat, a fáradtságukat és a jó közérzetüket illetően. A depressziójuk ötven százalékkal, a szorongásuk pedig harminc százalékkal csökkent, általános jó közérzetük pedig hatvanöt százalékkal javult. A kontrollcsoport nem számolt be javulásról.

A szorongás kezelése jógával

A jóga oldja a szorongást, és gondoskodik arról, hogy újra kellemes érzésekben legyen részünk, akár mindennapos stresszről, akár a stressz jóval súlyosabb formájáról van szó.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy oldják a feszültséget a testben és az elmében. Végezd őket mindennap, hogy megszabadulj a szorongástól, és megnyugtasd az elméd.

Gyógyulástörténet: Tyler szorongásos zavara

Tyler azért kezdett jógázni, hogy mozogjon. Néhány jógaórát követően azt tapasztalta, hogy a jóga a pihenésben is segítette, illetve abban, hogy kezelje súlyos szorongását, amivel nap mint nap szembe kellett néznie. Tyler hamarosan belátta, hogy a jóga egészen más, mint azok a mozgásformák, amiket eddig kipróbált, például az edzőtermi edzés vagy a futás. Úgy érezte, hogy ilyenkor a teste teljes mértékben együtt mozog a légzésével, és nem az elméje kényszeríti az izmait, amitől mélységes nyugalom költözött a lelkébe. A rendszeres jógagyakorlásnak köszönhetően képes volt fejleszteni azt a képességét, hogy tartósan ellazuljon, könnyednek érezze magát a testében és a lelkében.

Váltott orrlyukú légzés

Először is végezz egy rövid ülő meditációt. Maradj ülve, hajtsd be a jobb kezed mutató- és középső ujját, hogy érintsék a tenyeredet.

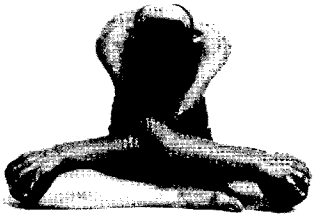
Nyomd a gyűrűsujjadat a bal orrlyukadra, és szívd be a levegőt a jobb orrlyukadon keresztül úgy, hogy közben négyig számolsz. Nyomd le a jobb orrlyukadat a hüvelykujjaddal, hogy mindkét orrlyukad le legyen zárva. Tartsd bent a levegőt, és számolj négyig. Engedd el a gyűrűsujjadat, és fújd ki a levegőt a bal orrlyukadon keresztül miközben négyig számolsz. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is: szívd be a levegőt a bal orrlyukadon keresztül, majd zárd le mindkét orrlyukadat, és lélegezz ki a jobb orrlyukadon át. Ismételd a gyakorlatot három-öt percig.

Oldalra hajlás ülő helyzetben

Maradj ülve, és óvatosan hajolj a bal oldaladra. Nyomd le a bal tenyeredet és alkarodat a földre a testeddel egy vonalban. Nyújtsd ki a jobb karod a fejed fölé. Maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig, majd végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

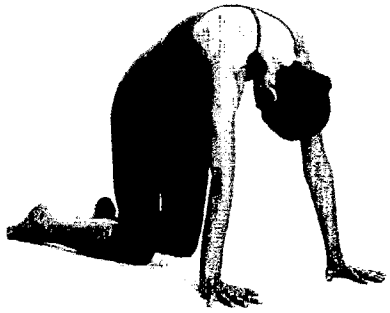
Csavarás ülő helyzetben

Maradj ülve, és belégzésre emeld fel a bal karodat. Kilégzésre markold meg a jobb térdedet a bal kezeddel. A jobb kezed ujjait nyomd a földre a tested mögött. Belégzésre húzd ki magad. Kilégzésre fordulj hátra a jobb kezed felé.



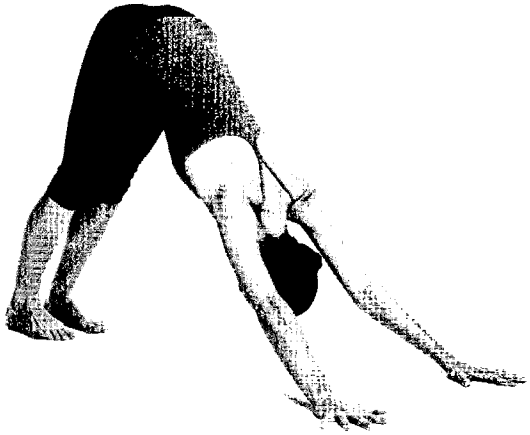
Karkeresztezés ülő helyzetben

Ülő helyzetben lévő csavarásból tartsd a bal kezedet a jobb térdeden. Belégzésre emeld fel a jobb karodat, és fogd meg a bal térdedet. Mindkét kezed a másik oldalon lévő térdeden legyen. Hajolj előre a lábaid fölé. Engedd le a fejedet és a nyakadat. Maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig, majd lassan gördülj föl ülő helyzetbe. Végezd el ugyanezt a gyakorlatot a másik oldalon is úgy, hogy az ülő helyzetbe történő csavarás a kiinduló pozíciód.



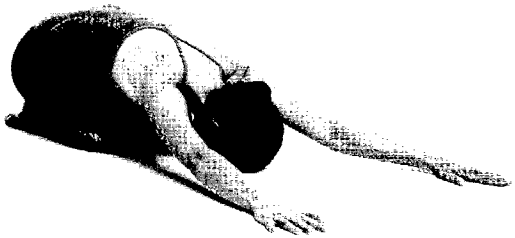
Macskapóz/Tehénpóz

Helyezkedj négykézlábra. A csuklód legyen egy vonalban a válladdal, a térded pedig a medencéddel. Nyisd szét az ujjaidat, mintha nedves homokban ásnál. A hátad legyen semleges helyzetben, és vegyél néhány hosszú, mély lélegzetet. Belégzésre engedd le a hasad, homorítsd a hátad, és nézz felfelé, mintha tehénpózban lennél. Kilégzésre domborítsd a hátad, mint egy macska, és nézz befelé. Ismételd meg néhányszor a gyakorlatot, és mozogj együtt a légzéseddel. Ne próbáld beleerőltetni a tested ezekbe a testhelyzetekbe, inkább lélegezz mélyeket, és engedd meg a testednek, hogy megnyíljon, és kövesse azt az irányt, amerre a légzésed vezeti.



Lefelé néző kutya póz

Tehénpózban a következő belégzésre homorítsd a hátad, és nézz felfelé. Támaszkodj a lábujjaidra, emeled fel a medencéd, és told hátra lefelé néző kutya pózba. Nyomd le a sarkad, és engedd el a fejed és a nyakad. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Gyermekpóz

Lefelé néző kutya pózból engedd le óvatosan a térded a szőnyegre, és tedd le a medencéd a sarkadra. Pihentesd a homlokod a talajon. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

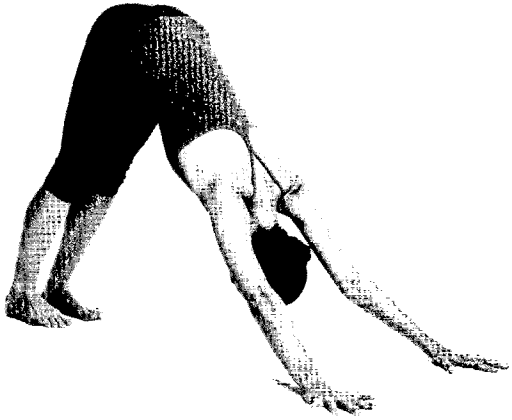
Táskás szemek és sötét karikák

A szem alatti táskák és sötét karikák leggyakoribb oka, hogy nem aludtuk ki magunkat, vagy helytelenül táplálkozunk. A sós készételek visszatartják a szervezetünkben a vizet, és csak még jobban felpuffasztják a szem alatti karikákat. Néhány szakértő szerint a szem alatti táska az öregedési folyamat természetes része: a legyengült kötőszövetek előretolják a szem alatt lévő természetes zsírréteget, puffadt táskát formálva. Jó, ha tudjuk, hogy a jóga visszafordíthatja az öregedés hatásait.

Már többször említettem, hogy ha rendszeresen jógázunk, automatikusan egészségesebb ételeket fogunk választani, ezenkívül sokkal jobban fogunk aludni. Ennek köszönhetően fokozatosan eltűnnek a szem alatti táskák és a sötét karikák. A siker kulcsa, hogy mindennap végezzük ezeket a gyakorlatokat, hiszen csak akkor működnek, ha gyakoroljuk őket.

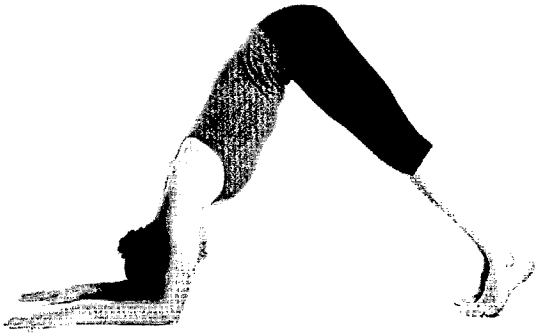
A TÁSKÁS SZEMEK ÉS SÖTÉT KARIKÁK KEZELÉSE JÓGÁVAL

A táskás szemek és a szem körüli sötét karikák eltüntetésének első lépése abból áll, hogy megvizsgáljuk, milyen életmódot élünk. Kezdjük ott, hogy elgondolkodunk azon, nem aludhatnánk-e többet, nem ehetnénk-e egészségesebben, nem ihatnánk-e több vizet, illetve hogy nem gondolkodhatnánk-e pozitívabban és kevésbé stresszesen. A fordított testhelyzetek szó szerint több vért juttatnak a fejbe, és egészségesebbé teszik az arcbőrt, illetve javítanak a megjelenésén. Ahányszor csak lejjebb van a fejünk a szívünknél, felgyorsul a keringésünk, és felfrissül az arcbőrünk. Erre a problémára a következő fordított testhelyzetek és nyugtató pozíciók jelentik a megoldást.



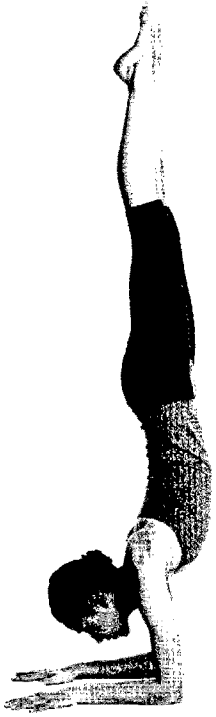
Lefelé néző kutya póz

Ereszkedj négykézlábra, majd támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencéd, és told fel magad lefelé néző kutya pózba. Told lefelé a sarkad a talajra. Lazítsd el, és engedd le a válladat, és lazítsd el a fejed és a nyakad is. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Alkarállás előkészítése

Lefelé néző kutya pózból engedd le mindkét alkarodat a talajra úgy, hogy párhuzamosak legyenek egymással. Nyisd szét az ujjaidat. Emeld el a vállad a talajtól, és lazítsd el a fejed. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

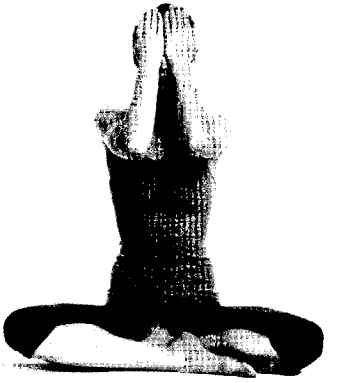


Alkarállás

Ha el szeretnéd végezni az alkaron állás pozíciót, belégzésre emeld fel a jobb lábad úgy, hogy a medencéd a vállad fölé emelkedik. Kilégzésre engedd vissza a talajra. Próbáld ki ugyanezt a bal lábaddal is. Folytasd ezt a mozdulatsort addig, amíg sikerül a vállad fölé vinni a medencéd, illetve hogyha készen állsz arra, hogy lendületből belégzésre mindkét lábad felemeld, és alkaron állásba helyezkedj. Ha most próbálod ki először, próbáld a fal mellett, hogy miután felrúgtad a lábaidat a magasba, megtámaszthasd a falon a lábad. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig, majd lassan ereszkedj le gyermekpózba.

Nyugodt szemek

Ülj kényelmesen, egyenes háttal. Dörzsöld össze a tenyereidet jó gyorsan, hogy felmelegedjenek. Csukd be a szemed, és nyomd bele óvatosan a tenyered alját a szemgödörbe úgy, hogy az ujjaid a homlokodon pihenjenek. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd pihentesd a kezed a combodon.



Terhességi diszkomfortérzés

Ha a terhesség alatt is folytatjuk, vagy éppen akkor kezdjük el a jóga gyakorlását, nagyon hatásos módon csökkenthetjük a szülés miatti, illetve a ránk váró eseményekkel kapcsolatos félelmeinket, amelyek egy kis élet világra hozatalával járnak. A gyakorlatok erősítik a testet, feloldják az izmokban felgyülemlett feszültséget, javítják a kedélyünket, és egy irányba irányítják az elmét. Ha még egészen kezdő vagy a jóga világában, nem igazán jó ötlet belevetni magad a nehéz jógagyakorlatok világába, vannak azonban olyan jógapózok és technikák is, amelyek gyengédek a testedhez, mégis nagyon hatékonyan segítik a terhességet, és természetesen az előtted álló szülésre is felkészítenek.

Az indiai Vivekananda Jógakutatási Alapítvány egyik tanulmánya szerint a terhesség alatt végzett mindennapos jógázás és meditáció elősegíti, hogy az újszülött nagyobb súllyal szülessen, illetve csökkenti a koraszülés, illetve az egyéb szülési komplikációk esélyét. „A folyamatos jógázás egészségesebb anyai környezetet teremt a terhességhez, és mind az anya, mind újszülöttje számára jelentősen gyengédebbé és harmonikusabbá teszi a szülés élményét" – mondta dr. Sejal Shah, a tanulmányban részt vevő egyik kutató.

A könnyed, gyengéd jógagyakorlatok stimulálják a női reprodukáló szerveket, így biztosítva a viszonylag könnyű szülést. Ezenkívül gondoskodnak a szervezet vérellátásáról és a fejlődő magzat táplálásának zavartalanságáról. Megteremtik az egyensúlyt a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer között, serkentik a vérkeringést, tonizálják a gerincoszlop körüli izmokat, az emésztőszerveket és a medencét (utóbbi elősegíti, hogy a test könnyebben megbirkózzon a rá nehezedő egyre nagyobb plusz súllyal), és megelőzik az olyan gyakori panaszokat, mint a hátfájás, a lábgörcs, a légszomj és az ödéma. Ez mind csupa olyan dolog, ami nagy segítséget jelent a nőknek, akiknek a teste kemény munkát végez a terhesség alatt.

GYÓGYULÁSTÖRTÉNET: Simone megszereti a jógát

Simone éveken át igazi fitneszőrült volt, amíg várandós nem lett első gyermekével, egy kislánnyal. Mindig is tudott a jóga jótékony hatásairól, de ő kardiózni és súlyokat emelni akart, mert ezeket hatásosabbnak gondolta. Terhessége korai szakaszában Simone részt vett terhesgondozáson, ahol nemcsak a benne rejlő stresszt sikerült enyhítenie, de olyan fantasztikus jógagyakorlatokat is megismert, amelyekkel egyszerre dolgoztatta meg a testét és az elméjét. Most, kisgyermeke születése után Simone továbbra is rendszeresen jógázik. Elsősorban azért, hogy csökkentse a benne lévő stresszt, illetve hogy eddze a testét.

A TERHESSÉGI DISZKOMFORTÉRZÉS KEZELÉSE JÓGÁVAL

Amikor kezdőként vagy már gyakorlott jógázóként jógázni kezdünk a terhesség alatt, nem árt figyelembe vennünk néhány szabályt. Rendkívül fontos, hogy figyeljünk arra, hogyan érezzük magunkat. A rendszeres jógázás érzékennyé tesz, és sokkal jobban észrevesszük, ha túlzásba vittünk valamit, vagy nem érezzük jól magunkat. Hallgassunk az ösztöneinkre. Általánosan elfogadott előírás, hogy a terhesség első trimeszterében kerülni kell a csavarásokat. Az oktatók többsége a fejjel lefelé lógásoktól, valamint a fejen- és kézenállásoktól is óva int, különösen akkor, ha az illető még csak ismerkedik a jógával. Figyelj a testedre, és konzultálj az orvosoddal. És természetesen, ha lehetőséged van rá, beszélj más várandós nőkkel is. Más nők társasága, illetve a terhesgondozásokon kapott támogatás néha sokkal többet ér, mint maguk a jógapózok. Ha rendszeresen látogatsz olyan jógaórákat, amelyek nem kifejezetten várandós nőknek szólnak, tájékoztasd az oktatódat, hányadik hónapban vagy, így ha szükséges, együtt összeállíthattok neked egy gyakorlatsort. Közben ne felejtsd el élvezni a jógát és a légzésgyakorlatokat, illetve azt, hogy megváltozik a tested. A jóga abban is segít, hogy örömmel és lelkesedéssel fogadd a benned zajló változásokat.

A következő gyakorlatok a terhesség valamennyi szakaszában végezhetők, és az a céljuk, hogy megnyugtassák az elmét, és feloldják a térdben és a medencében felgyülemlett feszültséget. Olyan gyakran végezd ezeket a gyakorlatokat, amilyen gyakran jólesik. Tökéletes kezdés, ha ez lesz az első dolgod ébredés után, és az utolsó lefekvés előtt.

Guggolás

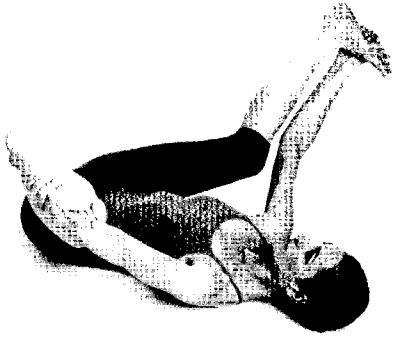
Állj egyenes háttal vállszéles terpeszben. Fordítsd ki oldalra mindkét lábfejed úgy, hogy a sarkaid befelé álljanak. Engedd le a medencéd a talaj felé. Ha a sarkad nem ér le a talajig, tegyél alá egy takarót. Helyezd a kezed magad elé a padlóra.

Széles terpesz ülő helyzetben

Ülj le a padlóra vagy egy jógamatracra, és nyújtsd ki oldalra a lábaid. Nyisd szét a lábaidat addig a pontig, amíg egy kis feszülést nem érzel. Szorítsd le az ujjaidat a medencéd mögött, és emeld ki a mellkasodat. Feszítsd be a lábad, és told kifelé a sarkaidat. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

Széles terpesz előrehajlással

Ha úgy érzed, hogy még nem fáradtál el ebben a pózban, vidd előre a karodat, támaszkodj az alkarodra, és közben tartsd egyenesen a hátad. Csak addig hajolj előre, ameddig tudsz. Csak enyhe feszülést szabad érezned, hogy továbbra is egyenletesen tudj lélegezni. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú és mély lélegzetvételig.



Boldogbaba-póz

Feküdj le a hátadra. Húzd a térdeidet a mellkasodhoz, és fogd meg a lábfejedet úgy, hogy a talpad felfelé nézzen. Gyengéden húzd le a térded a tested mellett a talaj felé. Használd a karod erejét. Ha jólesik, hintázz jobbra-balra ebben a helyzetben, hogy még jobban megnyúljon a hátad és a medencéd. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Túlevés

Egy 2009-ben publikált ausztrál tanulmány huszonöt és hatvanhárom éves kor közötti nők egy kis csoportját vizsgálta, akiknél túlevéses zavarokat diagnosztizáltak. A nők részt vettek egy tizenkét hetes jógaprogramban, amelynek az volt a célja, hogy csökkentse túlevéses zavaraikat. A jógát gyakorló csoport jelentős javulást tapasztalt evészavaraiban, a kontrollcsoport azonban nem számolt be említésre méltó változásról.

A TÚLEVÉS KEZELÉSE JÓGÁVAL

A jóga mint gyógymód olyan szempontból tud segíteni a túlevés és más evési zavar gyógyításában, hogy megnyugtatja az elmét, és csökkenti a szorongást, az aggodalmakat, a félelmeket és a kényszeres kontrollt. A jóga kizökkent minket a hétköznapokból, és helyreállítja az egyensúlyt. Ha éppen nehéz időszakot élünk át, a jóga sokat segíthet.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy megnyugtassák az elmét, és ellazítsák a testet. Végezd őket mindennap.

Egylábas fordítotthároms szögtartás

Meditálás pozícióból helyezkedj négykézláb. Támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencédet, és told hátra a lábad lefelé néző kutya pózba. Belégzésre emeld fel egyenesen a jobb lábad. Tartsd egyenesen a medencéd, hogy a jobb lábad ujjai lefelé, a padló felé nézzenek. Emeld fel a felső combod hátsó részét. Nyomd lefelé erősen mind a két kezed. Nyújtsd hátra mindkét sarkad.

Harcos 2

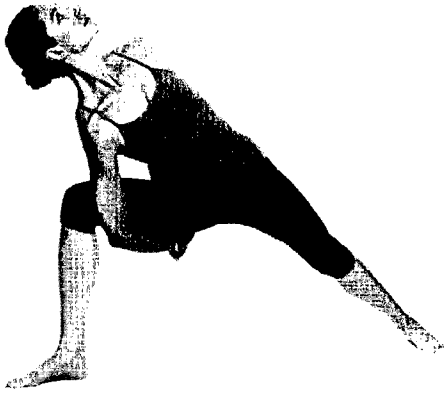
Emeld fel a jobb térded a homlokod irányába, és tedd le óvatosan a lábad a két kezed közé. Győződj meg arról, hogy a bal sarkad stabil, és mindkét lábad szilárdan áll a padlón. Emelkedj fel a két lábadra támaszkodva úgy, hogy az egész tested egy vonalban legyen a medencéddel. Nyújtsd hátra a hátul lévő lábad úgy, hogy a lábujjaid picit előre nézzenek. A jobb karod előre, a bal hátra legyen kinyújtva. A tenyereid nézzenek lefelé. Nézz előre a jobb karod irányába. Hajlítsd be a jobb térded úgy, hogy a combod párhuzamos legyen a padlóval. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Fordított harcos

Tartsd ott a lábaidat, ahol vannak, majd hajolj hátra a bal lábad felé. A bal kezed tedd a bal lábadra, és csúsztasd le a vádli felé. A jobb karodat nyújtsd fel egyenesen a fejed fölé. Maradj ebben a helyzetben két hosszú, mély lélegzetvételig.

Kiterjesztett oldalszög

Tartsd ott a lábaidat, ahol vannak, majd hajolj előre, az elöl lévő combod felé. Nyomd a jobb karod a jobb combodra, tárd ki a mellkasod, és nyújtózz felfelé. Nyújtsd felfelé a bal karod a bal füled mellett. Nézz a bal tenyered felé. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú és mély lélegzetvételig.



Kiterjesztett oldalszög kézkulcsolással

Ha jólesik, kiterjesztett oldalszög pozícióból nyúlj át a jobb karoddal a jobb combod alatt. Engedd le a bal karodat a hátad mögött, és kulcsold össze a kezeidet. Gondolatban nyújtózz felfelé a fejeddel, és hátra a hátul lévő lábfejed külső szélével.

Helyezkedj vissza lefelé néző kutya pózba, és végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is.

Túlsúly/elhízás

A rendszeres jógázásról bebizonyosodott, hogy akkor is segít visszanyerni egészséges testsúlyunkat, amikor a diéták és más mozgásformák már csődöt mondtak. Hogy miért? Mert a jóga egy hosszú távú hatással rendelkező, nagy változásokat beindító gyakorlat, ami megtanít minket figyelni. A jógázás sokkal tudatosabbá teszi az embereket, amitől jobban odafigyelnek arra, mit és hogyan esznek, ez pedig segít megelőzni azt a szörnyű jelenséget, ami a középkorú emberek zöménél elindítja a hízást. A túlsúlyos embereknél segíti a fogyást. A jógának köszönhetően érzékenyebbé válunk azirán t, mire van szüksége a testünknek, és ennek eredményeképp olyan ételek után fogunk sóvárogni, amelyek nem pusztítják, hanem táplálják a testünket. Minél többet jógázunk, annál tudatosabban figyelünk a testünkre és az életünkre, és annál jobban törődünk önmagunkkal az élet minden területén.

GÓGYULÁSTÖRTÉNET: Durk drasztikus fogyása

Durk, a két méter magas, százhúsz kilós fickó azért kezdett el jógázni, hogy mozogjon, és csökkentse a stresszt, illetve hogy együtt legyen a barátnőjével. Néhány jógaórát követően ez a vidám fickó egyre nagyobb vágyat érzett arra, hogy saját maga készítse el otthon az ételét. Egyre több vega ételt kívánt, nem vásárolt több olajban sült ételt, és sokkal kevesebb húst evett, ami előtte nem volt jellemző az étrendjére. Újdonsült evési szokásainak, valamint a heti három-négy jógaórának köszönhetően több mint húsz kilótól sikerült megszabadulnia négy hónap alatt. Korábban magas vérnyomása egészséges szintre csökkent, és sokkal energikusabb és lelkesebb volt, mint valaha. Mindezen felül ma már arra is képes, hogy gyertyaállás pozícióban a szíve fölé vigye a testét, ami a túlsúlyos emberek számára valóban nagy kihívást jelent, hiszen ha nagy és súlyos a felsőtestünk, nem könnyű felemelnünk. A gyertyaállás fantasztikus póz, ami számtalan zavart egyensúlyba hoz a testben, például szabályozza a pajzsmirigy működését, ami rendkívül hasznos, ha fogyni szeretnénk. Durk számára minden egyes nappal egyre izgalmasabbnak tűnik az élet. Minden egyes jógaórával könnyebbnek érzi a testét és az elméjét. És mindig van egy hatalmas mosoly az arcán.

A TÚLSÚLY/ELHÍZÁS KEZELÉSE JÓGÁVAL

Ha azzal a céllal kezdünk jógázni, hogy fogyjunk, kezdjük lassan. Semmi szükség erőltetni a testünket, és fogadalmat sem kell tennünk arra vonatkozólag, hogy a hét mind a hét napján jógázni fogunk. Legyünk nyitottak. Engedjük meg a testünknek és az elménknek, hogy rálépjen a hosszan tartó egészség útjára. Néhány hétig csak hetente egyszer jógázzunk, hogy először csak ismerkedjünk a jóga világával, majd néhány hét elteltével már heti három-négy alkalommal is leülhetünk a jógamatracra, attól függően, hogyan érezzük magunkat. Hamarosan úgyis annyira magával ragad majd a jóga nyújtotta kellemes érzés, hogy mindennap gyakorolni akarunk.

Ha fogyásról van szó, a meditálás nagyon fontos és rendkívül hasznos. Próbálj rendszeresen időt szakítani rá, elsősorban reggelente. Akár az ágyban is meditálhatsz. Végezd ezeket a gyakorlatokat heti három-négy alkalommal, a meditálást pedig mindennap.

Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezedet a combodra (tenyérrel lefelé vagy felfelé, ahogyan kényelmesebbnek érzed), és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani, és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy elvonuló felhő lenne. Hagyd, hogy tovatűnjön, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig. Ha szükségesnek érzed, stopperórát is használhatsz, de ösztönből is csinálhatod, és ha végeztél, és kinyitod a szemed, megnézheted, mennyi idő telt el. Mindkét megoldás tökéletes.

Végezd ezt a gyakorlatot reggelente, napközben (munka közben vagy útközben a vonaton, a buszon, a taxiban) és lefekvés előtt legalább öt percig. A rendszeres meditálás megnyugtatja az elmét és a testet. Akkor is fantasztikusan hasznos, ha úrrá akarunk lenni kényszeres cselekedeteinken, a zabálásokon, a gyors evésen, és azon, hogy azért együnk, hogy a szorongásunkat csökkentsük. A meditálás érzékenyebbé teszi az egész szervezetünket, amitől még jobban fogjuk élvezni az evést, mint előtte. Tapintásunk, ízlelésünk és a szaglásunk is fejlődni fog tőle. Élvezzük az utazást!

A következőkben úgynevezett mozgó meditációs gyakorlatokat mutatok be néhány napüdvözlet-gyakorlattal. Figyelj arra, hogy a légzésed legyen az egyetlen „jógapóz", amire ráirányítod a figyelmedet. A tested természetes módon fog mozogni a pozíciókban: hagyd, hogy kövesse a légzésedet. Ha azt veszed észre, hogy megfeszül a tested, az azt jelenti, hogy figyelsz rá. Ilyenkor egyszerűen csak irányítsd vissza a figyelmedet a légzésedre. A súlycsökkenés középpontjában a relaxálás áll, az, hogy erőlködés nélkül megtaláljuk a könnyedséget, mind a jógamatracon, mind azon kívül. Ha megtaláljuk a könnyedséget a matracon, az életben is meg fogjuk, ami megváltoztatja az evéshez való viszonyunkat.

NAPÜDVÖZLET

A napüdvözlet bemelegíti, megnyújtja, erősíti az egész testet, és megnyugtatja az elménket.

Állás

Álljunk a jógamatrac felső széléhez. A két lábfej párhuzamosan, a medencecsont alatt helyezkedjen el úgy, hogy legyen köztük egy kis rés. A medencecsont nem a medencénk külső szélén helyezkedik el, ezért a két lábfejünk között sem lehet túl nagy a távolság. Csukd be a szemed, és kezdj figyelni a légzésedre. Hosszabbítsd meg, és mélyítsd el a be- és a kilégzéseket, és folytasd a légzést ebben a finom és lassú tempóban öt lélegzetvételig. Finoman nyisd ki a szemed.

Magastartás álló helyzetben

Belégzésre emeld fel mindkét karodat nyújtva a tested mellett, és töltsd meg a teret a légzéseddel és a mozdulataiddal. Lazítsd el a farkcsontodat, és emeld meg a mellkasodat. Engedd le lazán a válladat, és nézz felfelé, miközben az arcodat és a homlokodat is lazán tartod.

Előrehajlás álló helyzetben

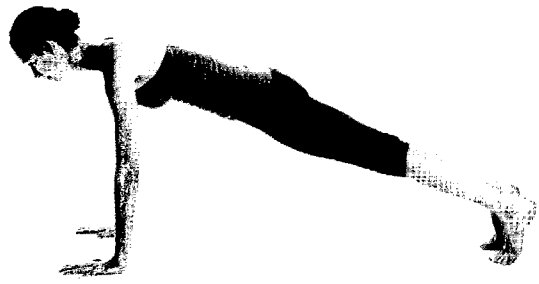
Kilégzésre hajlítsd előre a törzsed a lábaid fölé. Hagyd, hogy a fejed és a nyakad lazán lógjon. Ha merevnek érzed a térded, hajlítsd be egy picit, hogy még jobban ellazuljon és megnyúljon. Tedd le az ujjaidat a padlóra.

Előrehajlás egyenes háttal

Belégzésre nézz előre, és hosszabbítsd meg a hátadat, hogy vízszintes legyen. Hagyd, hogy az ujjaid hozzáérjenek a padlóhoz. Ha ez túl nagy megterhelést jelent a térdednek, tedd a kezed gyengéden a lábszáradra, hogy a gerinced kellemesen megnyúljon.

Fekvőtámasz

Tedd le stabilan a tenyeredet a padlóra, és helyezkedj fekvőtámasz pozícióba. Ellenőrizd, hogy a csuklód egy vonalban van-e a válladdal, és hogy a térded lejjebb van a medencédnél. Nyisd szét az ujjaidat. Támaszkodj a lábujjaidra, egyenesítsd ki a karjaidat és a lábaidat, és helyezkedj úgy, hogy a tested egy hosszú vonalat képezzen a fejed búbjától a sarkadig. Feszítsd be a hasad, és emeld fel a combod felső részét. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Ha túl nehéznek érzed a gyakorlatot, óvatosan engedd le a térded a talajra. Mindig ügyelj arra, hogy egyenletesen lélegezz.

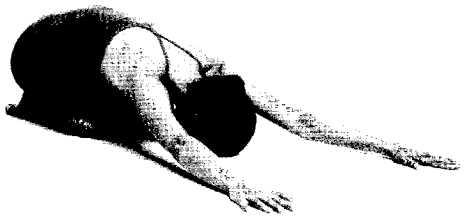


Fekvőtámasz karhajlítással

Hajlítsd be a könyöködet, és engedd le a tested. A tested legyen egyenes, a felsőkar pedig legyen párhuzamos a padlóval. Ha túl megerőltetőnek érzed ezt a pozíciót, vagy engedd le a térded, hogy érintse a padlót (ehhez a könyököd is jobban be kell hajlítanod), vagy lassan engedd le az egész tested a talajra, és közben hajlítsd be a könyököd.

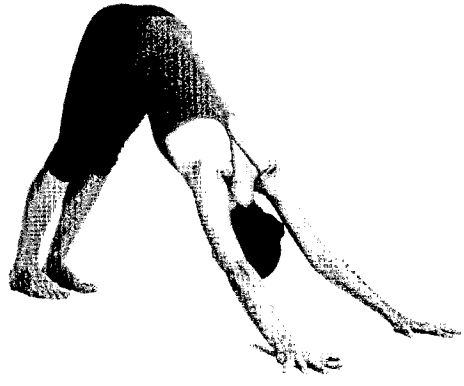
Felfelé néző kutya póz

Tedd le óvatosan a térded a talajra. Húzd hátra a vállad, és emeld fel a mellkasod egy nagy belégzésre. Egyenesítsd ki a karjaidat, amennyire kényelmesnek érzed, és közben tartsd lent a vállaidat. Ha a karjaid kiegyenesítése közben szúrást érzel a hátadban, hajlítsd be a könyököd, és folytasd a gyakorlatot. Emeld ki a mellkasod a karjaid elé, amíg nem érzel semmilyen kellemetlenséget. Ha jó érzést nyújt, hintáztasd jobbra-balra a törzsed. A tested mozogjon könnyedén, ne erőltess semmit.



Gyermekpóz

Helyezkedj óvatosan négykézlábra. Lazítsd el a medencéd, és ülj hátra a sarkadra. Tedd le a homlokod a padlóra, és lélegezz mélyen a hátadba. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Lefelé néző kutya póz

Ha végeztél az előző gyakorlattal, nyisd szét az ujjaidat, emeld fel a medencéd, támaszkodj a sarkaidra, és emelkedj hátra lefelé néző kutya pózba. Nyomd a sarkadat a matracra, és lazítsd el a vállad és a nyakad. Óvatosan hintázz jobbra-balra. Kísérletezz a testeddel könnyű mozdulatokkal, a légzéseddel összhangban, hogy még jobban kitárd a tested, és megnyugtasd az elméd. Maradj ebben a pózban öt mély lélegzetvételig.

Ha készen vagy, lassan sétálj a lábfejeddel a kezedhez, és térj vissza álló előrehajlás helyzetbe. Emelkedj fel álló helyzetbe szépen lassan, csigolyáról csigolyára, a fejed és a nyakad lazán lógatva. Ha már álló helyzetben vagy, belégzésre emeld fel a karod, és töltsd fel az összes benned lévő teret. Ismételd meg ötször vagy még többször ezt a gyakorlatot, hogy felmelegítsd a tested, és megnyugtasd az elméd.

Fekvőtámasz

Helyezkedj négykézlábra. Ellenőrizd, hogy a csuklód egy vonalban van-e a válladdal, és a térded a medencéd alatt helyezkedik-e el. Nyisd szét az ujjaidat, támaszkodj a lábujjaidra, egyenesítsd ki a karjaidat és a lábaidat, és helyezkedj úgy, hogy a tested egy hosszú vonalat alkosson a fejed búbjától a sarkadig. Feszítsd be a hasad, és emeld fel a combod elülső részét. Ha túl intenzívnek érzed ezt a gyakorlatot, engedd le a térded óvatosan a talajra. Mindig ügyelj arra, hogy egyenletesen lélegezz, miközben kitartod a pozíciót.

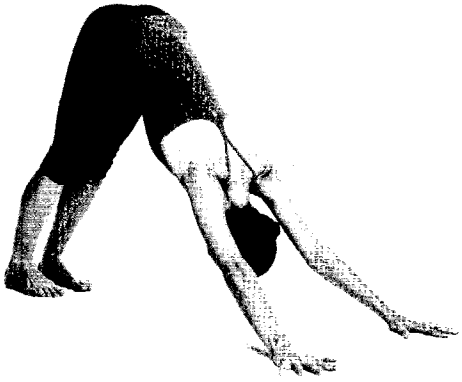
Maradj ebben a pozícióban egy kis ideig. Ez az egyszerű póz arra tanít, hogy elég erősek vagyunk ahhoz, hogy megtartsuk a saját testünket. Elképzelhető, hogy erről az elménknek egészen más a véleménye. Ha elkezd befeszülni az elméd, emlékeztesd magad arra, hogy a karod nem fog meginogni, és hogy mire befejezed ezt a pozíciót, energiával töltődik fel a tested. Figyeld a légzésedet. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Találd meg a könnyedséget az erőfeszítésben. Ha lehetővé teszed a testednek, hogy fekvőtámasz pozícióban maradjon, feloldódnak a szorongásaid, az étkezéssel kapcsolatos szorongásaid is. A gyakorlat belülről erősíti meg a tested, tonizálja a vállaidat, a combodat és az emésztőszerveket. A legfontosabb haszna, hogy megtanuljuk, hogyan győzzük le a kihívást jelentő körülményeket. Ha szünetre van szükséged, pihenj gyerekpózban, majd térj vissza fekvőtámasz pozícióba. Ezt a gyakorlatot is végezd mindennap! Gyakorlással egyre könnyebb lesz, megígérem!

Oldalsó fekvőtámasz

Fekvőtámasz pozícióból emeld fel a medencéd, támaszkodj a jobb kezedre, és gurulj a jobb lábad külső szélére. Tedd a bal lábfejedet a jobbra. Tárd ki az egész tested bal oldalra. Tartsd megemelve a medencéd, nyúlj meg a mellkasodon keresztül, nyújtsd ki a bal karod és az ujjaid, és nézz utána a bal kezednek. Vagy maradj ebben a helyzetben, vagy engedd le a jobb térded a talajra. Ha a hosszú és mély lélegzetvételeid röviddé és gyorssá válnak, itt az ideje, hogy elengedd a pozíciót. Ha erőlteted és megfeszíted a tested, az sérülésekhez vezet. Maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig. Ha végeztél, ereszkedj vissza fekvőtámasz pózba, és végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Felfelé néző kutya póz

Engedd le a térded óvatosan a talajra. Engedd le a vállad a füledtől, és emeld ki a mellkasodat a karjaid elé egy nagy belégzésre. Egyenesítsd ki a karjaidat, amennyire még kényelmes. A vállad maradjon lent, hátra húzva. Ha a hátad rendben van (nem érzel benne fájdalmat), nyomd le a lábfejed, és egyenesítsd ki a térded. Maradj így még két hosszú, mély lélegzetvételig.



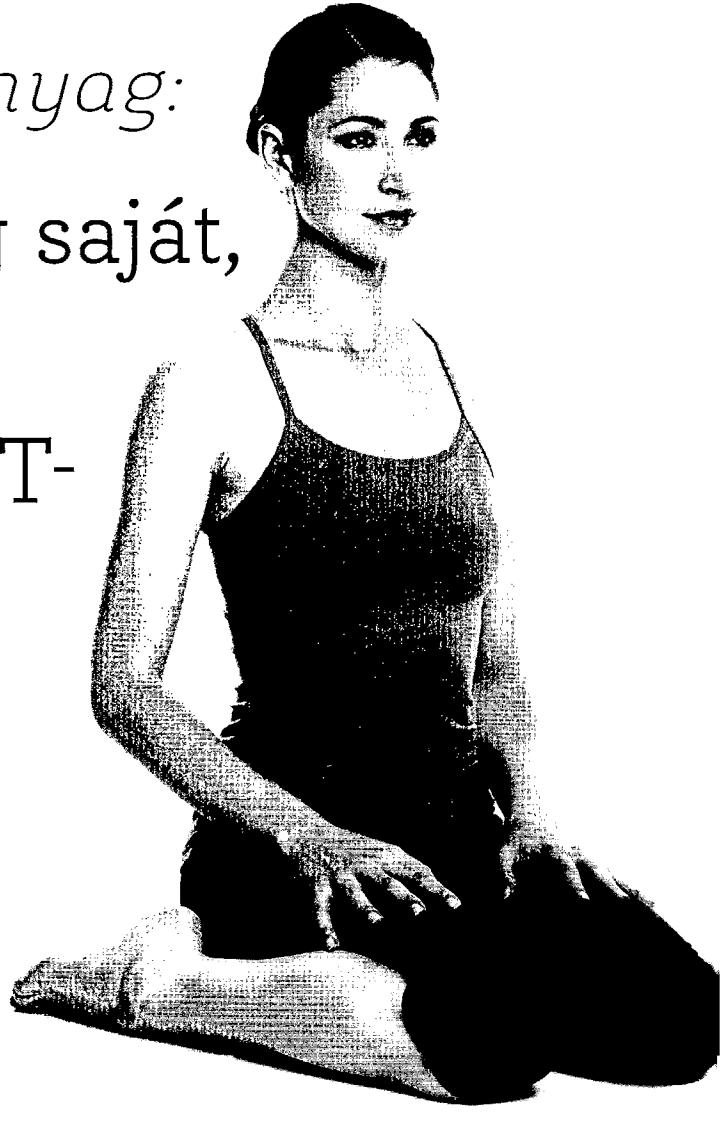
Lefelé néző kutya póz

Kilégzésre támaszkodj a lábujjaidra, told fel a medencéd, és nyomd a sarkaidat a talajra. Helyezkedj lefelé néző kutya pózba, és maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Megismételheted ezt a gyakorlatsort: lefelé néző kutya pózból gördülj fekvőtámaszba, aztán oldalsó fekvőtámaszba az egyik oldalon, majd a másik oldalon. Ezután ereszkedj felfelé néző kutya pózba, és emeld fel újra a medencéd lefelé néző kutya pózba. Ha becsukott szemmel végzed a gyakorlatot, még inkább befelé figyelhetsz. Csukott szemmel a testednek is nagyobb kihívást jelent megtartani az egyensúlyt.

Bónusz tananyag:

Tervezd meg saját, OTTHONI GYAKORLAT-SORODAT



Mostanra már megtanultad, hogy minél jobban beépíted a jógát a mindennapjaidba, annál boldogabb és egészségesebb leszel. Ha úgy alakítod az otthoni környezeted, hogy az is inspiráljon téged, és emlékeztessen arra, hogy vegyél egy mély lélegzetet, és visszatalálj önmagadhoz, még jelentősebb és tartósabb lesz a változás, amit a jógával értél el. A jógát így egész nap magaddal viheted, még akkor is, ha éppen pihensz, relaxálsz, dolgozol, vagy bármi mást teszel.

Azon szoktam viccelődni a jógastúdiómban, hogy a jógázás olyan, mintha egy nagyobb házba vagy lakásba költöznénk saját magunkban, anélkül hogy növekedne a bérleti díj vagy a hitel összege. Jógázás után sokkal jobban érezzük magunkat a bőrünkben, mert több tér van a testünkben, és kitisztult a fejünk.

Az otthonunk tökéletes hely a jóga gyakorlásához. Néhány egyszerű ötlettel és egy bizonyos rutin után úgy alakíthatod át az otthonodat, hogy az év minden napján csendes, visszavonulásra alkalmas hellyé váljon, és lehetővé tegye, hogy megújulj, és inspiráld magad és a kreativitásodat.

Szeretnéd megtisztítani az egész szervezetedet, és lomtalanítani akarod az otthonodat, hogy kívül-belül újrakezdd az életed? Ha igen, itt az ideje egy kétnapos méregtelenítésnek és megújító foglalkozásnak. Inspirációra vágysz, hogy kreatívabb irányba tereld az életed? Van számodra egy inspirációs megújító gyakorlatsorom. Vagy inkább ki szeretnéd ereszteni a gőzt, hogy pihenj és megújulj? Ha igen, relaxálj, töltődj fel, mert az egyik gyakorlatsort pont erre találtam ki. Válaszd ki, melyik programot szeretnéd, vagy végezd el mind a hármat. Csak egy hétvégére lesz szükséged, és már rá is tértél a boldogság útjára. Írd be a naptáradba, mikor kezded! Boldog megújulást!

Méregtelenítő és rendrakó program

Az otthonod a béke és a nyugalom szigete, ahol energiával töltődhetsz fel, ahol biztonságban érezheted magad, és megpihenhetsz. Ha túl zsúfolt és rendetlen az otthonod, lehetetlen lesz benne megtalálnod a békét. Létezik néhány egyszerű lakberendezési módszer, amellyel nyugalmat teremthetünk az otthonunkban, és amelyek nem igényelnek drága beruházásokat: nem kell sem életnagyságú Buddha-szobrot vásárolnod, sem kerti tavacskát készítened, amiben koi pontyok úszkálnak, és vízesés csordogál.

TISZTÍTÁS ÉS MÉREGTELENÍTÉS

Hol ilyen, hol olyan mértékben, de nagyjából minden ember otthonában találnánk olyan helyet, ahol a rendetlenség az úr. Bevallom őszintén, az én lakásomban is van egy hatalmas papír- és könyvkupac. Eddig azzal a kifogással nem dobtam ki őket, hogy ki kell szortíroznom, hátha jó lesz valamelyik a munkámhoz, vagy hátha találok bennük egy jó ötletet. Az az igazság, hogy már olyan magasra nőtt ez a kupac, hogy ha keresnék sem találnék meg benne egyetlen fontos levelet, könyvet vagy befizetetlen csekket sem, kivéve, ha gyorsan elvégeznék egy azonnali szelektálást. Én tehát a saját bőrömön érzem a kívül-belül végzett szelektálás és a lomtalanítás előnyeit. A test, az elme és az otthonunk között sokkal több kapcsolat van, mint azt gondolánk!

A rendetlenséggel való szembenézés zavarba ejtő lehet. Hol kezdjük a szelektálást? Ha kinyitjuk a szemünket, és arra irányítjuk a figyelmünket, ami körülöttünk, az otthonunkban található, el fogjuk tudni dönteni, mire van szükségünk, és mire nincs, illetve hogy mit kell egy másik helyre tennünk. Mindenki rendelkezik azzal a képességgel, hogy nyugalmat teremtsen az otthonában és az életében. Az otthonunkban is elvégezhetünk egy alapos

tisztítást és lomtalanítást, ami felér egy, az elménket megtisztító és kitakarító jógaórával. Mind a két terület mindennapos figyelmet és ismétlést igényel.

Amikor rendet szeretnél tenni magad körül, először is teret kell biztosítanod az inspirációnak és a kreativitásnak, majd meg kell töltened a keletkezett teret. Belül és kívül is új teret kell teremtened. Gyerünk, láss hozzá!

1. NAP: ÍRD LE!

Kezdd reggel a munkát. Szükséged lesz egy jegyzetfüzetre és egy íróeszközre. Ülj le egyenesen egy kényelmes székre, például az otthonodban lévő kedvenc helyedre. Lélegezz mélyen, és nézz körül az otthonodban. Nagy a rendetlenség körülötted, de még olyan mértékű, hogy könnyen el tudsz pakolni? Levelek, mosott ruhák és egyéb tárgyak is felhalmozódtak a lakás valamelyik pontján? Jegyezd fel írásban, hol látsz rendetlenséget, és készíts tervet, hogyan fogod rendbe tenni. Át kell olvasnod a leveleket, el kell pakolnod a ruhákat, vagy el kell adományoznod a régi ruháidat? Készítsd listát és egy tervet.

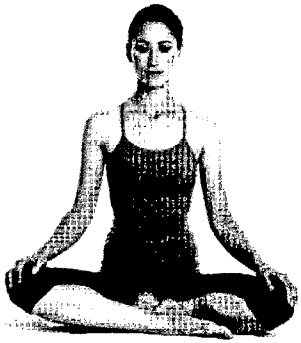
Most csukd be a szemed, és kezdd el figyelni a légzésedet. Ha az elméd elkezdene elkalandozni, finoman irányítsd vissza, és tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Milyen ez egészségi állapotom?
- Hogyan tudnék javítani rajta?
- Eszem egészségtelen ételeket?
- Ehetnék egészségesebben?
- Szoktam szorongani?
- Csökkenthetném a stresszt?
- Mit tehetnék mindennap, hogy csökkentsem a stresszt?

Nyisd ki a szemed, és írd le a jegyzetfüzetedbe, ami eszedbe jut. Nagyon fontos, hogy kitaláld, hogyan javíthatnál az egészségi állapotodon, ezért írj le mindent, ami eszedbe jut. És most nézd meg, mit írtál. Készíts olyan tervet az otthonod kitakarításához, ami az egészséges életmóddal is összhangban áll. Ha van rá idődd, kezdd el már most a takarítást. Ha csak egy kupacot tudsz eltakarítani, takaríts el csak egyet.

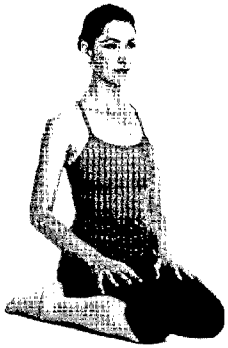
Jógagyakorlatok rendrakáshoz: reggeli gyakorlatok

Miután elkészültél a listáddal és a rendrakással, végezd el ezeket a gyakorlatokat.



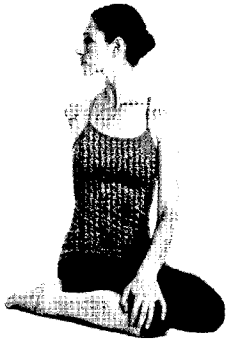
Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Próbáld megtalálni azt a testhelyzetet, ami a legkényelmesebb számodra. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezedet a combodra, és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy tovatűnő felhő lenne. Hagyd, hogy elvonuljon, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig.



Tűzlégzés

Maradj ülve. Vegyél egy hosszú és mély lélegzetet, majd fújd ki az összes levegőt. Kezdd gyorsan beszívni és kifújni a levegőt az orrodon keresztül. Gyorsítsd fel a légzés tempóját, a belégzések és a kilégzések pedig legyenek egyforma hosszúak. Folytasd így egy percig. Egy perc után fokozatosan lassítsd le a be- és a kilégzéseket, amíg újra hosszan, mélyen nem lélegzel. Gyengéden nyisd ki a szemed.



Hőspóz

Ereszkedj négykézláb úgy, hogy a térded egy vonalban legyen a medencéddel. Nyomd a hüvelykujjad a térded hátsó részére, és told ki oldalra a vádlid. Nyomd le a lábfejed a padlóra. Óvatosan húzd szét a lábaidat, hogy a feneked lecsússzon a padlóra. Ha nem éri el a padlót, vagy fájdalmat érzel a térdedben, ülj egy párnára vagy jógatéglára. Engedd le a vállad, és tedd a kezed a combodra. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Csavart hőspóz

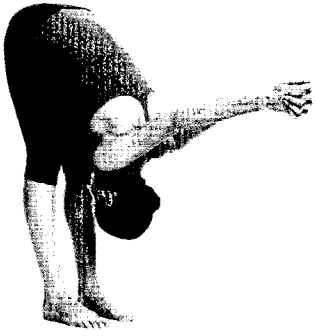
Maradj hőspózban. Fogd meg a jobb térdedet a bal kezeddel. Nyomd le a jobb kezed ujjait a padlóra a medencéd mögött. Belégzésre nyújtsd meg felfelé a törzsedet. Kilégzésre tekeredj hátra jobbra.

Állás

Állj a jógamatrac felső széléhez. A két lábfej párhuzamosan, a medencecsont alatt helyezkedjen el úgy, hogy legyen köztük egy kis rés. A medencecsont nem a medence külső szélén helyezkedik el, ezért a két lábfejünk között sem lehet túl nagy a távolság. Csukd be a szemed, és kezdj el figyelni a légzésedre. Hosszabbítsd meg, és mélyítsd el a be- és a kilégzéseket, és folytasd a légzést ebben a finom és lassú tempóban öt lélegzetvételig. Finoman nyisd ki a szemed.

Székpóz tűzlégzéssel

Belégzésre engedd le a medencéd, és nyújtsd felfelé mindkét karod. Lazítsd és engedd le a válladat, és nyisd ki a mellkasod. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig. Harminc másodpercig végezz tűzlégzést ebben a testhelyzetben.



Előrehajlás vállnyitással álló helyzetben

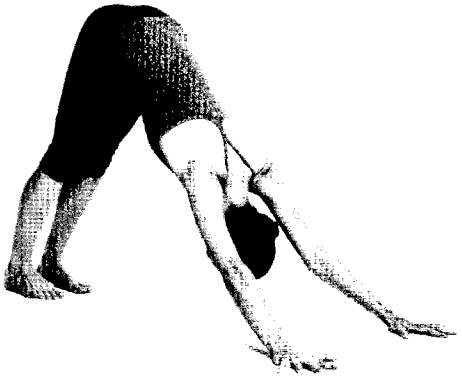
Székpózból kiindulva hajolj előre a törzseddel. Kulcsold össze a kezeidet a hátad mögött, és lazítsd el a válladat. Engedd le a karjaidat a talaj felé. Minden kilégzésre engedd mélyebbre. Ha megfeszül a térded, hajlítsd be, hogy a hasad a combodon pihenjen. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Alacsony kitörés

Támaszkodj meg az ujjaiddal a talajon. Hajlítsd be a térded, és lépj hátra a bal lábaddal alacsony kitörés pózba. Engedd le a medencéd. Nyújtózz előre a fejed búbján, és hátra a sarkadon keresztül. Ha jólesik, mozgasd kicsit a tested előre-hátra és jobbra-balra, hogy a medencéd megnyíljon és ellazuljon. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Előrehajlás egy lábra

Az előző pózból támaszkodj le az ujjaiddal a talajra az elöl lévő lábad két oldalán. Lépj hátra a bal lábaddal néhány lábfejnyi távolságra a jobb lábadtól. Nyújtsd ki mindkét lábad, és hajolj előre a törzseddel. Ha nem tudod egészen kinyújtani az elöl lévő lábad, hajlítsd be annyira, hogy az ujjaidat le tudd tenni a talajra. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



Lefelé néző kutya póz

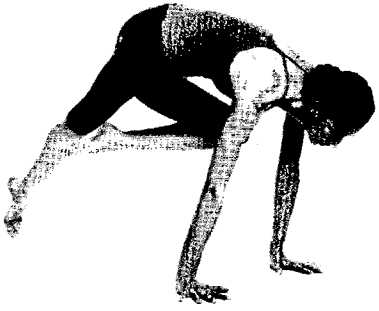
Hajlítsd be egy picit az elöl lévő lábad, nyomd le erősen a tenyeredet a lábad két oldalán a talajra, és lépj hátra lefelé néző kutya pózba. Nyomd lefelé a sarkaidat, és lazítsd el a vállad és a fejed.

Egylábas fordítottháromszög-tartás

Lefelé néző kutya pózból belégzésre emeld fel a jobb lábad. A medencéd maradjon egyenes, hogy a lábujjaid lefelé nézzenek. Egyenesítsd ki a bal lábad, és told felfelé a felsőcombodat. Nyomd bele a padlóba a kezed és a sarkad. A karodat és a lábadat is tartsd meg egyenesen.

Lefelé néző kutya póz térdhúzással (térd a könyökhöz)

Lefelé néző kutya pózban tartsd magasan a medencéd és a hasad, majd belégzésre húzd a jobb térded a jobb válladhoz, és érintsd meg vele a jobb karodat. Kilégzésre engedd vissza a lábad.



Lefelé néző kutya póz térdhúzással (keresztbe)

Az előző pózt megtartva továbbra is tartsd magasan a medencéd és a hasad, és belégzésre húzd a jobb térded a bal felsőkarodhoz. Kilégzés közben engedd vissza a lábad.

Alacsony kitörés

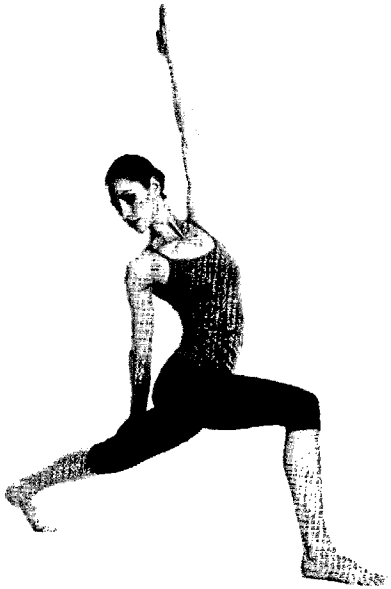
Egylábas fordítottháromszög-tartásból húzd a jobb térded a homlokodhoz, és tedd le a lábfejed a talajra a két kezed közé. Engedd le a medencéd. Nyújtózz előre a fejed búbján, és hátra a sarkadon keresztül. Ha jólesik, mozgasd kicsit a tested előre-hátra és jobbra-balra, hogy a medencéd megnyíljon és ellazuljon. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Magas kitörés felemelt karral

Helyezkedj magas kitörés pozícióba. Támaszkodj a lábaidra, és emeld fel a törzsed úgy, hogy a vállaid egy vonalban legyenek a medencéddel. Belégzésre emeld fel egyenesen mindkét karodat. Lazítsd és engedd le a válladat. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Magas kitörés csavarással

Magas kitörés pózból kilégzésre fordítsd el jobbra a tested, és tárd szét a karjaidat. Engedd le a medencéd, hogy az elöl lévő lábad párhuzamos legyen a talajjal.



Magas kitörés fordított csavarással

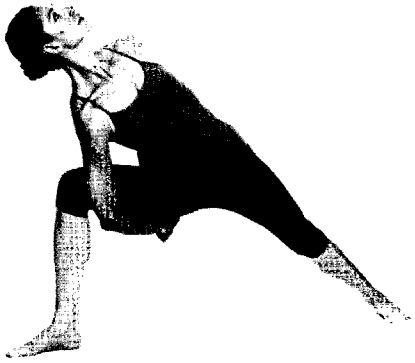
Magas kitörés csavarással pózból belégzésre hozd előre a törzsed. Helyezd a jobb kezed a hátsó lábadra.

Harcos 2

Az előző pozícióból tedd le a hátul lévő sarkad a padlóra, hogy stabilan álljon a talajon. Nyújtsd ki oldalra mindkét karod, és fordítsd balra a törzsed. Hajlítsd be az elöl lévő térded. Nyújtsd ki egyenesen a karjaidat: a jobb karod nézzen előre, a hátsó hátra, tenyérrel felfelé. Nézz utána az elöl lévő kezednek. Hajlítsd be az elöl lévő térded a lábfejed fölé, és engedd le a medencéd, hogy a jobb combod párhuzamos legyen a talajjal. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

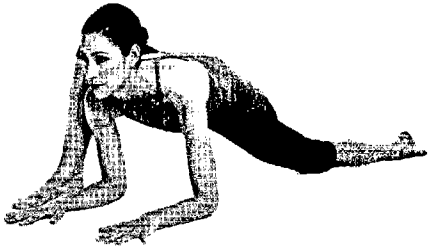
Fordított harcos

Az előző pózból belégzésre hajtsd hátra a törzsed, és nyújtózz meg oldalra. Hagyd, hogy a bal kezed lecsússzon a hátul lévő lábadon. Nyújtsd fel a jobb karod a fejed fölött. Maradj így két hosszú, mély lélegzetvételig.



Kiterjesztett oldalszög

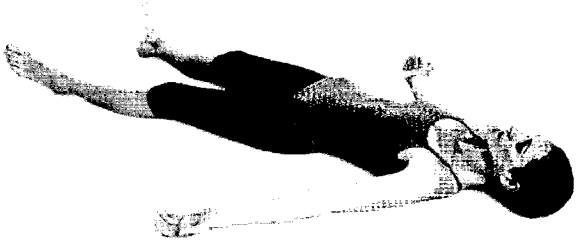
Fordított harcos pózból hajolj rá az elöl lévő lábadra úgy, hogy hátrafelé nézel. Vagy nyomd a jobb alkarod a jobb combodhoz, és a bal karod nyújtsd fel egyenesen a fejed fölé, vagy ha meg tudod nyújtani a törzsed, nyújtsd hátra a bal karod, és kulcsold össze a kezed a jobb lábad alatt (közben végig lélegezz hosszan, egyenletesen). Nyújtsd hátra a törzsed, nyisd ki a mellkasod felfelé, és maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Gyíkpóz

Az előző pozícióból kiindulva helyezkedj alacsony kitörés pózba úgy, hogy a jobb lábad legyen elöl. Told előre a jobb lábad a jobb kezed irányába. A lábujjaid nézzenek előre. Engedd le a hátsó térded a padlóra. Óvatosan engedd le az alkarodat a padlóra, és maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Gyíkpózból told fel magad lefelé néző kutya pózba, óvatosan sétálj előre a lábaiddal, és gördülj fel állásba. Ismételd meg az egész gyakorlatsort az állás pozíciótól kezdve. Miután a másik oldalon is elvégezted a gyíkpózt, ereszkedj vissza lefelé néző kutya pózba, óvatosan sétálj előre a lábaiddal a kezedhez, majd hajlítsd be a térded, és feküdj le a hátadra.



Hullapóz

Feküdj le a hátadra. Nyisd szét a lábaidat olyan szélesre, hogy kényelmes legyen. Lazítsd el a karjaidat egy picit távolabb a testedtől, tenyérrel felfelé. Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki az összes levegőt a szádon át. Ismételd meg ugyanezt még kétszer, majd lélegezz a természetes tempódban, és próbálj relaxálni három-öt percig.

Ha végeztél, kezdj egyre mélyebben lélegezni. Fordítsd ide-oda a karod és a lábad, majd öleld át a térdedet a mellkasod előtt, és gurulj fel ülő helyzetbe.

ÉLVEZETES FALATOK

Kérlek, a program ideje alatt ügyelj arra, hogy egészségesen táplálkozz, hiszen a belső rendetlenséget is meg szeretnéd szüntetni, nem igaz? Adok néhány tanácsot hozzá:

- **Víz:** Az elkövetkezendő két napban igyál rengeteg vizet. A víz a legtermészetesebb külső és belső tisztító. Az esetek többségében nem iszunk eleget. Az elkövetkezendő két napban mindig tarts magad mellett egy nagy pohár vizet. Az ágyad mellett is tarts egy pohárral.
- **Pitypangtea:** Pitypangteát a legtöbb reformélelmiszereket árusító boltban kaphatsz. Naponta kétszer igyál belőle, hogy felgyorsítsd a méregtelenítést és a tisztítást.
- **Quinoa és fodros kel:** A kelből ízletes ebéd vagy vacsora készíthető, vagy akár mindkettő! Szuperélelmiszernek számít, mert magas a béta-karotin, a K- és C-vitamin, illetve a lutein- és kalciumtartalma. A kelben lévő antioxidánsok csökkentik a koleszterinszintet, valamint legalább ötféle daganatos betegség, a húgyhólyag-, a mell-, a végbél-, a petefészek és a prosztatarák kockázatát. Ne feledkezzünk meg koleszterinszint-csökkentő hatásáról sem. A quinoát ugyanolyan egyszerű megfőzni, mint a rizst. Sok proteint tartalmaz, valamint mind a kilenc esszenciális aminosavat. Gazdag lizinben, ami elengedhetetlen a növekedéshez és a regenerálódáshoz. Ezenkívül magas a magnézium-, vas-, réz- és foszfortartalma. Segít a fejfájás, valamint a diabétesz és az érszűkület legyőzésében.

Miután elvégezted a gyakorlatokat, folytasd úgy a napot, ahogy egyébként tennéd, és keress olyan módszereket, melyekkel fizikai és érzelmi szinten is megtisztíthatod az életedet. Ha „regeneráló módban" szeretnél maradni, szerezd be azt a motiváló könyvet, amit mindig is el szerettél volna olvasni. Olvasgass, vagy szundíts egyet, és sétálj egy nagyot. Élvezd a semmittevést, és ne adj magadnak semmilyen feladatot.

Jógagyakorlatok rendrakáshoz: esti gyakorlatok

Végezd ezeket a gyakorlatokat este: vagy vacsora előtt, vagy vacsora után. Ha vacsora után végzed őket, adj magadnak legalább egy órát az emésztésre.

Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Próbáld megtalálni azt a testhelyzetet, ami a legkényelmesebb a számodra. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezed a combodra, és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmed. Figyeld, ahogy a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani, és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy tovatűnő felhő lenne. Hagyd, hogy elvonuljon, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig.

Gerinccsavarás ülő helyzetben

Kényelmes, ülő helyzetben belégzésre emeld fel a bal karod. Kilégzésre tedd a bal kezed a jobb térdedre. Támaszd meg a jobb kezedet a talajon a medencéd mellett. Belégzésre nyújtsd meg a törzsed, kilégzésre pedig fordítsd el jobbra. A kilégzés csúcspontján vidd vissza középre a törzsed, majd ismételd meg ugyanezt a mozdulatot és légzésmintát a másik oldalon is.

Előrehajlás nyújtott lábra ülő helyzetben

Ülj egyenesen, nyújtsd ki előre a jobb lábad, és feszítsd hátrafelé a lábfejed. Hajlítsd be a bal lábad, és húzd a jobb lábadhoz a bal lábfejed. Belégzésre nyújtsd ki egyenesen mindkét karod. Kilégzésre hajolj előre a jobb lábadra a törzseddel. Fogd meg a jobb lábad ujjait a bal kezeddel, a jobb kezed ujjait pedig nyomd le a talajra a jobb lábad mellett. Nyújtózz előre a jobb lábad felett. Nyújtsd meg a hátad bal oldalát. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Lábszárölelés ülő helyzetben

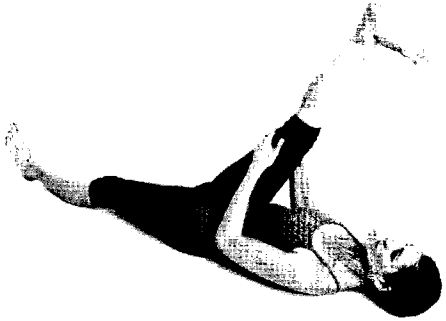
Öleld át a jobb térded a karjaiddal úgy, hogy a lábszárad párhuzamos legyen a talajjal. Hajlítsd be a bal térded, és húzd a testedhez, hogy a sarkad egészen közel legyen a combodhoz. Nyújtsd meg felfelé a törzsed, és ülj egyenesen. Lazítsd el, és engedd le a vállad. Ringasd jobbra-balra a lábszárad, és nyisd meg a medencéd.

Iránytűpóz

Támaszd meg a jobb kezed a jobb vádlid alatt, és tedd a jobb lábad a jobb válladra. Fogd meg a jobb lábfejed külső részét a bal kezeddel. Támaszd meg a jobb kezed ujjait a talajon a medencéd jobb oldala mellett. Hajolj jobbra, nézz utána a bal karodnak, és nézz fölfelé. Kezdd el kiegyenesíteni a jobb lábad, és nyisd meg felfelé és balra a törzsed. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Engedd el a lábad, és végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Egylábas térdölelés fekvő helyzetben

Feküdj le a hátadra. Öleld át a jobb térded, és húzd óvatosan a mellkasodhoz. Minden egyes kilégzésre húzd közelebb a térded a jobb válladhoz. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Térdínnyújtás fekvő helyzetben

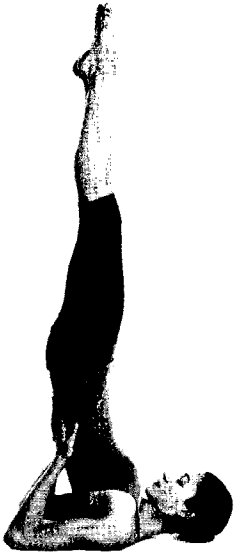
Nyújtsd ki felfelé a jobb lábad. Fogd meg a vádlid alatt a térded, vagy a térded alatt ott, ahol jólesik. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Ne próbáld közelebb húzni a lábad, inkább hagyd, hogy minden egyes kilégzéssel csökkenjen a feszültség, és csak akkor engedd közelebb, ha elég tér nyílt meg hozzá.

Egytérdes csavarás fekvő helyzetben

Az előző pozícióból tedd át a jobb térded a bal fölött a talajra. Nyújtsd ki oldalra a karjaidat. Nézz utána a jobb karodnak. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Végezd el a másik oldalon is úgy, hogy az egylábas térdölelés fekvő helyzetben gyakorlattal kezdesz.

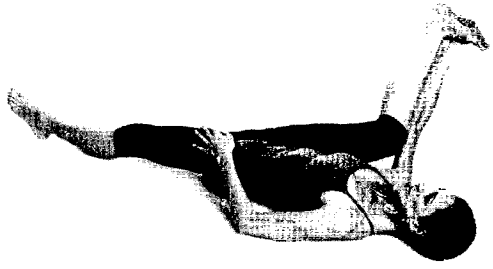
Ekepóz

Fekvő helyzetből nyújtsd ki mindkét karod a tested mellett. Támaszkodj rájuk, és emeld hátra mindkét lábad a fejed fölé ekepózba.



Gyertyaállás

Lassan gördülj vissza a hátadra. Támaszd meg a tenyereddel a hátad úgy, hogy az ujjaid felfelé nézzenek. Húzd közelebb egymáshoz a könyökeidet, és csúsztasd lefelé, a vállad felé a tenyeredet. Emeld fel a lábad egyenesen, hogy a tested egy hosszú vonalat képezzen. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Csukd be a szemed, vagy pihentesd a tekinteted a köldöködön.



Fél boldogbaba-póz

Feküdj le a hátadra. Húzd a jobb térded a mellkasodhoz. Fordítsd felfelé a talpad. Fogd meg a jobb lábad külső szélét a jobb kezeddel. Próbáld lefelé tolni a jobb térded a talaj felé a karod erejével. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Hullapóz

Feküdj le a hátadra. Nyisd szét a lábaidat olyan szélesre, hogy kényelmes legyen. Lazítsd el a karjaidat egy picit távolabb a testedtől, tenyérrel felfelé. Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki az összes levegőt a szádon át. Ismételd meg ugyanezt még kétszer, majd lélegezz a természetes tempódban, és próbálj relaxálni három-öt percig.

Ha végeztél, kezdj egyre mélyebben lélegezni. Forgasd ide-oda a karod és a lábad, majd öleld át a térdedet a mellkasod előtt, és gurulj fel ülő helyzetbe.

Lefekvés előtt próbáld elkerülni a stresszes helyzeteket. Tévézés és számítógépezés helyett inkább olvass egy könyvet vagy egy újságot. Tarts egy jegyzetfüzetet az ágyad mellett, hogy ha szükség lenne rá, le tudd jegyezni a gondolataidat. Szép álmokat!

2. NAP: KELJ FEL ÉS CSELEKEDJ!

Amikor felébredsz, ülj fel az ágyban, és támaszkodj a falnak, vagy ha van, a fejtámlának. Tedd rá a kezed a combodra, és irányítsd a figyelmed a légzésedre. Maradj ebben a helyzetben, és meditálj öt percig. Ha végeztél, jegyezd fel írásban, mi minden jutott eszedbe. Ha bármilyen gondolat felmerül a program első napjáról, írd le.

Reggeli előtt csináld meg a reggeli gyakorlatokat. Ezután végezd el a szokásos napi feladataidat, igyál sok vizet, és hozz egészséges döntéseket. Ha van idődd, szánd az otthonodra és rendrakásra.

Este, vacsora előtt vonulj el egy tízperces meditálásra. Írd le, mi mindent tapasztaltál az utazásod alatt. Jegyezd le azokat a gondolataidat vagy inspirációidat is, amelyek a nap folyamán jutottak eszedbe. Ülj fel egyenesen, kényelmesen, vagy úgy, ahogy jólesik. Vegyél egy mély és hosszú lélegzetet, majd fújd ki ugyanilyen hosszan. Csukd be a szemed, és tíz percen keresztül egyszerűen csak figyeld a légzésedet. Lazulj el egészen, és figyeld, ahogy a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Ha olyan gondolat vagy inspiráció jut eszedbe, amit nem szeretnél elfelejteni, írd le, majd térj vissza a légzésedhez.

Az esti gyakorlatokat vagy vacsora előtt, vagy vacsora után végezd. Lefekvés előtt próbáld elkerülni a túl sok ingert: ne nézz tévét, és ne gubbassz a számítógép előtt se. Inkább olvass egy könyvet, vagy lapozgass egy újságot. A jegyzetfüzetedet és egy nagy pohár vizet mindig tartsd az ágyad mellett.

Ha reggel felébredsz, ismételd meg a reggeli meditációt, és a gondolataidat is írd le. Miután leírtad őket, az elmúlt két napban szerzett tapasztalataidat is jegyezd fel. Ha van olyan része a programnak, amit kifejezetten hasznosnak találsz, és szívesen beépítenél a mindennapjaidba, jegyezd fel azzal a szándékkal, hogy meg is valósítod. Élvezd a nap hátralévő részét!

Inspirációs program

Az inspiráció változást és átalakulást eredményez. Bármi vigyen is arra, hogy változtass az életeden, hagyd, hogy magával ragadjon, és üzemagyagként pörgessen fel. Az inspirációid mindig messze vezetnek el. Vágyat érzel arra, hogy felfrissítsd az életed? Olyan esemény előtt állsz, ami az egész életedet megváltoztatja? Bármilyenek legyenek is a körülmények, az elkövetkezendő két napot szánd arra, hogy összegyűjtsd az inspirációidat, és értékeld azokat a belülről érkező szikrákat, amelyekre szükségünk van, hogy energikus és izgalmas életet élhessünk.

Mindannyiunk életében vannak olyan szakaszok, amikor tele vagyunk ötletekkel, és olyanok is, amikor kicsit elcsendesedünk, mert nehéz felkelnünk és továbbmennünk. Ha épp egy ötlettelen időszakot élsz át, néhány egyszerű, az otthonodban elvégzett változtatással újra cselekvésre ösztönözheted magad, és felpezsdítheted a szenvedélyeidet. A feng shui segítségével harmóniába hozhatod személyes stílusodat józan paraszti ésszel, és úgy alakíthatod át az otthonodat, hogy ne csak egy hely legyen, ahová felakasztod a kabátod, hanem olyan mágikus menedék, amely minden otthon töltött percben inspirál téged.

1. NAP: ÍRD LE!

Kezdd reggel a programot. Szükséged lesz egy jegyzetfüzetre és egy íróeszközre. Ülj egyenes háttal, kényelmesen, az otthonod azon pontján, ahol a legszívesebben tartózkodsz. Vegyél egy hosszú és mély lélegzetet. Nézz körül, és figyeld meg, mi az, ami inspirál téged, és mi nem. Van kedvenc festményed, tárgyad, vagy egy olyan pontja a lakásnak, amit nagyon inspirálónak érzel? Vannak olyan részei az otthonodnak, amelyek nem inspirálnak, és amelyeket úgy érzed, ideje lehet felfrissíteni?

Inspirációk Deepak Choprától

A barátomnak, Deepak Choprának mindig van valamilyen eredeti, érdekes, lélekből jövő és megfontolandó gondolata. Együtt dolgoztunk egy projekten, aminek a központi témája a változás volt. A forgatás a gyönyörű Joshua Tree Nemzeti Parkban volt, és a rendező arra kérte, beszéljen arról, hogyan motiválhatók az emberek a változásra. Deepak ekkor megállt, és azt mondta: „Nem hiszek a motiválásban. Az inspirációban hiszek." Deepak úgy folytatta, hogy a motiváció a félelmen alapul, és nem tartós. Ha motiválni akarunk, az kívülről érkezik. Például, ha ránézünk azokra az emberekre, úgy érezzük, hogy jobbnak kell lennünk. Nem lenne szabad megennünk ezt a csokis kekszet, és helyette inkább brokkolit kellene ennünk. A motiváció egy kényszer, és még csak nem is hatásos. Stresszt és feszültséget okoz, és még az sem mondható el róla, hogy hosszú távon hatásos lenne.

Az inspiráció ezzel szemben belülről fakad, és egy hosszan tartó, megújuló energiaforrás, ami minden emberben megtalálható. Ha inspirációt érzünk magunkban, bármire képesek vagyunk. Semmi sem korlátolja és határolja be a kreativitásunkat. A jóga segítségével még jobban ösztönözhetjük saját magunkat, és még közelebb kerülünk a megérzéseinkhez, a kreativitásunkhoz és a természet áramlásához.

Most csukd be a szemed, és kezdd el figyelni a légzésed. Anélkül figyeld meg önmagad, hogy érzelmileg is belebonyolódnál. Érzel magadban inspirációt? Érzel magadban vágyat az inspiráció fogadására? Mit tehetnél annak érdekében, hogy inspirálódj? Nyisd ki a szemed, és jegyezz fel mindent, ami eszedbe jutott. Ha vannak különleges ötleteid azzal kapcsolatban, hogyan inspirálhatnád újra önmagad, ezeket is írd fel.

A következőkben összegyűjtöttem néhány ötletet, amiket te is bátran alkalmazhatsz az otthonodban, és amiknek a segítségével sokkal inspirálóbb lesz a környezeted. Ha nincs kedved hozzá, nem muszáj kipróbálnod őket. A jógaóráimon mindig azt mondom a tanítványaimnak, hogy semmi sem kötelező. Semmi mást nem kell tenned, csak lélegezned. Ha kedved van kipróbálni valamelyiket, tedd meg, ha nincs, találj ki te magadnak egyet, és leld örömödet benne.

Energiát sugárzó tárgyak: Ne izgulj, nem arra foglak kérni, hogy vegyél magadnak valamilyen bonyolult vagy félelmetes tárgyat, például egy hatalmas kardot, ami mindig emlékeztetni fog arra, hogy felelősséggel tartozol az életedért. Van már olyan tárgy az otthonodban, amire ha ránézel, ha megfogod, vagy ha megérzed az illatát, máris sokkal jobban érzed magad? Nekem köveim vannak, amiket én gyűjtöttem, és pénzt hozó békáim. Ez utóbbiak kis békafigurák, amelyek szerencsét és sok pénzt hoznak. Ha neked is vannak olyan tárgyaid, amik inspirálnak, tedd őket az otthonodnak abba a sarkába, ahol jól érzed magad, és ahol emiatt sokat tartózkodsz.

Kellemes illatok: Hogy reggelente egy hatalmas adag energiával és kreativitással tankolhass fel, tarts egy kis üveg eukaliptuszolajat az ágyad mellett. Ébredés után szagolj bele, hogy felfrissülj és energiával töltődj fel.

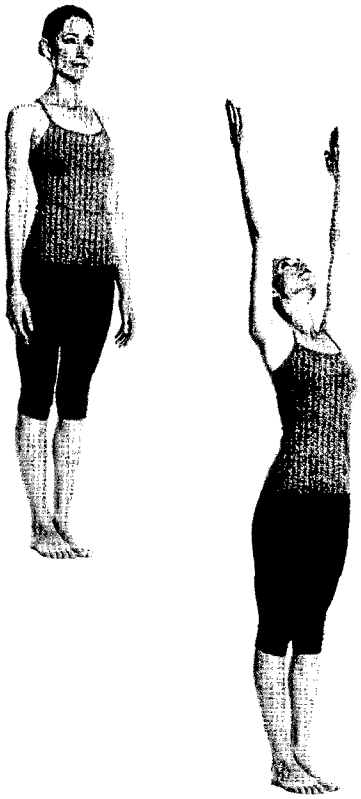
Művészet: Nem kell Monet- vagy Van Gogh-festményeket gyűjtened ahhoz, hogy az otthonodban is élvezhesd a művészetet. Sőt, akár te magad is festhetsz képeket: vegyél egy üres vásznat egy kreatívboltban, és válassz ki néhányat a kedvenc színeidből. Az a jó a festésben, hogy újabb kihívást jelentő tettekre fog ösztönözni téged, és még egy képed is lesz, amit kirakhatsz az üres faladra.

Inspiráló jógagyakorlatok: reggeli gyakorlatok

Ezeket a gyakorlatokat reggel, reggeli előtt vagy után végezd. Ha reggeli után végzed őket, várj legalább egy órát, hogy a szervezeted megemészthesse az ételt.

Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Próbáld megtalálni a számodra legkényelmesebb testhelyzetet. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezed a combodra, és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy tovatűnő felhő lenne. Hagyd, hogy elvonuljon, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig.



Állás

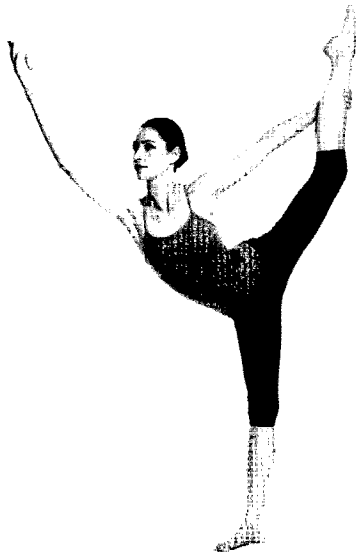
Állj a jógamatrac felső szélére. A két lábfejed párhuzamosan, a medencecsontod alatt helyezkedjen el úgy, hogy legyen köztük egy kis rés. A medencecsontod nem a medencéd külső szélén helyezkedik el, ezért a két lábfejed között sem lehet túl nagy a távolság. Csukd be a szemed, és kezdd figyelni a légzésedet. Hosszabbítsd meg, és mélyítsd el a be- és a kilégzéseket, és folytasd a légzést ebben a finom és lassú tempóban öt lélegzetvételig. Finoman nyisd ki a szemed.

Magastartás álló helyzetben

Belégzésre nyújtsd ki egyenesen mindkét karodat először oldalra, majd felfelé. Töltsd fel a teret a légzéseddel és a mozgásoddal. Lazítsd el a farkcsontodat, és emeld ki a mellkasod. Tartsd lazán, engedd le a vállad, és nézz fel. Lazítsd el a homlokodat.

Táncos póz

Helyezd a testsúlyodat a jobb lábadra. Hajlítsd be a bal térded, és fogd meg a bal lábszárad a bal kezeddel. Nyomd a lábfejed finoman a kezed felé, hogy megnyúljon a hátad. Nyújtsd ki magasra a jobb karodat. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Nagylábujjfogás

Húzd a jobb térded a mellkasodhoz, és fogd meg a nagylábujjad a jobb kezeddel. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

Nagylábujjfogás előrenyújtott lábbal

Ha elég stabilan állsz, óvatosan nyújtsd ki előre a jobb lábad úgy, hogy a sarkad tolod előre. Ha nem tudod teljesen kinyújtani, ne erőltesd. Lazítsd és engedd le a válladat, és lélegezz egyenletesen. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

Nagylábujjfogás oldalra nyújtott lábbal

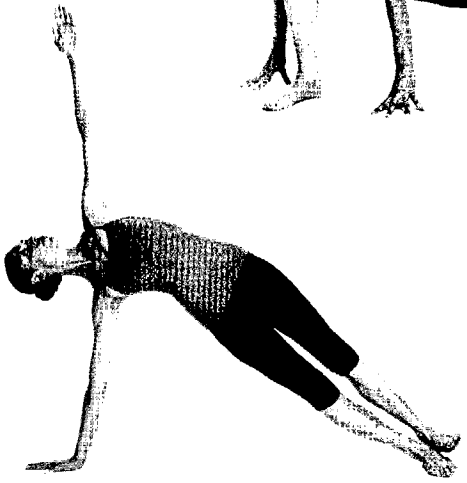
Az előző pózból vidd ki a lábad a jobb oldalra. Maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig, majd vidd vissza előre a lábad.

Saspóz

Nagylábujjfogás pózból nyújtsd ki oldalra a lábad, öleld át a jobb térded, és húzd a mellkasodhoz. Ezután hajlítsd be a bal térded, és tedd rajta keresztbe a jobb lábad úgy, hogy beakasztod vagy balról, vagy jobbról a bal bokád mögé. Azt válaszd, amelyik kényelmesebb. Tedd keresztbe a jobb karod a bal alatt. Hajlítsd be a bal térded, és emeld fel a karjaidat. Maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig.

Alacsony kitörés

Saspózból nyisd szét a karjaidat és a lábaidat. Támaszd az ujjaidat a talajra, és lépj hátra a bal lábaddal alacsony kitörés pózba. Engedd le a medencéd. Nyújtózz előre a fejed búbján, és hátra a sarkadon keresztül. Ha jólesik, mozgasd kicsit a tested előre-hátra és jobbra-balra, hogy a medencéd megnyíljon és ellazuljon. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

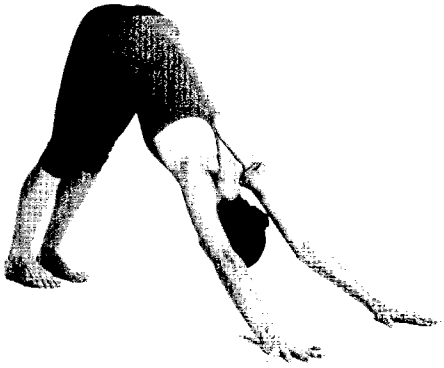


Oldalsó fekvőtámasz

Támaszkodj a jobb tenyereddel a talajra. Nyisd szét az ujjaidat. Emeld fel a medencéd, és gördülj át a jobb lábad külső felére. Nyisd meg a medencéd és a törzsed balra, felfelé. Nyújtsd fel magasra a bal karod, és nézz utána az ujjaidnak. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd tedd vissza a bal kezed a talajra, és helyezkedj fekvőtámasz pózba.

Felfelé néző kutya póz

Fekvőtámasz pozícióból óvatosan engedd le a térdeidet a talajra. Hajlítsd be egy kicsit a könyököd, és engedd le a vállad, hogy minél távolabb kerüljön a füledtől. Hintáztasd jobbra-balra a törzsed, hogy kilazuljon. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.



Lefelé néző kutya póz

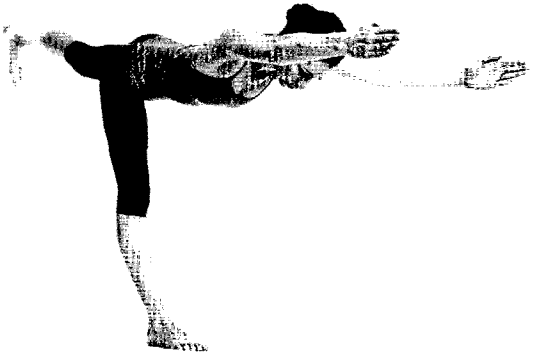
Felfelé néző kutya pózból támaszkodj a lábujjaidra, emeld fel a medencéd, és told lefelé a sarkad a talajra. Lazítsd el, és engedd le a vállad és a nyakad. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Harcos 3 az ujjakra támaszkodva

Lefelé néző kutya pózból lépj előre a jobb lábaddal alacsony kitörés testhelyzetbe. Helyezd a testssúlyodat a jobb lábadra, és emeld fel a bal lábad addig a pontig, hogy párhuzamos legyen a talajjal. A medencéd tartsd egyenesen. Támaszkodj az ujjaidra úgy, hogy azok egy vonalban legyenek a válladdal. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

Harcos 3 imádkozó kézzel

Ha elég stabilnak érzed az előző pozíciót, teszteld az egyensúlyérzéked, és tedd össze a tenyered a mellkasod előtt.

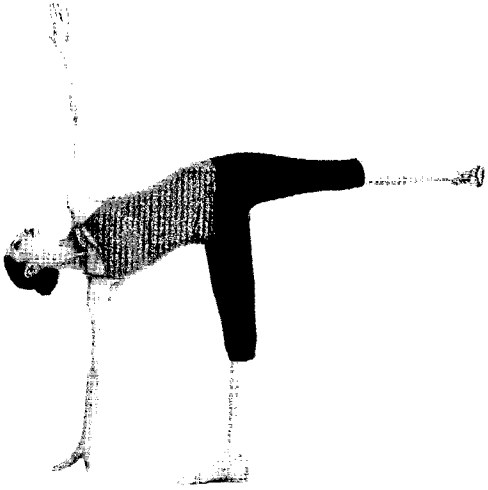


Harcos 3 előrenyújtott karral

Ha elég stabilnak érzed az előző pozíciót, próbáld kinyújtani előre mindkét karodat.

Csavart félhold

Az előző pózból kiindulva tedd le a bal kezed ujjait a talajra, a válladdal egy vonalban, a jobb karodat pedig nyújtsd fel egyenesen, és nyújtózkodj felfelé. Fordítsd jobbra a törzsed. Nyújtózz előre a fejed búbjánál, illetve hátra a sarkadnál fogva. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig.

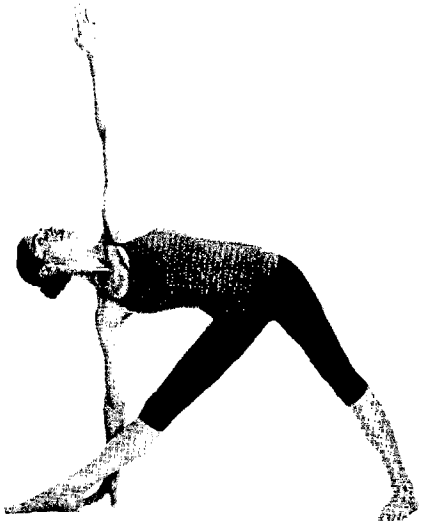


Félhold

Csavart félhold pozícióból először is tedd le a jobb kezedet a padlóra, a jobb válladdal egy vonalban. Fordítsd lefelé a medencéd bal felét, hogy egy vonalban legyen a jobbal, majd fordítsd jobbra a törzsed. Emeld fel a bal karodat a bal vállad fölé, és nézz utána a bal kezednek. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Harcos 2

Félholdállásból hajlítsd be az álló lábad, a bal lábad pedig nyújtsd hátra, és tedd le a lábfejed a talajra. Állj fel, és engedd le az elöl lévő térded úgy, hogy a combod párhuzamos legyen a talajjal. A medencéd és a törzsed nyisd ki bal oldalra. Nyújtsd ki oldalra mindkét karodat úgy, hogy egy vonalban legyenek a válladdal, és nézz utána a jobb ujjaidnak. Maradj ebben a pozícióban öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Háromszögpóz

Az előző pozícióból nyújtsd ki a jobb lábad úgy, hogy mindkét lábad kiegyenesedjen. Hajolj előre a törzseddel az elöl lévő lábadra, és nyújtsd meg a törzsed mindkét oldalát. Tedd a jobb kezed a lábszáradra, vagy ha tudod, tedd le az ujjaidat a talajra. Dőlj hátra, nyisd ki a vállaidat, és nyújtsd felfelé a bal karodat. Nézz utána a bal ujjaidnak, és maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.

Alacsony kitörés

Háromszögpózból hajlítsd be a jobb térded, és támaszkodj meg az ujjaiddal a talajon az elöl lévő lábad mellett. A törzsed és az arcod is nézzen előre. Nyújtsd hátra egyenesen a hátul lévő lábad. Engedd le a medencéd. Nyújtózz előre a fejed búbján át, és hátra a sarkadon keresztül. Ha jólesik, mozgasd kicsit a tested előre-hátra és jobbra-balra, hogy a medencéd megnyíljon és ellazuljon. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig.

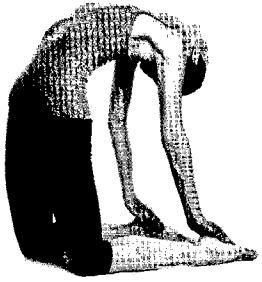
Majompóz (jógatéglával)

Fogj egy jógatéglát vagy egy vastag, keményfedeles könyvet. Alacsony kitörés pozícióból engedd le a hátul lévő térded a padlóra. Nyújtsd ki az elöl lévő lábad, és tedd le magad elé a sarkad. Tedd a jógatéglát a jobb combod alá, hogy stabilizálja a tested. Vidd vissza az ujjaidat, hogy a vállad egy vonalban legyen a medencéddel. Emeld ki a mellkasod. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Óvatosan engedd el a pozíciót úgy, hogy oldalra ülsz, és lefelé néző kutya pózt veszel fel. Sétálj előre a kezedhez, és gördülj fölfelé álló helyzetbe. Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

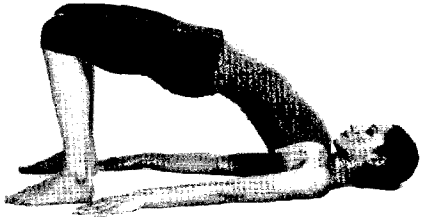
Előrehajlás mindkét lábra, ülő helyzetben

Ülj egyenes háttal, és nyújtsd ki előre mindkét lábad. Belégzésre emeld fel a karjaidat. Kilégzésre hajolj előre egyenes törzzsel a lábaidra. Ha nem éred el a lábujjadat, hajlítsd be egy picit a térded, hogy a hasad érintse a combodat. A nyújtás érdekében inkább hajlítsd be a térded, mint hogy domborítanád a hátad, és erőltetnéd, hogy elérd a lábujjaidat. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.



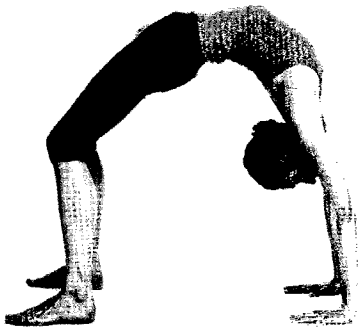
Tevepóz

Térdelj fel egyenes háttal. Belégzésre emeld fel a jobb karod, majd engedd hátra, mintha hátúszást végeznél. Ha könnyen meg tudod fogni a jobb sarkad a jobb kezeddel, tedd meg. Ha nem megy olyan könnyen, óvatosan hajolj vissza előre, és végezd el ugyanezt a másik karoddal is. Ha könnyen eléred a sarkad, nyújtsd fel a másik karod is, és nyúlj vele hátra, hogy megfogd a bal sarkad. Nyisd meg jól a mellkasod, és nyújtózz vele felfelé. Maradj így három hosszú, mély lélegzetvételig, majd óvatosan vidd előre a törzsed.



Jógahíd

Feküdj le a hátadra. Hajlítsd be a térded, és nyomd le a talpad a talajra úgy, hogy a térdeid előre nézzenek. Nyomd le a karjaidat a tested mellett a talajra, és emeld fel a medencéd és a mellkasod. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Kerékpóz

Hajlítsd be a könyököd, és tedd a tenyered a szőnyegre a füled mellé. Támaszkodj a tenyeredre, és emeld fel a mellkasodat. Egyenesítsd ki a karod, épp csak annyira, amennyire tudod. Közben tartsd megemelve a mellkasod, és lélegezz egyenletesen. Nyújtózz meg a térdeiden keresztül, és tartsd egyenesen a hátad. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Miután befejezted, óvatosan told le a mellkasodhoz az álladat, hajlítsd be a könyököd, és lassan ereszkedj le.

Hullapóz

Feküdj le a hátadra. Nyisd szét a lábaidat olyan szélesre, hogy kényelmes legyen. Lazítsd el a karjaidat egy picit távolabb a testedtől, tenyérrel felfelé. Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki az összes levegőt a szádon át. Ismételd meg ugyanezt még kétszer, majd lélegezz a természetes tempódban, és próbálj relaxálni három-öt percig.

Ha végeztél, kezdj egyre mélyebben lélegezni. Forgasd ide-oda a karod és a lábad, majd öleld át a térded a mellkasod előtt, és gurulj fel ülő helyzetbe.

A gyakorlatok elvégzése után folytasd a napot, ahogyan szoktad. Szentelj figyelmet mindazoknak az apró dolgoknak, amelyek inspirációt adnak.

ÉLVEZETES FALATOK

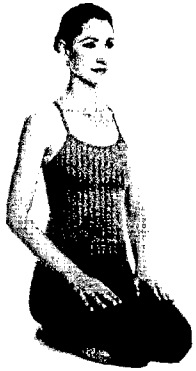
Ahányszor csak egy kis inspirációra van szükségem, elkezdem kívánni a fűszeres ételeket. Ha adunk egy kis plusz ízt az ételeinknek, feltüzeljük a szervezetünket, és egészen izgalomba jövünk. Ha nem akarjuk túlbonyolítani a dolgot, egyszerűen csak adjunk egy kevés csilipelyhet a vacsoránkhoz. Ha mexikóit vagy indiait eszünk, próbáljuk ki az extra csípős változatot. A kedvenc otthon is elkészíthető mexikói ételem a fűszeres, fekete babos és spenótos burrito rizs helyett quinoával. Adj hozzá csípős paprikát és salsát. A chai fekete tea nagyszerű ízvilággal rendelkezik, és egy kevés mézzel édesebbé tehetjük.

Inspiráló jógagyakorlatok: esti gyakorlatok

Végezd ezeket a gyakorlatokat este vacsora előtt vagy után. Ha vacsora után állsz neki, várj legalább egy órát, hogy megemészthesd az ételt.

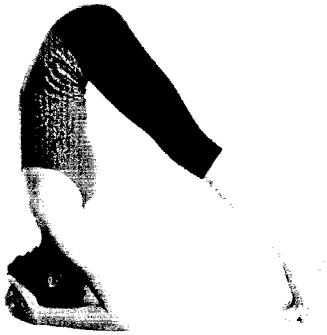
Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal a széken. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezed a combodra, tenyérrel felfelé vagy lefelé, ahogy jólesik. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy elvonuló felhő lenne. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig. Egy stopperóra jól jöhet, de az is megoldás, ha egyszerűen megpróbálsz ráérezni, mikor jár le az öt perc, majd ha kinyitod a szemed, megnézed, mennyi idő telt el. Bármelyik megoldás tökéletes.



Sarkon ülés

Ereszkedj négykézláb, és ülj a sarkadra. Tedd a tenyered a combodra. Csukd be a szemed, és maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig.



Fejenállás előkészítése

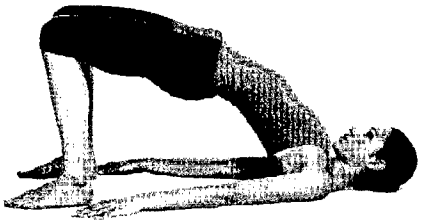
Kulcsold össze lazán az ujjaidat, és tedd le a padlóra. Tedd le a fejed a padlóra úgy, hogy a fejed hátsó részét megtámasszák az ujjaid. Maradj ebben a helyzetben néhány lélegzetvételig, hogy megtaláld a legkényelmesebb helyzetet. Ha kényelmesnek érzed a pozíciót, támaszkodj a lábujjaidra, és nyújtsd ki a lábaidat, mintha lefelé néző kutya pózt vennél fel. Bár ez még csak a fejenállás előkészítése, már ez a testhelyzet is nagyon sok pozitív hatást fejt ki a testedre, anélkül hogy felemelnéd a lábad. Maradj így tíz hosszú, mély lélegzetvételig. Ha készen vagy, lassan engedd le a térded a talajra, és pihenj gyermekpózban

Fejenállás

Kezdj el sétálni a tested felé a lábaddal, hogy a medencéd egy vonalban legyen a válladdal, és kiegyenesedjen a hátad. Maradj így néhány lélegzetvételig. Hajlítsd be az egyik térded, és húzd fel a sarkad a fenekedhez. Ereszd le, és végezd el ugyanezt a másik lábaddal is. Próbáld meg egyszerre két lábbal. Miután a fenekedhez húztad a sarkaidat, lassan nyújtsd felfelé a lábaidat. Maradj így húsz hosszú és mély lélegzetvételig. Ha készen állsz a befejezésre, lassan engedd le az egyik lábad, majd a másikat, és pihenj gyermekpózban néhány lélegzetvételig.

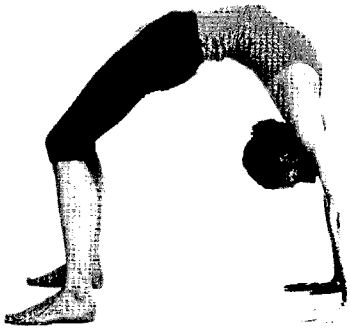
Jógahíd

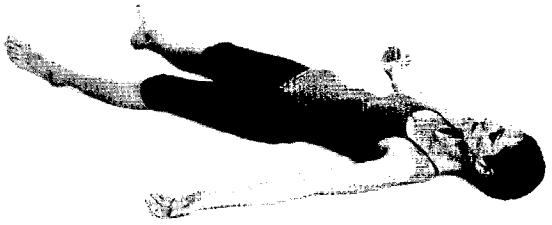
Feküdj le a hátadra. Hajlítsd be a térded, és nyomd le a talpad a talajra úgy, hogy a térdeid előre nézzenek. Nyomd le a karjaidat a tested mellett a talajra, és emeld fel a medencéd és a mellkasod. Maradj így öt hosszú, mély lélegzetvételig.



Kerékpóz

Hajlítsd be a könyököd, és tedd a tenyered a szőnyegre a füled mellé. Támaszkodj a tenyeredre, és emeld fel a mellkasod. Egyenesítsd ki a karod, épp csak annyira, amennyire tudod. Közben tartsd megemelve a mellkasod, és lélegezz egyenletesen. Nyújtózz meg a térdeiden keresztül, és tartsd egyenesen a hátad. Maradj ebben a helyzetben öt hosszú, mély lélegzetvételig. Miután befejezted, óvatosan told le a mellkasodhoz az állad, hajlítsd be a könyököd, és lassan ereszkedj le.





Hullapóz

Feküdj le a hátadra. Nyisd szét a lábaidat olyan szélesre, hogy kényelmes legyen. Lazítsd el a karjaidat egy picit távolabb a testedtől, tenyérrel felfelé. Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki az összes levegőt a szádon át. Ismételd meg ugyanezt még kétszer, majd lélegezz a természetes tempódban, és próbálj pihenni három-öt percig.

Ha végeztél, kezdj egyre mélyebben lélegezni. Forgasd ide-oda a karod és a lábad, majd öleld át a térded a mellkasod előtt, és gurulj fel ülő helyzetbe.

Este, lefekvés előtt próbálj elkerülni mindent, ami felizgathat. Olvass el egy könyvet, amit már régóta el szerettél volna olvasni, vagy lapozgass egy újságot, ahelyett hogy tévéznél vagy a számítógép előtt ülnél. Tarts az ágyad mellett egy jegyzetfüzetet arra az esetre, ha le szeretnéd írni inspiráló gondolataidat. Szép álmokat!

2. NAP: KELJ FEL, ÉS CSELEKEDJ!

Miután reggel felébredsz, ülj fel az ágyadban, és támaszkodj a falhoz, vagy ha van, az ágy fejtámlájához. A kezed tedd lazán a combodra, és kezdd figyelni a légzésedet. Maradj ebben a testhelyzetben néhány percig. Ha letelt a pár perc, jegyezd fel írásban, mi jutott eszedbe az utazásod alatt. Ha bármi eszedbe jut az első nap programjáról, jegyezd fel.

Reggeli előtt végezd el a reggeli gyakorlatokat. Ezután csináld azt, amit egyébként is szoktál. Napközben igyál sok vizet, és válassz egészséges ételeket. Ha egész nap „pihenő módra" szeretnél kapcsolni, válassz olyan szórakoztató tevékenységet, ami inspirál. Vegyél a kezedbe egy ecsetet vagy egy gitárt, menj ki a természetbe, vagy látogass el a legközelebbi galériába.

Este, vacsora előtt vonulj el egy tízperces meditációra. Jegyezz fel írásban mindent, ami eszedbe jut. Ülj egyenesen és kényelmesen úgy, ahogy leginkább jólesik. Vegyél egy hosszú és mély lélegzetet. Ha elkalandozna az elméd, finoman tereld vissza a légzésedre. Ha eszedbe jut valami inspiráló dolog, és nem szeretnéd elfelejteni, írd le, majd térj vissza újra a meditáláshoz.

Végezd el azokat a tevékenységeket, amiket egyébként is el szoktál, és figyelj, hátha eszedbe jut valami inspiráló!

Az esti gyakorlatokat vagy vacsora előtt, vagy után végezd. Ha elérkezett a lefekvés ideje, kerüld az izgató dolgokat, így ne nézz tévét, és ne ülj a számítógép előtt. Bár lehet, hogy úgy gondolod, megnyugtatnak, ez nem igaz. Mielőtt lefekszel, olvasgasd a naplódat, vagy írj bele. Tarts egy nagy pohár vizet az ágyad mellett. Ha reggel felébredsz, ismételd el a reggeli meditációt, és a gondolataidat is jegyezd fel. Ezúttal az elmúlt két nap tapasztalatait is írd le. Ha van olyan része a programnak, amit szívesen beépítenél a hétköznapjaidba, jegyezd fel azzal a szándékkal, hogy el fogod végezni őket.

Pihenés, regenerálódás és megfiatalodás

Sokszor annyira zaklatottá válik az életünk, hogy létfontosságú egy nyugodt és kényelmes hely, ahol tökéletesen elengedhetjük magunkat, és kikapcsolódhatunk. Az otthonunknak olyan helynek kell lennie, ahol békére lelünk, és teljes mértékben ellazulhatunk. A következő programnak az a célja, hogy kipihend magad, regenerálódj és megfiatalodj, méghozzá otthon, meghitt és kényelmes környezetben, ami sokkal olcsóbb, mint egy wellnesshotel!

1. NAP: ÍRD LE, ÉS KAPCSOLÓDJ KI!

Indítsd este a programot. Szükséged lesz egy takaróra, egy jegyzetfüzetre és egy íróeszközre. Ülj egyenesen, kényelmesen, az otthonod azon pontján, ahol a legszívesebben tartózkodsz. Vegyél egy hosszú és mély lélegzetet, és fújd ki. Nézz körül az otthonodban, és gondolkozz el azon, mi segíti az ellazulásodat és a kikapcsolódásodat, és mi nem. Van bármi, amit átrendezhetnél, hogy elősegítse az otthoni megfiatalodásodat? Például rátehetnél egy takarót a kanapédra, vagy kialakíthatnál egy jógázóhelyet az ágyad körül.

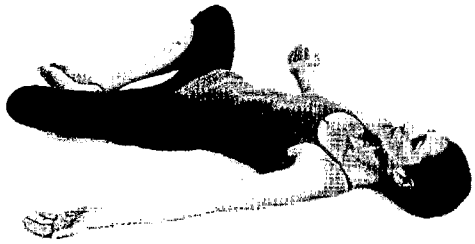
Van még ötleted? Ülj le, és gondolkozz el rajta, majd végezd el a következő gyakorlatokat.

Relaxációs jógagyakorlatok: esti gyakorlatok

Este, lefekvés előtt próbálj elkerülni mindent, ami felizgathat. Olvass el egy könyvet, amit már régóta el szerettél volna olvasni, vagy lapozgass egy újságot, ahelyett hogy tévéznél, vagy a számítógép előtt ülnél. Tarts az ágyad mellett egy jegyzetfüzetet arra az esetre, ha le szeretnéd írni inspiráló gondolataidat. Szép álmokat!

Pillangópóz fekvő helyzetben

Tekerj fel szorosan egy takarót úgy, mint egy palacsintát. Ülj le, és tedd a takarót a medencéd mögé, rá merőlegesen. Feküdj rá a takaróra, így egy vonalban lesz a gerincoszlopoddal. Tedd össze a talpaidat, és engedd le oldalra a térdedet, hogy ellazulhasson. Maradj így három-öt percig. Hagyd, hogy a légzésed elmélyüljön és lelassuljon. Inkább a kilégzésekre koncentrálj, mint a belégzésekre, ami elősegíti az ellazulást. Ha befejezted, engedd el a pozíciót, óvatosan gördülj a jobb oldaladra, és told fel magad a kezedre támaszkodva.



ÉLVEZETES FALATOK

Hogy elősegítsd a zavartalan alvást, lefekvés előtt igyál valamilyen nyugtató teát. A kamilla, a borsmenta és a menta nyugtató hatásúak, így elősegítik az alvást és az elalvást, és hogy reggel frissen, energiával feltöltődve ébredj. A macskagyökér ugyancsak természetes altatószer, amit tea formájában is fogyaszthatunk. Ne igyunk belőle túl sokat, mert nagyobb mennyiségben hasfájást vagy enyhe depressziót okozhat.

ÉBREDJ FEL, ÉS CSELEKEDJ!

Reggelente, ébredés után ülj fel az ágyadban, és támaszkodj neki a falnak, vagy ha van, az ágy fejtámlájának. Helyezd a kezed lazán a combodra, és kezdj figyelni a légzésedre. Maradj ebben a testhelyzetben néhány percig. Ha végeztél, jegyezd fel írásban, mit tapasztaltál, mi jutott eszedbe. Azt is írd le, hogy kipihentnek érzed-e magad, vagy sem.

Regeneráló jóga: reggeli gyakorlatok

Ezeket a gyakorlatokat reggel, reggeli előtt vagy után végezd. Ha reggeliztél, várj legalább egy órát, mielőtt elkezdenél jógázni.

Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Próbáld megtalálni a számodra legkényelmesebb testhelyzetet. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezed a combodra, és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy tovatűnő felhő lenne. Hagyd, hogy elvonuljon, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig.

Tehénarcpóz

Helyezkedj ülésbe úgy, ahogy jólesik. Ülhetsz egy párnára, de a padlóra is, ahogy a legkényelmesebb. Támaszd mindkét kezed a padlóra a térdeid mellé, majd térdelj fel úgy, hogy a súlyod nagy része a kezeidre nehezedjen. Vidd a jobb térded a bal elé, hogy egy vonalat alkossanak. Vidd ki oldalra a lábfejeidet. Óvatosan ülj hátra a padlóra. A térdeid most egymáson pihennek. Ha feszülést érzel a térdedben vagy a medencédben, tegyél egy párnát vagy egy jógatéglát a medencéd alá, hogy több helye legyen a medencédnek és a térdednek, és feszülés nélkül megnyúlhasson. Pihentesd a kezeidet a lábfejek mellett. Emeld ki a mellkasod, hogy az izmok megnyúlhassanak, a vállad pedig hátrahúzódjon, és húzd ki magad. Maradj ebben a pozícióban tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

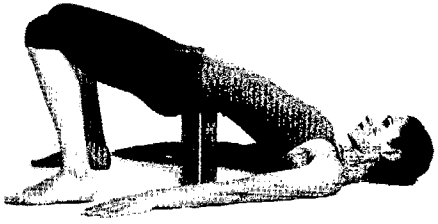
Bokától térdig

Ülj egyenes háttal. Hajlítsd be a térdeidet, és tedd a jobb lábad a balra úgy, hogy a jobb bokád a bal térdeden, a jobb térded pedig a bal bokádon legyen. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig, majd ismételd meg a gyakorlatot a másik lábaddal is.

Galambülés előrehajlással

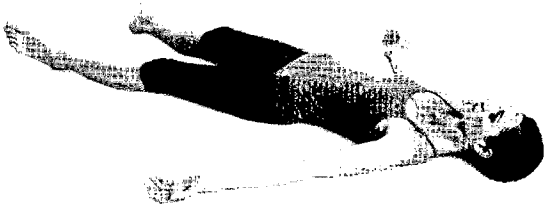
Az előző pozícióból hajlítsd jobbra a törzsed, és nyújtsd ki hátra egyenesen a bal lábad. Ha a medencéd nem ér le a talajra, tegyél alá egy párnát vagy egy jógatéglát. Helyezkedj úgy, hogy a medencéd és a vállaid is előre nézzenek. Maradj ebben a helyzetben tíz hosszú, mély lélegzetvételig.

Ennél a pontnál végezd el az eddigi gyakorlatokat a másik oldalon is. Kezdd a tehénarcpózzal.



Jógahíd jógatéglával

Vegyél magad mellé egy jógatéglát. Feküdj le, és hajlítsd be a térded. Tedd minél közelebb a testedhez a lábfejed úgy, hogy a térdeid előre nézzenek. Emeld fel a medencéd, és tedd a jógatéglát a derekad alá. Ennek a pozíciónak kényelmesnek kell lennie, ezért helyezkedj el nyugodtan. A jógatégla magasabb és alacsonyabb is lehet, attól függően, melyik oldalára fordítod. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig.



Hullapóz

Feküdj le a hátadra. Nyisd szét a lábaidat olyan szélesre, hogy kényelmes legyen. Lazítsd el a karjaidat egy picit távolabb a testedtől, tenyérrel felfelé. Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki az összes levegőt a szádon át. Ismételd meg ugyanezt még kétszer, majd lélegezz a természetes tempódban, és próbálj pihenni három-öt percig.

Ha végeztél, kezdj egyre mélyebben lélegezni. Forgasd ide-oda a karod és a lábad, majd öleld át a térdedet a mellkasod előtt, és gurulj fel ülő helyzetbe.

A nap további részében tedd azt, amit amúgy is tennél. Próbálj nyugodt maradni, még akkor is, ha a feladataidat kell elvégezned.

2. nap
Regeneráló jóga: esti gyakorlatok

Ezeket a gyakorlatokat fürdés után végezd az optimális ellazulás érdekében.

Ülő meditálás

Ülj egyenes háttal, kényelmesen. Próbáld megtalálni a számodra legkényelmesebb testhelyzetet. Lazítsd el a vállad, hogy minél messzebbre legyen a füledtől. Helyezd a kezed a combodra, és csukd be a szemed. Kezdd a légzésedre irányítani a figyelmedet. Figyeld, ahogyan a belégzések jönnek, a kilégzések mennek. Próbáld megnyugtatni az elméd a kettő közötti térben. Kezdd meghosszabbítani és elmélyíteni a be- és kilégzéseket, legyen a légzésed egyre lassabb és nyugodtabb. Ha felbukkanna az elmédben egy gondolat, egyszerűen csak figyeld meg, mintha egy tovatűnő felhő lenne. Hagyd, hogy elvonuljon, és térj vissza a légzésedhez. Folytasd a tudatos légzést három-öt percig.

Ülő meditálás felemelt karokkal

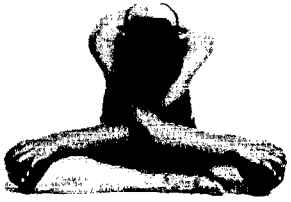
Maradj kényelmes, ülő helyzetben, majd emeld fel a karjaidat a fejed fölé úgy, hogy V alakot formáljanak. Lazítsd és engedd le a vállaidat, és nyújtózkodj felfelé az ujjaiddal. Ez elsőre nagyon könnyűnek tűnhet, de három percig kell ebben a testhelyzetben maradnod, és lélegezned. Amikor felemelt karokkal meditálunk, sokkal intenzívebbé válik a meditálás, ami – ha elmúlik a karjainkban lévő diszkomfortérzés – elősegíti az ellazulást. Ha megtalálod a könnyedséget ebben a helyzetben, kitisztul az elméd, és a testedben lévő feszültségek is megszűnnek.

Nyugodt szemek

Ülj kényelmesen, egyenes háttal. Próbáld megtalálni a számodra legkényelmesebb testhelyzetet. Dörzsöld össze gyors tempóban a tenyereidet, hogy felmelegedjenek. Csukd be a szemed, és nyomd bele óvatosan a tenyered alját a szemgödrödbe úgy, hogy az ujjaid a homlokodon pihenjenek. Maradj ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd pihentesd a kezeidet a combodon.

Gerinccsavarás ülő helyzetben

Kényelmes, ülő helyzetből belégzésre emeld fel a bal karod. Kilégzésre tedd a jobb térdedre. Nyomd le a jobb kezed ujjait a talajra a medencéd mögé. Belégzésre nyújtsd meg felfelé a törzsed. Kilégzésre fordítsd el jobbra a törzsed.

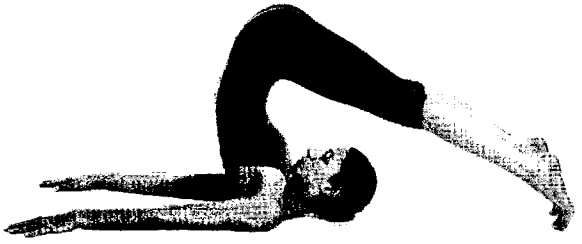


Karkeresztezés ülő helyzetben

Az előző pozícióból belégzésre emeljük fel egyenesen a jobb karunkat, majd fogjuk meg vele a bal térdünket. Mindkét kezünkkel az ellentétes térdünket fogjuk. Lazítsuk el a fejünket és a nyakunkat. Maradjunk ebben a helyzetben három hosszú, mély lélegzetvételig, majd óvatosan gördüljünk fel egyenes helyzetbe. Végezzük el ugyanezt a másik oldalon is.

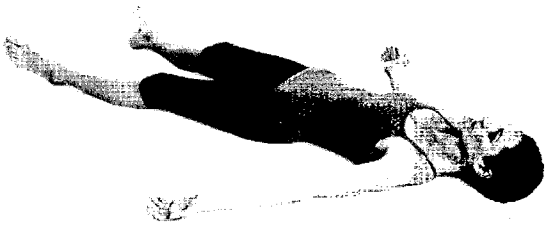
Ekepóz

Nyújtsd ki előre mindkét lábad, majd feküdj le a hátadra. Nyomd bele a karjaidat a tested mellett a padlóba. Gördülj hátra, és húzd hátra mindkét lábad a fejed fölé ekepózba.



Gyertyaállás

Ha nem érzel kellemetlen érzést a nyakadban ekepózban, támaszd meg a hátad a tenyereddel úgy, hogy az ujjaid felfelé nézzenek. Húzd közelebb a két könyöködet, és csúsztasd le az ujjaidat a válladhoz közel. Emeld fel a lábad egyenesen úgy, hogy a tested egy egyenes vonalat képezzen. Maradj ebben a helyzetben húsz hosszú, mély lélegzetvételig. Csukd be a szemed, vagy pihentesd a tekinteted a köldöködön.



Hullapóz

Feküdj le a hátadra. Nyisd szét a lábaidat olyan szélesre, hogy kényelmes legyen. Lazítsd el a karjaidat egy picit távolabb a testedtől, tenyérrel felfelé. Vegyél egy mély lélegzetet az orrodon keresztül, majd fújd ki az összes levegőt a szádon át. Ismételd meg ugyanezt még kétszer, majd lélegezz a természetes tempódban, és próbálj pihenni három-öt percig.

Ha végeztél, kezdj egyre mélyebben lélegezni. Forgasd ide-oda a karod és a lábad, majd öleld át a térded a mellkasod előtt, és gurulj fel ülő helyzetbe.

Miután befejezted az esti gyakorlatokat, bújj be az ágyba. Vedd kézbe a jegyzetfüzetedet, hátha le akarsz jegyezni valamit, ami eszedbe jut. Szép álmokat!

Még néhány gondolat, mielőtt befejeznéd a könyvet

Remélem, megjött a kedved a jóga gyakorlásához. Nem baj, ha még épp csak hogy elkezdted kipróbálni a jógát és más egészséges szokásokat, ahogyan az sem előny, ha már régóta a jóga gyakorlója, tanítója vagy mestere vagy. Szabd saját magadra, életedre, szükségleteidre és céljaidra a jógát, hiszen az mindenkinek ajánlott. Remélem, a jóga egy nap olyan természetes része lesz az életednek, mint az, hogy reggelente felkelsz, vagy megiszol egy pohár vizet.

A rendszeres jógázás mindenki számára azt jelenti, amit ő hoz ki belőle. Nem kell tudnod – és akarnod sem – megérinteni a lábujjaddal a hátad közepét, vagy órákon át majompózban ülnöd ahhoz, hogy részesülhess a jóga hihetetlen átalakító hatásaiban. A rendszeres jógázók fantasztikus egészségnek és vitalitásnak örvendenek, tele vannak energiával, és a lelkesedésük is megnő. A jóga azt is megmutatja nekünk, hogyan válhatunk érzékenyebbekké saját szükségleteink, szándékaink és önmagunk iránt, illetve hogyan kezelhetjük a stresszt, a feladatokat és az előttünk álló kihívásokat a megérzéseink segítségével.

A jóga megmutatja nekünk, hogyan legyünk nyugodtak és higgadtak, bármilyenek is a külső körülmények. Azokat a helyzeteket pedig, amiket a jóga nem tud meggyógyítani, a rendszeres gyakorlás segítségével fogjuk tudni nagyvonalúan és higgadtan kezelni.

A jóga olyan szerves része az életünknek, mint a légzés, amit nemcsak a modern kutatási eredmények, hanem a változásról szóló élettörténetek, valamint az elmúlt évszázadok során keletkezett elméletek és folyamatosan finomítgatott gyakorlatsorok is alátámasztanak. Mindannyian rendelkezünk azokkal az eszközökkel, amelyekkel minden percben inspiráló, egészséges életet élhetünk, tele vitalitással. Kizárólag rajtunk múlik, mit kezdünk velük.

Nagyon fontos az életed, ahogy az egészséged is az. Minden lehetséges.

JÓGAPÓZOK

A könyvben bemutatott jógapózokat hosszú évek alatt kísérletezték ki azzal a céllal, hogy gyakorlójuk befelé figyeljen, és meggyógyíthassa a testét és elméjét.

A jógát akkor is a saját életstílusodhoz és céljaidhoz szabhatod, ha egészségi okokból kezded el, és akkor is, ha szellemi tisztaságra vagy spirituális kapcsolódásra vágysz. Ne felejts el lélegezni, légy higgadt, és ami még fontosabb, élvezd a gyakorlatokat. A jóga gyakorlásával megtapasztalhatjuk teljes önmagunkat. Csak rajtunk múlik, mit kezdünk ezzel a tapasztalattal.

A következő felsorolás az egyes pózok legfontosabb hatásait foglalja össze. Lélegezz hosszan és mélyen. Namaste!

Álló pozíciók

1. Állás
Javítja a testtartást, fejleszti a magabiztosságot és a testtudatot.

2. Magastartás álló helyzetben (napüdvözlet)
Javítja a testtartást, és kitágítja a tüdőt.

3. Oldalra hajlítás álló helyzetben, a csukló húzásával
Javítja a testtartást, kitágítja a tüdőt.

4. Előrehajlás álló helyzetben
Megnyugtatja az elmét, megnyújtja a térdínt, és megszünteti a feszültséget a hát felső részében.

5. Előrehajlás egyenes háttal (napüdvözlet)
Megnyújtja a gerincoszlopot és a térdínt.

6. Előrehajlás könyökfogással
Megnyújtja a térdínt, nyugtatja az elmét, és feloldja a feszültséget a hát felső részében.

7. Előrehajlás és vállnyitás álló helyzetben
Megnyújtja a térdínt és a vállat, nyugtatja az elmét.

8. Hátnyújtás enyhe csavarással
Megnyújtja a gerincoszlopot és a térdínt.

9. Előrehajlás, kézfejre állás
Ellazítja a csuklót, megnyújtja a térdínt, nyugtatja az elmét.

10. Előrehajlás, tenyérre állás
Ellazítja a csuklót, megnyújtja a térdínt, nyugtatja az elmét.

11. Alacsony kitörés
Megnyújtja a medencét, és meghosszabbítja a gerincoszlopot.

12. Alacsony kitörés leengedett térddel és mellkasdomborítással
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a gerincoszlopot.

13. Alacsony kitörés leengedett térddel és csavarással
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a gerincoszlopot, és elősegíti, hogy a vér a létfontosságú szervekhez áramoljon.

14. Futók nyújtógyakorlata
Megnyújtja a térdínt, nyugtatja az elmét.

15. Gyíkpóz
Megnyújtja a medencét, és feloldja az érzelmi feszültségeket.

16. Csavart gyíkpóz bokafogással
Megnyitja a medencét és a gerincoszlopot.

17. Előrehajlás egy lábra
Megnyújtja a térdínt, meghosszabbítja a gerincoszlopot, nyugtatja az elmét.

18. Magas kitörés leengedett karral
Fejleszti a testtudatot, erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket.

19. Magas kitörés felemelt karral
Fejleszti a testtudatot, erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset, és fejleszti az egyensúlyérzéket.

20. Magas kitörés felemelt karral és medencével
Fejleszti a testtudatot, erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset, fejleszti az egyensúlyérzéket és a koordinációt.

21. Magas kitörés csavarással
Elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez. Erősíti a medencét, a térdínt, a vállat és a karokat.

22. Magas kitörés imádkozó csavarással
Elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez, feszesíti a hasizmokat, erősíti a lábakat.

23. Magas kitörés imádkozó csavarással és leengedett térddel
Elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez, erősíti a hasizmokat, megnyugtatja az elmét.

24. Magas kitörés fordított csavarással
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket és a koordinációt.

25. Harcos 1
Erősíti a lábakat, megnyújtja a medencét, fejleszti az önbizalmat.

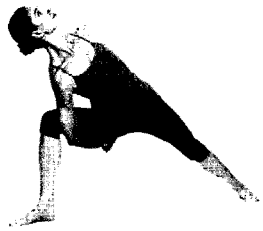
26. Harcos 2
Erősíti a lábakat, megnyújtja a medencét, fejleszti az önbizalmat.

27. Harcos 2 felemelt karral és egyenes lábbal
Erősíti a lábakat, megnyújtja a medencét, kitágítja a tüdőt.

28. Fordított harcos
Erősíti a lábakat, megnyújtja a medencét és a törzset, kitágítja a tüdőt.

29. Háromszögpóz
Fejleszti a testtudatot, erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset.

30. Kiterjesztett oldalszög alkarral a combon
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset és a gerincoszlopot.



31. Kiterjesztett oldalszög kézkulcsolással
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset és a vállat, fejleszti a koncentrációt.

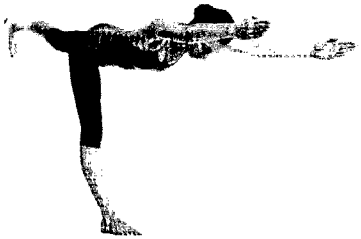
32. Kiterjesztett oldalszög az ujjakra támaszkodva
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset és a vállat, kitágítja a tüdőt.

33. Félhold
Fejleszti a testtudatot és az egyensúlyérzéket, erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset.

34. Csavart félhold
Fejleszti a testtudatot és az egyensúlyérzéket, erősíti a lábakat, elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez.

35. Harcos 3 az ujjakra támaszkodva
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset, fejleszti a testtudatot és az egyensúlyérzéket.

36. Harcos 3 imádkozó kézzel
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset, fejleszti a testtudatot és az egyensúlyérzéket.



37. Harcos 3 előrenyújtott karral
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset, fejleszti a testtudatot, az egyensúlyérzéket és a koncentrációt.

38. Álló spárga
Erősíti és megnyújtja a lábakat, feloldja a fejben és a nyakban lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

39. Nagylábujjfogás
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket és a koncentrációt.

40. Nagylábujjfogás előrenyújtott lábbal
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket, a rugalmasságot és a koncentrációt.

41. Nagylábujjfogás oldalra nyújtott lábbal
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket, a rugalmasságot és a koncentrációt.

42. Székpóz
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset, fejleszti a koncentrációt.

43. Csavart székpóz
Erősíti a lábakat, megnyújtja a törzset, fejleszti a koncentrációt, elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez.

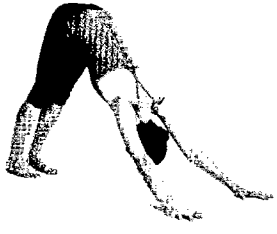
44. Fapóz felemelt karral
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket és a koncentrációt.

45. Fapóz imádkozó kézzel
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket és a koncentrációt.

46. Lábszárölelés álló helyzetben
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket és a koncentrációt.

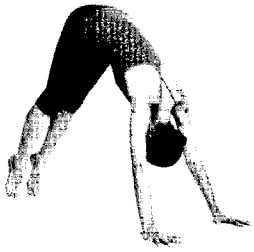
47. Saspóz
Erősíti a lábakat, fejleszti az egyensúlyérzéket és a koncentrációt.

48. Táncos póz
Erősíti a lábakat, fejleszti a rugalmasságot, az egyensúlyérzéket és a koncentrációt.



49. Lefelé néző kutya póz
Megnyújtja a láb hátsó részét és a vállat. Oldja a fejben és a nyakban lévő feszültséget, elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez, megnyugtatja az elmét.

50. Lefelé néző kutya póz hajlított térddel és könyökkel
Gyengédebben nyújtja meg a láb hátsó részét, mint a lefelé néző kutya póz. Megnyújtja a vállat, oldja a fejben és a nyakban lévő feszültséget, elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez, és megnyugtatja az elmét.

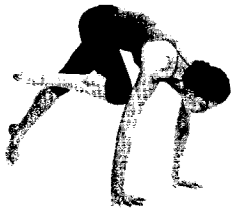


51. Lefelé néző kutya póz sarokemeléssel
Megnyújtja a láb hátsó részét, erősíti a vádlit, oldja a fejben és a nyakban lévő feszültséget, elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez, megnyugtatja az elmét.

52. Egylábas fordítottháromszög-tartás
Hajlékonyabbá teszi a térdínt, oldja a fejben és a nyakban lévő feszültséget, elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez, serkenti a keringést, megnyugtatja az elmét.

53. Egylábas fordítottháromszög-tartás nyújtott medencével
Hajlékonyabbá teszi a medencét, rugalmasabbá teszi a térdínt, oldja a fejben és a nyakban lévő feszültséget, serkenti a test és a lábak vérkeringését, megnyugtatja az elmét.

54. Egylábas fordítottháromszög-tartás nyújtott medencével és hajlított térddel
Hajlékonyabbá teszi a medencét, rugalmasabbá teszi a térdínt, megnyújtja a törzset, oldja a fejben és a nyakban lévő feszültséget, serkenti a láb vérkeringését, megnyugtatja az elmét.



55. Lefelé néző kutya póz térdhúzással (térd a könyökhöz)
Fejleszti a testtudatot, erősíti a hasizmokat, a karokat és a lábakat, fejleszti a koncentrációt.

56. Lefelé néző kutya póz térdhúzással (keresztbe)
Fejleszti a testtudatot, erősíti a hasizmokat, a karokat és a lábakat, fejleszti a koncentrációt és az egyensúlyérzéket, és elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez.

57. Lefelé néző kutya póz térdhúzással (térd az orrhoz)
Fejleszti a testtudatot, erősíti a hasizmokat, a kart és a lábat, fejleszti a koncentrációt.

58. Négykézláb
Megnyugtatja az elmét, fejleszti a testtudatot.

59. Tehénpóz
Megnyújtja a gerincoszlopot, nyugtatja az elmét.

60. Macskapóz
Megnyújtja a gerincoszlopot, nyugtatja az elmét.

61. Négykézláb, ellentétes láb és kar nyújtása
Fejleszti a testtudatot, erősíti a lábakat, a karokat és a hasizmokat.

62. Csuklólazítás négykézláb
Oldja a csuklóban lévő feszültséget.

63. Kézlazítás négykézláb
Oldja a tenyérben lévő feszültséget.

64. Guggolás
Megnyújtja a medencét, nyugtatja az elmét.

65. Guggolás a nyak ellazításával
Megnyújtja a medencét, oldja a nyakban lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

66. Guggolás imádkozó tenyérrel
Megnyújtja a medencét és a gerincoszlopot.

67. Guggolás felnyújtott karral
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a gerincoszlopot, nyújtja a vállat.

68. Csavart guggolás a kéz összekulcsolásával
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a gerincoszlopot, hajlékonyabbá teszi a vállat.

Ülő pozíciók

69. Ülő meditálás
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a gerincoszlopot, javítja a tartást, megnyugtatja és kitárja az elmét.

70. Mellkasemelés ülő helyzetben, ujjak a farkcsont mögött
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a gerincoszlopot, megnyitja a mellkast.

71. Előrehajlás ülő helyzetben, keresztbe tett lábbal
Megnyújtja a medencét, nyugtatja az elmét.

72. Oldalra hajlás ülő helyzetben, talajra tett alkarral
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a törzset.

73. Kezek összekulcsolása felemelt karral, ülő helyzetben
Megnyújtja a medencét, meghosszabbítja a törzset.

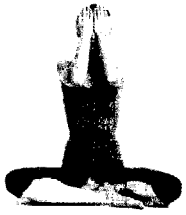
74. Csavarás ülő helyzetben, kéz az ellentétes térden
Megnyújtja a medencét, a vállat és a törzset, serkenti az emésztést, és elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez.

75. Karkeresztezés ülő helyzetben
Megnyújtja a medencét, oldja a nyakban és a fejben lévő feszültséget.

76. Ülő meditálás felemelt karokkal
Megnyújtja a medencét, javítja a koncentrációt, megnyugtatja és kitárja az elmét.

77. Váltott orrlyukú légzés

Szabályozza az idegrendszer működését, megnyugtatja az elmét, javítja a légzés minőségét, megnöveli a tüdő kapacitását.



78. Nyugodt szemek
Oldja a szemben lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

79. Sarkon ülés tenyérrel a combon
Meghosszabbítja a gerincoszlopot, javítja a tartást, megnyugtatja az elmét.

80. Sarkon ülés imádkozó tenyérrel
Meghosszabbítja a gerincoszlopot, javítja a tartást, megnyugtatja az elmét.

81. Enyhén csavart sarkon ülés
Meghosszabbítja a gerincoszlopot, és elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez.

82. Sarkon ülés a lábujjakra támaszkodva
Meghosszabbítja a gerincoszlopot, megnyújtja a talpat.

83. Hőspóz
Javítja a tartást, serkenti az emésztést.

84. Csavart hőspóz
Javítja a tartást, serkenti az emésztést, és elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez.

85. Fekvő hőspóz
Megnyújtja a gerincoszlopot, javít a térd állapotán, megnyugtatja az elmét.

86. Tehénarcpóz
Megnyújtja a medencét, megnyugtatja az elmét.

87. Tehénarcpóz vállnyitással, egyenes törzzsel
Megnyújtja a medencét és a vállat, megnyugtatja az elmét.

88. Tehénarcpóz vállnyitással, előrehajlással
Megnyújtja a medencét és a vállat, meghosszabbítja a gerincoszlopot, megnyugtatja az elmét.

89. Bokától térdig
Megnyújtja a medencét, megnyugtatja az elmét.

90. Bokától térdig előrehajlással
Megnyújtja a medencét, megnyugtatja az elmét.

91. Lábszárölelés ülő helyzetben
Oldja a feszültséget a medencében, rugalmasabbá teszi a csípőízületet.

92. Iránytűpóz
Oldja a feszültséget a medencében és a térdínben, rugalmasabbá teszi a csípőízületet.

93. Galambülés egyenes törzzsel
Oldja a medencében lévő feszültséget.

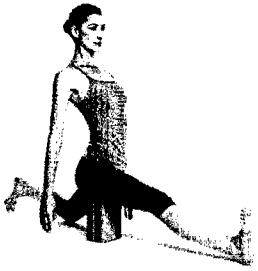
94. Combnyújtás galambülésben
Oldja a medencében és a combban lévő feszültséget.

95. Királyi galambpóz
Oldja a medencében és a combban lévő feszültséget, és megnyújtja a gerincoszlopot.

96. Galambülés előrehajlítással
Oldja a medencében lévő feszültséget, megnyújtja a törzset, megnyugtatja az elmét.

97. Csavart galambülés
Oldja a medencében lévő feszültséget, megnyújtja a gerincoszlopot, serkenti az emésztést.

98. Majompóz
Oldja a medencében lévő feszültséget, rugalmasabbá teszi a térdínt, megnyugtatja az elmét.



99. Majompóz jógatéglával
Oldja a medencében lévő feszültséget, javítja a térdín mozgékonyságát, megnyugtatja az elmét.

100. Csónakpóz
Erősíti a hasizmokat, fejleszti a koncentrációt.

101. Félcsónak-póz
Erősíti a hasizmokat, fejleszti a koncentrációt.

102. Gerinccsavarás ülő helyzetben, egy kinyújtott lábbal
Meghosszabbítja a gerincoszlopot, és elősegíti, hogy a vér eljusson a létfontosságú szervekhez.

103. Széles terpesz ülő helyzetben
Megnyújtja a medencét és a térdínt.

104. Széles terpesz előrehajlással
Megnyújtja a medencét, a térdínt és a gerincoszlopot.

105. Előrehajlás nyújtott lábra, ülő helyzetben
Megnyújtja a térdínt, meghosszabbítja a gerincoszlopot, megnyugtatja az elmét.

106. Előrehajlás nyújtott lábra, ülő helyzetben, takaróval az ölben
Megnyugtatja az elmét, gyengéden megnyújtja a térdínt.

107. Előrehajlás egy lábra, ülő helyzetben
Megnyújtja a térdínt és a derekat.

108. Előrehajlás egy lábra, ülő helyzetben, lábfejjel a combon
Megnyújtja a medencét és a derekat, serkenti az emésztést.

109. Gyermekpóz csavarással
Oldja a feszültséget a vállban, megnyugtatja az elmét.

110. Gyermekpóz
Megnyugtatja a testet és az elmét.

Hátrahajlások

111. Felfelé néző kutya póz
Megnyújtja a gerincoszlopot, energiával tölti fel az elmét.

112. Nyolc ponton fekvés (napüdvözlet)
Megnyújtja a gerincoszlopot, fejleszti a testtudatot.

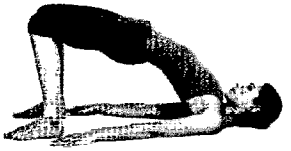
113. Hason fekvés a hát mögött összekulcsolt kézzel
Megnyújtja a gerincoszlopot, erősíti az elmét.

114. Íjállás
Megnyújtja a gerincoszlopot, erősíti az elmét.

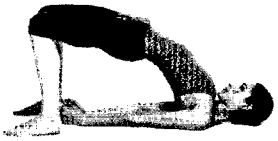
115. Tevepóz felfelé nyújtott karral
Megnyújtja a gerincoszlopot, energiával látja el az egész testet.

116. Tevepóz
Megnyújtja a gerincoszlopot, energiával látja el az egész testet.

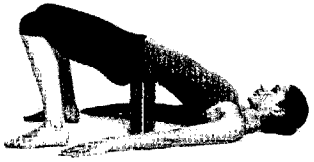
117. Jógahíd előkészítése
Megnyújtja a gerincoszlopot, oldja a hát felső részében lévő feszültséget, erősíti az elmét.



118. Jógahíd
Megnyújtja a gerincoszlopot, oldja a hát felső részében lévő feszültséget, erősíti az elmét.



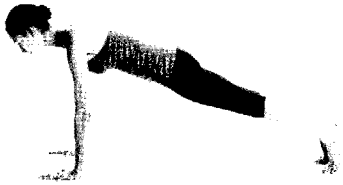
119. Jógahíd összekulcsolt kézzel
Megnyújtja a gerincoszlopot, oldja a hát felső részében lévő feszültséget, erősíti az elmét.



120. Jógahíd jógatéglával
Megnyújtja a gerincoszlopot, megnyugtatja az elmét.

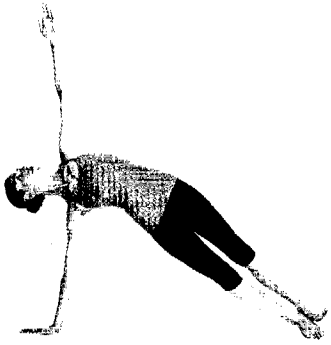
121. Kerékpóz
Megnyújtja a gerincoszlopot, erősíti az elmét.

Fordított állások és egyensúlygyakorlatok

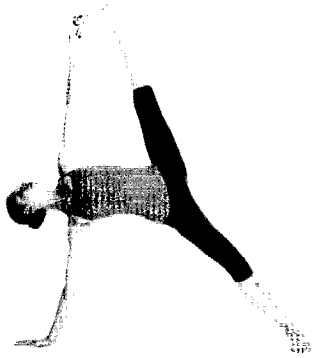


122. Fekvőtámasz
Erősíti az egész testet, fejleszti a koncentrációt.

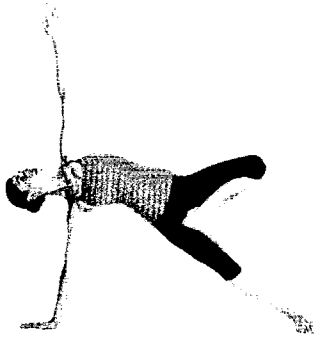
123. Fekvőtámasz karhajlítással
Erősíti az egész testet, fejleszti a koncentrációt.



124. Oldalsó fekvőtámasz
Fejleszti a testtudatot, megnyújtja a törzset, fejleszti a koncentrációt.

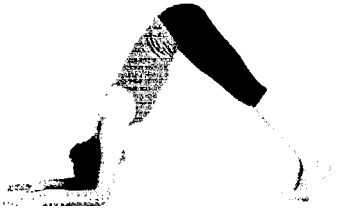


125. Oldalsó fekvőtámasz nyújtott lábbal
Fejleszti a testtudatot, megnyújtja a térdinat, fejleszti a koncentrációt.

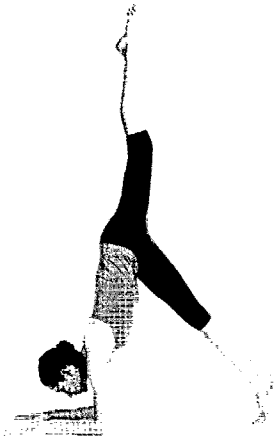


126. Oldalsó fekvőtámasz fapózzal
Fejleszti a testtudatot, megnyújtja a térdinat, fejleszti a koncentrációt.

127. Alkartámasz
Fejleszti a testtudatot, erősíti a vállat, fejleszti az egyensúlyérzéket.

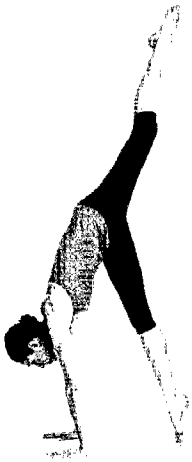


128. Alkarállás előkészítése (lefelé néző kutya póz)
Fejleszti a testtudatot, erősíti a vállat, fejleszti az egyensúlyérzéket.



129. Alkarállás felemelt lábbal
Fejleszti a testtudatot, erősíti a vállat, fejleszti a koordinációt.

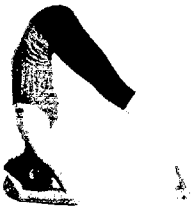
130. Alkarállás
Fejleszti a testtudatot, javítja a koncentrációt, erősíti a vállat, fejleszti az egyensúlyérzéket.



131. Kézenállás előkészítése
Fejleszti a testtudatot, javítja a koncentrációt, erősíti a vállat, fejleszti az egyensúlyérzéket.

132. Kézenállás L alakban
Fejleszti a testtudatot, javítja a koncentrációt, erősíti a vállat, fejleszti az egyensúlyérzéket.

133. Kézenállás
Fejleszti a testtudatot, javítja a koncentrációt, erősíti a vállat, fejleszti az egyensúlyérzéket.

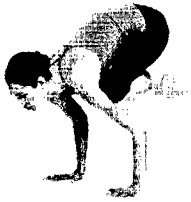


134. Fejenállás előkészítése (a lábfej a talajon)

135. Fejenállás előkészítése (egyik láb a medencéhez)

136. Fejenállás előkészítése (mindkét láb a medencéhez)

137. Fejenállás
Megnyugtatja az elmét, élesíti a figyelmet, serkenti a keringést.



138. Varjúpóz
Erősíti a testtudatot és a magabiztosságot. Erősíti a hasizmokat és a karokat.

139. Oldalsó varjúpóz
Erősíti a testtudatot és a magabiztosságot. Erősíti a hasizmokat és a karokat.

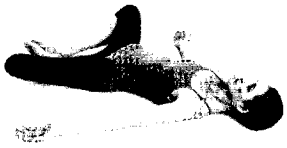
140. Ekepóz
Oldja a nyakban és a hát felső részében lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

141. Lábakat a falra
Serkenti a keringést, megnyugtatja az elmét.

142. Gyertyaállás jógatéglával
Serkenti a keringést, megnyugtatja az elmét.

143. Gyertyaállás
Javítja a testtartást, szabályozza a mirigyek működését, serkenti a keringést. Egyensúlyba hozza az idegrendszert, élesíti az elmét, megnyugtatja az agyat.

Fekvő pózok



144. Pillangópóz fekvő helyzetben
Megnyújtja a gerincoszlopot és a medencét, fejleszti a kreativitást.

145. Gerincoszlopnyitás pillangópózban, takaróval
Megnyújtja a gerincoszlopot, oldja a medencében lévő feszültséget, csökkenti az érzelmi stresszt.

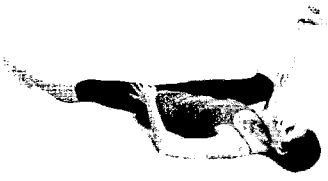
146. Gerincoszlopnyitás pillangópózban, jógatéglával
Megnyújtja a gerincoszlopot, oldja a medencében lévő feszültséget, csökkenti az érzelmi stresszt.

147. Híd két jógatéglával
Megnyújtja a gerincoszlopot, oldja a medencében lévő feszültséget, csökkenti az érzelmi stresszt.

148. Kőpóz
Oldja a medencében és a hátban lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

149. Egylábas térdölelés fekvő helyzetben
Oldja a medencében lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

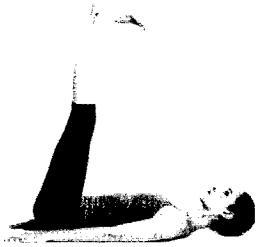
150. Térdölelés fekvő helyzetben
Oldja a feszültséget a hátban és a medencében.



151. Fél boldogbaba-póz
Oldja a medencében és a hátban lévő feszültséget, csökkenti az érzelmi stresszt.

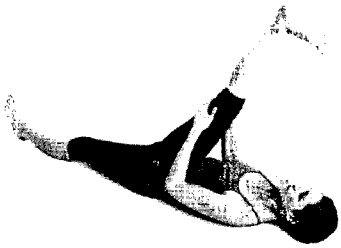
152. Boldogbaba-póz
Oldja a medencében és a hátban lévő feszültséget, csökkenti az érzelmi stresszt.

153. Lábemelés a sarok felfelé nyomásával
Erősíti a hátat és a hasizmokat.



154. Lábleengedés a sarok felfelé nyomásával
Erősíti a hátat és a hasizmokat.

155. Térdínnyújtás fekvő helyzetben
Oldja a térdínben lévő feszültséget.



156. Egytérdes csavarás fekvő helyzetben
Oldja a gerincoszlopban lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

157. Gerinccsavarás saspózban fekvő helyzetben
Oldja a gerincoszlopban lévő feszültséget, megnyugtatja az elmét.

158. Hullapóz
Ellazítja az egész testet és az elmét.

Köszönetnyilvánítás

Szerencsés vagyok, hogy megismerhettem azokat a fantasztikus embereket, akik segítettek nekem, hogy mindazt a tudást, ami a fejemben van, másokkal is megosszam, másoknak is megmutassam. Ezek az emberek nap mint nap inspirálnak engem.

Will Hobbs, nagyon köszönöm neked, hogy a beszélgetéseink során meghallgattad a terveimet. Ezek a beszélgetések nagyon mélyek voltak. Heather Jackson, ez a könyv egyszerűen nem létezne nélküled. Egy angyal vagy, sőt egy varázsló, és nagyon hálás vagyok neked, amiért megnyíltál előttem, és megosztottad velem rendkívüli tehetséged, éles szemed, csillogó elméd és hihetetlen érzékenységed. Nagyon csodállak, és remélem, hogy ez még csak a kezdete a kapcsolatunknak. Heather Lazare, köszönöm, hogy hittél a könyvemben, hogy igazán őszintén lelkesedtél érte, és hogy olyan melegen fogadtál a kiadódnál. Amanda Patten, hadd köszönjem meg őszinte lelkesedésedet, éleslátásodat és érzékenységedet. Kelsey Robinson, Catherine Pollack, Jonathan Lazzara, Stephanie Knapp, Ellen Folan, Rosalie Wieder és a Random House egész csapata, köszönöm nektek mindazt az útmutatást és inspirációt, amivel a munkámat támogattátok. Simon Green, neked az értem tett erőfeszítéseidet és a türelmedet köszönöm. Durk Snowden, Heidi Kristoffer, Faith Smith, Leslie Lewis, Todd Belt, Dave és mindenki, aki megosztotta velem a saját jógatörténetét, köszönöm nektek, hogy ilyen őszinték voltatok velem. Mindennapjaink szervezője, Michael, aki finomított az általam használt nyelven, hogy megírhassam ezt a könyvet, neked is nagyon sokkal tartozom. Deepak, olyan sokat adtál nekem, és annyira nagyvonalúan. Hogyan lehetek ilyen szerencsés?

A szerzőről

A *The New York Times* által „jógalázadónak" nevezett Tara Stiles az egész világon egyre több embert inspirál azzal, ahogy a jógához, a meditációhoz, a jógagyakorlatokhoz, a tudatossághoz, a táplálkozáshoz és a mindennapi jó közérzethez viszonyul. Tara cikkei többek között olyan lapokban jelentek már meg, mint az *Elle*, a *Lucky*, az *InStyle*, az *Esquire* és a *Men's Health*, illetve olyan nemzetközi és külföldi lapokban mutatták már be, mint a *Times of India*, a *The Times* (Egyesült Királyság) és a svéd *Dagens Nyheter*.

Tara a kitalálója és tulajdonosa a Strala-jógának, ami arról ismert, hogy nagyon igényes és őszinte módon vélekedik a jógáról és az egészséges életmódról. Tara Deepak Chopra személyes jógaoktatója, akivel közösen alkottak meg egy jógaapplikációt (Authentic Yoga app), és készítettek egy DVD-sorozatot (Yoga Transformation). Jane Fonda a „fitnesz új arcának" nevezte őt. Együtt újították meg Jane híres fitnesz-DVD-ket és -felszereléseket készítő Workout márkáját.

Tara az *Élj egészségesen a saját szabályaid szerint* című könyv szerzője. Könyvei segítségével az olvasók közelebb kerülhetnek saját megérzéseikhez, tudatosabbá válhatnak, és megtapasztalhatják a kicsattanó egészséget és a hosszan tartó boldogságot. Ahogyan a *Vanity Fair* fogalmazott: „Tara Stiles a valaha élt legvagányabb jógaoktató."

GYÓGYÍTÓ JÓGA

Fáj a fejed? Összetört a szíved? Gyötör az álmatlanság vagy az allergia? Állandó harcot folytatsz a narancsbőr és a felesleges kilók ellen? Vagy csak szeretnéd leküzdeni a rád nehezedő feszültséget? Tara Stiles a világszerte elismert és népszerű jógaoktató á-tól z-ig összegyűjtötte azokat a jógapózokat, amikkel legyőzheted a testedben felbukkanó különböző problémákat, és egyúttal javíthatsz is a közérzeteden. A szerző fiatalos és könnyed stílusban közelíti meg a jógát, több mint 50 olyan gyakori panaszt vesz górcső alá, mint például az ízületi gyulladás, a narancsbőr, a petyhüdt combok, a migrén és a depresszió. A könyvben bemutatott egyszerű gyakorlatsorozatok a kezdő és haladó jógázók számára is hasznosak. Tara Stiles érthető és gyakorlatias módon mutatja be rendkívül hasznos gyógyító bölcsességét az olvasóknak. Ha bármilyen betegséggel küzdesz, ő tudja a választ. Gyógyszerek helyett válaszd a tartós és természetes megoldást, tanuld meg meggyógyítani magad a *Gyógyító jóga* című könyvvel.

A *Jóga a mindennapokra* című DVD ennek a népszerű mozgásformának egy újszerű, szabadabb megközelítését mutatja be az alapoktól, melynek gyakorlásával fejlődhet testtudatunk, elsajátíthatjuk, hogyan csendesíthetjük le elménket és fókuszálhatunk testünkre, mely által felszabadultabbak, kreatívabbak és egészségesebbek lehetünk!

TARA STILESTŐL MEGJELENT

Élj egészségesen a saját szabályaid szerint – A szerző bemutatja nekünk az egészségünk terén legjobban informált szakembert: saját magunkat. Miután Tara megismertet bennünket saját inspiráló irányelveivel, segítséget is nyújt az úton való elinduláshoz egészséges, növényi alapú receptekkel, jógagyakorlatokkal, egy célkitűző programmal, valamint légzési és meditációs gyakorlatokkal.

TARA STILES, akit a *The New York Times* „jógalázadónak" hív, a megalapítója és tulajdonosa a Stralának, annak a mozgásrendszernek, amely a szabadságot tűzi zászlajára, és amelyet széles körben a jóga és a meditáció szerény, teljes körű és nyílt megközelítéséről ismernek. Tara a tervezője és az arca a Reebok jógaéletstílus-vonalának, és a szerzője az *Élj egészségesen a saját szabályaid szerint* című sikerkönyvnek.

ÉLETMÓD

ISBN-13: 9789635296033

9 789635 296033

ÉDESVÍZ KIADÓ

www.edesviz.hu

4 490 Ft