

# GYERE, JÓGÁZZ VELÜNK!

## A jóga öt alapelve

Írta: Keserű Aranka, képek: jogasziget.hu

Ahhoz, hogy a jóga segítségével tovább kalandozzunk valódi Önvalónk felfedezésére (mely a jóga tanításai szerint öröklétet, tudást és boldogságot jelent) közelebből meg kell ismerkednünk a jóga alapelveivel.

Szvámi Visnu-dévánanda – egy modernkori jógi – a nyugati ember életstílusát közelről megfigyelve a jóga ősi bölcsességeit öt alapelv köré csoportosította, hogy mindenki könnyedén beépíthesse napi tevékenységei közé. Ezek a következők:

- helyes testgyakorlás
- helyes légzés
- helyes relaxáció
- helyes táplálkozás
- pozitív gondolkodás és meditáció.

Ismerkedjünk meg ezekkel részletesebben. Előljáróban azonban jelezni kell, hogy a teljes életmódot egy

hiteles oktató segítségével tudjuk elsajátítani, mivel a leírások nem tudnak alkalmazkodni az egyéni adottságokhoz, de fel tudják tárni a jóga végtelen lehetőségeit. Az egyes példákra ilyen szempontból tekintünk.

### Helyes testgyakorlás

A jógapózok, avagy ászanák gyakorlásával szisztematikusan eddük a test minden részét: megnyújtjuk és megerősítjük az izmokat és inakat, rugalmassá tesszük a gerincet és az ízületeket, felfrissítjük a vérkeringést és helyreállítjuk belső szerveink működését.

„A jóga ászanái megerősítik az embert, megszabadítják őt a betegségektől, egész lényét könnyűvé varázsolják.”

Hatha Jóga Pradipika (Jóga írásmű)



SZARVANGÁSZANA

### ISMERKEDJÜNK MEG NÉHÁNY ÁSZANÁVAL (JÓGAPÓZZAL)

#### Hogyan kell kivitelezni egy ászanát?

Minden ászana három részből áll, a felépítésből, megtartásból és lebontásból. Mindhárom rész egyformán fontos, de hatásait a statikus megtartásban fejti ki.

#### Szarvangászana (gyertyaállás)

A „szarvanga” szó azt jelenti, hogy „minden egyes rész”, vagyis a gyertyaállás testünk minden egyes részére jótékony hatással van. Ez a jógapóz fordított testhelyzetű, azaz a lábaink az ég felé néznek és fejünk a föld felé. A jóga szerint, ha minél több időt töltünk fordított testhelyzetben, annál tovább maradunk fiatalok.

A gyertyaállás ideális szíverősítő gyakorlat, a megfordított testnek a fejhez képest megfelelő szögben való meghajlítása nyújtást ad a nyaknak és a gerinc felső részének, és ami még ennél is fontosabb, azáltal hogy az áll a torok alsó részéhez simul, felélénkíti a pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy tevékenysége.

Ez az ászana mély, hasi légzésre inspirál, mivel a tüdő felső része nyomás alatt áll. Ez a kezdetben kicsit kényelmetlen érzés megszűnik, mihelyt képesek vagyunk ellazulni a pózban.

A testi hatások mellett leküzdhetjük vele az álmatlanságot és depressziót.

#### Kivitelezés

**Felépítés:** hanyatt fekvő savászanában (relaxációs póz)\* zárjuk a lábainkat, karokat tegyük a törzs mellé, a tenyerek lefelé néznek. Belégzéssel emeljük mindkét lábunkat egyszerre, majd lendítsük csípőnket is. Karunkat hajlítva támasszuk meg derekunkat, hüvelykujj a köldök felé néz, a többi hátra.



MATSZJÁSZANA

Gerincünk mentén sétáljunk kezünkkel a fejünk felé, így tartásunk egyre egyenesebb lesz, állunk a mellkashoz simul.

**Megtartás:** a lábfejeket, lábakat, vállakat és a nyakunkat lazítsuk el. Arcunkra érdemes egy mosolyt varázsolni, mert hajlamosak vagyunk megfeszíteni. Ezután egyenletessé tesszük légzésünket mély, hasi légzéssel. Végül figyelmünket tereljük a nyakunk tövére, a pajzsmirigyre, mintha ezen keresztül áramolna a légzésünk.

**Lebontás:** kijövetelnél engedjük le a csípőnket, karokat tenyérrel lefelé helyezük a talajra, majd kilégzéssel, csigolyáról csigolyára kigördülünk lassan, végül savászanában (relaxációs pózban) megpihenünk, amíg a légzésünk megnyugszik.

#### Mindenki végezheti az ászanákat?

Általánosságban igen, de tudni kell, hogy egyes ászanákat milyen állapotokkal nem lehet végezni.

Például a gyertyaállás ellenjavallt a magas vérnyomásban szenvedőknek, annak, aki nem régiben szemműtéten esett át, vagy akinek nyaki sérülése van. Továbbá a gyertyaállás rendszeres gyakorlásával meg lehet szüntetni a fejfájásra való hajlamot, de fejfájással nem szabad elvégezni a gyakorlatot.

#### Matszjászana (haltartás)

A haltartás, vagy matszjászana a gyertyaállás ellensúlyozó gyakorlata, ezért mindig végezzük el utána. Miután a gyertyával megnyújtottuk a nyakat és a gerinc felső részét, most az ellentétes irányú homorítással összenyomjuk őket, s ezzel feloldjuk a nyak- és vállizmokban lévő feszültséget, valamint megelőzzük, hogy vállaink helytelenül előreessenek. Kitérít a bordák által bezárt teret, ezzel elősegíti a mélylégzést, és megnöveli a tüdő kapacitását. Legalább fele annyi ideig tanácsos megmaradni

a pózban, mint amennyit gyertyaállásban töltöttünk, mivel csak ekkor tudnak kiegyensúlyozódni az ellentétes nyújtások.

#### Kivitelezés

**Felépítés:** fekdjünk hanyatt a földre összezárt, egyenes lábakkal, kezeinket tenyérrel a föld felé fordítva helyezük törzsünk alá, könyökeinket is húzzuk minél közelebb egymáshoz. Könyökünkre és az alkarra támaszkodva belégzés közben homorítsuk hátunkat úgy, hogy csak fejünk teteje érintkezzen a földdel.

**Megtartás:** lélegezzünk ki. Végezzünk mély légzéseket a pózban, s közben lazítsuk el a lábainkat és a törzsünket.

**Lebontás:** az ászanából való kijövetelhez: először fordítsuk vissza a fejünket és helyezük finoman a földre, majd engedjük vissza a karjainkat és a hátunkat. Relaxációs pózban pihenjünk.

Ezt a gyakorlatot mindenki elvégezheti. Nyaki probléma esetén tartózkodjunk az erős hátrahajlítástól, inkább nyújtózzuk a nyakunkat.

#### Helyes légzés

„Amíg a lélegzet céltalanul kószál, addig az elme sem nyugodhat, de amint a lélegzet megnyugszik, vele az elme is lecsillapodik.”

Hatha Jóga Pradipika (Jóga írásmű)

A helyes légzésnek messzemenően a legfontosabb célja a prána, vagyis az életenergia összpontosítása, ami megnöveli az életerő szintjét. A prána szabályozása egyúttal az elme feletti uralom megszerzését is jelenti. A fizikai test minden betegsége még kifejlődése előtt legyőzhető a prána szabályozásával, ez a gyógyítás titkos tana.

#### Helyes relaxáció

„A lélek, mely az érzékek világában mozog, ugyanakkor harmóniában tartja az érzékeket... nyugalomra lel a csendességben.”

Bhagavad Gítá (Jóga írásmű)

A relaxáció a test újratöltődésének természetes eszköze. Amikor a test és az elme túlterheltek, hatékonyságuk lecsökken. Ahhoz, hogy mindkettő munkáját szabályozni tudjuk, és kiegyensúlyozottá tegyük, meg kell tanulnunk gazdálkodni a testünk által előállított energiával, és a relaxáció elsősorban erre szolgál. A relaxáció alatt gyakorlatilag nincs prána-felhasználás. Csak igen kis mennyiség szükséges ahhoz, hogy a test alapvető funkciói továbbműködjenek, a maradék viszont elraktározódik a szervezetben. A tökéletes relaxáció háromrtegű, s magában foglalja a teljes fizikai, mentális és lelki ellazulást. Amíg mind a három létre nem jön, addig nem beszélhetünk tökéletes pihenésről.

#### Helyes táplálkozás

„A jógi legyen mértékletes az evésben, e nélkül bármilyen bölcs is ő, nem érhet el sikert.”

Siva Szamhitá (Jóga írásmű)

A jógatáplálkozás alapvetően vegetáriánus. Olyan tiszta, egyszerű, természetes ételekből áll, amelyek könnyen emészthetők és könnyen beépíthetők, így az egészséget szolgálják. A testet könnyűvé és karcsúvá, az elmét tisztává, a szervezetet pedig ellenállóvá teszi a betegségekkel szemben.

#### Pozitív gondolkodás és meditáció

„A meditáció nem jön könnyen. Egy szép fa is csak lassan nő. Először meg kell várni, hogy virágozzék, aztán megérjenek rajta a gyümölcsök, s csak ezt követően ízlelhetjük meg őket. A meditáció virágzása egy olyan csodálatos belső béke, amely egész lényünket áthatja. A gyümölcse pedig... leírhatatlan.”

Szvámi Visnu-dévánanda (jóga mester)

Hozzásegít a negatív gondolatok eltávolításához, lecsendesíti az elmét és végül eljuttat a gondolatokon túli birodalomba.

#### Hogyan kezdjek hozzá?

Ahogy korábban említettük a jóga életmód, de az elsajátításhoz szükség van egy gyakorlott oktató segítségére. Az ő útmutatásaival kezdhetjük el életünket fokozatosan és tudatosan átalakítani, majd teljes egészében a kezünkbe venni. Az egész nem áll másból, mint gyakorlásból, de az eredmény kézzel fogható és mindent megér.

„Egy gramm gyakorlás, felér ezer tonna elmélettel.” mondja Szvámi Sívánanda. Hallgassunk szavaira, tegyük meg most az első lépést boldog és békés új életünk felé, mert az a holnap sosem jön el...

Gyere, jógázz velünk!

#### Következő szám témája

A modern életmód okozta betegségek mint a stressz, elhízás, gerincproblémák kezelése a jóga öt alapelveinek segítségével. Tovább ismerkedünk az ászanákkal is.

\*savászana (relaxációs póz): a jóga gyakorlás fontos eleme, minden ászana között elvégezzük, hogy az izmokban felgyülemlett salakanyagok a keringésen keresztül el tudjanak távozni. Két alapváltozat ismeretes: hanyatt fekvő helyzetben a hátunkon fekszünk nyitott karokkal és lábakkal, tenyerekkel az ég felé, behunyt szemmel, illetve a hason fekvő póz, melyben kezeinkből kis párnát készítünk erre helyezve egyik arcunkat, a sarkainkat is elengedjük, hagyjuk kifelé fordulni, közben egyenletesen lélegzünk hasi légzéssel.

# A mozgás öröme

## Életmód, sport, egészség - programok az egész családnak 2012-ben

**X X2S terepfesztivál - MTB váltó verseny és sprint terepduatlon**

Óbuda, 2012 április 14-15.

**X X2S tereptriatlon -**

Balaton Bike Fest 2012 június 15-17.

**X X2S terepfesztivál és hosszútávú tereptriatlon**

Kőszeg, 2012 augusztus 12.

**X X2S - Bükk-kapu terepfesztivál**

Eger, 2012 augusztus 18.

**X X2S - ÉLETFA családi nap**

és terepfesztivál

Piliscsaba, 2012. szeptember 23.

**A kalandkereső ember tartja életben az emberiséget -  
GYERE! EZ IGAZI KALAND NEM VALÓSÁGSHOW!**

Meglepetés X2S  
esemény nemzetköz  
sztárokkal!



**A Cross to Save (X2S)  
további versenyei és fesztiváljai**

- X Terepduatlon OB, rövid távú terepduatlon, MEFOB
- X Egyéni és váltóversenyek
- X MTB verseny
- X Terepfutó verseny
- X Gyerekversenyek - Terepgyerek Program  
www.terepgyerek.hu

Látogasd meg a X2S weboldalait,  
az eseményeket  
a [www.tereptriatlon.hu](http://www.tereptriatlon.hu)  
oldalon találod!

The advertisement features a collage of photos showing triathletes in action: a cyclist on a trail, a triathlete running, and another cyclist. The central logo is for 'X2S CROSS-TO-SAVE' with the text 'ÉLETFA PROGRAM • ÉLETFA • ORSZÁGOS EGÉSZSÉGSZORGÓ PROGRAM'. Below the photos are logos for sponsors: Lafuma, BiOrganik, Jeep, M medium coeli, STG, nahrin, Just, MAXXIS, SALOMON, SPORTPIAC MAGAZIN, SUUNTO, and SPORTIME.