

# GYERE, JÓGÁZZ VELÜNK!

## Modern kihívás, ősi válasz

Írta: Keserű Aranka, képek: jogasziget.hu

A modern kor emberiségének egyik legelterjedtebb betegsége a stressz. Az idővel versenyt futó, rohanó világban mindennaposá váltak a feszült helyzetek, melyek hosszú távon komoly fizikai (pl. gyomorfekély, szívinfarktus) és mentális problémákhoz vezetnek (mint pl. álmatlanság, depresszió, pánikbetegség). Ugyanakkor munkánk nagy részét fejben, egy íróasztal mellett végezzük, amelynek következtében egyre gyakoribb az elhízás, a gerinc vagy a mozgásszervi betegségek kialakulása.

A modern kihívásokra a több ezer éves tudomány, a jóga nyújt megoldást lelki, mentális és fizikai szinten.

A korábbi számban általánosan írtunk a jóga öt alapelvéről, melyeket most a betegségek felől közelítünk meg. Ami a jóga alapelveit illeti, fontos megjegyezni, hogy mindig tartsuk a tudatunkban a fokozatoság elvét.

Az alapelvek a következők:

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

### Hogyan tudjuk kezelni a stresszt a jóga alapelvei segítségével?

Minden ászana (jóga testhelyzet) nyugtató hatású. Kedvezően befolyásolják a belső elválasztású mirigy-

ket, melyektől hangulataink nagyban függenek. Vannak kifejezetten az idegrendszert erősítő ászanák, mint pl. az árdhamatszjendrászana (fél gerinccsavaró póz) vagy a pasztcsimottanászana (ülésből előrehajlás). Ezekkel az ászanával később megismerkedünk.

A lassú, egyenletes jóga légzés segít az elme megnyugtatásában és a negatív érzelmek feloldásában. A légzéssel pránát (éltető energiát) is raktározunk és amennyiben a test nélküli a megfelelő mennyiségű pránát, előbb rosszkedv, majd hosszú távon depresszió alakulhat ki. A légzőgyakorlatokat oktatótól tudjuk elsajátítani, de utána rendszeresen otthon is lehet gyakorolni.

A relaxációval tudatosan szabadulhatunk meg a feszültségektől. A feszültségmentes állapot tökéletes ellazulással érhető el, amely azt jelenti, hogy ellazítjuk a test minden egyes sejtjét, ellazítjuk az elménket és lelkünket is. A rendszeresen végzett relaxációval megakadályozhatjuk a feszültségek felhalmozódását, ezáltal elejét véve a fent sorolt problémáknak. A hármas szintű lazítást szintén egy oktató segítségével tudjuk megtanulni, de egy vezetett relaxációs cd-t hallgatva otthon is gyakorolhatunk.

A táplálkozás szintén nagyban befolyásolja az elme állapotát. A jóga aszerint, hogy az ételek milyen hatással vannak az elmére, három csoportba sorolja őket:

– A szattvikus (tiszt) ételek nyugtatják az elmét, mely a feszült helyzetben nyugodtabban tud reagálni. Ebbe a csoportba a következő táplálékok tartoznak: ga-

bonafélék, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, méz, tej és tejtermékek. Ezeket érdemes általában fogyasztani.

– A radzsaszikus (szenvédélyeket fokozó) ételek növelik a belső nyugtalanságot. Ilyenek pl.: hal, tojás, édesség, kávé.

– A tamaszikus (tisztátalan) ételek elősegítik a sötét, negatív gondolatok képződését, mint pl.: hús, alkohol.

A helyes táplálkozással bővebben egy későbbi cikkben fogunk foglalkozni.

Pozitív hozzáállással csökkenthetők a belső feszültséget okozó helyzetek, vagy ha már létrejött, akkor a pozitív gondolatokkal hamar ki tudunk jönni belőle.

A meditáció végső megoldást hoz, mert az emberből véglegesen kikoptatja a negatív tulajdonságokat. Nem léteznek többé feszült helyzetek, mivel nem indul el maga a folyamat sem. A meditáció folyamatát szintén egy oktató segítségével tudjuk elsajátítani, melyet utána otthon is tudunk gyakorolni.

### Mit tehetünk a testsúly helyreállításáért a jógával?

Az ászanák segítenek helyreállítani a felborult hormon-egyensúlyt, és vannak olyan ászanák, amelyek kifejezetten elősegítik a zsírszövetek lebontását, mint pl. a szétubandászana (jógahíd), vagy a már korábban említett árdhamatszjendrászana (fél gerinccsavaró póz) és pasztcsimottanászana (ülésből előrehajlás).

A légzőgyakorlatok közül az anuloma viloma (váltott orrlukas légzés) alaptéchnika, amely az energiatestben lévő energiacsatornákat tisztítja. Ahogy a nádik (energiacsatornák) tisztulnak, úgy karcsúsodik a test is. Az anuloma viloma légzőgyakorlatot is megosztjuk, de ennek begyakorlásához is jó lenne egy oktató segítsége. Nagyon fontos hangsúlyoznunk, hogy minden gyakorlásnál vegyük figyelembe a fokozatoság elvét.

A relaxáció segítségével el tudjuk fogadni a jelen állapotunkat és erőt tudunk meríteni a bennünk lakozó végtelen szeretetből, türelemből, és kitartásból célunk eléréséhez.

A helyes táplálkozás célja, hogy táplálja és tisztítsa a testet, megnyugtassa az elmét és ezáltal az érzelmeinknek is pozitív impulzusokkal szolgáljon. 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. Ezeket a már korábban felsorolt szattvikus (tiszt) ételek biztosítják.

A pozitív gondolkodás és a meditáció elmélyíti és erősíti a relaxáció hatásait. Segít megértenünk, hogy a jövő a jelenben gyökerezik: ahogyan most gondolko-

dom és cselekszem, azzal alakítom, teremtem a jövőmet, így testemet is.

### Hogyan állíthatjuk helyre, illetve tartathatjuk karban gerincünket?

Az ászanával folyamatosan megmozgatjuk és nyújtjuk a gerincünket, mely által javítjuk a keringést a csigolyák közti porckorongokban és mély hátizmokban, amelyek a gerinc rugalmasságát biztosítják. A helyükről kimozdult porckorongokat állapotuktól függően vissza tudjuk terelni a helyükre, az egyes csigolyákat összekötő mély hátizmokat pedig rugalmassá tesszük. Ezáltal a fájdalmat okozó idegek vagy ízületi tokok is felszabadulnak a nyomás alól, véget vetve a panasznak. A legtöbb ászana elősegíti a kalcium beépítését a csontokba, vagyis erős csontozatnak örvendhetünk. Ugyanakkor nem mindegy, hogy milyen ászanákat, milyen sorrendben és hogyan hajtunk végre, ezért a „problémás” gerinccel csakis szakavatott oktatóhoz forduljunk, aki segít megtanítani minket arra, hogy mire figyeljünk a gyakorlatok alatt és a hétköznapi életben.

A jóga nem csak a fizikai testtel foglalkozik, sőt azt mondja, hogy a fizikai test az energiatest és mentális test lenyomata. Azaz, ha egy energiacsatorna hosszú távon elzáródik, akkor azt a fizikai testben betegség formájában észleljük. Ezért az ászanák mellett nagyon fontos, hogy rendszeresen gyakoroljuk a légzőgyakorlatokat is, közülük is elsősorban az anuloma vilomát (váltott orrlukas légzés) – melyet lentebb ismertettünk.

A nádik (energiacsatornák) tisztulnak, úgy tisztulnak, gondolataink, érzelmeink és gyógyul a fizikai testünk is. Természetesen a nádik megnyitásában már az ászanák is szerepet játszanak.

A relaxáció energiával tölt fel, megnyugtató az elmét és az idegeket, mely következtében a fájdalom enyhül.

Az étkezésekkel erősíteni vagy csökkenteni tudjuk a gyulladáshoz vezető folyamatokat. Vannak olyan ételek, amik nem engedik beépíteni a kalciumot csontjainkba, sőt van olyan is, ami lebontja. Ezek tudatában már nem is kérdéses, hogy a helyes táplálkozással szintén sokat tehetünk öngyógyításunkért.

A pozitív gondolkodásmód megtanít minket arra, hogy másként szemléljük sorsunkat. Segítségével megértjük, hogy a betegség nem más, mint gondolataink és érzelmeink kivetülése. Ha a negatívizmust pozitívizmussá változtatjuk, akkor a gyógyulás is elindul. A meditáció megváltoztatja a világhoz való viszonyunkat, megtapasztaltatja velünk a bennünk lakozó végtelen szeretetet, bölcsességet és erőt, mely által egyre biztosabban lépkedünk öngyógyításunk útján.

**Most pedig nézzük meg a fent említett gyakorlatokat:**



**Ardhamatsjendrászana**  
(fél gerinccsavaró póz)

A gerinccsavaró póz, amely a nagy jóga bölcsőrlől, Matsjendráról kapta nevét, azon kevés pózok közé tartozik az alap ásanák között, amely nem nyújtja és hajlítja, hanem megcsavarja a gerincet. A legtöbb ászana előre vagy hátrafelé hajlítja a gerincoszlopot, de az az igazság, hogy ha azt akarjuk elérni, hogy igazán rugalmas legyen, akkor szükséges annak oldalirányú csavarása is.

Ez a mozdulat erősíti a gerinc idegeit, a körülötte lévő inakat, izmokat. Élénkíti az anyagcserét a porckorongokban, ezáltal rugalmassá téve őket. Serkenti az emésztést és segít ledolgozni a hasi és deréktáji zsírszöveteket.

#### Kivitelezés

**Felépítés:** sarokülésből kiülünk először a testünk bal oldalára, majd áttesszük a jobb lábat a bal fölé, a jobb sarkat a bal térdéhez támasztva. Mindkét ülőgumó maradjon a talajon. Abban az esetben, ha valamelyik ülőgumónk a levegőbe emelkedik, végezzük a gyakorlatot nyújtott lábú ülésből. Belégzéssel emeljük bal karunkat a magasba, majd jobbra fordulva tegyük át jobb lábunk külső éléhez megfogva (vagy közelítve) a lábfejet. A mellkas maradjon nyitott, a vállakat lefelé toljuk a fülektől. Fejünkkel is jobbra fordulunk, amennyire csak tudunk.

**Megtartás:** hasi légzésünk egyenletes, és minden egyes kilégzésnél próbáljuk még egy kicsit megcsavarni a gerincet.

**Lebontás:** néhány lélegzetvétel után kijövünk és elvégezzük ellenkezőleg is, majd savászanában (relaxációs pózban) pihenünk.

Fontos, hogy a gyakorlat előtt és után a gerincet nyújtó ásanákat végezzünk. Aki porckorongsérvtben szenved, csak az oktató jóváhagyásával és fokozott figyelemmel végezheti. Kismamák keresztbetett lábakkal, a hasi területet szabadon hagyva vehetik fel a pózt.



**Paszcsimottanászana**  
(ülésből előrehajlás)

„Ez minden ásanák legjobbika ... általa a lélegzet a Szusumnán (központi energia pálya) folyik át, a gyomor működése megélnékül, az ágyék jótékony nyomásban részesül és megszűnik az ember minden betegsége.”

*Hatha Jóga Pradipika*

Az előrehajlás, más néven paszcsimottanászana megéltésvetően egyszerű ásanának tűnik, de valójában egy nagyon fontos, és nagy koncentrációt igénylő gyakorlat. Ha jó a kivitelezés, a hát a gerinc legalsó csücskétől a legfelsőig jótékony nyújtásban részesül. Ennek az ásanának a gyakorlása megerősíti a belső szerveket, leépíti a zsírokat, és serkenti az egész idegrendszer működését.

#### Kivitelezés

**Felépítés:** nyújtott lábú ülőhelyzetben belégzéssel emeljük a karokat a fülünk mellé, úgy hogy mellkasunk maradjon nyitott. Kilégzéssel, hasunkat behúzva kezdjük előre dönteni úgy, hogy a döntést a gerinc legalsó részéből indítsuk, és mellkasunkat nyitva tartva vigyük előre, ettől a hátunk egyenes marad. Fejünk a gerinc folytatásában szintén nyújtózik, így megnyúlnak a nyaki csigolyák is. Csak addig döntsünk előre, amíg az egész gerinc nyújtásban tud maradni. Amikor elérjük ennek végpontját, letesszük a kezünket, megfogjuk a lábunkat ott, ahol elérjük, és a karok segítségével haladunk tovább lefelé. Nagyon ügyeljünk arra, hogy a hátunk egyenes, a mellkasunk nyitott maradjon.

**Megtartás:** a pózban lélegezzünk mélyeket, és minden kilégzésnél próbáljunk még előrébb hajolni, még nagyobb nyújtani. Mindezt a légzés segítségével tegyük: figyeljük meg, ahogy a belégzés erőt ad, a kilégzés pedig segíti az izmok és inak nyúlását. Először maradjunk így 3-4 mélylégzés erejéig, majd ahogy sikerül megpihenni az ásanában, fokozatosan növeljük a kitarított időtartamot.

**Lebontás:** amikor befejezzük az előrehajlást, feljövétel közben is jó nagyot nyújtunk előre.

Aki ágyéki porckorong sérvben szenved, az külön egyeztessen az oktatójával.



**Sztétubandászana**  
(jógahíd)

A sztétubandászana jelentése „hídépítő póz”, amely arra a tökéletes ívre utal, amelyet a gerinc és a lábak vonala alkot. A póz felvétele és a belőle való kijövetel erősíti a has és a hát alsó részének izmait, valamint rugalmassá teszi a gerincet és a csuklót. A híd tartás eltávolítja a feszültséget a vállból, a nyaki és az ágyéki területről. Szabályozza a lép és máj működését, ezáltal segít a zsíradékok emésztésében, a mérgek hatástalanításában, a vörösvérsejtek előállításában és raktározásában.

#### Kivitelezés

**Felépítés:** fekvünk hanyatt a földre. Csípőszélességű terpeszben hajlítsuk a térdeket, emeljük talpra lábainkat. A sarkaink a térdek alatt legyenek, lábfejek párhuzamosak. Belégzéssel emeljük csípőnk, kezünkkel támaszkodunk meg derekunkat, mint a gyertyaállásnál, csípőnk nyomjuk olyan magasra, amilyenre csak tudjuk. Fejünk, nyakunk, vállunk a talajon marad.

**Megtartás:** a figyelmünket a keresztcsont területére irányítjuk, közben mély hasi légzéssel lélegzünk.

**Lebontás:** a pózból való kijövetelhez először vegyük ki kezeinket, majd kilégzéssel leengedjük csípőnk is, jól nyomjuk a talaj felé, majd lassan kiengedjük lábainkat és savászanában (relaxációs pózban) pihenünk.

Kismamáknak a has feszülése miatt nem ajánlott.

#### ÖSSZEFOGLALÓ

Az alapelvek önmagukban is sokat érnek, de közösen alkalmazva őket válnak igazán hatékonyak. Hétköznapijainkba tudatosan és fokozatosan vigyük be. Hamarosan pozitív változásoknak lehetünk tanúi életünk minden területén. ÓM sántih, sántih, sántih – ÓM béke, béke, béke

#### A KÖVETKEZŐ SZÁM TÉMÁJA

Prána (életenergia) fogalma, további ásanák.



**Anuloma viloma – pránájama**  
(váltott orrlyukas légzőgyakorlat)

Ennél a váltott orrlyukú légzőgyakorlatnál az egyik orrlyukon belélegzünk, benn tartjuk a levegőt, majd a másik orrlyukon kiengedjük, mindezt 2:8:4 arányban.

A bal orrlyuk, az Idá nádihoz (bal oldali energiapálya, mely hűtő hatású, a lassító, beépítő folyamatokat segíti elő) csatlakozik, a jobb pedig a Pingalához (jobb oldali energiapálya, mely melegítő hatású, a gyorsító, lebontó folyamatokat segíti elő). Ha valaki igazán egészséges, akkor a levegő kb. 1 óra 50 percnyi időtartamonként váltakozva hol az Idá, hol a Pingalá csatornáján áramlik jobban. De a legtöbb ember esetében ez a természetes ritmus felborul. Az anuloma viloma helyreállítja ezt a folyamatot és biztosítja a prána (éltető energia) egyenletes áramlását a testben.

#### Kivitelezés

Kezdjük a gyakorlást naponta három körrel, majd fokozatosan növeljük a köröket 20-ra, s ezzel együtt, a megadott arányokon belül növeljük a ki- és belégzések, valamint a benntartás időtartamát is.

Az anuloma vilománál az orrlyukak elzárásához a visnu mudrát (kéztartást) alkalmazzuk a jobb kezünkkel: hajlítsuk be a mutató és középső ujjat, majd két teljes jógalégzéssel\* felkészülünk. A második belégzésnél emeljük jobb kezünket és zárjuk el hüvelykujjunkkal a jobb orrlyukat, balon teljesen kilélegzünk. Ügyeljünk arra, hogy a fej maradjon középen a gerinc folytatásában, a könyököt nyugodtan támasszuk meg a mellkason.

Balon számolással (2) belélegzünk. Mindkét orrlyukat befogva tartjuk benn a levegőt (8). Lélegezzünk ki a jobb orrlyukon (4), mialatt a balt gyűrűs és kisujjal befogjuk. Ezután lélegezzünk be (2) megint a jobb orrlyukon, a balt pedig tartjuk továbbra is befogva. Ismét elzárjuk mindkét orrlyukat, és benn tartjuk a levegőt (8). Kilégzés a bal orrlyukon (4), miközben a jobb orrlyukat a hüvelykujjal befogjuk. Ez egy kör, innen indítjuk újra.

\*A teljes jógalégzéssel az egész tüdőt feltöltjük levegővel, majd az egész tüdőt kiürítjük. Légzés sorrendje: belégzés hasba, mellkasba, tüdőcsúcsba. Kilégzés hasból, mellkasból, tüdőcsúcsból. Ehhez két szabály tartozik: mindig kilégzéssel kezdjük a gyakorlatot, és mindig orron keresztül lélegzünk.