

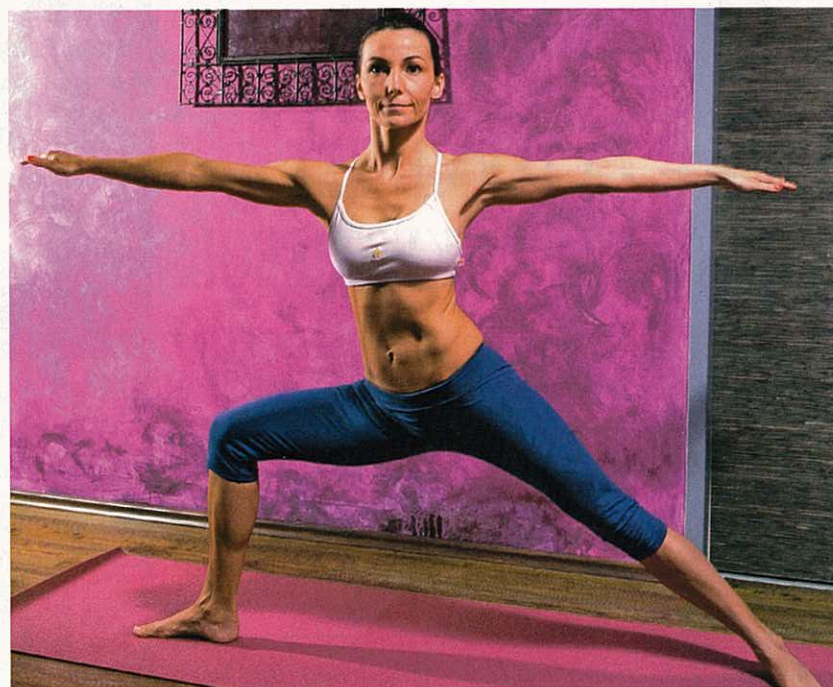
JÓGAISKOLA 8.

Teremtsen érzelmi egyensúlyt

BIKRAM
JÓGA
3. RÉSZ

Élettani hatásait tekintve a rendszeres Bikram jógázás harmonizálja az idegek és a belső elválasztású mirigyek rendszerének működését. E két rendszer nagyban befolyásolja érzelmi jólétünket. A jógagyakorlás fejleszti továbbá az önkontrollt, a koncentrációt, a kitartást és a türelmet. Ahogy testtudatunk is fejlődik, ugyanúgy érzékenyebbek leszünk belső világunkra, megfigyelhetjük, hogy események, kölcsönhatások, és még a légnyomás is milyen hatással van ránk. S ezen megfigyeléseink birtokában sokkal tudatosabb és felelősségteljesebb döntéseket hozunk. Ez a tudatos választás segít érzelmi életünk egyensúlyának megteremtésében.

Trikonasana



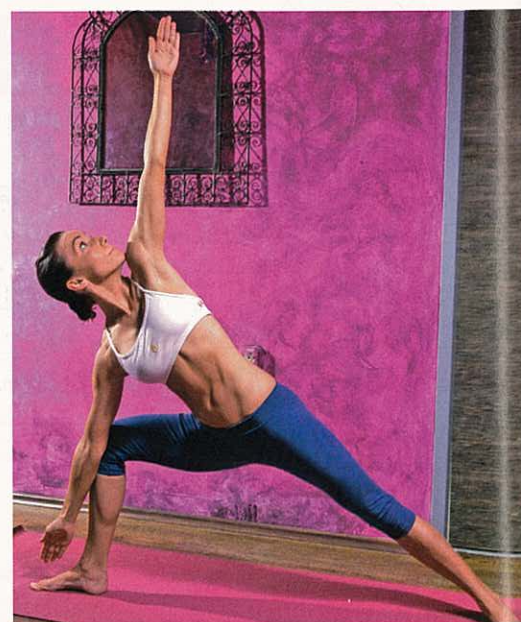
Menete

Lépjén széles terpeszbe, karjait emelje oldalsó középtartásba. A jobb lábfejét fordítsa jobbra 90 fokot. Hajlítsa be a jobb térdét és engedje le a csípőjét. A comb és a lábszár derékszöget zárjon be egymással. Döntsön jobbra, hogy a jobb könyöke a jobb térde elé kerüljön. Nyomja hátra a jobb térdét a jobb könyöke segítségével,

s közben csavarja a gerincét ellentétes irányba. Érintse állát a bal vállához, és nyújtózkodjon mindkét karral ellentétes irányba. Bal térde legyen nyújtva, feszítse meg izmait, húzza be a hasát. Lélegezzen egyenletesen, s próbálja kitartani a pózt 20 számoláson keresztül, majd ismétlje meg a másik oldalra.

Élettani hatások:

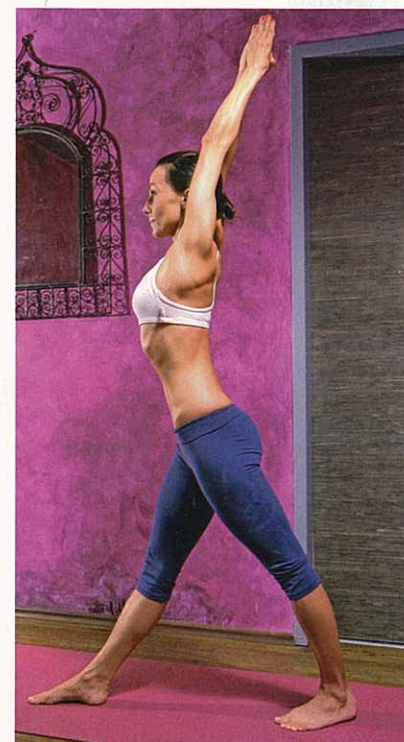
- ❖ megdolgoz minden egyes belső szervet, ízületet és izmot egyszerre,
- ❖ karcsúsítja a csípőt,
- ❖ jó az elhízás ellen,
- ❖ segít a deréktáji lumbágó gyógyításában,
- ❖ segít helyreállítani a kémiai egyensúlyt,
- ❖ segít a menstruációs panaszokon,
- ❖ javítja a vérkeringést.



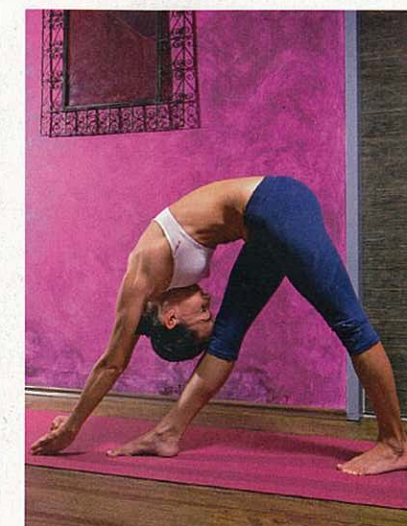
Dandayamana-Bibhaktapada-Janushirasana

Menete

Emelje karjait magas tartásba, majd zárja össze a tenyerét és keresztezze a



hüvelykujjait. Jobb lábbal lépjen széles terpeszbe, majd forduljon jobbra. Sarkai legyenek egy vonalban, és bal lábfeje 45 fokos szögben. Fordítsa jobbra csípőjét is. Belégzésre nyújtózkodjon derékból, majd kilégzésre szorítsa az állát a mellkasához, húzza be a hasát, és erősen domborítva hajlítsa előre. Helyezze homlokát a térdére, ehhez nyugodtan hajlítsa be a térdét, amennyire csak szük-

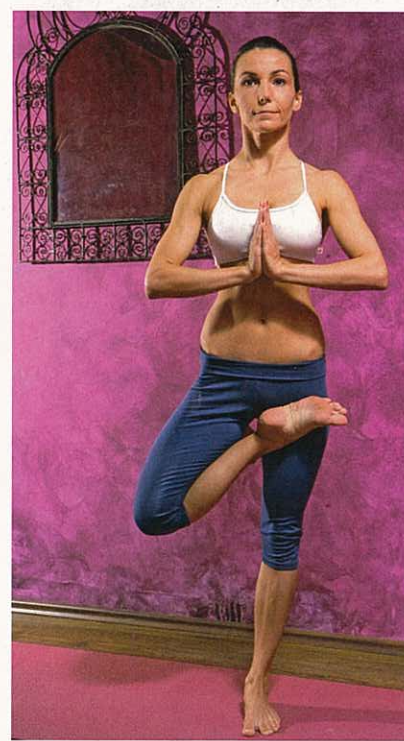


séges, majd homlokával is megnyomva, próbálja kinyújtani a jobb térdét. Bal lába legyen nyújtva, combizma megfeszítve, bal sarka legyen a talajon. A csípők egy vonalban vannak, párhuzamosak a talajjal. Karok a fül mögött, mindkét könyök nyújtva, csak az ujjhegyeivel érintse a talajt, s próbáljon még erősebben domborítani. Lélegezzen egyenletesen, s próbálja kitartani 20 számoláson keresztül, majd emelkedjen fel és ismétlje meg a másik oldalra is.

Élettani hatások:

- ❖ karcsúsítja a hasat, derekat, csípőt, feneket és combokat,
- ❖ javítja a gerinc hajlékonyságát,
- ❖ erősíti a lábakat,
- ❖ nyújtja a vállak és a csípő ízületét,
- ❖ javítja a lábak és az agy vérkeringését,
- ❖ javítja a memóriát, és segít a fejfájások egy részén,
- ❖ nyújtja az idegrendszert,
- ❖ masszírozza a hasnyálmirigyet, májat, lépét, vesét, beleket és húgyhólyagot,
- ❖ segít a cukorbetegségen és a savas gyomron.

Tadasana



Menete

Zárt állásból emelje fel a jobb lábát és fogja meg a lábfejét mindkét kézzel, majd helyezze a bal combtőhöz. Óvatosan engedje le a jobb térdét. Helyezze a jobb kezét a mellkasa elé. Bal lába legyen nyújtva, combizma megfeszítve. Feszítse meg a fenekét, és billentse maga alá a medencéjét. Húzza be a hasát és nyújtózkodjon derékból felfelé. Lazítsa el a vállait, és nyakkal is nyújtózkodjon. Majd óvatosan nyomja hátra a jobb térdét csípőből, míg mindkét térde egy vonalban nem lesz oldalról, de ne erőltesse a térdét. Ha nem csúszik le a lábfeje, akkor emelje a bal kezét is a mellkasa elé. Lélegezzen, egyensúlyozzon 20 számoláson keresztül, majd engedje le a jobb lábát és ismétlje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Élettani hatások:

- ❖ tartásjavító,
- ❖ javítja az egyensúlyt,
- ❖ segít a keringési zavarokon,
- ❖ enyhíti a nyaki és válli feszültséget,
- ❖ javítja a csípőizület mozgékonyosságát,
- ❖ javítja a központi idegrendszer és a nyirokrendszer működését,
- ❖ segít a test és lélek egyensúlyának kialakításában.

Szöveg: André Zsuzsa • Fotó: Bodó Gábor