

2021. DECEMBER



VIZSGAÓRA TERV.

HATHA JÓGA

MÉSZÁROS ZSUZSANNA
HATHA JÓGAOKTATÓ TANFOLYAM

TARTALOMJEGYZÉK

Bemelegítés.....	4
ARC – „Helyezd a Figyelmedet az arcterületére”	4
NYAK – „Vidd át a figyelmedet a NYAKRA”	4
VÁLL „a figyelmedet helyezd át a vállaira”	5
KÉZ „a figyelmedet vidd a kézfejre és akéz Ujjaira”	5
MELLKAS, TÜDŐ, TENGELYKÖRZÉS „a figyelmedet vidd a Mellkas területére”	5
CSÍPŐ „a Figyelem most a csípőre fókuszál”	5
LÁB „a lábakra figyelünk most”	5
BOKA ÉS LÁBFEJ.....	6
Napüdvözlet	7
Kiindulási póz a tádászana:	7
Namaszkárászana - KILÉGZÉS	7
Ardha-csandrászana – félholdállás - BELÉGZÉS	8
Uttánászana-állásból előredöntés - KILÉGZÉS	8
Ékapáda-praszárászana – egylábás hátranyújtás - BELÉGZÉS	8
Szanatólanászana – földet néző póz (fekvőtámasz) - KILÉGZÉS	8
Sasánkászana – baba/hold póz - BELÉGZÉS.....	9
Astángászana – nyolc ponton fekvés – Kilégzés	9
Bhudzsangászana – kobraállás - Belégzés	9
Adhó-mukha-svanászana – kutyatartás arccal lefelé - Kilégzés	9
Ékapáda-praszárászana – egylábás hátranyújtás - Belégzés	9
Uttánászana – állásból előredöntés - Kilégzés	10
Urdhva-haszta-tádászana – karok fölnyújtása tádászanában - Belégzés	10
Namaszkárászana – tiszteletadó póz – Kilégzés	10
ÁSZANÁK	11
Tadasana	11
Urdhva-hasta-tadasana – hegypózban felfelényújtózás	11
Talasana – pálmafa póz	12
Vrksasana – Faállás.....	12
Ardha chandrasana – félholdállás	13
Pada-hastasana – Kezek a lábhoz póz (Állásból előrehajlás).....	14
Divikonasana – Kétszögpoz	15
Utkatasana – székpóz	15
Parivrtta-utkanasana – Kiforduló nehéz póz (Csavart székpóz).....	16
Ekapada-prasarasana – Egylábás hátranyújtás	17
2021. december	Vizsgaóra terv 1

Parivrtta Parsvakonasana – átforduló oldalsó szögtartás	17
Virabhadrasana 3. – Hőspóz 3 mérleg állás	19
Virabhadrasana 1. -hőspóz	20
Virabhadrasana 2. – Hőspóz 2.....	21
Virabhadrasana 4 – Békés harcos.....	22
Virabhadrasana 5. – Alázatos harcos	22
Parsvakonasana – oldalsó szögtartás	23
Trkonasana – háromszögállás.....	24
Parsvottanasana – állásban oldalsó nyújtás/piramis póz.....	26
Prasarita-padottanasana – szétterpesztett nyújtott lábak póza.....	27
Malasana – fűzérpóz	28
Marjarasana – macskapóz variációk lásd női jóga gyakorlatok.....	28
Adho-mukha-svanasana - lefelenéző kutya – jobb láb hátra	30
Anjaneyasana – alacsony kitörés	31
Utthan Pristhasana – gyík póz.....	31
Supta-ekapada-rajkapotasana – Galambpóz	31
Parighasana – Keresztrúd póz	32
Ustrasana – teve póz.....	34
Sasankasana – babapóz	35
Simhasana – oroszlánpóz	35
Ardha-matsyendrasana – gerinccsavarás , fél- halak királya.....	36
Dandasana - - Nyújtott lábú ülés (45o)	36
Pascimottanasana – ülésből előrehajlás	37
Vakrasana – Gerinccsavarás 1. – jobb láb nyújtva.....	39
Janu-sirsasna – fej a térdhez póz.....	41
Akarna-dhanurasana – Fül felé íj póz	42
upavista-konasana – ülő szögpoz	42
Bhadtasana – cipéspóz /pillangó póz	44
Makarasana – krokodil póz (pihenés)	44
Szfinxpóz	45
Bhujangasana – Kobraállás.....	45
Tiryag-bhujangāsana – Forgolódó kobraállás.....	46
Urdhva-mukha-svanasana – Fölfelé néző kutya.....	47
Ardha salabhasana – Sáskaállás	47
Dhanurasana – íjállás	48
Supta-dandasana – lefekvő nyújtott lábú ülés	49

Suptaikapada-padangusthasana – lefekvő egylábás nyújtás	50
Jathara-parivartanasana – gyomrott masszírozó, törzset elfordító póz	50
Kandarasana – kis jóga híd	51
Pavana-muktasana – szeleket felszabadító póz	52
Háton fekvésben keresztezett lábhúzás	52
Viparita-karani – fél gyertyaállás	53
Boldog baba póz.....	54
Savasana.....	54
RElaxáció – 15 perc	55
Óraterv képekben	57

BEMELEGÍTÉS

Helyezkedj el egy számodra kényelmes ülőhelyzetbe.

A mozdulatokat próbáld meg összehangolni a saját természetes, beavatkozásmentes légzésseddel, figyelmedet mindig az adott ízületre irányítsd.

ARC – „HELYEZD A FIGYELMEDET AZ ARCTERÜLETÉRE”

Homlok: a hüvelykujj hosszanti felével simítsd végig belülről kifelé a homlokot.

Szemöldök: szemöldöködöt belülről kifelé haladva csipegesd végig.

Szemgödör felső íve: hüvelykujjal a belső szemzugtól indulva finoman nyomkodd végig a szemgödör felső ívét.

Szemgödör alsó íve: ugyanezeket a mozdulatokat megismételjük az alsó szemgödörön is, először a finom nyomkodás, aztán a simítás, annyi a különbség, hogy itt a mutatóujjat használjuk.

Orrnyereg csippentés: a mutató- és a hüvelykujjal csippents rá az orrnyeregére és simítsd fel a homlok közepéig az ujjaidat

Szem:

Pislogás: kezdj el gyorsan pislogni

Szem pihentetése: dörzsöld össze a kezeidet, majd a meleg tenyeredet helyezd a szemekre, lazíts... Nézz bele a melegbe.

Szemszorítás, elengedés: belégzésre óvatosan szorítsd össze, majd kilégzésre engedd el a szemhéjakat.

Szem mozgatása föl-le, jobbra-balra, átlósan (bal felső sarok - jobb alsó sarok),

Szemkörzés: óramutatójárása szerint, lassan haladva, az egyes óráknál megállva.

Halánték: ujjbegyekkel masszírozd át a halántékokat, körkörös mozdulatokkal indulj el először előre, majd hátra.

Orr két oldala + áll a fülekig: a hüvelyujjak külső élével az orr két oldalát lefelé simítsd végig, majd folytatva a mozdulatot, helyezd a tenyerek tövét az állcsúcsra és simítsd végig az állat egészen a fültőig.

Fülek meghúzóztatása: helyezd a hüvelykujjakat a fülkagylóba és ráfogva a fülekre párszor húzogasd meg őket kifelé.

Szájizmok: mutatóujjaid oda – vissza húzóztatásával a száj alatt és felett masszírozd át a szájizmokat

Áll: szájnyitás/-csukás: - óvatosan nyisd nagyra a szádat, majd csukd be.

Állízület masszázs: lazán nyisd a szádat és az ujjbegyeiddel, enyhe masszírozó nyomással simítsd le az állízületet.

NYAK – „VIDD ÁT A FIGYELMEDET A NYAKRA”

- Kilégzés, az áll a mellkashoz előrehajlik, belégzés középre, majd hátra. Kilégzéssel mélyítsük a nyújtást, a fej előre és hátra hajlik. Az utolsó mozdulat mindig a kilégzés, előrehajlás, lazítás, vissza középre, majd egy lélegzetnyi pihenés.
- Kilégzésre a jobb fül a jobb váll felé mozdul, belégzésre középre, kilégzésre a bal fül a bal váll felé mozdul, majd vissza. Teljes légzésnyi pihenés.

- Az áll kisé behúzz, kilégzésre fejfordítás a váll fölé jobbra, belégzés középre, majd balra fordul a fej. Egy teljes légzési pihenés, amikor a fej középen van.
- Teknősbéka pozíció: kilégzés előre nyújtóztat, belégzés vissza (dupla toka), áll a mellkasra közelít. Az utolsó mozdulatra behúzzuk az állunkat kilégzés és lazítás.
- Kezeket felemeljük és a koponya alsó részétől a nyakat, a majd a vállakat is átmasszírozzuk.

VÁLL „A FIGYELMEDET HELYEZD ÁT A VÁLLAIRA”

- Váll fel – le húzása: belégzésnél felhúzzuk a vállakat, majd kilégzésnél leengedjük.
- Vállkörzés: kezeidet tedd a vállcsúcsra, körzés előre, majd hátra; egy körzés alatt történik egy be- és egy kilégzés
- Váll átmozgatása kaszálassal: a tenyerek előre néznek, a nyújtott karok vállmagasságban maradva keresztezik egymást a mellkas előtt, lendületesen, egyszer jobb, egyszer bal kar van felül.

KÉZ „A FIGYELMEDET VIDD A KÉZFEJRE ÉS AKÉZ UJJAIRA”

Nyújtsd ki magad elé a karokat

- Csuklóbillentés: le-föl, jobbra-balra.
- Csuklókörzés: kifelé, majd befelé (alkar mozdulatlan).
- Kézujjak: a kézujjakkal fogj rá a hüvelykujjakra, majd lökd szét az ujjaidat.
- Ujjrázás: rázd meg a kezeket
- A karok elől nyújtva, a kéz mozgatása csuklóból, fel és le. A kézujjak zárva.

MELLKAS, TÜDŐ, TENGELYKÖRZÉS „A FIGYELMEDET VIDD A MELLKAS TERÜLETÉRE”

Tüdőmasszázs: kezeidet lazán emeld fel, képzelj el, mintha egy tárcsa lenne a tested körül és azon pihennének az alkarok; vállaid legyenek lazán leengedve és kezdj el dinamikusan forogni jobbra-balra.

Mellkaskörzés: emeld fel a kezeket magastartásba, jobb kezedd fogd meg a bal kéz csuklóját és végezz mellkaskörzést jobbra; majd bal kezedd fogd meg a jobb kéz csuklóját és végezz mellkaskörzést balra.

Tengelykörzés: fogd meg a térdeidet és nagy körben kezdj el körözni jobbra, majd balra; egy kör alatt történik egy ki- és egy belégzés (ez egy hasra, csípőre, gátra ható körzés)).

CSÍPŐ „A FIGYELEM MOST A CSÍPŐRE FÓKUSZÁL”

Csípőkörzés: képzelj el egy tölcseért aminek az alja a gyökércsakra és annak a peremén körözz a fejtetővel; minkét irányban végezd a mozdulatot; egy körzés alatt történik egy ki- és egy belégzés..

Medencebillentés: előre – hátra.

Súlypontáthelyezés: a medence oldalirányú billentésével.

Pillangóülésben térdemelés fel/le

LÁB „A LÁBAKRA FIGYELÜNK MOST”

A talpakat helyezd a talajra, térdek behajlítva, támaszkodj meg hátul tenyereiden.

Lábfordítás: - forgasd jobbra - balra a lábakat.

BOKA ÉS LÁBFEJ

Lábújak mozgatása: szétfeszíteni és ökölbe szorítani

Lábfejbillentés spicc és pipa

Lábfejkörzések egyszerre jobbra, balra és ellentétesen kifelé/befele

NAPÜDVÖZLET

A napüdvözlet ászanái összefűzve:

1. *namaszkárászana* 2. *ardha-csandrászana* 3. *uttánászana* 4. *ékapáda-praszára*



5. *szantólanászana* 6. *sasánkászana* 7. *astángászana* 8. *bhudzsangászana*



9. *adho-mukha-svana* 10. *ékapáda-praszára* 11. *uttánászana* 12. *urdhva-hasztászana*



KIINDULÁSI PÓZ A TÁDÁSZANA:

A nagylábujjak tövei, a belső bokák összeérnek, a lábujjakat szétterpesztve engedjük le a talajra. A testsúly a teljes talpon nyugszik, ami azt jelenti, hogy három ponton oszlik el: a nagylábujj alatti talppárnán, a kislábujj alatti talppárnán és a sarkon. A két talp közt is egyenletesen oszlik el a testsúly.

A láb nyújtva van, a térdkalácsot az elülső combizmok megfeszítésével fölhúzzuk, ezzel fixálva a térdízületet. A farizmokat nem feszítjük, de finom aktivitás marad bennük, a farokcsontot húzzuk lefelé, miközben a szeméremcsontot emeljük felfelé.

A has aktív, a köldök alatti rész megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik. A törzs mindkét oldala egyforma aktivitással nyújtódik, a lengőbordák fölfelé emelkednek, távolodnak a csípőlapáttól, de nem tolódnak előre, az alsó bordák finoman visszahúzódnak a gerinc felé.

A mellkas nyitott, a szegycsont megemelt, a vállak hátra engedve, a lapockák a medence és a gerinc felé húzódnak belesimulnak a hátba, a vállöv széles.

A fejtető felfelé nyújtóztatása nyújtja meg a gerincet, az arc előre néz, a tekintet szemmagasságban a távolba tekint, a tarkó megnyújtott, a torok laza.

NAMASZKÁRÁSZANA - KILÉGZÉS

Kilégzéssel összetesszük a két tenyerünket a szív előtt ima pózba úgy, hogy a tenyerek teljesen egymáshoz simulnak, a hüvelykujjak pedig a szegycsonthoz érnek. Az alkarok a bordakosár előtt vannak, a két könyök oldalra-lefelé nyújtódik.

ARDHA-CSANDRÁSZANA – FÉLHOLDÁLLÁS - BELÉGZÉS

Belégzéssel nyújtóznak a karok a fej fölé úgy, hogy a két tenyér együtt marad. A felkar a fül hátsó részéhez simul, a könyök nyújtva. A kar az ujjbegyekig aktív, a vállak eltávolodnak a fülektől hátrafelé-lefelé.

A karemeléssel egy időben hátrahajolunk, addig a farokcsont lefelé nyújtózik, a has aktív, a köldök alatti rész megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik. Mindeközben az összezárt tenyerek és a felnyújtott karok hátrahajolnak, a törzs mindkét oldala egyforma aktivitással nyújtózik.

A mellkas nyílik, a szegycsont megemelkedik, a hát homorít, a gerinc nyaki szakasza a hátgerinc ívét követi, a tarkó hosszú. A deréktájék nem törik meg, megtartott. A lábaktivitás ugyanaz, mint a namszkrászana esetén.

UTTÁNÁSZANA-ÁLLÁSBÓL ELŐREDÖNTÉS - KILÉGZÉS

Kilégzés elindításával a félholdállást bontsuk le úgy, hogy az ujjbegyekkel és fejtetővel nyújtózza felfelé egyenesítsük ki a törzset, az egymáshoz simuló tenyereket vegyük szét. A tenyerek továbbra is egymás felé néznek, az ujjbegyek folyamatosan nyújtóznak felfelé, a vállöv széles.

A kilégzés folytatásaként, előredöntésben a karok végig nyújtóznak, a hát egyenes. A térdet lehet hajlítani, de a gerincet, a hasat megnyújtva kell tartani, vagyis a köldök befelé-felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől. Az előredöntés legyen olyan mély, amilyen mély csak lehetséges. A nyak laza, a tarkó megnyújtott, a vállak most is távolodnak a fültől, a vállöv széles. Amennyiben az ujjbegyek a talajon tudnak maradni, a térd nyújtva, a térdkalács felhúzza. A tenyerek vagy az ujjbegyek a lábfejek külső oldala mentén, a talajon helyezkednek el.

ÉKAPÁDA-PRASZÁRÁSZANA – EGYLÁBAS HÁTRANYÚJTÁS - BELÉGZÉS

Belégzéssel, a jobb lábbal hosszan hátra lépünk úgy, hogy az teljesen nyújtva van. A comb aktív, a térdkalács megtartott, a talp merőleges a talajra, a lábujjak a talajon. Az elől maradt bal lábszár merőleges a talajra, a combbal derékszöget zár be, így a bal comb alsó része párhuzamos a talajjal. A boka és a térd egy vonalban helyezkedik el, egymás alatt.

A két tenyér vállszélességben a talajon, a könyökhajlatok egymás felé néznek. A medence a talaj felé nehezedik, a farokcsonttal nyújtózzunk hátra. A hát egyenes, a mellkas széles, a vállöv egyenes, a fej felemelt, a tekintet előre néz szemmagasságba.

SZANTÓLANÁSZANA – FÖLDET NÉZŐ PÓZ (FEKVŐTÁMASZ) - KILÉGZÉS

Kilégzéssel a bal lábbal a jobb láb mellé hátralépünk. Mindkét láb nyújtott, a lábujjak visszatámasztva, a talpak merőlegesek a talajra. A fej, a törzs, a láb egy vonalban van.

A testünk súlya a két tenyéren és a lábujjakon van, a tenyerek szétterpesztett ujjakkal a talajon, a középső ujj mutat előre. A karok vállszélességben megnyitva, egymással párhuzamosan, merőlegesek a talajra, a vállak a csuklók felett vannak, a könyökhajlatok egymás felé néznek. Míg a fejtetővel előre, addig a sarkakkal hátrafelé nyújtózzunk. A fej nem esik be a vállak közé, a nyak a törzs folytatása. A tarkó megnyújtott, a tekintet a talaj felé irányul. Széles, hosszú a hát, vagyis a vállak hátrafelé gördülnek, a lapockák belesimulnak a hátba. A köldök befelé-felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől, ennek következtében a has tónusba kerül. A lábak teljesen nyújtva, a térdkalácsok felhúzza, a lábfejek csípőszélességben vannak megnyitva.

SASÁNKÁSZANA – BABA/HOLD PÓZ - BELÉGZÉS

Belégzéssel a térdet behajlítjuk, majd a talajra tesszük, belégzéssel a mellkast nyitottan tartva, a hasat hosszan megnyújtóztatva ráfektetjük a combokra úgy, hogy közben az ülőgumók a sarkakkal érintkezzenek. A lábfej a talajra simult helyzetben van. A homlok a talajon, a karok kinyújtva, tenyérrel lefelé, vállszélességben helyezkednek el.

ASTÁNGÁSZANA – NYOLC PONTON FEKVÉS – KILÉGZÉS

Kilégzéssel a lábfejek lábujjhegyre emelkednek, a tenyerek helyzete nem változik. A könyökök hajlításával, kilégzéssel előrehasalva, arccal a talajt követve előre siklunk a mellkassal.

Amikor a vállak elérik a földön lévő tenyerek vonalát, a mozgást megállítva a földre kerül az áll és a mellkas. Ebben a helyzetben a test nyolc ponton nyugszik a talajon: az állon, a két tenyéren, a mellkason, a két térdén és a lábujjak által a két lábfejen.

A medence a levegőben megtartott, a derék egyenes, a farokcsonttal nyújtózunk el hátrafelé, egy kissé fölfelé. A könyök szorosan a törzs mellett, a kezujjak a vállcsúcsok vonalában helyezkednek el.

BHUDZSANGÁSZANA – KOBRAÁLLÁS - BELÉGZÉS

Belégzéssel a medence és a lábboltozat (rüszt) a talajra kerül, a tenyerek továbbra is az előzően kitartott ászana tartását viszik tovább, az ujjak szétterpesztve, az ujjbegyek a vállcsúcs alatt, a behajlított karok szorosan a test mellé simulnak. A lábak egymás mellett csípőszélességben kinyújtva zárnak össze, a farokcsont lehúzza.

Belégzéssel a tenyerek a talajba nyomódnak, a szeméremcsont a talajon marad, a fej emelkedik felfelé, ami a törzset nyitja fölfelé.

A hát homorít, a fejtető felfelé nyújtózik. A vállak hátra gördülnek, a szegycsont emelkedik, és a csípő marad a talajon.

ADHÓ-MUKHA-SVANÁSZANA – KUTYATARTÁS ARCCAL LEFELÉ - KILÉGZÉS

Kilégzéssel visszafordítjuk a lábujjakat, nyújtjuk a térdet és emeljük a medencét. Közben a karok, a vállak, az egész felsőtest a mutatóujj talajra nyomott tövéből fölfelé nyújtózva emelkedik hátrafelé.

A test olyan formát vesz fel, mint egy fordított „V”. A kar, a hát és a láb nyújtva van, a törzs a lábbal derékszöget zár be.

A karok vállszélességben, egymással párhuzamosak, a tenyerek szétterpesztett ujjakkal a talajon támaszkodnak úgy, hogy a középső ujj mutat előre. A kar egyenes, a két könyökhajlat egymás felé néz, a vállöv széles.

A nyak laza, passzív. A hát széles, hosszú és megnyújtott. A has tónusban, a köldök befelé-felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől. Az ülőgumók vízszintesen hátra nyújtóznak, a farokcsont lehúzza. A lábak nyújtva, a térdkalács felhúzza, a térdkalács fixálja a térdhajlatot, a sarok belenyomódik a talajba, vagy közelít a talaj felé, ha még nem éri el azt. A lábfejek csípőszélességben megnyitva.

ÉKAPÁDA-PRASZÁRÁSZANA – EGYLÁBAS HÁTRANYÚJTÁS - BELÉGZÉS

Belégzés közben a jobb lábbal a két kéz közé előre lépünk. A comb aktív, a térdkalács megtartott, a talp merőleges a talajra, a lábujjak a talajon. Az elől maradt bal lábszár merőleges a talajra, a combbal derékszöget zár be, így a bal comb alsó része párhuzamos a talajjal. A boka és a térd egy vonalban helyezkedik el, egymás alatt.

A két tenyér vállszélességben a talajon, a könyökhajlatok egymás felé néznek. A medence a talaj felé nehezedik, a farokcsonttal nyújtózunk hátra. A hát egyenes, a mellkas széles, a vállöv egyenes, a fej felemelt, a tekintet előre néz szemmagasságba.

UTTÁNZSANA – ÁLLÁSBÓL ELŐREDÖNTÉS - KILÉGZÉS

Kilégzés kíséretében a bal lábbal lépünk előre a két kéz közé. előredöntésben a karok végig nyújtóznak, a hát egyenes. A térdet lehet hajlítani, de a gerincet, a hasat megnyújtva kell tartani, vagyis a köldök befelé-felfelé húzódik, a szegycsont távolodik a köldöktől. Az előredöntés legyen olyan mély, amilyen mély csak lehetséges. A nyak laza, a tarkó megnyújtott, a vállak most is távolodnak a fültől, a vállöv széles. Amennyiben az ujjbegyek a talajon tudnak maradni, a térd nyújtva, a térdkalács felhúzva. A tenyerek vagy az ujjbegyek a lábfejek külső oldala mentén, a talajon helyezkednek el.

URDHVA-HASZTA-TÁDÁSZANA – KAROK FÖLNYÚJTÁSA TÁDÁSZANÁBAN - BELÉGZÉS

Belégzéssel a törzs folytatásaként a karokkal folyamatosan, hosszan nyújtózva fölegyenesedünk. A gerinc alsó szakaszától indítva nyúlik a test, egyenes, megnyújtott a hát.

NAMASZKÁRÁSZANA – TISZTELETADÓ PÓZ – KILÉGZÉS

Kilégzéssel tegyük össze a két tenyerünket és engedjük le azokat a mellkas elé ima pózba.

ÁSZANÁK

TADASANA

A zárt, nyújtott lábtartást és az egyenes testtartást megtartva a két kezéd tartsd el a törzsed mellett, kis teret hagyva a kéz és a törzs között. A sarkad, a keresztcsontod és a nyakszirtcsontod legyen egy vonalban (amely vonal merőleges a talajra) egymással.



KITARTÁS:

A zárt állásban a nagylábujjakat és a belső sarkat érintsd össze, a lábujjakat szétterpesztve engedd le a talajra, a testsúlyod a talp három pontján (a nagylábujj töve, a kislábujj töve és a sarok) nyugodjon, a belbokát emeld meg, hogy létrejöjjön a hosszanti boltozat.

A lábaidat nyújtsd, a térdkalácsot az első combizmok aktiválásával húzd fel, stabilizáld a térdízületet. A felső combot forgasd finoman befelé, a térdkalács felső ívét pedig kifelé.

A medencéd legyen középhelyzetben és stabilan, a farizmokat tartsd aktivitásban, a farokcsonttal nyújtózz lefelé, de a keresztcsont felső ívét puhán húzd vissza.

A törzsed egyenes, nyújtsd mindkét oldalát egyforma aktivitással. A csípőlapáttól törekszik föl a törzsed két oldala, a hasad aktív, a köldök alatti része megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik, nyisd a mellkasod, emeld meg a szegycsontot.

A vállöved széles, egyenes, a vállcsúcsokkal kifelé nyújtózol, a vállakat hátra engeded, a lapockákat pedig a medence és a gerinc felé húzod, belesimítva azokat a hátadba.

A két karod a test mellett nyújtsd rézsút-lefelé, az ujjbegyekkel törekedj a talaj felé. A kézfejeid az alkarok folytatásai legyenek, a tenyereket forgasd befelé, eltartva a külső combtól.

A fejtetővel fölfelé nyújtózz, az arcod nézzen előre, a tarkód nyújtsd, a torkod és az állkapcsod maradjon laza.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test első felszínén a lábujjaktól a fejtetőig: tartsd meg a test minden izmát aktívan, emeld a belbokát, a térdkalácsot, a szeméremcsontot, a köldököt, a szegycsontot, a fejtetőt.

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtcsonttól a sarkakig: engedd lefelé a tarkó bőrét, a vállat, a lapockát, a farokcsontot, a sarkat, közben a karokkal is nyújtózz lefelé.

URDHVA-HASTA-TADASANA – HEGYPÓZBAN FELFELÉNYÚJTÓZÁS



Belégzéssel a vállad megtartása mellett emeld mindkét karodat. A vállöved maradjon széles, a könyököket tartsd nyújtva. A karjaid a törzs oldalának folytatásaként maradjanak a test síkjában. Nyisd a tenyereid és fordítsd egymás felé, az ujjbegyekkel is nyújtózz felfelé.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test első felszínén a lábujjaktól a fejtetőig (karokig): tartsd meg a test minden izmát aktívan, emeld a belbokát, a térdkalácsot, a szeméremcsontot, a köldököt, a szegycsontot, a fejtetőt, a kezeket.

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtcsonttól a sarkakig: engedd lefelé a tarkó bőrét, a vállat, a lapockát, a farokcsontot, a sarkat.

TALASANA – PÁLMAFA PÓZ

A vállöved tartása mellett belégzéssel emeld fel mindkét karodat. A könyököket enyhén hajlítsd be, a karjaid nyújtózzanak ívesen fölfelé, mintha egy nagy labdát fognának. A tenyereid nézzenek egymás felé, a kézhátad legyen íves folytatása az alkarnak. Nyisd a tenyereid, terpeszd az ujjaid és az ujjbegyekkel is nyújtózz felfelé.



A lábfejeket nyisd csípőszélességben, a tengelyük legyen párhuzamos egymással. Belégzéssel emelkedj lábujjhegyre. A lábfejeid törekedjenek a merőlegesre a talajhoz képest: a boka a lábujjak fölé kerül (ne essen se kifelé, se befelé). A tested súlya a lábujjtöveken legyen (kiemelten a nagylábujj töve alatt).

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test elülső felszínén a lábujjaktól a fejtetőig: tartsd meg a test minden izmát aktívan, emeld a lábfejed, a térdkalácsot, a szeméremcsontot, a köldököt, a szegycsontot, a fejtetőt, a karokat.

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtcsonttól a lábujjakig: enged lefelé a tarkó bőrét, a vállat, a lapockát, a farokcsontot, és a lábujjpárnát nyomd a talajba.

VRKSASANA – FAÁLLÁS



A két talpról fokozatosan helyezd át a testsúlyodat a bal talpra. A jobb combot finoman kifelé rotálva és a térdet kicsit hajlítva fordítsd kifelé a jobb lábat és a lábfejet állítsd lábujjtámaszra. A bal lábad aktivitása a gyakorlat során végig maradjon ugyanaz, mint a tādāsában.

Hajlítsd be és teljesen fordítsd oldalra a jobb lábat. A talpat fedtesd a bal comb belső oldalára. A jobb kézzel a bokát fogva húzd a sarkat egészen közel a gáthoz, amennyire csak tudod. A jobb talpat aktívan nyomd bele a megfeszített bal combba, amely így szilárd támasztékkul szolgál. A jobb térd folyamatosan irányuljon hátrafelé, a csípőd nyitása mellett, a medencéd elfordulása nélkül. A medencéd pozíciója legyen ugyanolyan, mint tādāsana esetén.

A lábtartást megtartva a kezeket a mellkasod előtt helyezd imapózba. A tekinteted szemmagasságban irányítsd egy fix pontra és így próbáld megtartani az egyensúlyod.

Belégzéssel emeld fel a karokat a fejed fölé, miközben a tenyereket folyamatosan együtt tartod. A könyöködet próbáld teljesen kinyújtani, a tenyereket együtt tartani, a felkarokat pedig a fül mellé húzni. A fej a két kar között legyen. Amennyire lehetséges, a test kerüljön egy síkba. A medence, a mellkas és a fej előre néz.

KITARTÁS:

A tartó láb lábfejét tartsd erősen, de rugalmasan a talajon. A térdkalácsod húzd fel és a combot intenzíven feszítsd meg, hogy a behajlított láb talpának stabil alapot tudjon adni.

A megemelt láb talpát nyomd bele a tartó láb belső combjának felső részébe és a tartó láb combját is nyomd a talp felé. A két testrész egymásnak feszül. A sarkat húzd a gát felé. A térdet vezesd hátrafelé, nyitva a csípőt, de közben a medencét fordítsd előre.

A medenceöv törekszik a talajjal párhuzamossá válni. A hajlított lábhoz tartozó ülőcsonttal dolgozz a talaj felé, a farokcsonttal pedig a szeméremcsont felé és a köldököt húzd befelé-fölfelé.

A szegycsontodat emeld a magasba. Az alsó bordákat ne told ki, a törzsed mindkét oldalát tartsd hosszán. A vállcsúcsokkal nyújtózz oldalra-kifelé. A lapockákat simítsd a hátba, a vállakat húzd el a fülektől.

A megtartott vállból nyújtózz fel a karokkal egészen az ujjhegyek végéig. A tenyereket összenyomva simítsd egymáshoz. Szükség esetén a hüvelykujjakat (vagy akár a 3-5-ös ujjakat is) össze is kulcsolhatod.

Az arc és a tekintet előre nézzen. Az állat enyhén befelé és lefelé húzd, de közben a nyakad tartsd hosszan hátul.

A gerinccel folyamatosan nyújtózz két irányba (aktiválva a mély hátizmokat): a fejtetővel fölfelé és a farokcsonttal lefelé.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test elülső felszínén a lábujjaktól az ujjhegyekig: tartsd meg a test minden izmát aktívan, emeld a tartó lábnál a térdkalácsot, míg a hajlított lábnál a combot, továbbá emeled a szeméremcsontot, a szegycsontot, a fejtetőt.

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtcsonttól a sarkakig: engeddd lefelé a vállat, a lapockát, a farokcsontot, a fönt lévő lábnál a talpat a másik láb combjába nyomva nyisd a csípőt, a lent lévő láb sarkát süllyeszsd a talajba.

ARDHA CHANDRASANA – FÉLHOLDÁLLÁS

Vedd fel az imapózt a szíved előtt, a tenyereid enyhén egymásnak feszülnek, az ujjaid zárva vannak, kivéve a hüvelykujj, amit eltartasz a többitől és a szegycsonthoz simítod. Az alkarok a mell alatt a bordakosárhoz simulnak, a könyökök oldalra-lefelé mutatnak.

Belégzéssel emeld fel a karokat úgy, hogy a két tenyér együtt maradjon (könnyítésképpen összekulcsolhatod a hüvelykujjaidat). A felkar a fül mellett van, a könyök nyújtva (vagy törekszik rá), az ujjbegyekig aktívak a karok, a vállak a helyükön maradnak.



A karemeléssel egy időben, belégzéssel hajolj hátra összezárt tenyerekkel és nyújtott karokkal. A medencét enyhén hátra billented, a mellkasodat nyitod, a vállövedet egyenesíted és elmélyíted a homorítást. A nyaki gerinc a hátgerinc ívét követi, hosszú a tarkó, a derék stabil. A lábak végig nyújtva és zárva maradnak.

KITARTÁS:

A talpaidat tartsd stabilan a talajon (nagylábujjtő, kislábujjtő, sarok a földön van), de a lábszárizmok aktiválásával a belbokát emeld meg. A térdet nyújtsd ki, a combot feszítsd meg és emeld felfelé a térdkalácsot.

A farizmot, a gátizmot és a hasizmot tónusba tartva a farokcsonttal nyújtózz a sarok felé, a szeméremcsontot emeld a köldök felé, a köldököt szintén emeld befelé-felfelé.

A szegycsontodat emeld a magasba, a törzsed mindkét oldalát tartsd hosszan, a vállcsúcsokkal nyújtózz oldalra-kifelé, a lapockákat simítsd a hátba, a vállakat húzd el a fülektől.

A megtartott vállból nyújtózik fel a kar egész az ujjhegyek végéig.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test elülső felszínén a lábujjaktól az ujjhegyekig: tartsd meg a test minden izmát aktívan, emeld a térdkalácsot, a szeméremcsontot, a szegycsontot, a fejtetőt.

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtcsonttól a sarkakig: engeddd lefelé a vállat, a lapockát, a farokcsontot, a sarkat.

PADA-HASTASANA – KEZEK A LÁBHOZ PÓZ (ÁLLÁSBÓL ELŐREHAJLÁS)



Kilégzéssel, a karokkal és a törzssel végig nyújtózva hajolj előre. Eközben a láb, a törzs, a vállöv és a kar ugyanúgy dolgozik, mint űrdhva-hasta-tādāsanában. A tenyereket (vagy az ujjbegyeket) a lábfejek külső oldala mentén helyezd a talajra. A kéz és a láb ujjai legyenek egy vonalban, a tenyerek párhuzamosak egymással, a csuklóhajlat vonala pedig a vállövvel párhuzamos. Kezdő szinten hajlíthatod a térdet.

KITARTÁS:

Nyomd a talajra a nagylábujj és a kislábujj tövét, a sarkat (a belső és a külső oldalát egyaránt). A külső lábél a talajon van, de a lábszárizmok aktiválásával, a belboka emelésével a belső lábél ívesen elemelkedik a szőnyegről (a hosszanti lábfejboltozat jön létre). A lábujjak lazán a földre simulnak.

A lábszárat enyhén rotáld kifelé, míg a combot befelé. A négyfejű combizommal megemelt térdkalács előre, a lábfejek felé néz.

A medencét billentsd előre, az ülőcsontot emeld felfelé a sarokból.

A medence billentését követi a törzs. A gátizmok megtartása mellett a gerincoszlopot tartsd hosszan, a fejtető talaj irányába történő nyújtózással. A hátad tartsd szélesen.

A törzs hátulsó felszínén túl az elülső és oldalsó felszínét is tartsd hosszan, nyújtva: a has behúzódik, a köldök befelé-fölfelé mozdul, a szegycsont a köldöktől távolodik a talaj felé. A mellkas nyitott, a csípőlapáttól nyújtózik lefelé a törzs oldal.

A szegycsonttól nyújtózz kifelé a kulcscsonttal. A vállöv egyenes. Mozdítsd fölfelé-hátra a vállakat, a lapockákat simítsd befelé a gerinc irányába és felfelé a medence irányába. A megtartott vállból nyújtózz a karokkal a talaj irányába.

A törzs hajlítását követi a fej, a háti gerinc folytatása a nyaki gerinc. Az arc a lábszár felé néz és a fejtetővel a föld felé nyújtózik.

BL a figyelmed a testen a lábfejtől a medencén át a fejig halad: nyújtod a lábat, a sarokból emeled az ülőcsontot, billented a medencét, a szegycsonttal és fejtetővel nyújtózol lefelé (hosszabbodik a has és hát).

KL a figyelemvezetés iránya ugyanaz, csak nyújtás-lazítás történik: nyújtod a test hátulsó felszínét: a vádli, a combot, a derekat, a hátat, a nyakat. Mélyül a törzs hajlítása.

DIVIKONASANA – KÉTSZÖGPÓZ

A karokat hátrahúzva az ujjaidat kulcsold össze a farizmok mögött, és az összekulcsolt kézfejekkel, belégzéssel nyújtozz hátrafelé-lefelé. Nyisd a mellkast és a vállakat húzd el a fültől.

Kilégzéssel hajolj előre, mialatt a két kart is emeled meg, majd engedd előre. A gerincet, a hasat és a törzs két oldalát amennyire csak engedi a tested, tartsd hosszan az előrehajlás közben. A vállakat megtartva, engedd előre-lefelé a nyújtott karokat olyan mélyre, amennyire csak tudod. A tekintet a lábszár felé, míg a fejtető a talaj felé néz. A lábak helyzete ugyanolyan, mint pāda-hastāsānāban.

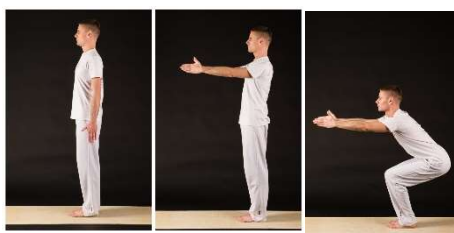
A gyakorlat végén belégzéssel, lassan egyenesedj fel álló pozícióba, mialatt a karokat is visszahúzd a törzs mögé. Az ujjfűzést kiengedve érkezz meg tādāsānāba.



BL emeld a figyelmed felfelé a lábtól az ülőcsontig: nyújtsd a lábad és billentsd a medencét (emeled a belbokát, a térdkalácsot, az ülőcsontot).

KL vidd a figyelmed lefelé a medencétől a fejig fokozódik az előrehajlás és a vállnyújtás (húzd be a köldököd, nyújtozz a szegycsonttal és fejtetővel lefelé, engedd a karokat előre).

UTKATASANA – SZÉKPÓZ



Emeld fel a karokat mellső középtartásba, egymással párhuzamosan, vállszélességben, egymás felé néző tenyérrel (vagy nyújtsd fel azokat a fejed felé úgy, hogy a felkarod a füled mellett van). A tenyereid lehetnek vállszélességben, vagy imapózban is.

A karok helyzetét megtartva belégzéssel hajlítsd be a térdeidet, mintha egy székre akarnál leülni addig, amíg a comb alsó része szinte párhuzamos lesz a talajjal. A térded ne kerüljön a lábujjak elé (amennyire tudod, húzd vissza a boka fölé). Nyújtózó, aktív törzseddal törekedj hátrafelé annyira, hogy egyensúlyoznod kelljen a póz megtartásához.

KITARTÁS:

A talpad stabilan tartsd a talajon (támaszkodj a nagylábujj és kislábujj tövére, valamint a sarok külső és belső oldalán). A lábszár elülső bőrét húzd fel, emeld meg a belbokát. Az erősen megfeszített combizommal tartsd meg a behajlított térdet, és innen nyújtozz hátra a combcsonttal a csípőízületbe.

A medencéd maradjon középhelyzetben, tartsd a gátizmot és az alhast.

A gerincet tartsd hosszan: a fejtetőt és a farokcsontot távolítod egymástól. A szegycsontodat emeld, nyisd mellkasodat. A vállövedet szélesítsd, a kulcsontokkal kifelé dolgozz, a vállakat lefelé-hátrafelé mozdítsd, míg a lapockát kicsit befelé és lefelé.

A stabil vállból nyújtsd ki a két könyököd. Az ujjbegyekig aktívak a karok, a könyökhajlatok egymás felé néznek, a tenyerek nyitottak és vállszélességben vagy imapózban vannak.

A fejtetővel nyújtozz felfelé, emeld a tarkót. Nyújtsd a nyakhátsó területét, miközben a torkod puha. A tekintettel előre nézz.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test elülső felszínén a talptól a fejtetőig (és karokig): tartsd meg a póz stabilitását, emeld a lábszár bőrét, feszítsd a combod, fixáld a medencéd, emeld a szegycsontot, nyújtozz a fejtetővel (és a karokkal).

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtcsonttól a sarokig: enged lefelé a vállat, a lapockát, a farokcsontot és nyomd a sarkad a talajba.

PARIVRTTA-UTKANASANA – KIFORDULÓ NEHÉZ PÓZ (CSAVART SZÉKPÓZ)



A vállakat a helyén tartva tedd össze a kezed a mellkas előtt imapózba úgy, hogy a két alkar egymás folytatásaként, a talajjal párhuzamos legyen.

A medencét megtartva, kilégzéssel enyhén dőlj előre, közben csavard a gerincet. A törzsed jobbra fordítsd és az imapózban lévő bal kezed könyökét

helyezed a jobb a combra, a térd fölé. Amennyire lehetséges, az összesímített tenyereket tartsd a szegycsont előtt, az alkarokat egy vonalba (amely merőleges a talajra). Oldalra, vagy fölfelé nézz.

Kitartás:

A talpad stabilan tartsd a talajon (lent a nagylábujj és kislábujj töve, valamint a sarok külső és belső oldala), a lábszár elülső bőrét húzd fel, emeld meg a belbokát, az erősen megfeszített combizommal tartsd a behajlított térdet, és a megtartott térdből nyújtózz hátra a combcsonttal a csípőízületbe.

A medencéd párhuzamos a talajjal, de enyhén előre billen előre, a derék nyújtódik. A gátizom, az alhas megtartott.

A gerincet hosszan tartod: a fejtetőt és a farokcsontot távolítod egymástól. A szegycsontodat emeled, a mellkasodat nyitva tartod. A vállövedet szélesíted, a kulcscsontokkal kifelé dolgozol, a vállakat lefelé-hátrafelé mozdítod, míg a lapockát kicsit befelé és lefelé.

A két tenyered összenyomod és a lent lévő könyökre támaszkodva a törzsed kiemeled, hogy a törzs oldala ne simuljon rá a combra.

A fejtetővel nyújtózol előre, emeled a tarkót, nyújtva tartod a nyak hátsó területét, miközben csavarod a gerincet és a tekintetteddel fölfelé (vagy oldalra) nézel.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a talptól a fejtetőig: tartsd meg a póz stabilitását, emeld a lábszár bőrét, feszítsd a combod, fixáld a medencéd, emeld a szegycsontot, nyújtózz a fejtetővel.

KL a medencétől viszed a figyelmed a vállöv és a karok felé: a medence stabilitását, a gerinc hosszát és a vállöv szélességét megtartva fokozod a törzs rotációját.

Először végezd jobbra, majd balra. Azaz először a csavarások jobbra, jobb láb lép hátra, majd csavarás balra és balláb lép hátra.

EKAPADA-PRASARASANA – EGYLÁBAS HÁTRANYÚJTÁS

Belégzéssel jobb lábbal hosszan lépj hátra. Nyújtsd a lábad, a talpad legyen merőleges a talajra és a lábujjakon támaszkodj. Az elől lévő hajlított bal láb lábszára merőleges a talajra, a combbal derékszöget zár be és a comb alsó része párhuzamos a talajjal. A térd a boka fölött helyezkedik el.

Támaszd a két tenyered a talajon (vagy az ujjhegyeket) vállszélességben. A könyökhajlatok egymás felé néznek, a vállakat távolítsd a fültől. A vállöv és a hát egyenes, a mellkas széles és a medence a talaj felé nehezedik. Emeld ki a fejed nézz előre szemmagasságban.

KITARTÁS:

két tenyered vagy az ujjbegyeidet süllyeszd a talajba és onnan erőt merítve szélesítsd a mellkast. A vállakat húzd el a fültől, a lapockát simítsd a hátadba. Nyújtsd a hasi területet úgy, hogy a köldököt folyamatosan befelé-felfelé mozdítod.

A medencédet addig a talaj felé addig, amíg az elől lévő láb combjának alsó vonala párhuzamos lesz a talajjal. A farokcsonttal és az elől lévő lábhoz tartozó ülőcsonttal hátrafelé nyújtózz.

A hátul lévő lábad sarkad hátrafelé törekszik, de a talp aktív marad (merőleges a talajra). A combizmok segítségével húzd fel a térdkalácsot. Az elől lévő lábnál figyelj arra, hogy a térd végig a boka fölött maradjon.

Finoman emeld a fejed előre és fölfelé, a fejtetőig megőrizve az aktív nyújtózást.

BL hozd fel a figyelmed a karokon keresztül a fejig és a lapockákig: a kezekből vett erőből nyisd a mellkast, szélesítsd a hátad és nyújtózz a fejtetővel.

KL a figyelmed vezesd a lapockáktól hátrafelé a hátul lévő lábfejig: a lapockát simítsd a hátba, a farokcsonttal és a sarokkal nyújtózz hátrafelé.



A bal kezet tedd a csípőre, a jobb kezet nyújtsd fölfelé.

Kilégzéssel a jobb karral vezetve dönts előre, miközben csavarsz is balra. Tedd a jobb tenyered vagy ujjbegyeket a talajra, a jbal külső (kötött csípő és derék esetén, vagy ha érzékeny a derék a belső) lábél mellé. Ha a kezed nem ér le, akkor tehetsz alá téglát.

A csípőre tett bal kéz segítségével, a vállat hátrahúzva forgasd a felsőtestet tovább balra, amíg a két váll egymás fölé kerül. Belégzéssel nyújtsd fel a bal kart, kilégzéssel pedig nyújtózz el vele a fül felett a törzs folytatásaként. A tekintet felfelé nézzen (vagy arra, amerre a mellkasod).

Belégzéssel húzd csípőre a bal kezet, a jobb karoddal nyújtózva emeld fel a törzset, majd nyújtsd fel a bal karodat is.

KITARTÁS:

Az elől lévő lábfej talpa legyen a talajon. A hátul lévő lábfej lehet a talpon is és a lábujjakon is. A talajon lévő talp esetében a lábujjak finoman simuljanak a talajra. A sarok két oldala, a külső talpél, a nagylábujj és kislábujj alatti talppárna stabilan a talajon. Emeld a belső bokát, hogy meglegyen a hosszanti boltozat. Ha a hátul lévő lábfej az ujjakon (illetve azok párnáin) támaszkodik, akkor a talp merőleges a talajra. A sarok a lábujjak fölött van, innen nyújtózik hátrafelé.

Az elől lévő hajlított láb térdét végig tartsd meg a boka felett. A comb alsó része a talajjal párhuzamos, a lábfej nem fordul el. A hátul lévő nyújtott láb esetében a térdkalácsot húzd fel és a letolt külső lábélből (vagy a talppárnából) tartsd a lábad.

A hajlított láb csípőjét hátrafelé, míg a nyújtott lábét előre felé told. Tartsd középen a medencét. A medence belső és gátrizmait is aktiváld.

A köldököt húzd a gerinc felé. A köldöktől emeld a szegycsontot, a szegycsontból nyújtozz a kulcscsontokkal a vállcsúcsok irányába, szélesítve és egyenesítve a vállövet.

A medenceöv a talajjal párhuzamos, a vállöv merőleges legyen. A kettő között csavarodik a gerincoszlop. Hosszú a gerinc, a fejtetővel és a farokcsonttal két irányba nyújtozz.

A fejed fordulhat a talaj, a mellkas vagy a plafon irányába. A fejtetővel nyújtozz, az álladdal közelíts a szegycsont felé, hogy a nyak hosszú maradjon.

A hátul lévő nyújtott láb, a gerincoszlop és a fej legyen egy vonalban. A lábfejtől nyújtozz egész testeddel a fejtetőig.

Ha a kezed leteszed, akkor a lent lévő karod nyújtva, a talajon támaszkodjon. A fönt lévő kezed a megtartott vállból az ujjhegyek végéig nyújtozzon. Ha imapózban van, akkor a lent lévő könyök a combon támaszkodjon, miközben a fönt lévő az ég felé tart. A tenyerek finoman egymásnak feszülnek.

BL a lábtól hozod felfelé a figyelmed a fönt lévő karig: aktiváld mindkét lábad és a hátul lévő lábad külső lábéléből (vagy a lábujjból) hosszan nyújtsd a törzset, a fejtetőt és a kart.

KL a medencétől vidd a figyelmed a vállöv és a karok felé: a medence stabilitását, a gerinc hosszát és a vállöv szélességét megtartva fokozd a törzs rotációját.

VIRABHADRASANA 3. – HŐSPÓZ 3 MÉRLEG ÁLLÁS



Kilégzéssel hosszan nyújtózva dönts előre, az elől lévő jobb comb fölé. A karjaid legyenek nyújtva, egymással párhuzamosan, vagy imatartásban simítsd össze a két tenyered.



Belégzéssel egyszerre emeld meg a hátul lévő bal lábad és nyújtsd ki az elől lévő jobbat. A törzsed mozdítsd előre addig, amíg a talajjal párhuzamos lesz. Mindkét lábad nyújtsd, a talajon lévő jobb lábad merőleges, míg a levegőben lévő bal lábad és a medenceöved párhuzamos a talajjal. A fönt lévő láb, a törzs és a karok egy vonalban vannak egymással. A fejed a két felkar között van, a tekintet a talajon.

Kilégzés közben bontsd a tartást: hosszan lépj hátra a bal lábbal, közben a jobbat hajlítva vīrabhadrāsana 1-be.

KITARTÁS:

A tartó láb esetén a sarkat, a külső talpélet, a nagylábujj alatti talppárnát a talajra nyomod, a lábujjakat kinyújtva lazán tartod, a belső bokát megemeled. Végig aktív a lábad, a lábfej előre néz, a térdkalácsot felhúzó.

A fönt lévő lábad lábfeje pipál és lefelé néz. A sarokkal hátranyújtózol, a bal lábad is végig aktív. Az ülőcsontot a sarok irányába nyújtod.

A medencét billentsd középhelyzetbe úgy, hogy a keresztcsont legyen párhuzamos a talajjal. A két csípőtarajt igyekezz egy vonalban hozni egymással.

A törzs elülső és hátulsó felén lévő izmait feszítsd meg: a vállöv, a szegycsont, a lapocka, az alsó bordák stabilak, az alhasi területet aktív.

A fejtetővel és az ujjbegyekig nyújtott karokkal nyújtózz az egyik, míg a farokcsonttal és a fönt lévő sarokkal a másik irányba.

BL a lent lévő lábfejtől emeld fel a figyelmed a medencéig: adj erőt a tartásnak, emeld a belbokát, a térdkalácsot, feszítsd a combod, billentsd és tartsd meg a medencét.

KL a medencéből vezesd két irányba a figyelmed: adj nyújtózást a tartásnak, a fejtetővel és a karokkal nyújtózz egyik irányba, míg a farokcsonttal és a fönt lévő sarokkal a másik irányba.

VIRBBHADRASANA 1. -HŐSPÓZ

A jobb lábat hajlítva (a medencét minél inkább előre fordítva) belégzéssel bal lábbal lépj hátra hosszú harántterpeszbe. A térded nyújtsd ki, a lábfejed vagy lábujjakon, vagy talpon támaszkodjon. Ha lábujjakon van, akkor a boka legyen a lábujjak felett úgy, hogy a talp a talajra merőleges helyzetbe kerüljön. Az elől lévő és a hátul lévő láb belső lábéle egy vonalon (vagy csípőszélességben) helyezkedjen el. Ha a talpad teszed le, akkor a lábfej nézzen előre. A lábujjak legyenek előrébb a saroknál, valamint az elől lévő láb belső lábéle és a hátul lévő láb sarkának belső éle legyen egy vonalon (vagy csípőszélességben).

A jobb lábad közben hajlítsd úgy, hogy a jobb comb alsó része párhuzamos legyen a talajjal. A jobb lábszár a talajra merőlegesen álljon, a térd a boka fölött és a bal láb maradjon nyújtva. Amennyire lehet, a medencét tartsd középhezletben.



Emeld föl mindkét karod a fejed fölé, nyújtozz imatartásban összetett tenyerekkel (vagy kötött vállak esetén párhuzamos karokkal, egymás felé néző tenyérrel) úgy, hogy a felkarok a fülek mellett legyenek. A könyököket nyújtsd, a vállövet tartsd meg. Az arc, a mellkas, a medence és a jobb térd ugyanabba az irányba nézzen, mint a jobb lábfej (vagyis előre).

KITARTÁS:

Mindkét lábfej esetében a teljes talpad, vagyis a nagylábujj és kislábujj töve, a sarok külső és belső széle, valamint a külső talpél a talajon van, miközben a belső bokát megemeled, létrehozva a hosszanti boltozatot.

A nyújtott láb esetében, ha lent van a talpad, akkor az erősen lent tartott sarokból és külső lábélből nyújtsd ki a lábad, told a combcsontot a csípő ízületbe. Ha lábujjakon vagy, akkor a lábujjtövekből veszel támasztékot és nyújtsd ki a lábad. A fölhúzott térdkalácsod a lábfej irányába nézzen.

A behajlított lábnál a sarok a talaj felé, a belső boka felfelé mozdul. A térd a boka fölött marad. A comb erősen dolgozik.

A medencét tartsd középen és finoman billentsd hátrafelé: a behajlított lábhoz tartozó csípőlapátot mozdítsd hátra-lefelé, a nyújtott lábhoz tartozót told előre-lefelé, a farokcsonttal a szeméremcsont felé nyújtozz. A szeméremcsontot emeld a köldök felé, a köldököt pedig húzd a gerinc irányába, befelé-felfelé.

A szegycsontot a köldöktől, míg a lengőbordákat a csípőlapátoktól emeld, de az alsó bordákat enyhén húzd be.

A gerinced hosszítsd, a fejtetőt és a farokcsontot távolítsd egymástól.

A szegycsonttól nyújtozz kifelé a kulcsontokkal. A vállakat hátra-lefelé görgesd, a lapockákat húzd a medence és a gerinc felé, belesimítva azokat a hátadba.

A stabil vállakból nyújtozz fölfelé a két karoddal egészen az ujjhegyek végéig. A tenyereket simítsd össze imapózba.

BL az elől lévő lábtól hozd fölfelé a figyelmed a kezedhez: tartsd a belbokát és a térdet, emeld a szeméremcsontot és a szegycsontot, nyújtsd a fejtetőt és a kezeket fölfelé.

KL hozd föntről lefelé a figyelmet a hátul lévő lábhoz: görgesd hátra a vállakat, simítsd a lapockákat, mozdítsd a farokcsontot, nyújtozz a hátul lévő lábbal.

VIRABHADRASANA 2. – HŐSPÓZ 2



Ha lábujjhegyen van a hátul lévő bal lábfej, akkor engedd a talajra. Ha már lent van, akkor igazítsd úgy, hogy a jobb láb sarkának képzeletbeli vonala a bal lábfejet középen metssze. (A bal lábfejnél előrébb vannak az ujjak, mint a sarok.) Közben nyisd a csípőt úgy, hogy a két lábfej képzeletbeli vonalával egy síkba kerüljön a medence és a törzs. A jobb lábad helyzete nem változik: comb alsó része párhuzamos a talajjal, a térd a boka fölött van.

A lábígazítással és a csípőnyitással egy időben a karokat hozd oldalsó középtartásba, tenyérre lefelé. A lábak, a medenceöv, a törzs, a vállöv és a karok nagyjából egy síkban vannak egymással. A fejed maradjon jobbra fordítva, a tekinteted irányuljon a kinyújtott jobb kezed felé.

KITARTÁS:

Mindkét lábfej esetében a teljes talpad, vagyis a nagylábujj és kislábujj töve, a sarok külső és belső széle, valamint a külső talpél a talajon van, miközben a belső bokát megemeled, létrehozva a hosszanti boltozatot.

A nyújtott láb esetében erősen lent tartott sarokból és külső lábélből nyújtsd ki a lábad, told a combcsontot a csípő ízületbe. A fölhúzott térdkalács a lábfej irányába nézzen.

A behajlított lábnál a sarok a talaj felé, a belső boka felfelé mozdul. A térd a boka fölött marad. A comb erősen dolgozik.

Oszd el egyenlően a testsúlyt a két láb között, illetve a két aktív combod rotáld enyhén kifelé, támogatva a medence megtartását.

A medencét tartsd középen és finoman billentsd hátrafelé: a behajlított lábhoz tartozó csípőlapátot mozdítsd előre, amerre a mellkas is mutat (kiemelten figyelve a térd stabil, megfelelő helyzetére), a nyújtott lábhoz tartozót told hátrafelé, a farokcsonttal a szeméremcsont felé nyújtózz, a szeméremcsontot emeld a köldök felé, a köldököt pedig húzd a gerinc irányába, befelé-felfelé.

A szegycsontot a köldöktől, míg a lengőbordákat a csípőlapátoktól emeld, de az alsó bordákat enyhén húzd be.

A gerincet hosszítsd, a fejtetőt és a farokcsontot távolítsd egymástól.

A szegycsonttól nyújtózz kifelé a kulcscsontokkal, a vállakat hátra-lefelé görgesd, a lapockákat húzd a medence és a gerinc felé, belesimítva azokat a hátadba.

A stabil vállakból nyújtózz kifelé, két irányba a két nyújtott karoddal egészen az ujjhegyek végéig. A két kar egymás folytatása, párhuzamos a talajjal és a tenyér lefelé mutat.

A fejtetőd nyújtózik fölfelé, a oldalra nézel. A nyaki gerincszakasz csavarodik, de a nyak hátul hosszú, és az állad párhuzamos a talajjal.

BL vezesd fel a figyelmed a lábaktól a fejtetőig: aktiváld, illetve nyújtsd a lábaid, hosszítsd a gerincet, emeld a szegycsontot, nyisd a mellkast, nyújtózz a fejtetővel.

KL a medencéből és a vállövből vezesd kifelé két irányba a figyelmed: rotáld a combjaid, távolítsd a térdeket, nyisd a csípőt, illetve szélesítsd a vállövet, húzd le a lapockákat, nyújtózz a karjaiddal.

VIRABHADRASANA 4 – BÉKÉS HARCOS

Ha lábujjhegyen van a hátul lévő jobb lábfej, akkor engedd a talajra. Ha már lent van, akkor igazítsd úgy, hogy a jobb láb sarkának képzeletbeli vonala a bal lábfejet középen metssze. (A jobb lábfejnél előrébb vannak az ujjak, mint a sarok.) Közben nyisd a csípőt úgy, hogy a két lábfej képzeletbeli vonalával egy síkba kerüljön a medence és a törzs. A jobb lábad helyzete nem változik: comb alsó része párhuzamos a talajjal, a térd a boka fölött van.



A lábígazítással és a csípőnyitással egy időben a karokat hozd oldalsó középtartásba, tenyérre lefelé. A lábak, a medenceöv, a törzs, a vállöv és a karok nagyjából egy síkban vannak egymással. A fejed maradjon jobbra fordítva, a tekinteted irányuljon a kinyújtott jobb kezed felé.

Belégzéssel nyújtózz felfele hátra a jobb karra. Figyeld arra, hogy a láb és a medence pozíciója ne változzon meg.

Mellkas és a tekintet megemel, gerinc hátrafelé hajlik.

A bal kart hátul csúsztasd lefelé a lábon.

VIRABHADRASANA 5. – ALÁZATOS HARCOS

A jobb lábat hajlítva (a medencét minél inkább előre fordítva) belégzéssel bal lábbal lépj hátra hosszú harántterpeszbe. A térded nyújtsd ki, a lábfejed vagy lábujjakon, vagy talpon támaszkodjon. Ha lábujjakon van, akkor a boka legyen a lábujjak felett úgy, hogy a talp a talajra merőleges helyzetbe kerüljön. Az elől lévő és a hátul lévő láb belső lábéle egy vonalon (vagy csípőszélességben) helyezkedjen el. Ha a talpad teszed le, akkor a lábfej nézzen előre. A lábujjak legyenek előrébb a saroknál, valamint az elől lévő láb belső lábéle és a hátul lévő láb sarkának belső éle legyen egy vonalon (vagy csípőszélességben).



A jobb lábad közben hajlítsd úgy, hogy a jobb comb alsó része párhuzamos legyen a talajjal. A jobb lábszár a talajra merőlegesen álljon, a térd a boka fölött és a bal láb maradjon nyújtva. Amennyire lehet, a medencét tartsd középhelyzetben.

A karokat hátrahúzáva az ujjaidat kulcsold össze a farizmok mögött, és az összekulcsolt kézfejekkel, belégzéssel nyújtózz hátrafelé-lefelé. Nyisd a mellkast és a vállakat húzd el a fültől.

Kilégzéssel hajolj előre, mialatt a két kart is emeled meg, majd engedd előre. A gerincet, a hasat és a törzs két oldalát amennyire csak engedi a tested, tartsd hosszan az előrehajlás közben. A vállakat megtartva, engedd előre-lefelé a nyújtott karokat olyan mélyre, amennyire csak tudod. A tekintet a lábszár felé, míg a fejtető a talaj felé néz.

PARSVAKONASANA – OLDALSÓ SZÖGTARTÁS



Belégzéssel nyújtózz meg jobb oldalra. Figyelj arra, hogy a láb és a medence pozíciója ne változzon meg.



Kilégzéssel a jobb tenyered/ujjbegyeidet tedd le a talajra a jobb láb külső oldala mellé. Közben a bal karral nyújtózz el a bal fül felett a törzs folytatásaként, lefelé néző tenyérrel. A fejed fordítsd felfelé és nézz az ég felé a hónalj előtt (vagy a tekinteted arra nézzen, amerre a mellkas mutat). A vállöv legyen széles, a lábak

helyzete ne változzon. A bal láb, a törzs fönti oldala és a bal kar legyen egy vonalban.

KITARTÁS:

A behajlított lábnál a sarok belső éle és a nagylábujj töve a talaj felé, míg a belső boka felfelé dolgozik. Tartsd a térdet a boka fölött.

A nyújtott lábnál az erősen lent tartott sarokból és a külső lábélből nyújtsd ki a lábat, ügyelve arra, hogy a térdkalács arra nézzen, amerre a lábfej.

Mindkét láb esetében a két combot kifelé rotálod, támogatva a medence megtartását. A hátul lévő lábhoz tartozó csípőlapátot hátra-felfelé, az elől lévő lábhoz tartozót előre-lefelé mozdítsd. A farokcsontot a talaj felé nyújtózz.

A vállöv széles, a lapockát a medence irányába húzd, a vállakat távolítsd a fültől. A köldököt befelé-felfelé húzd, a szegycsontot emeld el a köldöktől és húzd be az alsó bordákat.

A fönt lévő kezeddel folyamatosan nyújtózz az ujjhegyek végéig. A hátul lévő láb talajra nyomott külső lábéléből indítsd a nyújtózást. A fönt lévő vállad emeld hátra-fölfelé és nyisd a mellkast.

A lent lévő kezed legyen a külső lábél mellett, a karod és a lábszárad feszüljön egymásnak. A kéztámaszból vett erővel egyenesítsd a vállövet.

BL a hátul lévő lábfejtől hozd fel a figyelmed a medencéig, onnan vidd három irányba; a fönt lévő karig, a fejtetőig és az elől lévő térdig. A lenyomott külső lábélből nyújtsd a lábad, a törzs oldalát (emeled a szegcsontot és szélesíted a vállövet, hátat is), a fejed és a fönt lévő karod, illetve nyisd a csípőd. Az elől lévő láb esetében tartsd a térdet a boka fölött.

KL a medencéből kiindulva vezesd két irányba a figyelmedet, a lábak és a törzs felé: rotáld kifelé a combjaidat, csavard a törzset hátra-fölfelé, simítsd a lapockát a hátba. A fejedet irányítsd fölfelé.

TRKONASANA – HÁROMSZÖGÁLLÁS



Lépj egy olyan szélességű terpeszállásba, amilyen hosszú a lábad. A lábaid formáljanak egyenlő oldalú háromszöget.



Igazítsd a lábfejeidet: a bal lábfejet fordítsd egészen balra (90 fokban), a jobb lábfejet szintén kissé balra (a sarok hátrébb kerüljön, mint a kislábujj). Ügyelj arra is, hogy a bal sarkad közepe a jobb lábfejed közepét metsze (egy képzeletbeli vonal mentén). Egyenlően oszd el a testsúlyod a két láb között. Húzd fel a térdkalácsod és arra fordítsd, amerre a lábfejet. A medencével törekedj középhelyzetbe: a felső csípőlapátot hátra-felfelé igazítsd, az alsó

csípőlapátot előre-lefelé.

Emeld fel mindkét karodat oldalsó középtartásba úgy, hogy a tenyerek arrafelé nézzenek, amerre a mellkas mutat.

A terpeszt, a nyújtott lábakat és a medence helyzetét megtartva belégzés kíséretében a bal karoddal nyújtózkodj oldalra úgy, hogy a mellkas továbbra is előre nézzen. Nyújtsd a törzsöd mindkét oldalát.

Kilégzés közben a felsőtesttel kezdj el balra dönteni, ügyelve arra, hogy a medence ne billenjen előre. Az egész tested maradjon egy síkban. A bal kezéd hátát simítsd a bal lábszár elülső oldalára. Ha a tenyered vagy az ujjbegyeid leérnek a földre, akkor a bal láb külső oldala mellé kerüljenek. A két kar egymás folytatásaként nyújtózzon egy, a talajra merőleges vonalon.

A fejtetőben megtartott nyújtózás mellett, nyújtott nyakkal, kilégzéssel a fejed fordítsd fölfelé és a tekinteted a jobb kézre irányítsd (vagy ha ez még nehéz lenne, akkor a fej elfordítása nélkül továbbra is nézz előre).

Belégzéssel, a jobb karral nyújtózva a felsőtesttel egyenesedj föl. A két karod ismét oldalsó középtartásban legyen, a lábfejeket előre fordítsd, majd a másik irányba igazítva azokat, ismételd meg a gyakorlatot jobb oldalra is.

KITARTÁS:

Mindkét láb esetében a nagylábujj tövét, a kislábujj tövét és a sarkat erősen lent tartod. A belső bokát és a térdkalácsot megemeled, a térdkalács arra néz, amerre a lábfej is. A comb aktív és kifelé gördül, a két comb kifelé rotálódása támogatja a csípő megtartását.

Az elől lévő láb lenyomott lábujjtöveiből nyújtózik fel a láb, a csípőízületbe tolva a combcsontot, az ide tartozó csípőlapátot előre-lefelé tolod. A megtartott csípőlapáttól emeled el az utolsó lengőbordát, megnyújtva ezzel a törzs alul lévő oldalát.

A hátul lévő láb esetében a lenyomott külső lábértől nyújtózik fel a láb, a csípőízületbe tolva a combcsontot. Az ide tartozó csípőlapátot hátra-felfelé húzod. A megtartott csípőlapáttól nyújtod ki a törzs felső oldalát.

A lábmunkán túl a medenceövet az aktív gát, has és derék izmok tartják meg: a farokcsonttal nyújtózz lefelé-oldalra, a szeméremcsontot finoman emeld a köldök felé (eközben a keresztcsont felső ívét puhán visszahúzod), a köldököt a gerinc felé mozdítsd.

A gerincoszlopot tartsd hosszan: távolítsd egymástól a farokcsontot és a fejtetőt.

Legyen egyenes a vállöved és nyitott a mellkasod: a szegycsontot emeld arra, amerre a döntés iránya mutat (de az alsó bordákat finoman visszahúzd), a szegycsontból nyújtózz a kulcscsontokkal a vállcsúcsok felé. A vállat húzd el a fültől és a lapockát simítsd a hátadba.

A két kar nyújtózzon két irányba. A fölnyújtott jobb kéz tenyere arra nézzen, amerre a mellkas mutat. A lent lévő tenyér vagy a talajon van, vagy arra néz, amerre a másik is.

A stabil medencéből nyújtózzon a fejtetőd. Az állat közelítsd a mellkashoz, tartsd hátul hosszan a nyakat és eközben rotáld a nyakad, fölfelé fordítva a fejet.

BL lábaktól hozd fel a figyelmet a medencén át a fejig és a karokig: aktiváld a lábakat, stabilizáld a medencét, szélesítsd a hátad, hosszítsd a gerincet, emeld a szegycsontot, nyújtózz a fejtetővel és a két karral.

KL a figyelem iránya ugyanaz: rotáld kifelé a combokat, nyisd a csípőd (a fönt lévő csípőd emeled fölfelé-hátrafelé), rotáld fölfelé-hátrafelé a törzsöd és mélyítsd a törzs döntését.

PARSVOTTANASANA – ÁLLÁSBAN OLDALSÓ NYÚJTÁS/PIRAMIS PÓZ

Belégzéssel tedd csípőre a karjaidat és lépj hátra a bal lábbal egy nagyobb haránt terpeszt nyitva. A bal sarok hátrébb kerüljön, mint a lábujjak (a lábfej inkább előre néz, mintsem oldalra). A bal sarkad belső szélé és a jobb belső talpéled egy vonalon helyezkedjen el. Megkönnyíti a pozíció felvételét, ha a belső sarkak nem egy vonalon, hanem csípőszélességben vannak egymástól. A két térded legyen nyújtva, a medencéd nézzen előre. A törzs helyzete olyan, mint tādāsánában.



Kilégzéssel hajolj előre, hosszan megnyújtva a hasat, a törzs mindkét oldalát és a hátat. Engedd a törzs elülső felszínének jobb oldalát a jobb láb felé. A hasad közelítsen a combhoz, a mellkasod a térdhez, a homlokod pedig a lábszárhoz. Törekedj egyenlően elosztani a testsúlyodat a két nyújtott és aktív láb között. Tedd az ujjbegyeket, vagy akár a tenyereket a talajra vállszélességben a jobb lábfej előtt, vagy a lábfej két oldala mellett.

KITARTÁS:

A lábujjaid simítsd a talajra: az ujjpárnák, a sarkak, a külső talpélek stabilak a talajon. A lábszárizmok megfeszítésével emeld meg a belső bokát és hozd létre a hosszanti boltozatot a belső lábélnél.

Nyújtsd mindkét lábad, a comb aktiválásával emeld meg a térdkalácsod. A térdkalácsod arra nézzen, amerre a lábfejed.

Az elől lévő lábnál a nagylábujj tövéből nyújtózik föl a láb. A comb külső oldalán felfelé dolgozz. Az elől lévő lábhoz tartozó csípő terelődik hátra, a nyújtózásból mozdul hátrafelé és emelkedik ülőgumó. A comb töve befelé csavarodik.

A hátul lévő lábnál a külső lábélből és sarokból nyújtózik föl a lábad. A comb befelé rotálódik, a hozzá tartozó csípő előre. A nyújtózásból mozdul előre felé és emelkedik az ülőgumó.

A fent leírt két nyújtózásból mozdul a medencéd egyik oldala hátra (elől lévő lábhoz tartozó), míg a másik előre (hátralévő lábhoz tartozó). A medence középhelyzetbe kerül.

A medence körüli izmok (csípő, gát, derék, alhas) aktívak. A csípőizmokkal húzd vissza a combcsontot a csípőízületbe. A medenceöv párhuzamos a talajjal.

A megtartott medencéből (a hajlítás iránya mentén) nyújtózz a fejtetővel a talaj felé és nyújtsd gerincoszlopot. Tartsd hosszan a hasad és az oldalad is. A köldököt húzd be, emeld a szegycsontot és távolítsd a bordákat a csípőlapátoktól.

A két könyököt nyújtsd. A két kéz a tenyereken, vagy az ujjbegyeken támaszkodjon. A karokkal egyrészt nyújtózz a talaj felé, megnyújtva a törzs izmait, másrészt a támasztékból dolgozz visszafelé a karokkal, emelve az ülőcsontokat.

BL a lábfejektől a medencén át a fejig nyújtsd a lábat, stabilizáld a medencét, a szegycsonttal és a fejtetővel nyújtózz előre-lefelé (hosszabbodik a has és hát).

KL nyújtás-lazítás: nyújtsd a test hátulsó felszínét: a vádlit, a combot, a dereket, a hátat, a nyakat, mélyül a törzhajlítás.

PRASARITA-PADOTTANASANA – SZÉTERPESZTETT NYÚJTOTT LÁBAK PÓZA



Lépj széles terpeszbe. A lábfejek nézzenek előre és legyenek párhuzamosak egymással. Egyenlően oszd el a testsúlyt a két lábad között és a térdkalácsot húzd fel. Belégzés közben tedd csípőre a kezéd, emeld meg a mellkast, nyújtsd meg a hasfalat és engeddd hátra a vállakat.



Kilégzéssel csípőből hajolj előre. Tedd le a tenyered a talajra úgy, hogy előrefelé nyújtózz a karokkal a törzs folytatásaként. Fejtetővel előre-lefelé, a két kéz közé nyújtózz, míg az ülőcsonttal hátra-fölfelé, amerre a törzs iránya mutat. Pár léghzésig maradj ebben a helyzetben.

Újabb kilégzéssel hajolj tovább, lépj hátra a két kezeddal, helyezd a tenyereidet a talajra vállszélességben. Az alkarok legyenek merőlegesek a földre, a könyöket hátrafelé hajlítsd. A fejtetőt is tedd le a talajra, a lábfejek vonalába. A törzsöd és a lábad végig

nyújtózzon.

KITARTÁS:

A testsúlyod maradjon a lábakon, a nagyujj alatti párnán, a kisujj alatti párnán és a sarkon. A külső lábélet nyomd le, de a belbokát emeld meg. A belső lábénél hozd létre a hosszanti boltozatot.

A combot befelé, a lábszárat kifelé rotáld, miközben az aktív combbal fölhúzott térdkalács a lábfejek irányába, előrefelé nézzen.

A letolt külső lábélből és a sarokból nyújtózzon fölfelé a lábad. Emeld az ülőgumókat, tartsd a gátizmokat és a feszes hasat, ez stabilizálja a medencét. Ebből nyújtózik a törzs és egyenesedik a gerincoszlop a fejtető nyújtásával. A lágyék és a derék laza, nyújtott.

A mellkasod nyitott, a szegycsontot emeld ki, belőle nyújtózzon a kulcscsont. A vállöv egyenes, a lapockák belesimulnak a hátadba, a csípőlapáttól nyújtózik a törzsöd két oldala a talaj irányába.

A nyaki gerinced a háti gerinc folytatásaként nyújtsd. Az állad húzd a szegycsontod felé, a nyak és a tarkó hosszú, a torok puha. A fejtetővel törekedj a talaj felé, a farokcsonttal pedig az ég felé.

BL a figyelmed a testen a lábfejtől a medencén át a fejig halad: aktív a munka, vagyis nyújtod a lábat, a sarokból emeled az ülőcsontot, billented a medencét, szegycsonttal és fejtetővel nyújtózol lefelé (hosszabbodik a has és hát).

KL a figyelemvezetés iránya ugyanaz, csak nyújtás-lazítás történik: nyújtod a test hátulsó felszínét: a vádli, a combot, a dereket, a hátat, a nyakat; mélyül a törzshajlítás.

SOROZAT I VÉGE

MALASANA – FÚZÉRPÓZ



Kilégzéssel guggolj le összeházt belső lábélékkel. A talpak és a sarkak teljes felülete nyugodjon a talajon. A combokat és a térdeket annyira nyisd szét, hogy a törzsed be tud engedni közékük. A karokat tedd előre, a kézfejjel az ujjbegyeken támaszkodj a talajon. Hosszan nyújtózza engedd egyre közelebb a szegycsontot a talajhoz, közben azonban tartsd a sarkakat és a nagylábujjak tövét is a talajra nyomva. A combokat szorítsd a törzs oldalára.

Kezeiddel kívülről öleld át a lábaid. A sarkak mögött akaszd egymásba az ujjakat, vagy alkalmazd csuklófogást (haladó szinten a kezeket a keresztcsont, illetve a derék fölött is összekulcsolhatod). A fejjel közelíts a talaj felé, amennyire lehet, nyújtsd meg a tarkót, a derekat, a csípőt és lazulj bele a pózba.

KITARTÁS:

A talpaidat tartsd lent, nyomd a talajba a két nagylábujjtövet. A belső combizmokat megfeszítve a comb belső oldalát közelítsd a törzs oldalához.

Tartsd meg a gátizmokat és az alhasat, miközben a derék és a hát nyújtózik.

A vállöv laza, viszont a karokkal törekedj hátrafelé, a kezekkel kapaszkodj össze.

A keresztcsont süllyed hátra-lefelé, míg a fej nyújtózik előre-lefelé.

BL a figyelmed a test elülső felszínén jön fölfelé: aktíválsd a láb, a gát és az alhas izmait.

KL a figyelmed a test hátulsó felszínén lefelé halad: a fej nyújtózik előre-lefelé, lazítod a hátad, a derekad, a keresztcsontod süllyed hátra-lefelé.

MARJARASANA – MACSKAPÓZ VARIÁCIÓK LÁSD NŐI JÓGA GYAKORLATOK

Helyezkedj négykézláb állásba. Tedd a tenyereket a vállak alá. A könyökhajlatok inkább egymás felé, mintsem előre nézzenek. Az ujjak előre felé mutatnak, a csuklóredő párhuzamos a vállövvel. A térdeket csípőszéles távolságban távolítsd el egymástól. A hát, a vállöv és a karok egyenesek. A comb és a lábszár legyen merőleges egymásra. A farokcsonttal nyújtózz hátra, a hasadat tartsd tónusban. A mellkas széles, a lapockák belesimulnak a hátba, a nyaki gerinc a háti gerinc folytatása, a tarkó egyenes, a tekintet a talajra irányul. A fejtetővel nyújtózz előre.



A marjārasana dinamikus része: teljes jógalégzést végezve belégzéssel homoríts, kilégzéssel domboríts. A mozgást letről indítsd: először mozdul a medence, aztán a hát, végül a fej.

KITARTÁS:

A szétterpesztett kézujjak körmei nézzenek felfelé, nyújtózz az ujjhegyek végéig, a testsúlyt helyezd az ujjtövekre. A mutatóujj talajra nyomott tövéből emeld hátrafelé-felfelé a karokat, a vállakat.

A kézfejed és vállöved munkájából nyújtsd a karokat, a két könyökhatárt egymás felé nézzen.

A domborítás és a homorítás alatt a tenyereket, a lábszárakat és a rüsztyt stabilan tartsd a talajon. A légzés és a mozgás legyen összhangban. Mindkét irányba menj el a mozgás határáig.

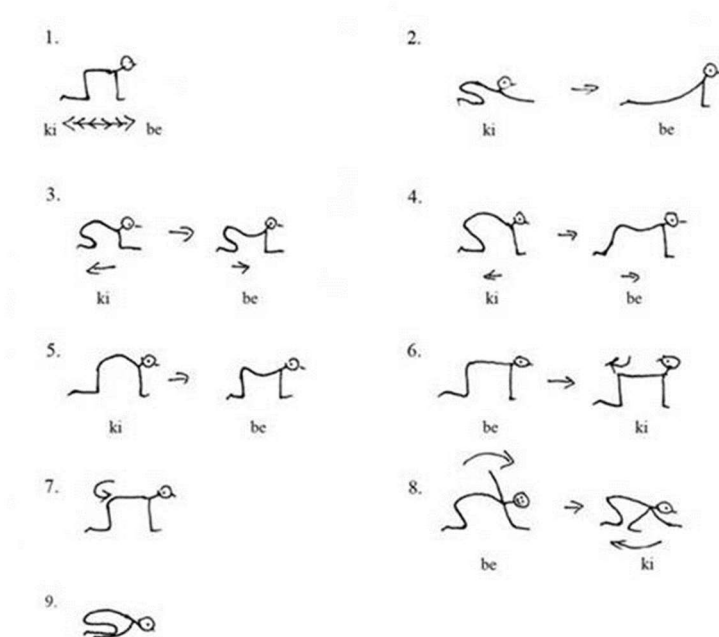
A kitartás alatti figyelemvezetések és légzések:

Mindkét légzésnél a gerincoszlop mentén vezeted a figyelmed lentről fölfelé.

BL a farokcsonttól indítva a mozgást homorítasz, csigolyáról csigolyára mozdulsz, a fejed emelkedik utoljára.

KL domborítasz, ismételten a farokcsonttól indítva a mozgást, a fejet engedve le a végén.

- Finom előre hátra mozgás, ringatás
- Ugyan ez **KL** hátra, **BL** előre a mozgás a légzés ritmusában, lassú mély légzés
- *Állj meg középen, a vállhoz képest 1,5 tenyérrnyit előre tedd a kezeket a földön.*
- **KL** told hátra a sarkadra a csípőt lábfej feszít karokkal előre nyújtózz, **BL** előre nyújtózás, nyújtod a lábfejed és menj előre, de **NE DOMBORÍTS!**
- Könyökön támaszkodj meg a talajon, **KL** domború háttal hátra, majd **BL** homorítva lassan előre. Ez egy kis hullámszó mozdulat
- Told fel magad a karokkal amikor elő vagy és úgy folytasd nagy hullámmal.
- *Sarok ülésben homlok a földön, pihenj. Figyeld meg az érzeteket.*
- *Told fel magad kiinduló marjariba*
- Domborítás **KL**, homorítás **BL**
- **KL** oldalra billented a medencéd és ránézel, majd **BL** közép, **KL** másik oldalra. Kifli formába.
- *Vidd előrébb 1,5 tenyérrnyit a kezedet a vállhoz képest.*
- Kilégzésre hátra vezeted a karodat, tenyér felfele nézz alulról vezesd az egyik karodat és hátra mész a sarkak felé a csípővel. Belégzésre felfele a karoddal gyere előre. Teljes gerinc csavarás a cél. Mindkét oldalra is végezd el.
- Pihenés babában homlok a földön, vagy alkar támasz marjariban, homlok az alkarokon.



Először végezd jobbra, majd balra. Azaz először a csavarások jobbra, jobb láb lép hátra, majd csavarás balra és balláb lép hátra.

ADHO-MUKHA-SVANASANA - LEFELENÉZŐ KUTYA – JOBB LÁB HÁTRA



Emeld meg a medencéd, csípőszélességet tartva a lábak között fordítsd vissza a lábfejet és támaszkodj lábujjhegyen.

Belégzéssel nyújtózz előre a kezekkel és vállszélességben tedd le a tenyereket a talajra. A karok legyenek nyújtva és párhuzamosan egymással, a két tenyeret teljes felületével nyomd a talajra. A mutatóujj töve is legyen a talajon, a körmök nézzenek felfelé, a csuklóredőket pedig tartsd párhuzamosan a vállövvel. Az ujjakat eleinte nyisd szét,

majd ha gyakorlottabb leszel, akkor zárhatod őket.

Kilégzéssel nyújtsd ki a térdet és emeld a magasba a medencét.

A kar, a törzs és a láb legyen nyújtva. A törzs és a láb egymáshoz viszonyítva derékszöget zárjon be. A könyökhajlatokat inkább egymás felé fordítsd, mintsem előre. A sarkakat tedd le a talajra, vagy engedd afelé, miközben a lábfejeket igazítsd egymással párhuzamos helyzetbe.

KITARTÁS:

A lenyomott tenyeredből (kiemelten a mutatóujj tövedből) emeld a medencét hátrafelé-felfelé. A teljes tenyeret feszítsd a talajra, abból nyújtózzon fel a karod. Az alkart finoman rotáld befelé, míg a felkart kifelé.

A vállat húzd el a fültől felfelé, szélesítsd és egyenesítsd a vállövet, a szegycsontból kiindulva vezesd a vállcsúcsokat oldalra-kifelé. A lapockákat simítsd a hátba, nyújtsd a törzs két oldalát és emeld az ülőcsontokat is felfelé.

A gerincoszlopot nyújtsd meg úgy, hogy a fejtetővel a talaj felé törekedj, a két tenyér közé, a nyaki gerincszakaszt és a háti szakaszt egy vonalban tartva. Ezzel egy időben a farokcsonttal nyújtózz ellentétes irányba, vagyis fölfelé-hátrafelé a törzs folytatásaként. Aktiváld a gátizmokat, finoman billents előre a medencét.

Az állad enyhén húzd a szegycsontod felé, így nyújtva lesz a nyakad, de elől a torkot tartsd puhán.

A törzs elülső felszínét is hosszítsd úgy, hogy a köldököt húzd a gerinc felé (létrejön a passzív uddīyāna-bandha), a behúzott köldöktől pedig a szegycsonttal törekedj arra, amerre a fejtetővel (előre-lefelé a két tenyér közé).

Ügyelj arra, hogy ne hozz létre homorítást a gerincoszlopban, hanem tengely irányú nyújtást. Tartsd meg az alsó bordákat.

A lábaidat teljesen egyenesítsd ki, a comb aktiválásával emeld meg a térdkalácsot. A lábfejnél a nagylábujj, a kislábujj párnájátt és (ha megy) a sarkat nyomd a talajba, de a belbokát emeld meg.

A combot enyhén rotáld befelé, míg a lábszárat kifelé, a térdkalácsot pedig irányítsd a lábfejek irányába, előre.

BL emeld a figyelmed a tenyértől a medencéig fölfelé, majd vidd a köldöktől a szegycsont felé: nyújtózz a karokkal, húzd el a vállad, emeld az ülőcsontokat, illetve szegycsonttal törekedj a talaj felé.

KL ereszd a figyelmed a medencétől a sarok és a fej felé: süllyeszd a sarkad és nyújtóztasd a fejtetőt a talaj felé.

ANJANEYASANA – ALACSONY KITÖRÉS



A jobb lábat hajlítva (a medencét minél inkább előre fordítva) belégzéssel bal lábbal lépj hátra hosszú harántterpeszbe. A térded helyezd a földre. A lábszár és a lábfej a földre simul,

Az elől lévő és a hátul lévő láb belső lábéle egy vonalon (vagy csípőszélességben) helyezkedjen el.

A jobb lábad közben hajlítsd úgy, hogy a jobb comb alsó része párhuzamos legyen a talajjal. A jobb lábszár a talajra merőlegesen álljon, a térd a boka fölött és a bal láb maradjon nyújtva. Amennyire lehet, a medencét tartsd középhelyzetben.

Emeld föl mindkét karod a fejed fölé, nyújtózz imatartásban összetett tenyerekkel (vagy kötött vállak esetén párhuzamos karokkal, egymás felé néző tenyérrel) úgy, hogy a felkarok a fülek mellett legyenek. A könyököket nyújtsd, a vállövet tartsd meg. Az arc, a mellkas, a medence és a jobb térd ugyanabba az irányba nézzen, mint a jobb lábfej (vagyis előre).

UTTHAN PRISTHASANA – GYÍK PÓZ

Belégzéssel jobb lábbal hosszan lépj hátra. Nyújtsd a lábad, a talpad legyen merőleges a talajra és a lábujjakon támaszkodj. Az elől lévő hajlított bal láb lábszára merőleges a talajra, a combbal derékszöget zár be és a comb alsó része párhuzamos a talajjal. A térd a boka fölött helyezkedik el.

Támaszkodj le alkartámaszba úgy, hogy a bal kar a balláb belső talpélénél legyen, a könyök a váll alatt legyen letéve, a tenyerek szintén a talajon állsúlyosságban.



SUPTA-EKAPADA-RAJKAPOTASANA – GALAMB PÓZ



Helyezd a tenyereket a talajra a térdel előtt és nyújtsd hátra a jobb lábad. A rüszttöt a talajba nyomva teljesen nyújtsd ki a térded úgy, hogy a térdkalács ne nyomódjon a talajhoz.

A bal lábszárat húzd ki a combod alól és engedd a földre a bal sarok mellett. A lábszárat távolítsd el a combtól úgy, hogy a bal comb és lábszár kis szöveget zárjon be egymással. A sarkad kerüljön a jobb combtő elé, spiccelj a lábfejjel. A jobb lábad maradjon végig nyújtva rüszttel a talajon, a térdet a talaj felé fordítva. A medenceövet próbáld teljesen előre fordítani, nyújtózz a farokcsonttal, a törzs izmait pedig tartsd aktívan.

A hasat hosszan nyújtva dönts előre úgy, hogy a lábak helyzete változatlan maradjon. Engedd a karokat a talajra a bal lábszár előtt, majd helyezd a homlokot az egymáson fekvő kézfejekre, vagy a kezek közt a talajra.

KITARTÁS:

A hátul nyújtózó láb rüszttjét told a talajba, a térdkalácsot húzd fel, a csípőtarajt nyomd a talaj felé és előre. A hajlított láb lábfejét tartsd a lábszár folytatásaként. A sarkat kissé távolítsd el a szeméremcsonttól. A lábujjak az egyik, a térd a másik irányba nyújtózik. Told a csípőtarajt hátra- és felfelé. A medencével a középhelyzet felé törekedj.

A farokcsonttal lefelé, míg a törzsed két oldalával, a szegycsonttal és a fejtetővel fölfelé nyújtózz a homorításban, a gerincoszlopot nyújtóztatva.

A vállövvvel fordulj előre, tárd a mellkast, tartsd a hasi területet aktívan.

BL vezesd a köldöktől két irányba a figyelmed a fej és a hátul lévő láb felé: nyisd a mellkast, emeld a fejed és nyújtózz a farokcsonttal, lábfejjel hátrafelé.

KL a köldökből vezesd két irányba a figyelmed: fordítsd a törzsed előre, simítsd a lapockáid, nyújtózz a könyökökkel, mélyítsd a medencét és a combot.

PARIGHASANA – KERESZTRÚD PÓZ

Egyenesedj fel térdelő állásba. A jobb lábad nyújtsd oldalra egy vonalban a törzssel és a földön lévő térdel. A lábfej is forduljon jobbra, a talp simuljon a talajra (vagy hajlított térdel, talpra húzott lábbal tedd ki oldalra). A bal lábszárat és a rüszttöt simítsd a talajra úgy, hogy a lábfej a lábszár folytatásaként legyen. A medencét tartsd középhelyzetben, fordítsd előre.

A karokat felfelé néző tenyérrel emeld oldalsó középtartásba. Belégzés közben jobb kézzel nyújtózkodj oldalra úgy, hogy mellkasod továbbra is előre nézzen. Kilégzéssel hajlítsd a törzset jobbra. Engedd a jobb kéz hátát a jobb lábszárra/bokára/lábfejre, ahová elér. Ha talpra húzott helyzetben van az oldalra nyújtott lábad, akkor a comb és lábszár elé támaszd a karod, vagy könnyítésképpen a combon is könyökölhetsz. Eközben fönt, a bal kart nyújtsd oldalra a törzs folytatásaként lefelé néző tenyérrel. A bal felkar a fül fölött van és nyújtsd a könyököt. A vállöv a talajra merőleges helyzetbe törekszik. Az egész tested egy síkban van, kivéve a bal lábszárat. A tekintet fölfelé nézzen (ameddig az nem megy, addig arra, amerre a mellkas).



KITARTÁS:

A hajlított láb esetében a lefelé tolt lábszárból nyújtózik fel a combod, a csípőízületbe tolva a combcsontot. Ebből nyújtsd ki a törzs fönt lévő oldalát, végigvezetve a nyújtást a nyakon át egész a nyakszirtrcsontig, illetve a nyújtott kéz végéig.

A nyújtott láb esetében a lefelé tolt lábujjtövekből és/vagy a sarokból nyújtózik fel a lábad. A csípőízületbe tolod a combcsontot, a csípőízületből meled a bordákat. Megnyújtod a törzs alul lévő oldalát. A térdkalácsod stabil és arra néz, amerre a lábfej.

A két comb kifelé rotálódik, támogatva a medence előre fordítását.

A medenceövet a két aktív lábmunka tartja meg: mozdítsd a felső csípőlapátot felfelé-hátrafelé, az alsó csípőlapátot lefelé-előre. Stabil a medence. A farokcsonttal nyújtózz lefelé, míg a fejtetővel oldalra-felfelé (amerre a törzshajlítás mutat).

A has aktív, a köldök alatti része megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik. A szegycsont távolodik a köldöktől.

A lent lévő kéz kézhatát nekisimítva a lábszárnak vegyél erőt a vállöv egyenesítéséhez. A lent lévő vállat mozdítsd lefelé-előre, míg a fönt lévő vállat felfelé-hátrafelé. A lapockákat simítsd a hátba. A fönt lévő karod a megtartott vállból nyújtózzon egészen az ujjhegyek végéig.

BL a behajlított lábtól hozd a figyelmed a csípőn át a törzsbe: a behajlított lábad lábszárat nyomd lefelé, a medencét told a középhelyzet felé, emeld a szegycsontot, nyisd a mellkast, szélesítsd a hátat. Rotáld a törzset fölfelé-hátrafelé és nyújtózz a fejtetővel.

KL a medencéből hozd a figyelmed a fönt lévő kar és a nyújtott láb felé: nyújtózz a karral és a lábbal, mélyítsd az oldalra hajlást.

SOROZAT II VÉGE

USTRASANA – TEVE PÓZ



Emelkedj fel térdelő állásba és nyisd a térdeket, illetve a lábfejeket csípőszélességben. Ha kezdő vagy, akkor a lábfejet támaszd a lábujjakra és tartsd a talp tengelyét a talajra merőlegesen. Haladóként simítsd a rüsztöt a talajra. Mindkét esetben legyenek egymással párhuzamosak a lábfejek.

A tenyereket helyezd a csípődre úgy, hogy a hüvelykujjaid a keresztcsonton nyugodjanak, stabilan tartva azt és segítve a medence billentését (vagy a kéztöveid a keresztcsonton, a tenyér-ujjak pedig a farizmaidon vannak). A könyökeidet húzd közel egymáshoz.

Nyújtsd meg a combod és a tested elülső oldalát úgy, hogy mély belégzéssel hátrahajlítod a gerincet, a vállakat hátraengedve, a szegycsontot megemelve.

Kilégzés közben további hátrahajlítással egyenként fogd meg a sarkakat. A jobb kezéd helyezd a jobb sarokra, addig a bal kéz továbbra is stabilan tartja a keresztcsontot. Ha a jobb kezéd már biztosan támaszkodik a sarkon (vagy a talpon), akkor engedd hátra a bal kezéd is, a bal sarokra/talpra.

Tartsd meg a pózt: a térd és a lábszár csípőszélességben van egymáshoz képest, a comb a talajra merőleges, a gerincoszlopod homorít, a nyaki gerinc íve a hátgerinc ívének folytatása.

Az āsana lebontásakor belégzéssel emeld fel a fejed. Először az egyik, majd a másik kezéd helyezd vissza a derekadra úgy, hogy a hüvelykujjak (vagy kéztövek) a keresztcsonton legyenek. Közben a gerincet ne csavarodjon. Emeld vissza a törzsed is, majd a térdelőállásból ülj le vajrásanába, a deréktájékot nyújtva tartva.

KITARTÁS:

A lábszárral dolgozz a talaj irányába, minél inkább simítsd a földre. A lábfejed legyen a lábszár tengelyében, és a nagylábujjal nyújtózz hátrafelé. A lábszár talaj felé tolásából aktiváld a combod, hosszítsd a törzsed, emeld a szegycsontod és nyújtózz a fejtetővel; így ívesen fog nyújtózni a gerincoszlopod.

A far-, a láb-, a has- és a gátmuszkákat dolgoztasd aktívan: a medencédet billentsd hátrafelé, nyújtózz a derekaddal, a farokcsontot húzd a szeméremcsont felé, a szeméremcsontot a köldök felé, a köldököt pedig a gerinc felé.

A gerincmerevítő és a mellkas izmaid is intenzíven dolgoznak: a megtartott medencéből nyújtóztasd a törzsed mindkét oldalát, a bordáidat távolítsd a csípőlapátoktól, homorítsd a hátad, nyisd a mellkasod, emeld a szegycsontodat.

Szélesítsd a vállöved: a szegycsontból nyújtóznak kifelé a kulcscsontjaid, a vállaid hátrafelé-lefelé gördülnek, a hónaljat húzd előre a vállak alatt. A lapockákat húzd a medence felé, belesimítva azokat a hátadba.

A stabil vállból nyújtsd a karod és támaszkodj a tenyereddel a sarkadon, vagy a talpadon.

A nyakad íve a hátgerinc ívének folytatása, a nyak hátsó felszíne hosszú, a fejtetővel nyújtózz hátrafelé, a tekintettel pedig nézz felfelé.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test elülső felszínén a térdtől a fejtetőig: tartsd meg a test minden izmát aktívan, nyújtsd a combod, emeld a szeméremcsontot, a szegycsontot, a fejtetőt.

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtecsonttól a lábszárig: engeddd lefelé a vállat, a lapockát, a farokcsontot, és nyomd a lábszárat a talajba.

SASANKASANA – BABAPÓZ

A tenyereket vállszélességben a térdék elé helyezve beléggzéssel emeld meg a mellkast, hosszan nyújtsd a hasat és a gerincet.

Kiléggzéssel hajolj előre, tedd le a homlokot a talajra, majd a karjaidat a lábszár mellett felfelé néző tenyérrel hátra nyújtva pihentesd úgy, hogy a kezujjak a lábujjak felé mutassanak. A vállakat lazítsd el, a talaj felé engedve őket.



Kitartás:

Az ülőgumó a sarokhoz, a fej a talajhoz ér, vagy afelé nehezedik.

A medenceöv hátrafelé-lefelé süllyed a talaj irányába, míg a fej és vállöv előre-lefelé.

A törzs hosszú és a hát széles.

BL a test középpontjától viszed a figyelmed kifelé: tágul a tüdő, nyílik a mellkas, a rekeszizom tolódik lefelé, a hát szélesedik és hosszabbodik.

KL a hát közepétől viszed a figyelmet két irányba, a medence és a fej irányába: a fejed/vállöved és a medencéd ellentétes irányba nyújtsd/engeded lefelé.

SIMHASANA – OROSLÁNPÓZ



Hajlítsd a térdet és ülj a sarkakra. A combokat legfeljebb csípőszélességben nyisd, vagy teljesen zárd össze. A rüsztyöd a talajra simul, a nagylábujjaid hegyei összeérnek, de a bokák kifelé mozdulnak. A két ülőcsont a két sarokcsont belső részén támaszkodik. A medence középhegységben van, a keresztcsont merőleges a talajra. A törzsed helyzete ugyanolyan, mint tādāsában.

Tegyük a tenyerünket befelé forgatva (az ujjak a test felé fordulnak) a földre a két térd közé, és nyújtsuk ki a könyökünket.

Mélyen lélegezzünk be az orrunkon át, s közben kissé emeljük meg a vállunkat.

Lélegezzünk ki erőteljesen a szájon keresztül, közben teljes erővel támaszkodjunk a térdre, és jól terpesszük szét az ujjakat. Tágra nyitott szemmel nézzünk felfelé. Nyújtsuk ki a nyelvünket, és hallassunk „oroszlánüvöltést”, vagyis hangos, nyílt „Áááhhh...”-t.

Ügyeljünk arra, hogy ez a hosszú á hang ne a torokból, hanem a gyomortájékról induljon.

Beléggzés közben térjünk vissza kiindulóhelyzetbe.

ARDHA-MATSYENDRASANA – GERINCCSAVARÁS , FÉL- HALAK KIRÁLYA



Sarokülésből ül le jobb oldalra a jobb lábfej külső oldala mellé úgy, hogy mindkét ülőcsont a matracon maradjon.



Tedd át a bal lábat a jobb fölött úgy, hogy a bal lábszár (belboka) a jobb térd mellett a combhoz

simuljon. A bal talp a talajon van, a térd pedig az ég felé néz. A jobb sarkad húzd a bal ülőgumó mellé, de ne ülj rá.

Belégzéssel nyújtózz a magasba a jobb karral, a fejtetővel is megnyújtózza fölfelé. Kilégzéssel fordítsd el a törzsed balra-hátra és a jobb karoddal fogd át a bal térdet/combot.

Belégzéssel a bal karral nyújtózz hátrafelé, egyenesítve a vállövet, nyitva a mellkast, és kilégzéssel helyezd a talajra a bal tenyered, a gerinc vonalába olyan távolságra a törzstől, hogy a gerinc nyújtózza maradjon és a vállöv párhuzamos legyen a talajjal. VAGY: a jobb kézzel átnyúlsz a bal térd alatt, megfogva a törzset hátulról körülölelő bal kar csuklóját (mindkét tenyér hátrafelé néz).

KITARTÁS:

A lent lévő láb combját és lábszárának külső oldalát erősen told le a talajra, a lábfej és a lábszár egy tengelyen helyezkedjen el. Eközben a fent lévő láb talpát (kiemelten a nagylábujj tövét és a sarok belső oldalát) lent tartva a földön, a térdet fölfelé irányítsd.

A medencét tartsd középhelyzetben, a két ülőcsont maradjon egymás mellett, a keresztcsont pedig merőleges a talajra.

A köldököt finoman húzod befelé-felfelé, a szegycsontot lapjával emeled felfelé, a vállcsúcsokkal nyújtózol kifelé, a fejtetővel emelkedsz a magasba, így a has hosszú, a mellkas nyitott, a vállöv egyenes és a gerincoszlop nyújtott lesz.

A vállakat hátraengeded, a lapockát belesimítod a hátadba, a vállövet párhuzamosan és a gerincoszlopot merőlegesen tartod a talajra, a fej pedig hátrafelé néz úgy, hogy az állcsont is párhuzamos a földdel.

BL emeld felfelé a figyelmed a gerincen: a lábaidat letolod, stabilan megtartva a medencét, szélesíted a vállövet és a fejtetővel nyújtózol fölfelé.

KL a vállöveden vezesd kifelé a figyelmed: mélyítsd a csavarást.

DANDASANA - - NYÚJTOTT LÁBÚ ÜLÉS (450)

Kitartás közben az alábbiakra figyelj: a nagylábujjak, a bokák belső éle összeér, a lábfej merőleges a talajhoz képest. A láb nyújtva, a sarok, a vádli és a comb hátsó felszíne a talajon fekszik. A medence középhelyzetben marad, a keresztcsont merőleges a talajra, a testsúly egyenletesen oszlik el a két ülőcsonton. A törzs egyenes, a vállöv széles és a medenceöv fölött van. A két kar a test mellé simul, a tenyér vagy a combokon nyugszik, vagy a talajon a farizmok



mellett, ujjakkal a láb irányába mutat. A keresztcsont és a nyakszirtcsont egy vonalban helyezkedik el, az arc előre néz.

KITARTÁS:

A külső talpélt, a lábujjak hegyét húzd magad felé, míg a sarkat és a belső lábélt told el magadtól.

A térdet nyújtsd ki és a térdkalácsot az elülső combizmok aktív tartásával húzd föl. Ezzel rögzíted a térdízületet. A comb felső részét befelé, a térdkalács felső ívét pedig kifelé forgasd.

A stabil lábmunka, a megfelelően lent tartott ülőcsontok, a tónusban lévő gátizmok középhelyzetben rögzítik a medencét. A medencéből tartod a törzset egyenesen és az ülőcsontokból nyújtózol a fejtetővel fölfelé.

A has köldök alatti része megtartott, a köldök befelé-felfelé húzódik, a törzs mindkét oldalát egyforma aktivitással nyújtod, a csípőlapáttól húzod el a lengőbordát, a mellkas nyitott marad, a szegycsontot emeled fölfelé, de közben nem homorítasz.

A vállöv egyenes, a vállcsúcsokkal kifelé-oldalra dolgozol, míg a vállakat hátraengeded és a lapockákat enyhén befelé és a medence felé húzod, belesimítva azokat a hátba.

A medence lefelé süllyed, a fejtető fölfelé emelkedik, vagyis nyújtózol a gerinccel. A tarkó nyújtott, de a torok laza, a tekintet előre néz, az arc izmai puhák.

BL hozd felfelé a figyelmed a lábtól a fejig: aktiváld a láb izmait, billentsd előre a medencét, nyisd a mellkast, nyújtózz a fejtetővel fölfelé.

KL vidd lefelé a figyelmed a fejtől a lábig: egyenesíted a vállövet, lapockádat húzd le, a medencét nehezítsd a talajra, a sarkadat told el a medencétől.

PASCIMOTTANASANA – ÜLÉSBŐL ELŐREHAJLÁS



Belégzéssel nyújtsd fel a fejed felé a karjaidat úgy, hogy a vállövedet tartsd meg. Nyújtsd a könyököket, a könyök hajlatai és a tenyerek nézzenek egymás felé. A hasat is nyújtsd (ez az ūrdhva-hastadaṇḍāsana). Amennyire csak tudod, billentsd előre a medencédet.

Folyamatos nyújtózás mellett kilégzéssel hajolj előre, majd fogd meg a jobb külső talpélt (ha nem megy, akkor a lábszára)t a jobb, a bal a bal kézzel. A szegycsontot emelve, a hasat nyújtva, a vállövet szélesen tartva nyújtózz az egymás mellé zárt, végig aktívan tartott lábak fölé (a lábak helyzete ugyanaz, mint daṇḍāsana-ban). A hasad a combhoz, a mellkasod a térdhez, homlokod a lábszárhoz, a fejtetődet pedig a lábfejhez közelítsd. A könyökeid hajlítsd oldalra-kifelé, a tekintettel lefelé nézz.

Belégzéssel bontsd le a pózt: engedd el a lábfejeket, lassan domborítva, csigolyáról csigolyára ülj fel, vagy folyamatos nyújtózkodás mellett, teljesen egyenes háttal emelkedj fel, és nyújtsd a karokat a magasba.

KITARTÁS:

A lábfej megtartott, a helyzete olyan, mintha daṇḍāsana-ban lenne: pipálj, a külső lábélt húzd a törzs felé, a belső lábélt és a sarkat told el magadtól, miközben a lábujjakat húzd magad felé. A lábfej így fölfelé néz és a talp merőleges a talajra.

A combizmok aktiválásával húzd föl a térdkalácsot, a combcsontot süllyeszd a talaj felé. A láb, a törzs és a gátizmok munkájával nehezítsd hátra-lefelé a medencét.

A földbe gyökerezett ülőgumókból nyújtózz ki a gerincoszloppal a fejtetőn keresztül: a fej a nyaki gerinc folytatásaként, a törzshajlítás irányába törekedjen. Az állad közelítsd a szegycsonthoz, a nyakad legyen hosszú hátul.

A láb nyújtása és megtartása elősegíti a törzs nyújtását és megtartását. A csípőlapáttól nyújtózik a törzs két oldala is.

A köldököt befelé-fölfelé húzd, a köldöktől emeld a szegycsontot, a szegycsonttól nyújtsd kifelé a kulcscsontot. A vállakat gördítsd lefelé-hátra, a lapockát mozdítsd befelé-lefelé, a megtartott vállból dolgozz a karokkal. A könyökök kifelé-oldalra hajlanak.

BL a figyelmed a testen a lábfejtől a medencén át a fejig halad: nyújtsd a lábat, nehezítsd és billentsd a medencét, a szegycsonttal és fejtetővel nyújtózz előre (hosszabbodik a has és hát).

KL a figyelem vezetésének iránya ugyanaz: nyújtsd a test hátulsó felszínét: a vádlit, a combot, a dereket, a hátat, a nyakat; mélyül a törzshajlítás

VAKRASANA – GERINCCSAVARÁS 1. – JOBB LÁB NYÚJTVA

Hajlítsd be a jobb lábad, és tedd a talpat a talajra a bal térd belső vagy külső oldala mellé. A térdet enyhén húzd a mellkas felé, miközben a csípőlapát felső részét mozdítsd előre, biztosítva a medence középhegységét. A gyakorlat közben a keresztcsontod végig legyen merőleges a talajhoz képest.

Belégzéssel nyújtózz a magasba a bal karoddal és a fejtetővel.

Kilégzéssel fordítsd el a törzsed jobbra-hátra, a bal kézzel átfogva a jobb térdet. Két variáció lehetséges: vagy átöleled a combot/térdet, vagy ha mélyen tudsz csavarni, akkor átteszed a nyújtózó kezéd a combon/térden és annak segítségével csavarasz, nekifeszítve a felkart a térd külső oldalának.



A bal kar helyzetét megtartva belégzéssel, a jobb kézzel hátrafelé nyújtózz, nyisd a mellkast és egyenesítsd a vállövet, majd kilégzéssel helyezd a talajra a jobb kezéd, a gerinc vonalában, távolabb a törzstől. A tenyeret olyan távolságra tedd le, hogy a vállöv párhuzamos, a gerinc pedig merőleges legyen a talajra. Nézz hátra (a szemmagasságot tartva a tekinteteddel), csavarva a nyaki gerincszakaszt.

Belégzéssel a karokkal fölfelé nyújtózva fordítsd előre a fejed és a törzsed. Kilégzéssel engeddd le a karokat és nyújtsd ki a jobb lábad.

KITARTÁS:

A kinyújtott láb aktív, a lábfejed pipál, a talpad merőleges a talajra. A belső lábfeled told el magadtól, míg a külső lábélét húzd magad felé. Dolgozz úgy a lábaddal, mintha az egész talpad el szeretnéd tolni a medencétől..

A behajlított lábad talpát erősen told le a talajra. A nagylábujj tövét és a sarok belső élét is tartsd lent a földön, miközben a térdet fölfelé irányítod.

A két láb és a medence izmainak erejéből a medencét középhegységben rögzítsd (ellentartva a csavarásnak). A keresztcsont merőleges a talajra.

Mindkét ülőgumó stabilan a talajon van, innen nyújtózol a fejtetővel és szegycsonttal fölfelé. A törzsed csavart helyzetben van, de a gerinc hosszú, és tengelye merőleges a talajra. A köldököt húzd be, és próbáld a gerinc felső szakaszát is bekapcsolni a csavarás létrehozásába.

A szegycsonttól nyújtózz a két kulcscsontoddal a vállcsúcsok irányába, minél inkább szélesítve a vállövet, amely párhuzamos a földdel. A vállat húzd el a fültől, hozz létre teret a nyakban. A lapockáidat simítsd a hátadba.

A fejtető folyamatos emelése mellett fordítsd hátra a fejed úgy, hogy az állad legyen párhuzamos a talajjal.

BL a medencéből kiindulva vezesd két irányba a figyelmed, a lábad és a fejed felé: nyújtózz a nyújtott lábaddal (a hajlítottnál a talpad nehezsítd), és hosszítva a gerincet nyújtózz a fejtetővel fölfelé (közben emeld a szegycsontodat, szélesítsd a hátad és a vállöved).

KL a medencéből hozd fölfelé a figyelmed, majd a vállövön kifelé tereld azt: a medencét stabilizálva, a karokat a támasztéknak tolva mozdítsd a vállövet hátra, mélyítsd a csavarást.

Parivrtta-janu-sirsasana – kifordított fej a térdhez póz



A bal lábat hajlítsd be úgy, hogy a sarkad a gáthoz húzod. A comb és a lábszár külső oldala a talajra simul, a bal talp a jobb comb belső oldalához ér. A jobb láb maradjon nyújtva a talajon. A két comb egymáshoz képest derékszöveget zárjon be, így a törzs a két comb szögfelezője felé néz.

A jobb kezeddal fogd meg a jobb nagylábujjad (úgy, hogy a

hüvelykujj helyezkedik szembe a mutató- és középső ujjal), majd belégzéssel a törzssel fordulj balra, a bal kart hátranyújtva (a két kar egy vonalon, teljesen kinyújtva legyen). A törzs jobb oldala nézzen a jobb comb irányába.

Hajlítsd a jobb kart és a jobb könyököt engedd a jobb láb elé a talajra (esetleg a lábra). A bal karral nyújtózz el a bal fül fölött, a törzs folytatásaként. A tenyered a talaj felé nézzen, a könyök legyen nyújtva. A törzsed jobb oldalát hosszan nyújtva engedd rá azt a jobb lábra.

A jobb kezeddal (amely eddig a nagylábujjat fogta) fogd meg a jobb belső talpélét, a bal kezeddal pedig a jobb külső talpélét (vagy a bal kar maradjon a fül fölött folyamatosan nyújtózva).

Kitartás közben figyelj, hogy a két könyökhajlat egymás felé nézzen, széles a vállöv és hosszú a nyak. A mellkas és a vállöv egy síkban van egymással, és ez a sík a talajra merőleges. A fej a két könyök közt helyezkedik el, a tekintet felfelé vagy előre néz. A lábak helyzete ugyanolyan, mint jānu-śīrṣāsānāban (azzal a különbséggel, hogy a két comb derékszöveget zár be egymással).

A bal karral folyamatosan hátrafelé nyújtózva, belégzéssel emelkedj fel. Kilégzéssel fordulj előre, majd cseréld lábtartást és végezd el a pózt a másik oldalra is.

KITARTÁS:

A nyújtott lábad lábfejét tartsd aktívan, így a helyzete olyan, mintha daṇḍāsānāban lenne. A lábfej fölfelé néz, a külső lábélét húzd a törzs felé. A nyújtott láb sarkát told el magadtól, miközben a lábujjakat húzd magad felé.

A nyújtott lábnál a combizmok aktiválásával húzd fel a térdkalácsot, a combcsont a talaj irányába süllyed. A nyújtott lábhoz tartozó oldaladdal simulj a combra, míg a behajlított lábhoz tartozó oldaladat hosszan nyújtsd meg.

A hajlított lábad a talajon nyugszik, vagy ha nem ér le, akkor törekedj vele a talaj irányába.

A stabil láb- és törzsmunka, illetve az aktív gátizmok tartják a talajon a két ülőgumót. A földre nehezedő ülőgumókból nyújtózik ki a gerincoszlop a fejtetőn keresztül. A csípőlapáttól nyújtózik a törzs két oldala. Az egyenesen tartott lábad nyújtásával és a hajlított láb talaj (és kicsit hátra) felé tolásával tudod a törzset megfelelő erővel nyújtani.

A mellkas nyitott, a köldök befelé-fölfelé húzódik. A szegycsont emelkedik, a köldöktől távolodva. A szegycsonttól kifelé nyújtózik a kulcscsont. Lefelé-hátra gördül a váll, a lapocka pedig a medence és a gerinc irányába mozdul.

A megtartott vállövből dolgozik a karod: a könyökhajlatok egymás felé néznek a két vállad egyenlő mértékben törekszik a lábfej irányába. A lent lévő könyök a talajon van a nyújtott láb térde előtt, míg a fönt lévő könyök fölfelé emelkedik.

BL a behajlított lábtól hozd a figyelmed a csípőn át a törzsbe: a behajlított lábat nyomd lefelé, nehezedik a medence, nyílik a mellkas, szélesedik a hát, a törzs fölfelé-hátrafelé rotál.

KL a medencéből hozd a figyelmed a fej és a nyújtott láb felé. Nyújtózik a fejtető, a kar és a nyújtott láb, mélyül az oldalra hajlás.

JANU-SIRSASNA – FEJ A TÉRDHEZ PÓZ



A bal lábat hajlítsd be úgy, hogy a sarkat húzd közel a gáthoz; a comb és a lábszár külső oldala a talajra simul, a bal talp a jobb comb belső oldalához ér. A medencéd ne mozduljon el, a két ülőgumó maradjon a talajon, egymás mellett. A jobb láb nyújtva marad a talajon, végig aktív, mint *daṇḍāsana*-ban.

Belégzéssel a karokat nyújtsd a fejed fölé úgy, hogy a tenyerek egymás felé néznek. Az ujjbegyekkel is nyújtózz felfelé, a vállöv széles marad. Közben emeld a szegycsontot, tartsd hosszan a törzs két oldalát és a hasad.

Kilégzéssel hajolj előre a jobb lábadra, majd fogd meg a jobb külső talpét a jobb kézzel, a belsőt a bal kézzel. A homlok közelítsen a lábszárhoz, a mellkas a térdhez, a has a combhoz, a fejtető pedig a lábfejhez.

Belégzéssel engedd el a lábfejet, lassan domborítva, csigolyáról csigolyára, vagy folyamatos nyújtózkodás mellett, egyenes törzsszel emelkedj fel és nyújtsd a karokat a magasba. Kilégzéssel vedd fel a *daṇḍāsana*-t.

KITARTÁS:

A nyújtott láb lábfejen a lábujjak fölfelé néznek, a külső lábél is dolgozik a törzs felé, a nyújtott lábad sarkát kicsit tolod el magadtól, miközben a lábujjakat magad felé húzod.

A nyújtott lábnál a combizmok aktiválásával húzd fel a térdkalácsot és süllyeszd a combcsontot a talaj irányába.

A behajlított láb a talajon nyugszik (vagy ha nem ér le, akkor törekszel vele a talaj irányába), süllyesztet a talajba és nyomod hátrafelé. A medencét nehezítsd hátra-lefelé, miközben a törzsszel és a fejjel nyújtózz ellentétesen. A fejtető a döntés irányában előrefelé mozdul, a tekintet lefelé néz.

Az aktív láb és törzs munkájával, a tónusban lévő gátizmokkal, valamint a megfelelően lent tartott ülőgumókkal tartsd a medencét, amely a talaj felé való nehezedés mellett enyhén előre billen.

A mellkas nyitott; a köldök befelé-fölfelé húzódik; a szegycsont emelkedik és távolodik a köldöktől. A szegycsonttól nyújtózik kifelé a kulcsont. Lefelé-hátra gördül a váll és a lapocka mozdul befelé-lefelé.

Az egyenesen tartott lábad nyújtásából és a behajlított lábad lefelé-hátrafelé tolásából vegyél erőt a törzs két oldalának nyújtásához: a lengőbordákat húzd el a csípőlapátoktól.

A megtartott vállövből dolgozik a két karod: a könyökök kifelé-oldalra hajlanak, a két váll egyenlő mértékben törekszik a lábfej irányába.

BL a medencéből kiindulva vezeted a figyelmed két irányba a láb és a fej felé: a hajlított lábad süllyeszted, a nyújtottat nyújtod, emeled a szegycsontot, szélesíted a hátad és nyújtózol a fejtetővel.

KL a figyelemvezetés iránya ugyanaz: a láb és törzs hosszát megtartva mélyíted az előredöntést (nyújtod a lábad és a gerinced)

AKARNA-DHANURASANA – FÜL FELÉ ÍJ PÓZ



Fogd meg a jobb kezddel a jobb láb nagyujját (hüvelykujj kívülről, míg a mutató és a középsőujj belülről öleli át a lábujjat).

A jobb karodat behajlítva, belégzéssel emeld fel és hátrafelé a lábad, közelítsd a lábfejet a fej felé úgy, hogy a talp előre felé nézzen, a lábszár pedig legyen párhuzamos a talajjal, ahogyan az alkar is. Közben a bal kéz a talajon támaszkodik és segíti a törzs egyenesen tartását. A tekintet és a mellkas előre irányul.

Kilégzés kíséretében engedd vissza a jobb lábad a talajra, aztán a másik lábbal is vedd fel a pózt.

KITARTÁS:

A nyújtott láb esetében a láb ugyanúgy van, mint *danḍāsana*-ban, vagyis a lábfej pipál, a térdkalács felhúz, a comb aktív.

A medencét igyekszel visszatolni a középhelyzetbe, a megemelt lábhoz tartozó oldalát tolod előre-lefelé.

A fönt lévő lábnál a behajlított térd, valamint a fönt lévő karnál a könyök mozdul hátra-fölfelé, emelve a lábszárát és az alkart. A lábszár és az alkar mind egymással, mind a földdel párhuzamosak. A talp feszes, a nagylábujj erősen megtartott.

A gerinccel nyújtózol, emeled a szegycsontot és a fejtetőt fölfelé.

A lent lévő kar a földön tartott tenyérből vesz erőt a törzs és a vállöv támogatásához. A vállövedet próbáld egyenesen tartani, a nyitott mellkast pedig előre felé.

BL a medencéből vidd két irányba a figyelmed, a láb és a fej (illetve a fönt lévő kar) felé: nyújtózz a lábaddal és a fejtetővel, közben nyisd a mellkasodat (illetve emeld felfelé a fönt lévő karodat).

KL a szegycsonttól a figyelmed vidd két irányba, a két váll és kar felé: szélesítsd a vállöved, a lent lévő kezed told a földbe, a fönt lévő kezed húzd hátra (nyújtsd a csípő izmait).

UPAVISTA-KONASANA – ÜLŐ SZÖGPÓZ

Nyiss nagy és stabil terpeszt. A kezeidre támaszkodva 1-2 centiméterre emeld meg a medencédet, billentsd úgy, hogy a keresztcsontod merőleges legyen a talajra, majd ülj vissza a matracra az ülőcsontokon támaszkodva. A sarkadat először emeld meg, nyújtózz intenzíven a lábaiddal és aztán tedd vissza a talajra. A két sarok és a két ülőcsont legyen stabilan a jógaaszőnyegen, a vádli és a comb izmai simuljanak a talajra. Pipálj a lábfejjel. A térdkalácsot tartsd meg, nézzen fölfelé. A törzsed legyen egyenes, mint *danḍāsana*-ban.



A lábakban és a törzsben megtartva az aktivitást belégzéssel nyújtózz fel a két karoddal. A könyökök legyenek nyújtva, a tenyerek vállszélességben, nézzenek egymás felé nézzenek.

Kilégzés kíséretében, a gerincoszlopot hosszan tartva hajolj előre a két nyújtott lábad közé. Tedd le a tenyereket (vagy az ujjbegyeket) vállszélességben a talajra, és a törzsed a földhöz közelítve ér el a maximális előrehajlást. Idővel, mikor már elég lazává válsz, fektesd a hasad a talajra.

Megjegyzés: az előrehajlást úgy is kivitelezheted, hogy a két lábfej nagylábujját fogod meg (az azonos oldali kéz hüvelyk-, valamint a mutató- és középső ujjával) és a könyökeidet hajlítva közelíted a törzsedet a talaj felé.

A kezekre támaszkodva kicsit told fel a törzsed, majd a hátizmokat aktiválva belégzéssel emeld fel a karjaidat. Folyamatos nyújtózás mellett egyenesedj fel, majd zárd össze a két lábat.

KITARTÁS:

A talpad legyen a talajra merőleges, told el magadtól a sarkat és a talppárnát, illetve húzd magad felé a lábujjakat és a térdkalácsot.

A medencét amennyire csak lehetséges, billentsd előre, és a billentést követve hajlíts a törzseddel előre. A törzshajlítással együtt az ülőcsontokkal hátrafelé, a fejtetővel előre nyújtózz.

Hosszítsd a törzsed elülső felszínét: tartsd meg a gátizmokat, húzd be a köldököt, emeld a szegycsontot arra, amerre a fejtető is nyújtózik, vagyis a hajlítás irányába.

Szélesítsd a hátad, a vállakat húzd el a fülektől, a két lapockát simítsd a hátadba. A medencét süllyeszd hátra-lefelé.

A karokat maximálisan nyújtsd ki, a tenyereidet (vagy ujjbegyeket) tedd a talajra és abból visszanyújtózva támogasd a hát egyenesítését és az ülőcsontok lefelé tolását.

A hasad és a mellkasod közelítsd a talaj felé. A belső combod és a lágyékod maradjon laza. Nyújtsd a csípőd és a derekad.

BL a figyelmed a medencétől indulva vezesd két irányba, a lábaid és a törzsed felé: nyújtózz a lábakkal és a gerinccel (fejtetővel és ülőcsontokkal).

KL a figyelem iránya ugyanaz: lazítsd a belső combot és a vádlit, illetve a dereket és hátat, mélyítsd az előrehajlítást.

SOROZAT III VÉGE

BHADTASANA – CIPÉSZPÓZ /PILLANGÓ PÓZ



Hajlítsd be a térdet, és vidd a lábfejeket közelebb a törzshöz. Tedd össze a talpakat, és fogd át a lábfejeket összekulcsolva a kezujjakat, és húzd a sarkakat egészen a gáthoz (ha lehetséges). A lábfej külső élét fektesd a földre, míg a nagylábujjak tövét érintsd össze.

Kilégzéssel a combokat a föld felé mozdítva engedd le a térdet, amíg tudod. A cél az, hogy a comb külső oldala a talajhoz simuljon.

Kitartás közben figyelj a következőkre: a két ülőgumó legyen a talajon, ha szükséges, akkor a lágy részeket húzd ki alóluk. A medencét tartsd középhelyzetben, a keresztcsont merőleges a talajra. A törzs egyenes, a keresztcsont és a nyakszirtcsont egy vonalban van, a tekintet előre néz.

Belégzéssel fogd át a lábszárakat a tenyereiddel két oldalról, és a karjaid segítségével zárd a lábakat és nyújtsd ki azokat.

KITARTÁS:

A két nagylábujj tövét told össze és ebből nyisd szét a csípőt, közelítsd a két térdet a talaj felé, és húzd enyhén hátrafelé.

A medencét finoman billented előre úgy, hogy az ülőcsontok közepén tudj ülni, és a föld felé süllyesztett ülőcsontokból nyújtózol a fejtetővel fölfelé.

A szegycsontot lapjával finoman emeld, de az alsó bordákat húzd vissza. A vállcsúcsokkal nyújtózz oldalra-kifelé, a vállakat hátra-lefelé görgeted és a lapockát a hátba simítod.

A torok puha, az arc izmai lazák, de a nyak és tarkó megnyújtott. Az arc végig előre felé mutat.

BL emeld a figyelmed fölfelé a lábaktól a fejig: nyomod lefelé a lábakat/térdet, billented a medencét, emeled a szegycsontot, szélesíted a vállövet, nyújtózol a fejtetővel.

KL vidd a figyelmed a hátadon lefelé: simítod lefelé a lapockákat, süllyeszted a medencét.

MAKARASANA – KROKODIL PÓZ (PIHENÉS)

Hason fekvésben a fejed helyezd középhelyzetbe úgy, hogy a két kezéd a homlokod alatt van.

A lábakat tartsd kis terpeszben, a lábfejeket fordítsd befelé, a nagylábujjaid érjenek össze (vagy közel legyenek egymáshoz) és a bokákat engedd kifelé mozdulni.

Az egész tested lazítsd el, simulj bele a talajba. Add át magad a gravitációs erő húzásának.

Puha, egyenletes a légzés. BL nyugalmat vesz el magadhoz. KL elengedsz minden feszültséget. (Vezetett relaxáció során, ahogy az oktató instruálja.)



SZFINXPÓZ



Helyezd a fejed a homlokra, a tenyereket pedig a talajra úgy, hogy a mellkas mellett legyenek. A lábaidat nyújtva zárd egymás mellé, a rüszttel a talajon, a farokcsontot pedig húzd lefelé.

Belégzéssel – a tenyereket a talajba nyomva, a szeméremcsontot a talajon tartva – emeld fel a fejed, majd a törzsed és homorítsd a gerincoszlopot. Támaszkodj az alkarodra úgy, hogy a könyököd a váll alá kerüljön. Az alkart és a tenyeret simítsd vállszélességben a talajra. A hát és a nyak homorú ívét követve a fejtetővel nyújtózz felfelé és enyhén hátrafelé is.

Kilégzéssel vedd ki a kezeidet, engedd le a törzsed a talajra

KITARTÁS:

A tenyerek és az alkarok teljes felületét nyomd a talaj felé, és úgy dolgozz velük, mintha magad felé húznád azokat (de közben ne mozduljanak el). A felkarokat zárd a törzs mellé.

A vállöv széles, gördítsd a vállaid hátrafelé-lefelé, a hónaljat mozdítsd előre a vállak alatt. A lapockákat húzd a medence felé, simítsd azokat a hátadba.

Emeld ki a fejed és irányítsd a tekinteted előre-felfelé. A fejtetővel fölfelé-hátrafelé nyújtózz. A gerincmeregítő izmaid intenzíven dolgoznak: homoríts a gerincoszloppal, nyisd a mellkast. Törekedj előre a szegycsonttal előre és közben emeld is.

A medence stabil, billen hátrafelé, nehezedik a talaj felé. A szeméremcsontot nyomd a talajba és a farokcsontot, valamint az egész lábat nyújtsd hátrafelé a nagylábujj irányába.

A has-, a far-, a láb- és a gátizmaink aktívak. A lábaid zárva, vagy csípőszélességben vannak, a rüsztdöd a talajra nyomva nyújtózzon hátrafelé.

BL vezesd a figyelmed a test elülső felszínén fölfelé, rüszttől indulva a törzsön át a fejig: aktiváld a combod, told le a szeméremcsontod, húzd be a hasad, emeld ki a szegycsontodat, nyújtózz fölfelé a fejtetővel.

KL vezesd a figyelmed a test hátulsó felén, a tarkótól indulva a medencén át a lábfejig: húzd le a vállad, a lapockád és a farokcsontod, a lábbal pedig nyújtózz a nagylábujjon keresztül.

BHUJANGASANA – KOBRAÁLLÁS

Helyezd a fejed a homlokra, a tenyereket pedig a talajra úgy, hogy a mellkas mellett legyenek, az ujjak szétterpesztve, az ujjhegyek a vállcsúcs alatt, a karok behajlítva szorosan a törzs mellett helyezkednek el. A lábaidat zárd egymás mellé, nyújtva, a rüszttel a talajon, a farokcsontot húzd lefelé.

Belégzéssel – a tenyereket (az ujjtöveket is) a talajba nyomva, a szeméremcsontot a talajon tartva – homorítva a gerincet emeld fel a fejed, majd a törzsed. A hát és a nyak homorú ívét követve a fejtetővel felfelé (és enyhén hátrafelé is) nyújtózol. A vállakat lefelé húzod, a könyököket hátrafelé hajlítod (csak akkor nyújtsd ki a karokat, ha a szeméremcsontodat lent tudod tartani).



KITARTÁS:

A szétterpesztett kézujjak körmei fölfelé néznek, az ujjhegyek végéig nyújtózol, mintha az utolsó ujjpercek elemelkednének a talajtól, a testsúlyt az ujjtövekre helyezed (kiemelten a mutatóujj tövére),

és próbálsd elemelni a tenyér közepét a talajtól (figyeld, hogy a kisujj ne legyen túlságosan eltartva a többitől, mert akkor elveszíti az erejét).

A karjaid a test mellé zárva, a könyökök hátrafelé nyújtóznak. A vállöv széles, a vállaid hátrafelé-lefelé gördülnek, a hónaljat előre mozdítod a vállak alatt, a lapockákat húzod a medence felé, belesimítva azokat a hátba.

A fejed kiemeled és a tekinteted előre-felfelé irányul, a fejtetővel fölfelé-hátrafelé nyújtózol. A gerincmerekítő izmaid intenzíven dolgoznak, a gerincszalaggal homorítasz, nyitod a mellkast, a szegycsonttal előre törekszel, és közben emeled is.

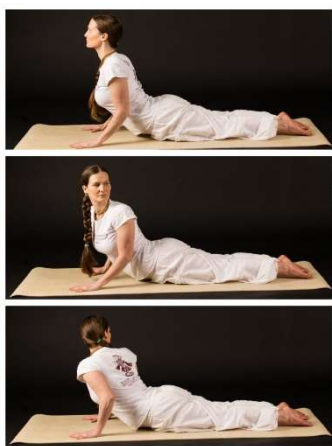
A medence stabil, billen hátrafelé, nehezedik a talaj felé, a szeméremcsontod a talajba nyomod, és a farokcsontot és az egész lábat nyújtod hátrafelé a nagylábujj irányába.

A has-, a far-, a láb- és a gátrizmaink aktívak. A lábaidd zárva vagy csípőszélességben vannak, a rüsztyöd a talajra nyomva nyújtózik hátrafelé.

BL vezesd a figyelmed a test elülső felszínén fölfelé, rüsztytől indulva a törzsön át a fejig: aktiváld a combod, told le azeméremcsontod, húzd be a hasad, emeld ki aszegycsontodat, a fejtetővel nyújtózz fölfelé.

KL vezesd a figyelmed a test hátulsó felén, a tarkótól indulva a medencén át a lábfejig: húzd le a vállad, a lapockád és a farokcsontod, a lábbal pedig nyújtózz a nagylábujjon keresztül.

TIRYAG-BHUJAṄGĀSANA – FORGOLÓDÓ KOBRAÁLLÁS



A medenceövet stabilan tartva, a könyökök mozdításával, kilégzéssel fordítsd jobb oldalra a vállöved.

A medenceövet stabilan tartva, a könyökök mozdításával, kilégzéssel fordítsd jobb oldalra a vállöved. A jobb váll fölött tekints hátra és próbáld megnézni a bal sarkad.

Belégzéssel térj vissza középhelyzetbe, majd kilégzéssel a másik oldalra is nézz el. Belégzéssel gyere vissza kobrapózba.

A gyakorlat végén kilégzéssel engedd le a törzsed a talajra, pihenj meg hasi šavāsánában, vagy šašāṅkāsánában.

KITARTÁS:

A test minden része ugyanúgy dolgozik, mint bhujangāsánában, mindössze a gerinc felső szakaszán hozol létre egy csavarást. Kiemelten figyelj a medence megtartására, a gerinc nyújtására, és a vállöv egyenesítésére.

BL vezesd a figyelmed a test elülső felszínén fölfelé, rüsztytől indulva a törzsön át a fejig: a combod aktiváld, a szeméremcsontod told le, a hasad húzd be, a szegycsontodat emeld ki, szélesítsd a vállöved, a fejtetővel nyújtózz fölfelé.

KL vezesd a figyelmed a test hátulsó felén, a tarkótól indulva a medencén át a lábfejig: húzd le a vállad, a lapockád és a farokcsontod, mélyítsd a csavarást, a lábbal pedig nyújtózz a nagylábujjon keresztül.

URDHVA-MUKHA-SVANASANA – FÖLFELÉ NÉZŐ KUTYA

Belégzéssel engedd le a medencédet a talajhoz közelítve (ne tedd le) és finoman billentsd hátrafelé. Közben homorítsd a gerincoszlopot. A lábfejed maradhat lábujjhegyeken, de áthelyezheted a rüsztre is. A két karod maradjon teljes tenyéren, nyújtva, merőlegesen a talajra. A vállaid legyenek a csukló felett, a könyökhajlataid egymás felé néznek. A tenyereid vállszélességben, szétterpesztett ujjakkal a talajon vannak úgy, hogy a csuklóredő párhuzamos a vállövével. Nyújtsd a két lábad csípőszélességben. Kitartás közben csak a tenyereid és a lábujjaid (vagy a rüsztd) érintkezzen a talajjal.



KITARTÁS:

A lenyomott ujjtövekből, kifejezetten a mutatóujj tövéből nyújtózik a karod és ebből tartod meg a vállövet. A vállaid hátrafelé gördülnek, a lapockákat simítsd bele a hátadba.

A szegycsontot emeld előre-fölfelé, nyisd a mellkasod, de az alsó bordákat finoman húzd vissza.

A hátad széles, a gerinc hosszú és nyújtott. A hasad feszes, a köldököt befelé-felfelé húzd.

A derekad nyújtsd, enyhén billented a medencét hátrafelé, a farokcsontot a szeméremcsont irányába mozdítsd.

A lábujj alatti talppárnák támasztékából (vagy a rüszttől) aktiváld a lábizmokat. A térdkalácsot a medence felé húzd, a lábfejek tengelye legyen egymással párhuzamos.

A testedet tartsd ívesen homorítva, és két fő irányba nyújtózz: a fejtetővel fölfelé, míg a farokcsonttal és a sarokkal hátrafelé (vagy rüszten támaszkodásnál a lábujjakkal).

A testnek (a gerincoszlopnak) van egy homorú íve, ezt az ívet követi a nyak enyhe homorítása, és a fej kiemelése is, a fejtető nyújtózásán keresztül. A tekinteted se nem előre, se nem fölfelé, hanem a kettő között előre-fölfelé nézz.

BL vezesd a figyelmed fölfelé a test elülső felszínén a lábujjaktól a fejtetőig: tartsd meg a test minden izmát aktívan, emeld a térdkalácsot, a szeméremcsontot, a szegycsontot, a fejtetőt.

KL vezesd a figyelmed lefelé a test hátulsó felszínén a nyakszirtcsonttól a sarkakig: engedd lefelé a vállat, a lapockát, a farokcsontot, és nyújtózz hátra a sarokkal.

ARDHA SALABHASANA – SÁSKAÁLLÁS



A homlokot (ha az nem megy, akkor az állat) helyezd a talajra. A karokat nyújtva emeld a törzs mellé és a tenyerek a törzs felé nézzenek. A lábakat zárd (könnyítésként lehetnek csípőszélességben) és nyújtóztasd őket hátrafelé.

Belégzéssel – a farokcsonttall nyújtóztva, a szeméremcsontot a talajon tartva – emeld ki a fejet, a törzset és a lábat a magasba, amennyire csak

tudod. Az alhasat és a medencét tartsd lent. A karokat tartsd továbbra is a törzs mellett nyújtva és egymáshoz, valamint a talajhoz képest párhuzamosan. A tekintet előre nézzen, a lábak zárva (vagy csípőszélességben) emelkedjenek. A lábfejeket tartsd a spicc és a pipa közötti helyzetben.

Megjegyzés: ha a karokat magas tartásban nyújtod, vállszélességű karokkal, tenyerekkel egymás felé fordítva, akkor az az utthita-śalabhāsana.

KITARTÁS:

A szegycsonttal nyújtózz előre, míg a farokcsonttal és a lábfejjel (sarokkal és lábujjpárnákkal) hátra. Nyisd a mellkast, a lábak és farizmok feszesek (a comb középvonalát emeled felfelé). A lábad végig legyen nyújtva.

A vállöv széles, a vállak hátrafelé-lefelé gördülnek. A lapockákat húzd a medence felé, belesimítva azokat a hátba.

A karok a törzs mellett, párhuzamosan a talajjal, egymás felé néző tenyérrel nyújtóznak hátra, egészen az ujjhegyek végéig.

A fejet emeld ki: a tekintet előre és enyhén felfelé irányul, de a tarkó és a fejtető nyújtózik fölfelé-hátrafelé. A háti gerincszakasz ívét követi a nyaki szakasz és annak folytatásaként nyújtózik a fejtető felfelé.

A hátat homorítsd, a gerincmerekítő izmok intenzíven dolgoznak. A has aktív, a köldök alatti része megtartott, a köldök befelé, felfelé húzódik.

BL emeld a figyelmed a talajtól felfelé: aktiváld a tested minden izmát és emeld fel (homorít) a tested.

KL a medencéből kiindulva vidd két irányba kifelé a figyelmed: egyik irányba nyújtózik a fejtető/szegycsont, másik irányba a farokcsont és a láb (illetve a kar).

DHANURASANA – ÍJÁLLÁS



Tedd a fejed középhelyzetbe, támaszd meg a homlokon, (vagy állon) hajlítsd be a térdet és fogd meg a lábszárat a boka alatt. A lábfejet feszítsd vissza és pipáld. Ha ez nem megy, a spiccen lévő lábfejet fogd meg. A vállat emeld hátrafelé, a lapockát simítsd a hátba.

Belégzéssel a lábszárakat hátrafelé húzva, a sarkat (vagy spiccnél a lábujjakat) az ég felé nyújtva emeld el a talajról a combot, a mellkast és a fejet. A gerincet homoríts, emeld ki a fejed úgy, hogy a tekintet előre néz. A test a megfeszített íjhoz hasonlatos. A testsúly a has alsó részén és a szeméremcsonton támaszkodik. A könyök nyújtva, a térdeket maximum csípőszélességben nyisd.

KITARTÁS:

Emeld ki a fejed kicsit hátraszegve, nyújtott tarkóval. A tekintet előre és kissé fölfelé néz. A hát homorításának ívét követi a nyak. Ezt az ívet követve nyújtózz a fejtetővel fölfelé és enyhén hátrafelé.

A vállcsúcsokkal dolgozz kifelé, a vállöv széles, a vállak hátrafelé-lefelé gördülnek. A lapockákat kicsit a medence felé és enyhén a gerinc felé húzd, belesimítva a hátba. A keziddel fogd a lábszárat. A kar nyújtva, az ujjaid záródjanak egymáshoz.

Homorítsd a gerincoszlopot, így a gerincmerevítő izmok intenzíven dolgoznak. Nyisd a mellkast, a szegycsonttal előre törekedj és emeld ki. A has aktív, a köldök alatti részét tartod, a köldök befelé, felfelé húzódik.

A medence stabil, a szeméremcsont a talajon, a farokcsonttal a térdek felé nyújtózz. A gát-, a far- és a lábizmok aktívak. A lábak csípőszélességekben vannak, vagy zárva. Az egész talppal emelkedj fölfelé.

BL a szeméremcsonttól a figyelem két iránya a fej és a térd felé: aktiváld a hasad, nyisd a mellkast, emeld a törzsed, emeld a combod a lábad aktiválva, a térddel hátrafelé nyújtózz.

KL szegycsonttól és térdtől a figyelem fölfelé irányul: nyújtózz a fejtetővel és a talppal fölfelé, fokozd a homorítást. Közben ügyelj arra, hogy a farokcsonttal is nyújtózz.

SUPTA-DANDASANA – LEFEKVŐ NYÚJTOTT LÁBÚ ÜLÉS

Hozd a kezeket a törzs mellé, tenyérrel lefelé, majd hajlítsd be a lábakat, és nyújtsd fel egymás mellé zárva, a talajra merőlegesen.

A lábakat hajlítva pihenj meg pāvana-muktāsánában, vagy talpra húzott helyzetben úgy, hogy a talpakat egymástól kissé távolabb teszed le és a térdeket egymásnak döntöd, vagy lazíts sāvāsánában.



Kitartás:

A talpad belső élei érjenek össze, és told őket fölfelé, míg a külső talpért húzd magad felé.

A sarokkal és talppárnákkal nyújtózz felfelé, a térdkalácsot húzd a medence felé, a combcsontot nyomd bele a hátsó combizmokba.

A keresztcsontot tartsd a talajon és a farokcsonttal, valamint a fejtetővel két irányba nyújtózz.

Az alhasat tartsd meg, a köldököt közelítsd a gerinc felé, a szegycsontot lapjával emeld a fej irányába.

A vállakat húzd el a fültől, a lapockákat le- és befelé húzd. A nyújtott karokat közvetlenül a törzs mellett tartsd, a tenyereket pedig told a talajba.

A fejet tartsd középhelyzetben, húzd puhán a szegycsont felé az állat, közben nyújtsd a nyak hátsó részét.

BL a medencétől indulva vidd a figyelmed a láb és a fej felé: nyújtózz a lábbal és a gerinccel (izommunkát aktiválj).

KL a figyelem iránya ugyanaz, csak izomnyújtást érsz el: nyújtsd a láb és a törzs hátulsó felszínét.

SUPTAIKAPADA-PADANGUSTHASANA – LEFEKVŐ EGYLÁBAS NYÚJTÁS

Fogd meg a jobb nagylábujjat a jobb kéz első három ujjával (a hüvelykujj kívülről, míg a mutató és a középsőujj belülről fogja át), majd nyújtsd ki a lábad (könnyítésképpen foghatod a külső talpért is, vagy ha nem éred el a lábfejed, akkor használhatsz jógahevedert). Húzd az arcod irányába a jobb lábad, miközben a balat nyújtva, a talajra simítva tartod. A medencét igyekezz középhelyzetben tartani. A bal kar oldalsó középtartásban legyen a talajon, tenyérrel fölfelé.



kijövetel: Belégzéssel hozd vissza függőleges helyzetbe a jobb lábad, engedd el, majd mindkét térded hajlítva húzd a combjaidat a hasadra és pihenj pāvāna-muktāsānāban.

KITARTÁS:

A talajon nyugszik a tarkód, a hátad és a keresztcsontod. A gerinccel nyújtozz két irányba, a farokcsontot és a fejtetőt távolítsd egymástól.

A törzs elülső felszínét tartsd hosszan és aktívan. A köldököt húzd a gerinc felé, míg a szegycsontot enyhén felfelé és az áll felé.

A vállakat húzd el a fültől, a lapockákat mozdítsd a medence és a talaj felé.

A fejed legyen középhelyzetben, nyújtsd a nyakad hátul, az állat finoman közelítsd az szegycsonthoz. A tekintetet felfelé irányítsd.

A földön lévő bal lábad aktív, a sarkat, és a talppárnákat told el magadtól. A térdkalácsot húzd a medence felé, forgasd befelé a comb felső részét, a lábszárat pedig kifelé. A comb alsó része a talaj felé törekedjen.

A magasba emelt jobb lábad szintén aktív, mint a bal lábánál, csak ebben az esetben a nyújtózás fölfelé történik. Told el magadtól a jobb ülőgumót, segítve a medence középen tartását.

BL a köldöktől indulva vezesd két irányba a figyelmed, a medence-lábak és a fej-karok felé (aktivitás hozz létre): nyújtozz ellentétes irányba a farokcsonttal/ülőgumóval és a fejtetővel, valamint nyújtozz a lábakkal és a karokkal.

KL a figyelemvezetés ugyanaz, csak nyújtást/lazítást érs el: mélyíted, engedd a lábat a talaj felé, illetve mélyítsd a csavarást, lazítsd a gerincet.

JATHARA-PARIVARTANASANA – GYOMROTT MASZÍROZÓ, TÖRZSET ELFORDÍTÓ PÓZ



Hozd a karokat oldalsó középtartásban. Tenyérrel felfelé helyezd el a kezeket és figyelj rá, hogy a lapockák és a vállak mindvégig a talajon maradjanak.

Kilégzéssel engedd le az együtt tartott, nyújtott lábakat a jobb tenyérbe (illetve közelítsd ahhoz). A belső lábéleket próbáld együtt tartani. A csavarás alatt a fejed az ellentétes irányba mozduljon.



Belégzéssel hozd vissza a lábat supta-danḍāsānāba, majd kilégzés kíséretében végezd el a gyakorlatot a másik oldalra is. Utána śavāsānāban, vagy a pāvāna-muktāsāna zsugortartásában pihenj meg.

KITARTÁS:

A két lapockát végig feszítsd a talajnak, a vállöv egyenes és ellentart a csavarásnak. A karok intenzíven nyújtóznak két irányba és egymás folytatásaként helyezkednek el.

A gerincet hosszan tartod: távolítsd egymástól a fejtetőt és a farokcsontot. Húzd be a köldököt, az alhas tónusban, emeld a szegycsontot a fejtető nyújtásának irányába.

A medencét nem hagyd a törzsre billenni, a két ülőcsontod told el magadtól. A gátizmok aktívak, és a fixen tartott medencéből nyújtózik a láb. Told el az egész talpad, a sarkat és a lábujj tövét is. Nyújtsd a térded és húzd fel a térdkalácsot.

BL a köldöktől kiindulva két irányba vezeted a figyelmed a fejig/karig és medencéig/lábig: távolítsd a fejet és a farokcsontot, a karokkal és a lábbakkal nyújtózz.

KL hozd visszafelé a figyelmed: mélyítsd a csavarást anélkül, hogy a gerinc, a kar és a láb hosszát elveszítenéd.

KANDARASANA – KIS JÓGA HÍD

Hajlítsd be a lábakat és állítsd talpra azokat. A lábfejek legyenek csípőszélességben, egymással párhuzamosan. A sarkakat közelítsd az ülőgumókhoz úgy, hogy a középső ujjad hegyével éppen elérj azokat. A tenyereid a csípő mellett a talajon pihenjenek.

Belégzéssel emeld meg a medencét és kilégzéssel a farizom alatt a talajon kulcsold össze az ujjakat. A kézfejekkel nyújtózz a sarkak irányába.

A lapockákat húzd a medence felé, a vállakat egymás felé mozdítva görgesd be úgy, hogy a vállövre támaszkodj. A karokat és a talpakat a talajnak nyomva belégzéssel emeld ki a mellkast és a medencét, amíg a combok a talajjal párhuzamossá válnak. Ügyelj arra, hogy a térdek a bokák felett maradjanak csípőszélességben.

Az ujjak kulcsolását bontva görgesd ki a vállaidat, a karokat vidd oldalra, és kilégzéssel tedd le a lapockát a talajra. A hátadat csigolyáról-csigolyára mozdítsd, végül enged le a medencét is. Két-három lélegzésig maradj ebben a talpra húzott helyzetben, majd sávāsánában, vagy pāvāna-muktāsánában lazíts.



KITARTÁS:

A két talpat és a karokat intenzíven nyomd a talajba, ebből emeld föl a medencét.

A vállöv lefelé nehezedik, a szegycsont felfelé emelkedik, közeledve az állhoz.

A farokcsonttal nyújtózz a térdek felé, a térdeket pedig húzd egymás felé, hogy csípőszélességben maradjanak a boka fölött.

A has puhán behúzódik, a tarkó hosszan nyújtva a talajra simul.

BL két irányból (a lábaktól és a karoktól) emeled felfelé a figyelmed a törzs középpontja felé: a láb-, a hát- és borda közti izmokat aktiváld, emeld a medencét és a szegycsontot.

KL a törzs középpontjából két irányba (a lábak és a karok felé) vidd a figyelmed: a talpakat és a karokat nyomd a talajba, nyújtózz a farokcsonttal és fokozd a homorítást.

PAVANA-MUKTASANA – SZELEKET FELSZABADÍTÓ PÓZ



A jobb lábat húzd a has fölé, a combot simítsd a hasfalra. A térdet közelítsd a mellkashoz, a kezeidet kulcsold a lábszárra, kétfelé, kifelé mozdítsd a két könyököd. A deréktájékot simítsd a talajra.

A fejet kilégzéssel emelve az orrot/homlokot közelítsd a térdhez. Domborítsd a hátad, és néhány lélegzésig tartsd ki az āsanát.

Belégzéssel lazíts: engedd vissza a fejet, a lábat a talajra, majd a lábtartás cseréjével a bal lábad húzd a mellkasodra, míg a jobb a talajon marad.

Ezek után mindkét lábat húzd a has fölé: a derék továbbra is a talajra simul, öleld át a karokkal a lábakat. Kilégzéssel emeld meg a földről a fejed, és a homlokoddal közelíts a térd felé, domborítva a hátat.

A gyakorlat végén engedd le a vállakat, a karokat és a fejet a talajra. Nyújtsd a lábakat és sávāsānāban lazíts.

KITARTÁS:

Az egy lábbal végzett verziónál a nyújtott láb úgy dolgozik, mint paścimottānāsānāban, a hajlított lábat pedig húzd közel a törzshöz: a comb a hashoz, míg a lábszár a combhoz simul. A fejet közelítsd a térdhez.

A két lábbal végzettnél mindkét lábat húzd közel a törzshöz: a derekad tartsd a talajon, a kar és a vállöv kivételével (ami megtartja a lábakat és felemeli a lapockát, a fejet) a test minden izmát lazítsd el.

Folyamatos, mély hasi légzést alkalmazz.

BL a köldöktől vezesd a figyelmed kifelé: masszírozd a hasat, szélesedik a hátad, finoman nyújtózz a fejtetővel.

KL kívülről hozd a figyelmed befelé a köldök felé: fej közeledik a térdhez, zsugorodik a tartás, szűkül a bordakosár, lazulnak az izmok, puhul a has.

HÁTON FEKVÉSBE KERESZTEZETT LÁBHÚZÁS

A kiindulási póza: hátonfekvés talpra húzott lábakkal.

Jobb lábadat tedd keresztbe a balon.

A jobb kezeddal a jobb lábszár és comb között nyúlj el, míg a bal kezeddal oldalról, és aztán fűzd össze az ujjaidat a bal lábszáron a térd alatt. Ha a térded érzékeny vagy nem éred el a lábszárad, akkor az alatt, a combon is összekulcsolhatod az ujjaidat.

Majd finoman húz magad felé a lábaidat úgy, hogy a keresztcsontod maradjon a talajon. Pár lélegzésig tartsd meg a nyújtást.



Bontsd le a lábtartást és ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Hatása: lenyújtja a far- és a combtávolító izmokat.

VIPARITA-KARANI – FÉL GYERTYAÁLLÁS



Enyhén emeld meg a medencédet és a karokat behajlítva a tenyerekkel támaszd meg a derekadat úgy, hogy a kéztöved a derekadnál legyen. A tenyered simuljon rá a farizmodra, az ujjaid pedig a láb felé nézzenek. A két könyököd legyen minél közelebb egymáshoz, hogy a talajra fekvő felkarok egymással párhuzamosan helyezkedjenek el (az alkarok pedig merőlegesek a talajra).

Belégzéssel emeld fel az egyik lábad, merőlegesen a talajra, kilégzéssel tartsd meg, majd egy másik belégzéssel emeld és zárd mellé a másikat. A medenceövet ereszd bele a

tenyereidbe.

Megjegyzés: ha a függőleges lábtartás erősen megterheli a csuklód, akkor könnyítésként a lábakat a fej felé engedheted.

Felvétel variáció: a pózt felveheted ekeállásból is. Ebben az esetben a hátat támasztó tenyereket engedd a medencéhez.

Kilégzéssel engedd vissza a lábakat a talajra, vedd ki a tenyereidet, simítsd a karokat a talajra, és lassan engedd le a medencét is. 2-3 léghzésig maradj talpra húzott helyzetben, majd a lábaidat kinyújtva sávásanában pihenj.

KITARTÁS:

A könyököket, a felkarokat, a vállövet told a földre és a testsúlyt egyenletesen oszd el közöttük.

Az alkarokkal erősen tarts, a medenceövet ereszd a tenyereidbe. A hasad puhán behúzódik.

Nyisd a mellkast, a szegycsontod mozdítsd az állad felé. A vállakat begörgetve tartsd.

Mindkét lábad aktív, nyújtssd a térdeket, a lábfejeket zárd a belső lábéléknél, az egész talpat emeld fölfelé.

BL vezessd felfelé a figyelmed: nyomd le a felkart, nyisd a mellkast, nyújtssd a lábad fölfelé.

KL engedd lefelé a figyelmed: a lábad helyzetét tartsd meg, billentsd a medencét a tenyeredbe, süllyessz a vállöved a talajba.

BOLDOG BABA PÓZ

Feküdj a hátadra és húzd fel a térdéidet a hasadhoz!

Fogd meg a talpaidat – belülről könnyebb, kívülről nehezebb, válaszd a neked kényelmesebbet!

Emeld a talpakat a plafon felé úgy, hogy a lábszárad derékszögben legyen a talajhoz képest, így a bokád éppen a térded fölé kerül.

Feszítsd vissza a bokádat (pipáljon a lábfej)!

Nyisd a térdeket szélesebbre a törzsednél, hiszen majd mellé kell letolnod két oldalra.

A kezeiddel húzd a talpakat lefelé, a lábszár legyen függőleges, a térded a törzsed mellé kerüljenek.



SAVASANA



A kiindulási póza: hanyatt fekvés.

Hanyatt fekvésben húzd fel a lábaidat talpra. A fejed legyen középhelyzetben, majd a fejtetővel és a farokcsonttal két irányba törekedve nyújtsd meg a gerincet.

A farizmokat a kezeiddel told hátrafelé és kifelé.

A medencét billentve közelítsd a derekadat a talajhoz, majd lazítsd el a medencét.

Magadat előlről átölelve, oldalról fogd meg a lapocka bőrét és húzd ki oldalra, majd lazítsd el a lapockák környékét.

A karjaidat nyújtva fektesd a test mellett két oldalt, tenyérrel felfelé, a hüvelykujj begyével/körmével a földre támaszkodva rotáld felfelé a kart a kisujj irányába. Tartsd ki egy pillanatra a nyújtást és csavarást, majd lazítsd el a karokat, engedd őket a talajra simulni.

A jobb sarkat a földön csúsztatva told el magunktól, nyújtsd ki a jobb térded. Tartsd meg a jobb lábad, nyújtózz aktívan vele. Majd hajtsd végre ugyanezt a bal lábaddal is, így mindkét láb nyújtva lesz.

A két aktívan megtartott lábat engedd el, és hagyd a lábfejeket lazán oldalra billenni.

Relaxáció segítségével lazítsd el az egész tested.

Puha, egyenletes a légzés. BL nyugalmat vesz el magadhoz. KL elengedsz minden feszültséget. (Vezetett relaxáció során, ahogy az oktató instruálja.)

RELAXÁCIÓ – 15 PERC

Mocorogj bele testhelyezetedbe, ellenőrizd, hogy végtagjaid szimmetrikusan helyezkedjenek el gerincoszlopod két oldalán.

Hanyat fekvésben a lábfejek kifelé fordulnak, csípőből ellazítod a lábaidat, ellazítod a karokat a tenyerek felfelé néznek, a testtől távolabb a földön nyugodnak. Váll kifelé fordul, a fültől távolodik. Lapockák zárva. Mellkas nyitott helyzetben.

A teljes test lazán pihen a talajon.

Figyelmed irányítsd a légzésedre: lassan, puhán lélegezz, engedd, hogy a levegő egészen a köldök központig áramolhasson. Minden belégzéssel engedd beáramlani mindazt, ami feltölt, és energikussá tesz, kilégzéssel pedig engedd el azt, amire már nincs szükséged.

Belégzéssel fogadd be mindazt, ami feléd áramlik, hogy tanulásodat szolgálja, kilégzéssel pedig áraszd szét azt, amit adni tudsz: nőiséged minőségeit, elfogadást, szeretetet, boldogságot, örömet...

Gondolatban menj végig a testeden, lazítsd el tagjaidat a lábujjaktól egészen a fejtetőig.

ellazítjuk a lábujjakat

ellazítjuk a talpakat

ellazítjuk a bokát

ellazítjuk térdet

ellazítjuk a teljes csípőt

ellazítjuk hasfalat

ellazítjuk a deréktáji szakaszt

ellazítjuk a gerinc középső szakaszát...a felső szakaszát

ellazítjuk mellkast

ellazítjuk rekeszizmot

ellazítjuk tüdőt

ellazítjuk szívközpontot

ellazítjuk vállakat

ellazítjuk lapocka területét

ellazítjuk kéz ujjait

ellazítjuk a tenyereket

ellazítjuk csuklót, könyököt

ellazítjuk torokközpontot

ellazítjuk tarkót

ellazítjuk állkapocs területét

ellazítjuk száj környékét

ellazítjuk nyelvet

ellazítjuk arc izmait

ellazítjuk szem környékét

ellazítjuk a halántékot

ellazítjuk homlokot

ellazítjuk hajas fejbőrt

Megpihen a test feltöltődik

Érezzük, hogy a gravitáció húzza a testet.

Egész tested laza, könnyű, pihen.

Csendfázis 5-10 perc

Lassan kezd el mélyíteni a légzésedet. Tudatosítsd, hogy a testünk érintkezik a tajjal, a ruhád érintését a bőrödön. Tudatosítsd a levegő érintését a bőrödön, tudatosíts minden észlelhető érintést a bőrödön. Engedd visszatérni a megszokott érzéseket.

Mozgasd meg a kéz és a lábujjait, forgasd a fejedet jobbra/balra.

Ébreszd fel a testedet, ha jólesik nyújtózz egy nagyot.

A talpakat helyezd a talajra, Emeld meg a jobb karodat felfelé és lassan gördülj a jobb oldaladra. Maradj lehunyt szemmel belső világodban.

Pihenj egy kicsit oldalfekvésben. Majd, ha elérkezettnek látod az időt arra, hogy belépj a nap további aktivitásába, a kezid segítségével told fel magad ülő helyzetbe. Helyezkedj el abban az ülőpozícióban, amibe érkezéskor helyezkedtél, és engedd megérkezni az érzéseket. Tudatosítsd magadban, mi mindent tanultál ma magadról, testi, lelki, szellemi téren.

Tudatosítsd, hogy érzed magad most.

Ébreszd fel magadban a hála érzetét.

Tudatosítsd azt is, hogy a változás, amit magadban megtapasztalsz, nemcsak a saját jóllétedet szolgálja, hanem kihat a körülötted élőkre is.

Lassan érintsd össze a tenyereidet a melkasod előtt, dörzsöld össze a tenyered, és helyezd a finom forró tenyeredet a hasadra. Engedd, hogy feltöltse a meleg nyugalom. Engedd bele magad a melegbe. Áldott legyen a tested teljessége. Simítsd fel tenyered a szívedre: áldott legyen a lelked végtelensége majd a torkodra, végül gyöngéden a szemedre: áldott legyen a szellemed örökkévalósága.

Nézz bele a sötétbe, majd ujjadon át lassan engedd be a fényt.

Namaste

ÓRATERV KÉPEKBEN



SOROZAT I.

(jobb láb hátul, majd bal láb hátul)



Sorozat vége

SOROZAT II.

(jobb láb hátul, majd bal láb hátul)



Sorozat vége



SOROZAT III.

(jobb láb behajlítva, majd bal)



Sorozat vége

