

# Referencia szekvencia: Jóga szekvencia a gyökércsakrához (Muladhara)

- 45 perc • Kezdőtől középhozig
- Csatlakozás a fizikai testhez és a mellékvesekéreg aktiválása
- Hát alsó része, csípő és gerinc

## Jóga szekvencia a gyökércsakrához

Az [emésztőrendszert](#) (gasztrointesztinális) érintő rendellenességek kihívást jelenthetnek az egész szervezet megfelelő működésében. A rossz emésztés a végtagok merevségéhez, az immunitás romlásához, puffadás érzéséhez és az energia (prána) egyensúlyhiányának érzéséhez vezethet.

Az összes fenti betegség a gerinc gyökeréből ( *Muladhara* ) *származik*. A gyökércsakránál fellépő energiaegyensúly felborulása számos kulcsfontosságú szerv működését károsan befolyásolja. Ennélfogva a kezdő szinten a jógatanulók jelentősen profitálnak a gyökércsakrát ( *Muladhara Chakra* ) aktiváló jógapózokból. Rendszeres gyakorlással a szervezet fokozatosan kiüríti a méreganyagokat, pozitív energiát hozva be.

A *prána* (vagy az energia) csak akkor áramlik megszakítás nélkül, ha a *Muladhara csakra* mentes az elzáródásoktól. Ez a csakra az emberi anatómiában a csontváz szerkezetére és az alatta lévő összes létfontosságú szervre (például vesére, belekre) utal. A csakra mélyen kapcsolódik az ember minden alapvető szükségletéhez, mint például az étel, a víz, a biztonság, amelyek táplálják a fizikai testet és az elmét. A gerinc tövében található gyökércsakra lefekteti az energiarendszer alapjait. Ez a csakra az első a hét csakra közül, és alulról a gerinc első három csigolyájához kapcsolódik.

A jógasorozat gyakorlása közben kérje meg tanulóit, hogy egyszerű [ülő jógapózokkal](#) kezdjék, és fokozatosan haladjanak az [álló jógapózok](#) felé . Megnövelt intenzitással is próbálkozhatsz a vége felé, a [Classic Surya Namaskar Variation](#) (Classic Sun Salutation Variation) gyakorlásával. Ösztönözze az osztályt, hogy a lélegzésre összpontosítson, és a sorozat gyakorlása közben kapcsolódjon a test mozdulataihoz.

12B

Belégzés-  
kilégzés



1. Széles gyermekpóz • Prasarita  
Balasana

12B

Belégzés-  
kilégzés



2. Füzér póz • Malasana

8B

Belégzés-  
kilégzés



3. Személyzet póz • Dandasana

14B

Belégzés-  
kilégzés



4. Ülő előrehajlás póz •  
Paschimottanasana

4B

Belégzés-  
kilégzés



5. Füzér póz • Malasana

8B

Belégzés-  
kilégzés



6. Lógó póz • Baddha Hasta  
Uttanasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



7. Szék póz • Utkatasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



8. Forgószerp póz • Parivrtta  
Utkatasana

4B

Belégzés-  
kilégzés



9. Álló előrehajtogatás póz •  
Uttanasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



10. **Forgósék póz** • Parivrta  
Utkatasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



11. **Szék póz** • Utkatasana

12B

Belégzés-  
kilégzés



12. **Hegyi póz** • Tadasana

4B

Belégzés-  
kilégzés



13. **Nyújtott oldalirányú póz** •  
Utthita Parsvasahita

4B

Belégzés-  
kilégzés



14. **Nyújtott oldalirányú póz** •  
Utthita Parsvasahita

8B

Belégzés-  
kilégzés



15. **Harcos póz II** •  
Virabhadrasana II

8B

Belégzés-  
kilégzés



16. Alacsony kitörési póz •  
Anjaneyasana

8B

Belégzés-  
kilégzés



17. Harcos póz II •  
Virabhadrasana II

8B

Belégzés-  
kilégzés



18. Alacsony kitörési póz •  
Anjaneyasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



19. Álló előre Hajlítsa a kezeket  
a lábak alá Póz • Pada  
Hastasana

6-6B

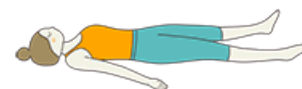
Belégzés-  
kilégzés



20. Klasszikus napköszöntő  
variáció • Klasszikus Surya  
Namaskar variáció

24B

Belégzés-  
kilégzés



21. Holttest póz • Savasana