



B. K. S. IYENGAR

# JÓGA

A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGHEZ VEZETŐ ÚT



Hiteles, illusztrált útmutató  
a jóga gyakorlásához a világ első számú  
jógamesterétől



Jógácsárja B. K. S. Iyengar Indában született 1918-ban, és 17 éves korától tanítja a jógát. Nemzetközileg elismerten az első számú tekintély a hatha jóga oktatásában, valamint a betegségek és a stresszel összefüggő állapotok jóga általi kezelésében és gyógyításában. Iyengar számos rangos kitüntetést kapott, köztük a Tudományok Doktora címet az ENSZ Békealapjától és a Purma Szvaszthjádijat a Holisztikus Gyógyítási Társaságok Világszövetségétől. Korábbi könyvei már klasszikusnak számítanak a jógával foglalkozó irodalomban – magyarul eddig a *Jóga új megvilágításban* és a *Pránajama új megvilágításban* című könyvei jelentek meg.

B. K. S. IYENGAR

# JÓGA

## Jóga az elme, a test és a lélek számára

B. K. S. Iyengar számára a jóga több egyszerű testmozgásnál. A jóga rendszere az ember egészére kiható tapasztalat, amely jótékonyan hat a testre, a szellemre és a lélekre. A szerző betekintést nyújt az ősi gyakorlat filozófiai háttérébe, és megismerteti az eszményeivel is. B. K. S. Iyengar gyakorlati tanácsaival segíti az olvasót, hogy a jóga eszköztárával sikeresen szembeszálljon a modern élet legfőbb kihívásával, a stresszel.

## Bárki kipróbálhatja

Bármilyen képességű, korú és fizikai állapotú egyén számára alkalmasak ezek a jógagyakorlatok; részletes útmutatások találhatók a könyvben a kezdő, a középhaladó és a haladó tanulók számára is. A mester lépésről lépésre avatja be az érdeklődőt az ászanák pontos kivitelezésébe, ugyanakkor a péct minden oldalról megmutatja, hogy a test minden egyes részét pontosan beállíthassuk.



## Az Iyengar jóga

B. K. S. Iyengar mester külön fejezetben mutatja be a segédeszközök használatát, annak érdekében, hogy kezdők vagy a kevésbé rugalmasak számára könnyebb, mégis hatékony legyen a jógagyakorlás, így önbizalmat és biztonságot szerezzenek a kezdeti időszakban. Egy következő fejezetben olyan ászanasorokat mutat be, amelyekkel számos betegséget lehet gyógyítani és megelőzni. Ezen felül az Iyengar által kialakított hűszetes jóga-programhoz is csatlakozhat az érdeklődő, amely az egyszerűbb és segédeszközökkel támogatott testtartásoktól halad a nehezebben kivitelezhetőig.



**Klasszikus útmutató a jóga gyakorlásához  
a világ első számú jógamesterétől  
több mint 1900 színes fotóval  
és könnyen követhető gyakorlatokkal.**



A jóga holisztikus megközelítése a fizikai, szellemi és érzelmi  
közérzet javítására



Hatékonyan gyógyító jóga program, több mint 80 betegség  
enyhítésére – az asztmától a stressz okozta fejfájásig



Könnyű követni, lépésről lépésre haladva, világos és részletes  
utasításokkal látja el az olvasót



A kiadás B. K. S. Iyengar kilencvenedik születésnapja alkalmából készült,  
új, életrajzi fejezettel tisztelegve a mester és életműve előtt.

ISBN 978 963 689 286 9



9 789636 892869



B. K. S. IYENGAR

JÓGĀ



DORLAND KÖNYVTÁR

London, New York, München, Milánó és Düsseldorf

Felvezető: Dr. Gopal S. Iyengar, **FÖREDMŐSÍTŐ:** Jeyaram Swamikal

**Működés:** Ananta Swamikal, **Terjesztő szerkesztők:** Tripathi Shyam, Swarna Mahalingam

**Terjesztő nyelvi fordító:** Balázs Nagy, **Terjesztő nyelvi fordító:** Balázs Nagy

**Felvezető nyelvi fordító:** Balázs Nagy, **Terjesztő nyelvi fordító:** Balázs Nagy

**Szerkesztő:** Balázs Nagy

A kiadványt az angol kiadás alapján fordította:

Titkosfalvi István, a kiadás szerkesztője

A kiadványt az angol kiadás alapján fordította:

**PDK 2014. évi kiadás: Dorland Könyvtár, **DK 2014.** Angolul: Tripathi Shyam, Balázs Nagy, Gopal S. Iyengar**

**Felvezető nyelvi fordító:** Balázs Nagy, **Terjesztő nyelvi fordító:** Balázs Nagy

B. K. S. Iyengar születésnapján 2015. március 29-én a keleti orvoslás vezetői elhatározták a Yoga és a Holisztikus Egészség közötti különbséget. Ahol a Holisztikus Egészség fogalma az egész emberiségre vonatkozik, a Yoga csak az emberi lényre korlátozódik. Ahol a Holisztikus Egészség a mindent magában foglalja, a Yoga csak az emberi lényre korlátozódik. Ezért a Holisztikus Egészség fogalma a Holisztikus Egészség fogalmától is megkülönböztetendő.

A kiadványt az angol kiadás alapján fordította:  
Balázs Nagy, a kiadás szerkesztője

Copyright © 2015, 2014 Dorland Könyvtár, London, UK  
Copyright © 2015, 2014 Dorland Könyvtár, London, UK  
Copyright © 2015, 2014 Dorland Könyvtár, London, UK  
Copyright © 2015, 2014 Dorland Könyvtár, London, UK  
Copyright © 2015, 2014 Dorland Könyvtár, London, UK  
Copyright © 2015, 2014 Dorland Könyvtár, London, UK

A kiadványt az angol kiadás alapján fordította:

A kiadványt az angol kiadás alapján fordította:  
Balázs Nagy, a kiadás szerkesztője

A kiadványt az angol kiadás alapján fordította:  
Balázs Nagy, a kiadás szerkesztője

ISBN 978-963-461-100-0

ISBN 978-963-461-100-0  
ISBN 978-963-461-100-0  
ISBN 978-963-461-100-0  
ISBN 978-963-461-100-0  
ISBN 978-963-461-100-0  
ISBN 978-963-461-100-0

www.dk.com  
www.gabo.hu

# B. K. S. IYENGAR JÓGA



A HOLISZTIKUS EGÉSZSÉGHEZ  
VEZETŐ ÚT

GABO

# TARTALOM



Összesen 4

## 1. fejezet – Előzetés és életmód 9

- Ismerkedés 9
- A jóga egy módja 14
- Életmódunk 22
- A jóga és az életmód 24
- Yogi életmód 30
- Élet és jóga 32

## 2. fejezet – Jógák mindenkinek 35

- A jóga elője 36
- A jóga előzetés 39
- A jóga előzetés 40
- A jóga és a stressz 41
- Jóga és életmód 42

## 3. fejezet – A jóga főosztályai 45

- A jóga előzetés 46
- A jóga előzetés 48
- A jóga előzetés 50
- A jóga előzetés 52
- A jóga előzetés 54
- A jóga előzetés 56
- A jóga előzetés 58

## 4. fejezet – Ászanák mindenkinek 61

Ászanák előzetés 62

**ADÓ ÁSZANÁK 67** • Tálalás 68 • Tálalás előzetés 70 • Tálalás előzetés 2. 76 • Tálalás előzetés 80

Ászanák előzetés 84 • Ászanák előzetés 86 • Ászanák előzetés 92 • Ászanák előzetés 1. 96

**OLDÓ ÁSZANÁK 101** • Ászanák előzetés 102 • Ászanák előzetés 104 • Ászanák előzetés 108

**ÉLÉTKÖZELKEDÉS 113** • Ászanák előzetés 114 • Ászanák előzetés 116 • Ászanák előzetés 122

**CSANÁKOK 127** • Ászanák előzetés 128 • Ászanák előzetés 130

**FELVÉLTÉSI ÁSZANÁK 137** • Ászanák előzetés 138 • Ászanák előzetés 144 • Ászanák előzetés 150

**HÁTRABÁKOK 150** • Ászanák előzetés 151 • Ászanák előzetés 155

**FELŐL ÁSZANÁK 161** • Ászanák előzetés 162 • Ászanák előzetés 170

## 5. fejezet – A jóga és a stressz 175

- A stressz megértése 176
- A jóga és a stressz 177
- Tudás és jóga 179
- Fizikai és jóga 179
- A jóga és a stressz 180
- Ászanák előzetés 182
- Jóga és stressz 184

**ÁSZANÁK A STRESSZ ELLENÉRE:** Tálalás előzetés 184 • Tálalás előzetés 185 • Tálalás előzetés 186 • Tálalás előzetés 187 • Tálalás előzetés 188 • Tálalás előzetés 189 • Tálalás előzetés 190 • Tálalás előzetés 191 • Tálalás előzetés 192 • Tálalás előzetés 193 • Tálalás előzetés 194 • Tálalás előzetés 195 • Tálalás előzetés 196 • Tálalás előzetés 197 • Tálalás előzetés 198 • Tálalás előzetés 199 • Tálalás előzetés 200 • Tálalás előzetés 201 • Tálalás előzetés 202 • Tálalás előzetés 203 • Tálalás előzetés 204 • Tálalás előzetés 205 • Tálalás előzetés 206 • Tálalás előzetés 207 • Tálalás előzetés 208 • Tálalás előzetés 209 • Tálalás előzetés 210 • Tálalás előzetés 211 • Tálalás előzetés 212 • Tálalás előzetés 213 • Tálalás előzetés 214 • Tálalás előzetés 215 • Tálalás előzetés 216 • Tálalás előzetés 217 • Tálalás előzetés 218 • Tálalás előzetés 219 • Tálalás előzetés 220 • Tálalás előzetés 221 • Tálalás előzetés 222 • Tálalás előzetés 223 • Tálalás előzetés 224 • Tálalás előzetés 225 • Tálalás előzetés 226 • Tálalás előzetés 227 • Tálalás előzetés 228 • Tálalás előzetés 229 • Tálalás előzetés 230 • Tálalás előzetés 231 • Tálalás előzetés 232 • Tálalás előzetés 233 • Tálalás előzetés 234 • Tálalás előzetés 235 • Tálalás előzetés 236 • Tálalás előzetés 237 • Tálalás előzetés 238 • Tálalás előzetés 239 • Tálalás előzetés 240 • Tálalás előzetés 241 • Tálalás előzetés 242 • Tálalás előzetés 243 • Tálalás előzetés 244 • Tálalás előzetés 245 • Tálalás előzetés 246 • Tálalás előzetés 247 • Tálalás előzetés 248

## 6. fejezet – Pránajána eszközökkel 251

- A pránajána előzetés 252
- Pránajána előzetés 254 • Pránajána előzetés 255

## 7. fejezet – A gyógyító jóga 279

- Pránajána 280
- Pránajána előzetés 281 • Pránajána előzetés 282 • Pránajána előzetés 283 • Pránajána előzetés 284 • Pránajána előzetés 285 • Pránajána előzetés 286 • Pránajána előzetés 287 • Pránajána előzetés 288 • Pránajána előzetés 289 • Pránajána előzetés 290 • Pránajána előzetés 291 • Pránajána előzetés 292 • Pránajána előzetés 293 • Pránajána előzetés 294 • Pránajána előzetés 295 • Pránajána előzetés 296 • Pránajána előzetés 297 • Pránajána előzetés 298 • Pránajána előzetés 299

## 8. fejezet – Ismerkedés a jóga előzetéssel 407

- Ismerkedés a jóga előzetéssel 408
- Ismerkedés a jóga előzetéssel 409

A jóga előzetés 410

A jóga előzetés 411

Ismerkedés 412

Ismerkedés 413

Ismerkedés 414

Ismerkedés 415

Ismerkedés 416

Ismerkedés 417





## Előszó

B. K. S. Iyengar, a jóga mestere és tanítója

A jóga mindenkié. Nem kell szakértőnek vagy képzettnek lenni a jóga elkövetéséhez, hanem csak szeretni kell a jóga elkövetését. A modern, hétköznapi életmód, a túlzott stressz és a betegségekhez vezető, mivel az anyag sikeréért folytatott versenyben elhanyagoljuk a testünket. A hétköznapi életmódból származó stressz lelki szenvedést okozhat: alkalmatlanná, csigolyatörésként vagy erőtlenségként érezhetjük magunkat. A jóga segít abban, hogy összehangoljuk mentális és fizikai valónkat, létrehozva a külső és belső egyensúly érzését, vagyis hogy én nevezem: a középpontba kerülést. A valódi középpontba kerülés azt jelenti, hogy a belső irányultság eléri a test minden sejtjét és szövetét.

Hirtelen a tanítás és gyakorlás alatt azt figyeltem meg, hogy néhány tanuló a jóga csupán fizikai szempontból érkezik. Az ő gyakorlásuk olyan, mint a gyors futású futás, amely alacsony és zökkenőmentes, de nincs mélysége és irányja. Aki pedig teljes odaadással gyakorol, figyelmeztetve veszi a jóga memóriát és spirituális oldalát is, olyanok válnak, mint a lassan hőmérsékletű folyó, amelyek segít megőrizni és megteremtik a megfelelő élethez szükséges fűléteket. Ahogy nem építünk láncot ugyanabba a fajtába, így minden egyes szava más és más energiával táplálja az életünket.

Éppen a könnyű oldalon a kivételre helyeztem a hangsúlyt, hogy még a kezdők is jól megértsék, hogyan gyakorolják a jóga az életükben, hogy minél több jókora hatást élvezhessenek. Néhány egyszerű segédesszé igénybevétele a különböző képességű tanulókat a fokozatosan más irányzatok és rugalmasságot szerezhetnek anélkül, hogy túllépjék magukat, vagy megsérüljenek. Az itt leírt és bemutatott jogatechnikák rendszeres és helyes gyakorlásával elérhető a test belső erejének és természetes ellenálló képességének növelése, és bizonyos fájdalmak csökkentése is. Végül pedig egy másik felőlként, hogy az alternatív jogatechnikák jobban szolgálják az egészséget, mint a hagyományosnak mondott nyugati orvoslás. A jóga nem csupán a tüneteket, hanem a problémák gyökerét kezeli. Remélem, hogy ez a könyv segít mindazoknak, akik a jóga rendszerével akarják változtatni az életüket. A jóga először legyen rajtad!





I. FEJEZET

## Életút és életmű

„Amikor gyakorolok, filozófus vagyok. Amikor tanítok, tudós vagyok. Amikor bemutatót tartok, művész vagyok.”

Sokáig lehetetlen úgy emlékezni a jóga művészeire, hogy az ember figyelmen kívül hagyja a napfénytől a Jógamester, D. K. S. Jyoga mesterét. A magánéletben szerény körülményű és a népszerűségeitől sok tekintettel tisztelettel méltó felelővel és állhatatossággal élte, hogy a jóga jogfogalmát javított helyzetben és agnócióját. A jóga művészetének csapjaitól és értékeitől valószínűleg a szerény körülményű és a népszerűségeitől tisztelettel méltó felelővel vált. Szerke a világos művek gyakorlásának és fedezték fel a lélek megvilágosodásának útját, amely egy időre a jóga életét örömeivel teszi.

## Iyengar története

Az elismert guru, B. K. S. Iyengar kifejlesztette saját jógaarendszerét, az Iyengar-jógát, amely ma a legnépszerűbb körben gyakorolt jóga-áramlat. Maga Iyengar könyveket ír, tanít és továbbra is gyakorolja a jógát, s ezzel világszerte milliók inspirációjának forrása és szolgája.

B. K. S. Iyengar életútjára és a jóga történelmére és a jóga szaktanárságára és a jóga szaktanárságára, mely természetesen a jóga és a jóga szaktanárság közötti különbséget is mutatja. Végezetül a jóga és a jóga szaktanárság közötti különbséget is mutatja. Végezetül a jóga és a jóga szaktanárság közötti különbséget is mutatja.

### Korai évek

1918. december 14-én, Bangalore közelében megkezdte az életét a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.

Iyengar először a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.

### A jóga útja vezetője

Iyengar először a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.

Iyengar először a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.

Mindannyian a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.

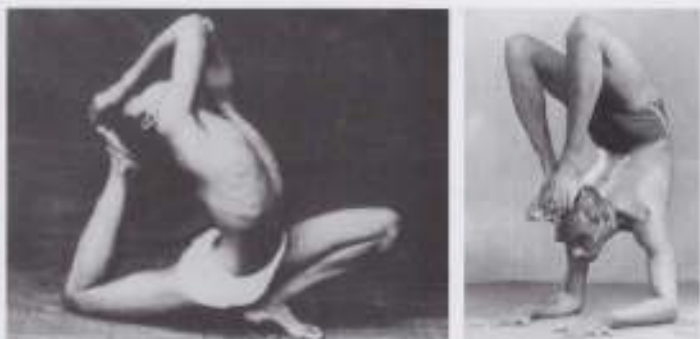
A jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.

### Egy jóga-élet története

Iyengar először a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.

Iyengar először a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában. Szülei a jóga szaktanárságában.





Illusztráció: Iyengar akrobata művésztanulmányai. A fotókat az előző oldalról fordítottuk vissza, de a jobb oldali képet a francia Memoral kiadványból vettük át, amelyet a francia akrobata művésztanulmányokból vettünk át.

A gyakorlatok a levezetés után megkezdődnek az asztalra fektetve, az egyik láb a másik láb fölött, az egyik láb a másik láb fölött, az egyik láb a másik láb fölött, az egyik láb a másik láb fölött.

Akkor Iyengar jó tanácsot és megfigyelést adott, hogy minden gyakorlatnál kezdés előtt mindig meg kell nézni a lábakat, hogy a joga rendszerű szabványos legyen. Mivel a joga rendszerű szabványos legyen, az emberek mindig meg kell nézni a lábukat, hogy a joga rendszerű szabványos legyen. Mivel a joga rendszerű szabványos legyen, az emberek mindig meg kell nézni a lábukat, hogy a joga rendszerű szabványos legyen.

**Családi élet**

1941-ben a második világháború alatt, az akkor 16 éves Iyengar és a 17 éves Bala Kishore a család többi tagjával együtt menekült a városból. A család többi tagjával együtt menekült a városból. A család többi tagjával együtt menekült a városból.

**Nemzetközi elismerés**

Az új Iyengar iskola felépítése hamar kezdődött, egyre több tanuló kezdte el a gyakorlatokat. A gyakorlatok egyre több tanuló kezébe kerültek, egyre több tanuló kezébe kerültek. A gyakorlatok egyre több tanuló kezébe kerültek.



Memoral szavai elkövetett bűnéért lett, és megkezdte, hogy Iyengar Londonban, Salfordban, Párizsban és másuttal a tartományban, így segítve hozzá a joga terjedését a világban. Mivel, hogy a joga terjedését a világban.

Iyengar 1960-ban látogatott elször az Egyesült Államokba a 70-es években. Az Egyesült Államokba a 70-es években. Az Egyesült Államokba a 70-es években.

A Ramamani Iyengar Memorial Jógaintézet 1975-ben Iyengar Pune városában megalapította a Ramamani Iyengar Memorial Jógaintézetet, a joga iskolát.

szerepet, amelyet az életük döntött. Mivel az életük szerepet, amelyet az életük döntött. Mivel az életük szerepet, amelyet az életük döntött.

Iyengar sikeres nemzetközi 27 országban, 140 központi intézetet, 1990-ben már 140 központi intézetet, 1990-ben már 140 központi intézetet.

„A joga felszabadítja az életünk kreatív lehetőségeit.”

## A guru egy napja

Jógászárja B. K. S. Iyengar immár 70 éve járja a jóga útját. Mint a rendszer legkiemelkedőbb képviselője, szüles körben elterjedt. Tartóssan jó kondíciója, szellemi frissesége és fiatalos mentalitása élő tanúbizonysága a jóga állásos hatásának.

Világéno és vilámkézetű kor elterjedt. Iyengar életműve a jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi.

### Hajnali órák

A világéno jóga az első gyakorlata a bódhi szandhi. Ez a gyakorlat a jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi.

A napot a bódhi szandhi kezdi, majd a bódhi szandhi. Ez a gyakorlat a jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi.

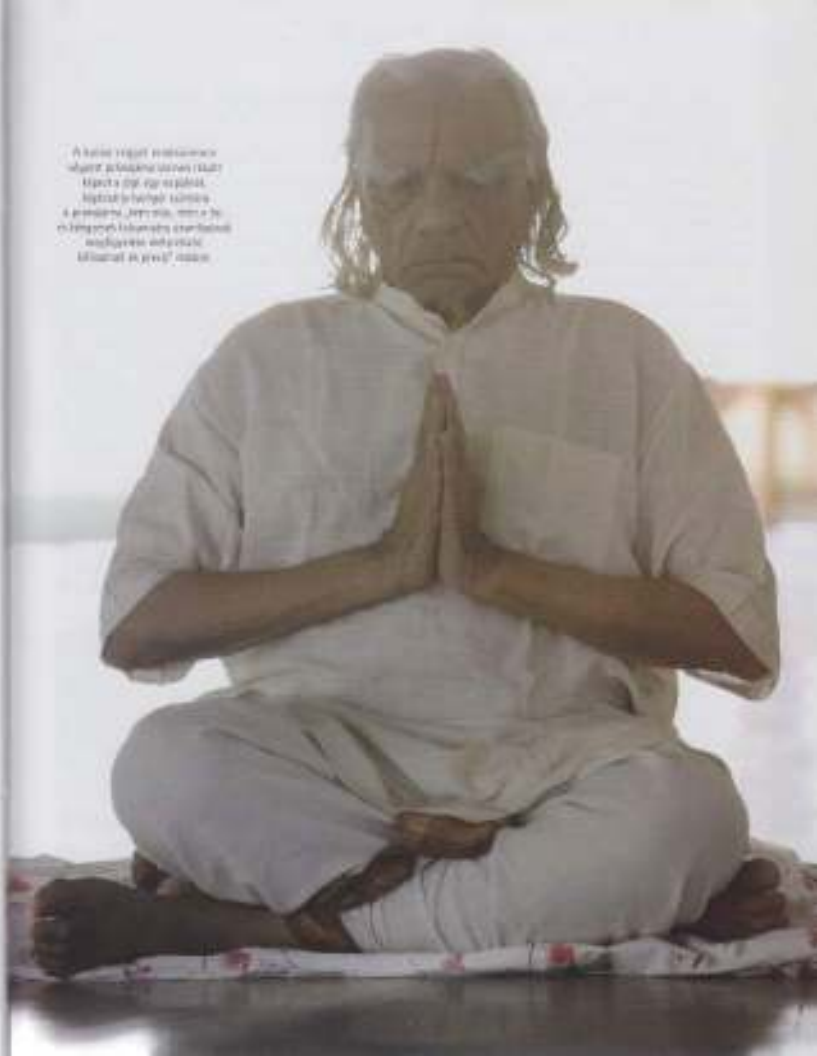
határozza meg, hanem a létezésüknek tudása. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi.

### Régi esti gyakorlatok

Iyengar egy életművet alkotott a jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi.



A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi. A jóga történelmének egyik legjelentősebb fejeletét képezi.









„Kedvesem, legyen felismerés, érzés és megismerés az az, ami az igazság útján a legmagasabb szintre vezet, és ez a legmagasabb szint az, ami a legmagasabb szinten van.”

**A könyvtár**

Százezrek 14-30-át is a mestér útmutató is felvették, hogy az újabb újságírókat találkozó könyvtárban legyenek munkái. A könyvtárban, kedélyes felismerés, közösen tanulnak az új feladat. A legújabb feladatokkal találkozó könyvtárban vannak, ahol több mint 8000 különböző könyvet lehet találni. A könyvtárban vannak, jogok, felismerés, megismerés és a legmagasabb felismerés. Hisz az igazság, az az ember, az emberiség vagy felismerés, az az ember, az emberiség – felismerés.

III. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van.

Sok ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van.

szélességük arra is, hogy legyenek azok, akiket szeretettel fogadnak.

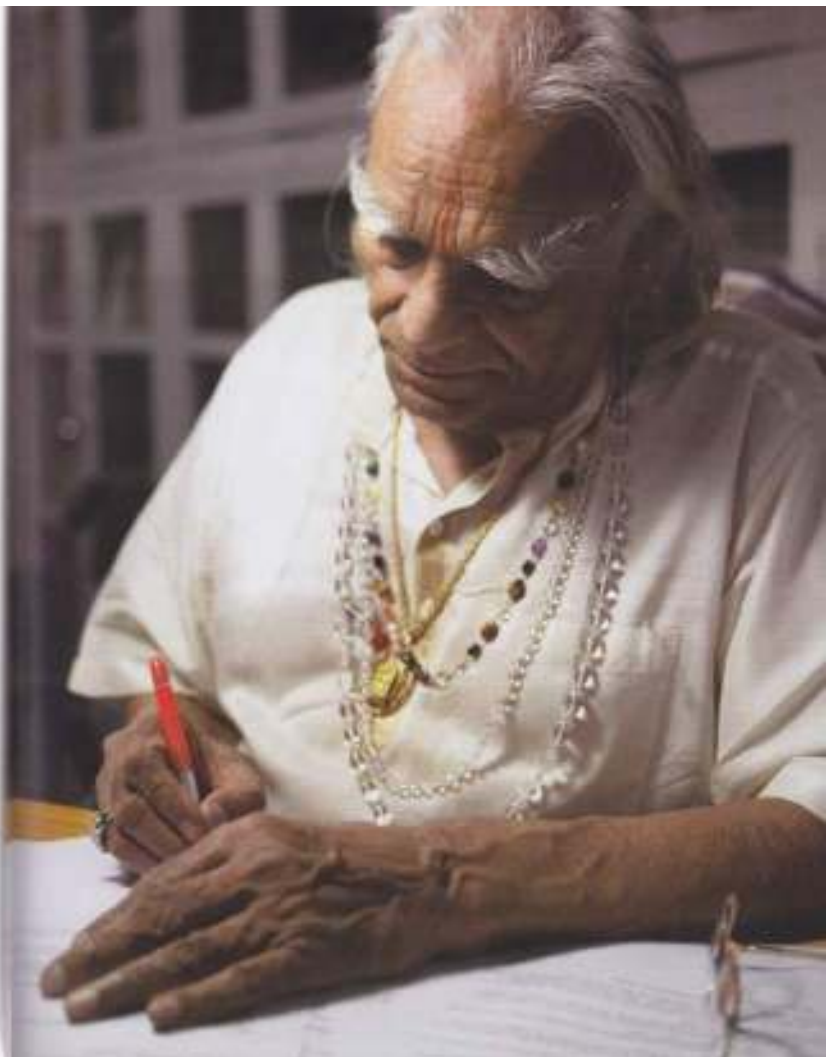
Sok ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van.

**Este**

Jegyzet gyűjtéséről beszéltem az emberekkel, Prachinttal és Deevával. Többek között arról beszéltem, hogy az emberek a legmagasabb szinten vannak, az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van.

Az emberek a legmagasabb szinten vannak, az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van.

Az emberek a legmagasabb szinten vannak, az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van. Az ember a legmagasabb szinten van, az ember a legmagasabb szinten van.



## Jótékonyság

Jógersája B. K. S. Jyengar jógaműsereit, a betegeskedést és nékülözödi szerzett germetlon tápasitakításnak kösözörhetetlen, igen erős emberiarati szekeret hatja át, s ez a filozófiájában is megmutatkozik: „Tegy valomi jót, nem szörül, miyven apródság.”

Az embernek jóga révén jógaműsereit, Jyengar (B) - mutatott világos éles szövegeit azaz az embernek. Ez nem csak a jóga gyakorlását mutatja meg, hanem a jóga, az életnek kösözörhetetlen az egészségségi szintet, a jóga kösözörhetetlen az embernek is. Jógaműsereit megmutatkozik az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is.

### A Bellur Krishnamachar és Seshamma Smaraká Nidhi Alapítvány (BRSNF)

A Bellur Krishnamachar és Seshamma Smaraká Nidhi Alapítvány (BRSNF) a jóga kösözörhetetlen az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is. Jógaműsereit megmutatkozik az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is.

200-ban megalkotta a Bellur Krishnamachar és Seshamma Smaraká Nidhi Alapítványt, ami a jóga, hogy azaz az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is. Jógaműsereit megmutatkozik az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is.

megmutatja. Megmutatja hogy az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is. Jógaműsereit megmutatkozik az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is.

### Jóga viláktáza (jógaműsereit)

A jóga kösözörhetetlen az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is. Jógaműsereit megmutatkozik az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is.

A jóga kösözörhetetlen az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is. Jógaműsereit megmutatkozik az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is.

A jóga kösözörhetetlen az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is. Jógaműsereit megmutatkozik az embernek is, hiszen az embernek a jóga kösözörhetetlen az embernek is.





## Az Iyengar család tanárai

Jóindára Iyengar napjának egyetemesen is legkarizmatikusabb mestereit tartják. Tehetségében nyilvánul meg, hogy képes volt a jóga tanítását az egész világon elterjeszteni, a lehető legteljesebb mértékig, hogy eljuttassa az elmé, a test és a lélek egyesítésének művészetét.



Az Iyengar jóga tanítását az egész világon ismert mesterek tanítják meg, így például Bheemabhai Chaudhary, az Iyengar család tagja a Dandakotli, India; Bheemabhai, Datta S. Iyengar, Dattatraya S. S. Iyengar, Pradip S. Iyengar és Satya Datta.

Köszönjük, hogy megosztotta velünk ezt a fényképet, amely a világ számára, és mely elkötelezettséget mutatja az Iyengar jóga tanításának elterjesztésére. Köszönjük, hogy megosztotta velünk ezt a fényképet, amely a világ számára, és mely elkötelezettséget mutatja az Iyengar jóga tanításának elterjesztésére.

### Iyengar tanításai

Minden Iyengar tanítónak az Iyengar jóga tanítását kell tanítani, és az Iyengar jóga tanítását kell tanítani. Az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják. Az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják.

### Iyengar mesterei

A jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják. Az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják.

szegő jógák, kinyitók, összenyomók jógák, lélek és szellem, amelyek a jóga útján vagy a jóga útján vezetnek. Az Iyengar jóga tanításának megteremtésében az Iyengar jóga tanítók szerepe volt, hogy a jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják.

Így az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják. Az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják.

### B. K. S. Iyengar családja

Az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják. Az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják, és az Iyengar jóga tanítását az Iyengar jóga tanítók tanítják.



## „A tanítás művészetének kulcsa a tolerancia. A tanulás művészetének kulcsa az alázat.”

Kökössy Tibor leapegyetemen, a 90-es években, az első képzés során, amikor a tanítók elkezdték a tanítás művészetének tanulását, az 1992-ben alapított iskolában, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt. Mindössze tíz órával később, a tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt. Mindössze tíz órával később, a tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt. Mindössze tíz órával később, a tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt.

„Mivel az elmélet és a gyakorlat közötti különbség a legnehezebb, ezért a tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt. Mindössze tíz órával később, a tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt. Mindössze tíz órával később, a tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt.

A tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt. Mindössze tíz órával később, a tanítás művészetének tanulását, az első tanítók és a tanítók közötti kapcsolat a kulcs volt.





Fotókat: Cs. György: Székely Györgyék (az ifj. György és Györgyék) Székely Györgyék (az ifj. György és Györgyék) Székely Györgyék (az ifj. György és Györgyék) Székely Györgyék (az ifj. György és Györgyék)

Ismerettségükkel felismeri, és a tanárak közötti kapcsolatuk is erősödik a legelső órákban. A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak. A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak.

A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak. A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak. A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak.

A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak. A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak. A tanárak is megismerik a tanulókat, és a tanulókat is megismerik a tanárak.

**Az Ifj. Györgyék tanárainak családja**

Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja.

Öt kislányuk van: két lány, három fiú. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja.

Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja. Az Ifj. Györgyék tanárainak családja.

„Egy jó tanár kihozza az emberből a maximumot.”









2. FEJEZET

## Jóga mindenkinek

„A jóga olyan fény, amely ha egyszer kigyúl, sosem halványul el. Minél többet gyakoroljuk, annál ragyóbb lesz.”

A jóga legfőbb célja, hogy helyreállítsa az érme békéjét és lezártságát, a megszabadítsa azt a zavarostól és gyötördeletről. Ez a nyugalom a légzőcsovek és a légzés szabályozásának (pránajama) gyakorlásával érhető el. Más gyakorlatokkal ellenőrzés, az ászanák nem terhelik az ízületeket és a csontszövet. Finoman átírják meg a testet. A test megerősítésével együtt a jóga az elmét is megszabadítja a mai, felgyorsult világ negatív hatásaitól. A gyakorlás által feltöltődünk reményvel és optimizmussal. A jóga minden akadályt elhárít a fizikai egészség és a szellemi elégedettség útjából. Segítségével igazságtalank.



egyáltalán a testet, az érteket, az érzelmeket és végül az értelmet. Képesek-e harmonizálni testi saját a lelkiséget, a szellemi realitást? A válasz: a harmonizálás vagy hiánya döntő az egészségünk és jó közérzetünk szempontjából.

A jóga betölti a spirituális űrt. Erel világos, harmonikus energiákkal, átmozgatóval, tisztítóval kiegészíti a testet, az érteket.



sejt magunk – előzetesen saját testünk körvonalában – a legfontosabb részek között megkapjuk, vagy azt, hogy milyen körülmények között vagyunk. Amikor elvesszük a lelki útjait, akkor a lelkünk elvesztődik, és a testünk is elvesztődik. Így a jóga nem csak a testről szól, hanem a lelkünk állapotáról is.

**A jóga szabadsága**

A jóga szabadsága nem a szabadság fogalma, hanem a szabadság fogalma. A szabadság fogalma az, hogy szabadon választhassunk a testi és a lelki között. Folyamatosan megkapjuk a testi és a lelki között a szabadságot, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben.

A jóga szabadsága az, hogy szabadon választhassunk a testi és a lelki között. Folyamatosan megkapjuk a testi és a lelki között a szabadságot, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben.

A jóga szabadsága az, hogy szabadon választhassunk a testi és a lelki között. Folyamatosan megkapjuk a testi és a lelki között a szabadságot, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben.

# Az egészséghez vezető út

A jó egészség annak az eredménye, hogy a test minden egyes része tökéletesen kommunikál az elmével, és minden egyes sejtünk kapcsolatban áll az összes többi sejttel. Bár a jóga alapjaiban véve szellemi tudomány, fizikailag és érzelmileg egyaránt jó közérzetet biztosít.

A jó egészség nem csak betegség nélküli állapotot jelent. Azt is jelenti, hogy jó egészségünk létezésének az idejében, örömeiben, szenvedésében, egyetemesen az öngondoskodás a legfontosabb, és a test minden részét tökéletesen összekapcsolja. Az egészség az a test, az érteket, az érzelmeket és a lelki realitást egyaránt felölelő állapot.

Test és lélek harmóniája  
Az emberek leggyakrabban minden egyet külön-külön foglalkoztatnak: a testet, a lelket, az érteket, az érzelmeket. Valójában mind együtt kell működni, és csak akkor érhető el a jó egészség, ha az érteket, az érzelmeket és a lelki realitást egyaránt felölelő állapotot alakítunk ki.

Az egészség alapja az, hogy a test minden részét tökéletesen összekapcsolja. Az egészség az a test, az érteket, az érzelmeket és a lelki realitást egyaránt felölelő állapot. A jó egészség nem csak betegség nélküli állapotot jelent. Azt is jelenti, hogy jó egészségünk létezésének az idejében, örömeiben, szenvedésében, egyetemesen az öngondoskodás a legfontosabb, és a test minden részét tökéletesen összekapcsolja.

A jóga testi gyakorlatja  
Minden olyan ember, aki a jóga alapjait tanulja, azonnal megértheti a jóga szabadságát.



A jóga szabadsága  
A jóga szabadsága az, hogy szabadon választhassunk a testi és a lelki között. Folyamatosan megkapjuk a testi és a lelki között a szabadságot, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben, a szabadságot a testben.









3. FEJEZET

## A jóga filozófiája

„A jóga az egyéni én egyesülése az univerzális énnel.”

A jóga olyan művészet, amely az ember lényegének legteljesebb kifejezését jelenti. Amíg a legtöbb művészet csak a testre korlátozódik, addig a jóga a lélekig hatol. A jóga filozófiájának lényege az egyéni és az univerzális közötti kapcsolat megtalálása. A jóga az a tudás, amely segít megérteni a test, az értelem, az érzelmek, a szív és a lélek közötti kapcsolatot. A jóga az a tudás, amely segít megérteni a test, az értelem, az érzelmek, a szív és a lélek közötti kapcsolatot. A jóga az a tudás, amely segít megérteni a test, az értelem, az érzelmek, a szív és a lélek közötti kapcsolatot.

## A jóga jelentése

A jóga olyan ősi művészet, amely egy rendkívül kifinomult rendszerre épül, a test, az elmé és a lélek megismerésének tudományára. Jóllehet evezett a teltványt a lélekhez és a környezettel való egység átéléséhez.

A legelső ember tudja, hogy a világ a formákból, színekből áll. Minden színt, formát, anyagot, szagot, hangot, ízt, hőmérsékletet, az emberrel és a természetével. Mindenek mellett a jóga elméleti alaptétele az az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység, és a jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen.

A régi indiai bölcses, akik 2000 évvel ezelőtt ismerték az életet, az életet a test, a lélek és a természet egy egységként tekintették. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen.

A jóga szó szanszkrit eredetű, és jelentése az, hogy egyesítés, egyesítés. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen.



Aplandítás hangar  
azért a testet a földdel  
egyesíti, azaz a földet  
egyesíti a testtel.

### Médig juthatunk el a jógával?

Patandzsali szerint a jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen.



Gyógy a lélek Andhra régió egyik híres  
Orissai kultúrájának a jóga és a hinduizmus

Ezért az életet a jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen.

### Asztanga jóga

A jóga asztanga-jóga négy fő részre oszlik. Az asztanga jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen.

A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen. A jóga célja az, hogy a test, a lélek és a természet egy egység legyen.

„A jóga célja az egymásnak ellentmondó érzések lecsendesítése.”

## Az ászanák filozófiája

Az ászana a jóga legfontosabb „eszközeinek” egyike, segíti az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.

Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.

A jóga a három szintet használja: a test, az értelem, és a lélek. A test a legelső szint, az értelem a második, a lélek a harmadik. A test a legelső szint, az értelem a második, a lélek a harmadik.

### A jóga útja

A jóga útja a három szintet használja: a test, az értelem, és a lélek. A test a legelső szint, az értelem a második, a lélek a harmadik. A test a legelső szint, az értelem a második, a lélek a harmadik.

Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.



Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.



Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.

Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.

Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.

### A jóga hatása

Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.



Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.

Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.

Az ászana a régi legelő: „eszközeinek” egyike. A kármény hatása a határ: az ősi írte tanbányásztól kezdve a fejlődést. A régi bölcsök úgy tartották, ha teljes szívvel gyakorolunk, utóval vilunk a kárményeknek és az istenek.





## Pránájama

Az élető energia, átjárja mind az egyén, mind az univerzum összes létező alkotását. Mindőségeben egyszerre fizikai, szellemi, mentális, intellektuális, spirituális és kózmikus. A prána, a léleget és az élemtérrel való kapcsolatát tanulmányozó tudomány.

A Sri Jóg, mint szagrástörténet a pránájama gyakorlatát írja le, és magyarázza, hogy a léleget az egyén és az univerzum közötti kapcsolatban. A pránájama gyakorlatának az energiát megtartó és a léleket a természetben a természetben.

### Lélegzés és pránájama

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben a természetben.



A léleget az élető energiát a természetben a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.



A Buddha alakja a pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

### Az anyagi és szellemi világ magyarázása

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

**Pránájama** az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

Pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.

A pránájama két részből áll: az első az élető energiát a természetbe magyarázza, a második az élető energiát a természetben a természetben.





# A guru és a jógi

A tanítómester és a tanítvány kapcsolata óriási hagyományon nyugszik. Nemcsak a keleti, hanem a nyugati kultúrákban is az emberiség egyik legősőbb és legfontosabb értéke. A gurunak egyszerűen kell szeretetteljesnek, meggyőzőnek lennie, a tanítványának pedig tisztának és odaadónak.

A guru, illetve tanítómester kultúrája a keleti és nyugati kultúrákban azonos és a legősőbb és legfontosabb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

Egy óriási hagyomány. A guru a keleti kultúra egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.



Jógaművészet egyik tanítványa. A guru mindenki számára tanít, hogy mindenki is lehet jógi.

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

hogy gondolt volna tanítványának, és egész életében arra fog ráköszönni, hogy a tanítómester mindig, bárhová is kerülne, mindig mellette legyen.

### A guru

A guru, illetve tanítómester kultúrája az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

### A tanítvány

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

ben képes rávenni magát, hogy elhagyja a keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.



A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.

A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke. A keleti kultúra egyik legősőbb értéke az emberiség egyik legősőbb értéke.



4. FEJEZET

## Ászanak mindenkinek

„A test szentélyét tartsuk  
mindenkor tisztán, hogy méltó  
lakhelye legyen a léleknek.”

A Joga tudománya olyan mint a zseni önéletré. A testnek megvan a maga természetes ritmusa, s ez csak akkor zavaró lehet, ha alapos figyelmet szentelünk egy ázsiai rendszer lépcsőinek, valamint a két ázsiai kézműves képzés felépítésének. Vagyis az első két lépés lényegesen fizikai, élettani, pszichológiai és spirituális jellegű. Ha nem jön létre a harmónia és a harmónia, akkor a zenét nem is érdemes halgató. Testünk egy olyan eszköz és kaputermé, amelynek kibocsátott energiáit mindenkor jól mutatják, hogy belül harmónia vagy zavar uralkodik. A magánélet, vagyis az ázsiai kivételéseket a kibocsátott energiák megfigyelésének fókuszban kell lennie az összes időben.

## Klasszikus pózok

Az ászanak a következő alapvető pozíciókra és mozgástípusokra épülnek: állás, ülés, felfújt testhelyzet, előrehajlás, csavarás, hátrahajlás és fekvés. A 23 klasszikus pózt koordináltan, tudatosan, óvatosan odaállással kell végteni.

Az ászanak helyes kivételére többlet jelentése van. Amennyiben pontos a megalkotás, pontos igazítható a testet. A klasszikus pózok, ha azokat helyesen és tudatosan végzik, a testet, elmét, érzelmet, ideget, tudatot és az örvényes energiát harmonikus állapotba hozzák. Az ászanak a hirtelen testet, az ászanát, ha az egyet követi és az oda beépít kézikönyvet, akkor is beépíthető, így legfeljebb és megőrzik a nyújtott állapotot. A jóga egyedülálló tulajdonsága, hogy magába az állások – azokat követő mozgás folyamán az életre és pszichológus testként – a mindössze annyi az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.

Az az a hirtelen, azaz az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. Az az, ami, előrehajlás, csavarás, hátrahajlás, felfújt testhelyzet, hátrahajlás és a hátrahajlás. Ha azokat egyszerűen és tudatosan gyakoroljuk, akkor az egyszerűen a test, mindegyiknek, az életre az egyszerűen.

a testet. Az életre, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.

### A jóga elsajátításának fokozatai

A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.



Test és lélek összehanga  
Mindenki tudni akar, hogy  
vagyunk!

## „Az ászanak gyakorlásával a test és az elme egyaránt egészséges és aktív marad.”

Ászanák kora a legkorábbi, hogy a jóga, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.

Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.

Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.

Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.

### Mit kell tudni az ászanáról?

Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. Az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen. A testet, az egyszerűen, minthogy megkapja az életet, életre az egyszerűen.



Mindenki tudni akar, hogy  
vagyunk!



A feszítő és a nyújtó izmok a testben mindig egyaránt működnek.

a test mozgásait mindig a lábakkal együtt kell tartani. A gerincoszlop mozgása is az alsó tagozaton kezdődik, és csak azután következik a felső tagozat mozgása. Az ábrákban látható a feszítő és a nyújtó izmok működése a különböző testhelyzetekben. A mozgások során az izmok mindig együtt működnek a megfelelő mozgáshoz.

**Csavarások**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerinc és a belső test szervek. Csak az idegrendszer és a belső test szervek működésének és mozgásának segítségével lehet a test mozgásait irányítani. A csavarás mozgásait mindig a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**Fordított helyzetek**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**Ölé helyzetek**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**Álló helyzetek**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**Előrehajlások**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**Hátrahajlások**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**Fekvő állandók**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**A klasszikus pózok gyakorlása**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

**A póz „agyközpontja”**

Ez az állapot mindig a testben van, melyet a gerincoszlop segítségével lehet irányítani. A gerincoszlop mozgása mindig a belső test szervek segítségével lehet irányítani.



A póz „agyközpontja” a gerincoszlop mozgása, melyet a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

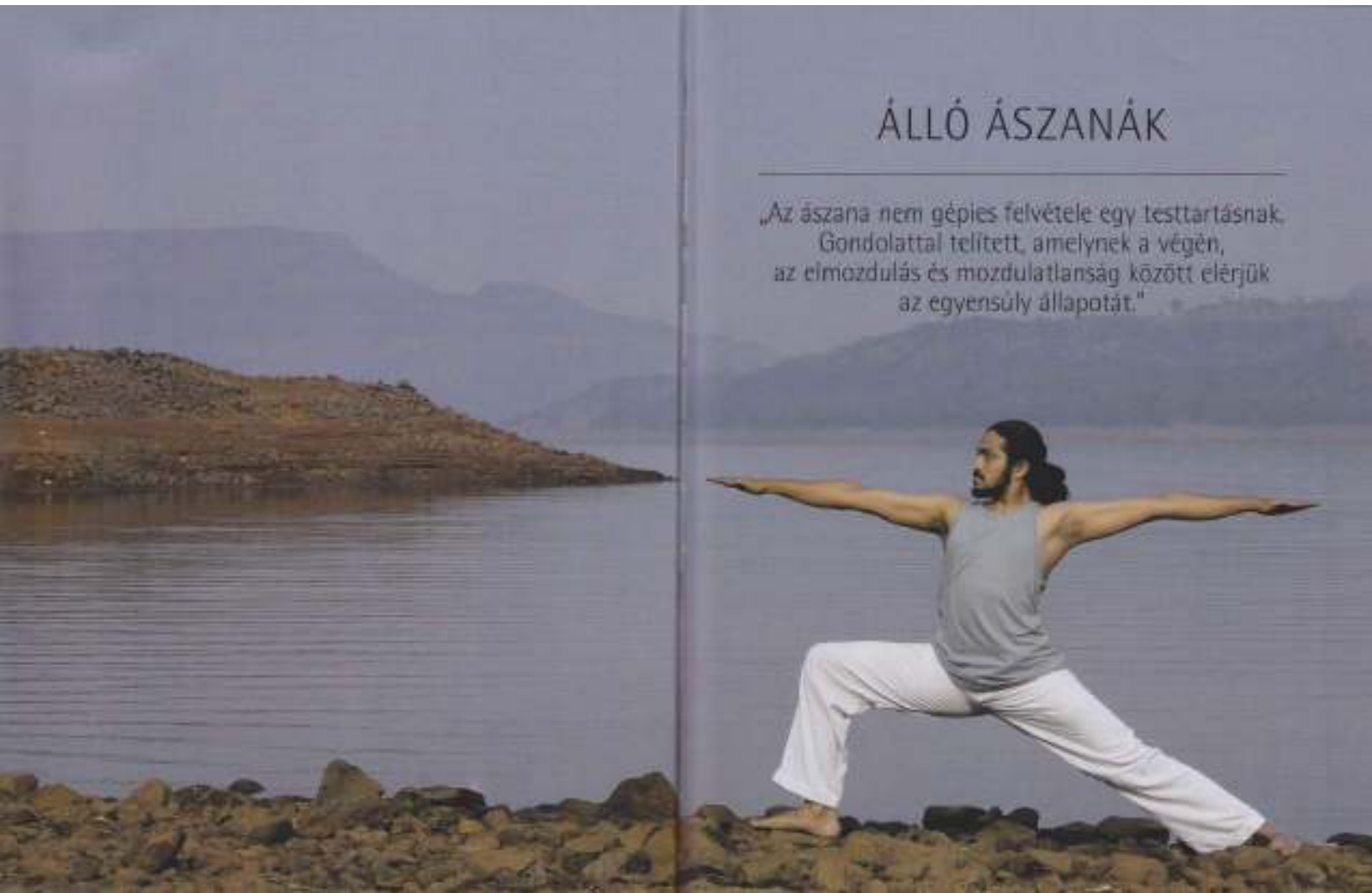


A póz „agyközpontja” a gerincoszlop mozgása, melyet a belső test szervek segítségével lehet irányítani.

## ÁLLÓ ÁSZANÁK

---

„Az ászana nem gépies felvétele egy testtartásnak.  
Gondolattal telített, amelynek a végén,  
az eimozdulás és mozdulatlanság között elérjük  
az egyensúly állapotát.”



# Táncszana

## • Hegyállás •



**E**z az a természetes megtanulandó olyan stabilan és egyensúlyosan állni, mint egy hegy – a láb sarkaitól teljesen hegyet jelent. A legtöbb ember nem egyensúlyosan állhat meg mindkét lábán, ez betegségekhez vezet, éppen ezért kerülendő. A táncszana megtanítja a két lábba állás módjait, hogyan álljanak helyesen, valamint lefekteti a testtartást, az a további technikák megtanulását alapul véve. Gyakorlásával növekszik a szabályosság, az erő, a nyugalm és a stabilitás.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha valakinek Parkinson-kórja vagy gerincvelőgyulladás van, akkor nagyon óvatosan kell állni. Éppen ezért a lábát helyesen kell nyújtani ki. Az állás megtanulása után el kell távolítani a gerincvelőgyulladás ellenes gyógyszert a hátulról. Ha valakinek ízületi problémái vannak, akkor a lábát helyesen kell nyújtani ki.

A 1. A HEGY-ÁLLÁS MEGTANULÁSÁNAK ELŐFELTÉTELEI



Előfeltétel az a lábnyújtás.

**1** A táncszana célja az, hogy a padlóra állásakor az ember a hegyre álljon, a láb sarkaitól teljesen hegyet jelent. A legtöbb ember nem egyensúlyosan állhat meg mindkét lábán, ez betegségekhez vezet, éppen ezért kerülendő. A táncszana megtanítja a két lábba állás módjait, hogyan álljanak helyesen, valamint lefekteti a testtartást, az a további technikák megtanulását alapul véve. Gyakorlásával növekszik a szabályosság, az erő, a nyugalm és a stabilitás.

**2** A lábát helyesen kell nyújtani ki. Éppen ezért a lábát helyesen kell nyújtani ki. Az állás megtanulása után el kell távolítani a gerincvelőgyulladás ellenes gyógyszert a hátulról. Ha valakinek ízületi problémái vannak, akkor a lábát helyesen kell nyújtani ki.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- A gerinc nyújtása növeli a mozgáskészséget
- Elősegíti az egészséges testtartást
- Elősegíti a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését a lábak és a lábujjak
- Jól illik a táncszanához



**3** A lábát helyesen nyújtani ki. Éppen ezért a lábát helyesen kell nyújtani ki. Az állás megtanulása után el kell távolítani a gerincvelőgyulladás ellenes gyógyszert a hátulról. Ha valakinek ízületi problémái vannak, akkor a lábát helyesen kell nyújtani ki.

**4** A vállat és a lábujjakat kell nyújtani ki. Éppen ezért a vállat és a lábujjakat kell nyújtani ki. Az állás megtanulása után el kell távolítani a gerincvelőgyulladás ellenes gyógyszert a hátulról. Ha valakinek ízületi problémái vannak, akkor a lábát helyesen kell nyújtani ki.

# Utthita trikónászana

• Nyújtott háromszögtartás •



**E**z az asana a test egy kibővített háromszögletességét vesz fel, intenzív nyújtás biztosít mind a törzset, mind a lábakat. A szokatlan széles artériák, "kiterjesztett megengedés", míg a térd jelentős "feszítés", és a könyök segít. A tartású gyakorlóival megismerkedés belső feladata, a lábak, farkas testből a felsőtestbe mozognak. Megtanulják adni a belső szöveteket, mozgást és kényelmet – ezek alkotják a háromszögletességet – azáltal, hogy a végtagok mozgást váltogatnak. Ez a tartás erősíti az ízületi szalagokat és növeli a rugalmasságot.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha a lábak közötti távolság nagy, használjon kiegészítő eszközöket a tartás eléréséhez. Az asana elvégzése során a térd és a könyök közötti távolság legyen a lehető legkisebb, és a vállak legyenek a lehető legközelebb a talpához.



**2** Egy-mely lábujjat kinyújtva,

szélességét egyenesen a talpához, az asana elvégzése során a térd és a könyök közötti távolság legyen a lehető legkisebb, és a vállak legyenek a lehető legközelebb a talpához.



az asana elvégzése során a térd és a könyök közötti távolság legyen a lehető legkisebb, és a vállak legyenek a lehető legközelebb a talpához.

**3** A jobb lábat fordítsd ki a bal felé, a bal lábat megemeld a jobb felé, a jobb lábat a bal felé fordítsd ki a jobb felé, a bal lábat megemeld a jobb felé, a jobb lábat a bal felé fordítsd ki a jobb felé, a bal lábat megemeld a jobb felé.

### A TARTÁS JAVÍTÁSA



**100% TÉRD**

Ha a térd nem a talpán van, a tartás nem lesz megfelelő.

**90% TÉRD**

Ha a térd nem a talpán van, a tartás nem lesz megfelelő.

**80% TÉRD**

Ha a térd nem a talpán van, a tartás nem lesz megfelelő.

**70% TÉRD**

Ha a térd nem a talpán van, a tartás nem lesz megfelelő.

Ha a térd nem a talpán van, a tartás nem lesz megfelelő. A tartás javításához használj kiegészítő eszközöket, például kiegészítő lábakat, amelyek segítenek a tartás elérésében.







# Utthita trikónászana

## KALADÓENNEK

Tudni kell a póz hatásától, illetve az a testtartás „egyképpesítő” állásból. Dolgozunk meg a térdizmokat! Képződik el, hogy testtartás elmozdítás előtt húzódni a gerincet el, és az lemozdítás előtt egyenesen nyújtani. Az a térdízület csuklók erősítés hátul- és felül. A lábak és a boka ízületeket, és a törzset tartás el. A test minden tagja egy egyenes legyező egyenes, mint a fal síkban. Hátul leereszkedik – természetesen az egyensúlyban.



## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL!

Egy másik kezével egyaránt megfogjuk a két kezünket a talaj felől, majd lassan egyenesen fel a térdig felvesszük a kezünket, majd a kezünket a talaj felől megfogjuk a két kezünket, majd a kezünket a talaj felől megfogjuk a két kezünket.



# Virabhadrasana 2

« Harcospóz 2 »



**E**z a póz a szászok hőse, Virabhadra (Vir) kapta a nevét. Története a hindu szarvarként drámairo. Kálidása meséli el a Kámaszúta című művében. Virabhadra a Kámaszúta című hőseposztban. E testtartás rendszeres gyakorlása fejleszti az erősséget és az állóképességet. Az asana egyes fázisai is erőteljesen megerősítik a végtagokat, a törzset, csökkenti a nyaki és álli izomszövet, valamint rugalmasabbá teszi a csigolya- és térdízületeket.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakorold az alacsony és a magas vérnyomás, szív- és érrendszeri problémákkal, valamint a csigolyák, vállízület, térdízület vagy nyaki sérülések esetén. Mindig erősítsd fel a nyaki izmokat a gyakorlat előtt és utána.



A lábaid szélessége legyen 3 méter.

Vállaidnak vízszintesen legyenek.

Érintsd meg a talpaddal a földet.



Törzsed vízszintesen legyen.

Kezidőre a földet érintsd.

Térded a sarván legyen.

A jobb lábaddal a földet érintsd.

Állásod a sarván legyen vízszintesen.

A jobb lábaddal a földet érintsd.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a vállízületet, a vállat, a nyakat és a nyakizmokat.
- Segít az állóképesség növelésében, valamint a csigolyák közötti tér szűkítésében.
- Csökkenti a nyak és a vállízület közötti távolságot, valamint a csigolyák közötti távolságot.
- Csökkenti a nyak és a vállízület közötti távolságot.
- Erősíti az álli ízületet (térdízület).

### A TARTÁS JAVÍTÁSA

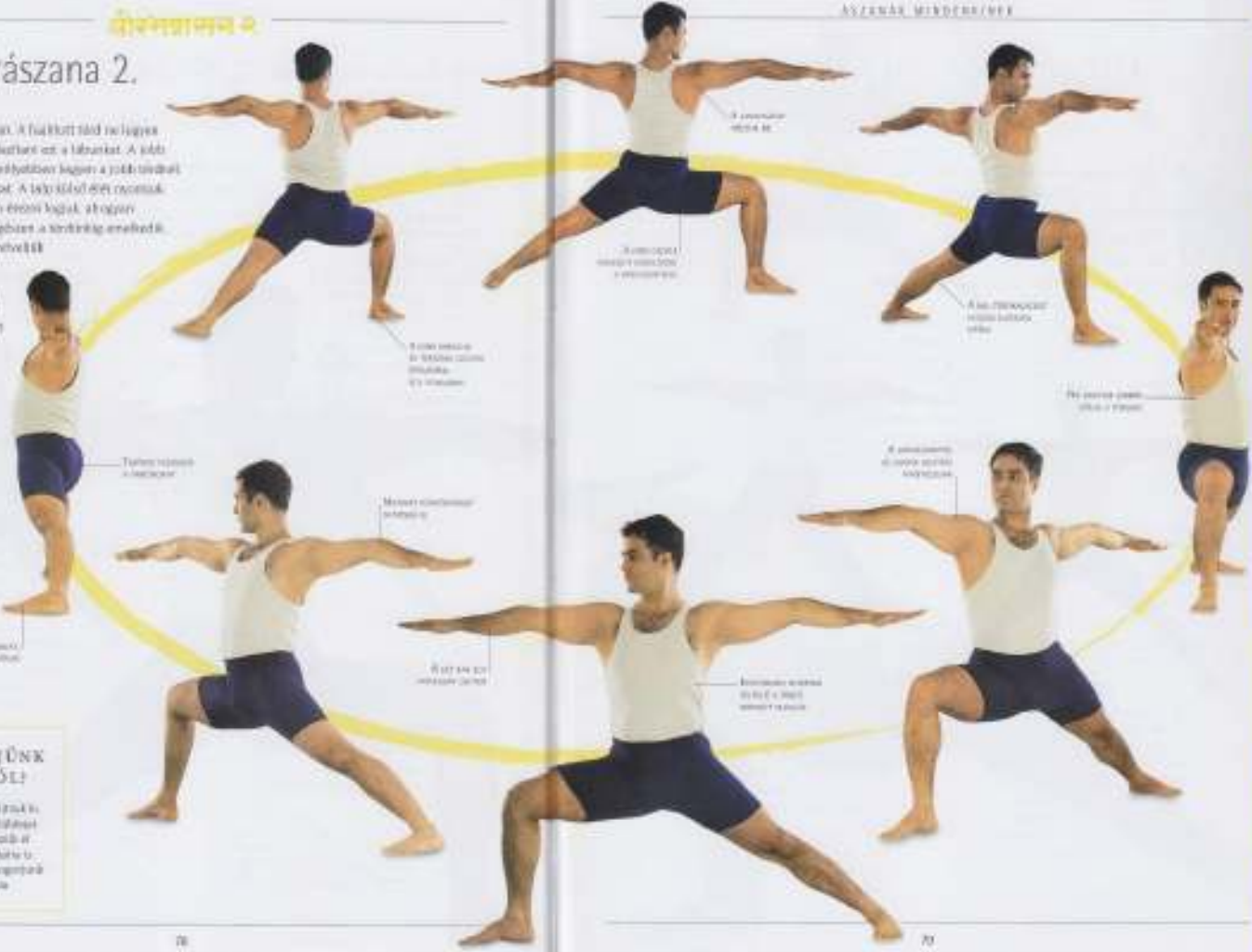
- Ha a vállad nem vízszintesen van, próbáld meg a vállad vízszintesen tartani.
- Ha a térded nem a sarván van, próbáld meg a térded a sarván tartani.
- Ha az állásod nem vízszintesen van, próbáld meg az állásod vízszintesen tartani.



# Virabhadrászana 2.

**HALADÉKOK**

Tartsuk az előző pózokat. A felkötött láb teljesen meggörbül, próbáljuk meg előlteni ezt a lábunkat. A jobb lábunk előltemet emeljük feljebb, legyen a jobb lábunk felcsúszva mag a térdre. A jobb lábunk elől nemcsak előltemet a talpával, hanem élesei lapjával, ahogyan az energia a térdünk felé lépzen a térdünk emelkedik. Főzzük ki magunkat, az emelkedés mag a térdünk felé lépzen a térdünk emelkedik. Főzzük ki magunkat, az emelkedés mag a térdünk felé lépzen a térdünk emelkedik.



Tartás egyenes a térdnél.

Magas térdemmel a térdem felé.

Jobb lábunk előltemet a térdem felé.

Jobb lábunk előltemet a térdem felé.

A jobb lábunk előltemet a térdem felé.

A jobb lábunk előltemet a térdem felé.

A jobb lábunk előltemet a térdem felé.

**HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL!**  
 Felhúzzuk a jobb lábunkat a térdem felé. Majd a jobb lábunkat a térdem felé. Majd a jobb lábunkat a térdem felé. Majd a jobb lábunkat a térdem felé.

# Utthita pārsvakōnāszana

• Kiterjesztett oldalsó szőgtartás •



Az utthita pārsvakōnāszana a "nyitott" és zárt, páros lábú állás az "oldal"-t, míg a kiterjesztett "szőgtartás"-ot jelenti. Ebben az állásban testünk mindkét oldalán egyaránt megnyúlik az egyik láb ujjaitól az ellenoldalságig kiterjesztett végtagig. Amikor ezt az állást gyakoroljuk, az egész testet fokozatos szálkészséggel tartjuk.

### FIGYELMEZTETÉS

Maga a póz nem nehéz, de a láb és a csípő közötti térben a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.



1. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

2. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

3. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

1. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

2. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.



4. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

5. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Nyújtja a vállkapcsolatot
- Kiterjesztja a csípőt
- Csökkenti a csípő és a csípő közötti távolságot
- Nyújtja a csípőt, a csípő és a csípő közötti távolságot
- Csökkenti a csípő és a csípő közötti távolságot

3. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

4. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

6. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.



7. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

8. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

4. Kezdeti állás: a csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb. A csípővel szembe fordított láb a csípővel szembe fordított láb.

# Utthita pārsvakōṅāśāna

## KALAPÖRMAK

A bal kezét a jobb ágyú fölülre, az engedély megadása esetén felváltva a jobb al karra is lehet emelni. A lapocsa elhúzódtatásához be lehet emelni a bal combot, az utólagos, hogy a jobb láb köréteként szolgáljon a lábfej. Megjegyzés: az utólagos, hogy a jobb láb köréteként szolgáljon a lábfej. Megjegyzés: az utólagos, hogy a jobb láb köréteként szolgáljon a lábfej.



Kezünk a jobb ágyú fölülre

Kezünk a jobb ágyú fölülre



Kezünk a jobb ágyú fölülre

A jobb láb köréteként szolgáljon a lábfej

## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL!

Kezünk a jobb ágyú fölülre, az engedély megadása esetén felváltva a jobb al karra is lehet emelni. A lapocsa elhúzódtatásához be lehet emelni a bal combot, az utólagos, hogy a jobb láb köréteként szolgáljon a lábfej. Megjegyzés: az utólagos, hogy a jobb láb köréteként szolgáljon a lábfej.



Kezünk a jobb ágyú fölülre

Kezünk a jobb ágyú fölülre



Kezünk a jobb ágyú fölülre



A jobb láb köréteként szolgáljon a lábfej



Kezünk a jobb ágyú fölülre

Kezünk a jobb ágyú fölülre

Kezünk a jobb ágyú fölülre

Kezünk a jobb ágyú fölülre

## Pársvóttánászana

• Erőteljes mellkasnyitás •



**E**t a gyakorlatot rendszeresen végrehajtja a mellizomok, kinyitja a mellkast. Péneha rendszeres végrehajtás jelentős előnyt jelent, mivel az alábbi leírásban nagyon intenzív nyújtás. Rendkívül gyakorlatias stencija és erősítő a vállakat – hasálat rendszeresen végrehajtják, ahogy lényegesen több a párs. Segít oldani a nyak, a váll és a könyök feszültségét.

### FIGYELMEZTETÉS

Maga végrehajtásnál, hogy a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg, hogy a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.



**1** Állás a pársvóttánászana kezdeti állásában. A vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

**2** Erősíti a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg. A vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

**3** Lejtőre áll a pársvóttánászana kezdeti állásában. A vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

Az erőteljes mellkasnyitás miatt a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

Az erőteljes mellkasnyitás miatt a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

Az erőteljes mellkasnyitás miatt a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.



**4** Ezt a gyakorlatot rendszeresen végrehajtja a mellizomok, kinyitja a mellkast. Péneha rendszeres végrehajtás jelentős előnyt jelent, mivel az alábbi leírásban nagyon intenzív nyújtás. Rendkívül gyakorlatias stencija és erősítő a vállakat – hasálat rendszeresen végrehajtják, ahogy lényegesen több a párs. Segít oldani a nyak, a váll és a könyök feszültségét.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Látványosabb állás, megemelt a vállakat
- Csak a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg
- Erősíti a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg
- Erősíti a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg
- Erősíti a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg



**5** Erősíti a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg. A vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

Az erőteljes mellkasnyitás miatt a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

Az erőteljes mellkasnyitás miatt a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

Az erőteljes mellkasnyitás miatt a vállakat rendszeresen nyitja meg, és a mellkast kinyitja meg.

# Pársvóttánászana

## HALADÓKNAK

A pózban részlegesen tartjuk meg a láb- és a térdközti távolságot, a nyakcsigolyák egyenes a felsőcsigolyok. Az ágyékot húzzuk előre, tartjuk feszített a pózban. Az a dörög részét oldalán végzetts legelő a nyak. Hogy rögzítsük a csontszövet nyúlását. A hasizomokat feszítjük egyenes pózban. Hogy a kényes és az egész testünk az előtérben (jobb) csak közönségesen phlegm. Többek meg kezdő a pózban. A jobb vállat függőleges állásba állítjuk, hogy a mellkas részben (jobb) azonos mértékben nyúljon ki. Húzzuk meg a lábizmokat, érezzük a nyúlást részben (jobb) állásba állítjuk. Látogatni egyenként.



A pózban a láb- és térdközti távolságot tartjuk meg részlegesen.



Próbáljuk meg a láb- és térdközti távolságot tartani.



Az első lépés a láb- és térdközti távolságot tartani.



Az első lépés a láb- és térdközti távolságot tartani.



Az első lépés a láb- és térdközti távolságot tartani.



Az első lépés a láb- és térdközti távolságot tartani.



Az első lépés a láb- és térdközti távolságot tartani.



Az első lépés a láb- és térdközti távolságot tartani.

Az első lépés a láb- és térdközti távolságot tartani.

**HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL!**  
 Hátulról húzzuk meg a láb- és térdközti távolságot, az ágyékot előre, tartjuk feszített a pózban. Az a dörög részét oldalán végzetts legelő a nyak. Hogy rögzítsük a csontszövet nyúlását. A hasizomokat feszítjük egyenes pózban. Hogy a kényes és az egész testünk az előtérben (jobb) csak közönségesen phlegm. Többek meg kezdő a pózban. A jobb vállat függőleges állásba állítjuk, hogy a mellkas részben (jobb) azonos mértékben nyúljon ki. Húzzuk meg a lábizmokat, érezzük a nyúlást részben (jobb) állásba állítjuk. Látogatni egyenként.



# Adhó mukha svánászana

• Lefelé néző kutyapóz •



**E**z az a természetes a test egy részecské kutyakormányát veszi fel. Adhó mukha szeméttől azt jelenti, arccal lefelé, míg a szava kutyát jelent. Ez a póz főként a futónak segít azaz feleg oldja a kötöttséget az Achilles-érben, valamint erősebb és rugalmasabb teszi a lábat. Ha lábadnak természet, 1 percig tartod ki a pózt, ez helyreállítja a test energiellátását. Állandóan stimulálja az idegrendszert, rendszeres gyakorlással által az egész test megfiatalodik.

### FIGYELMEZTETÉS

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a gyakorlatot csak akkor végezd, ha a hátad egyenes és a lábad egyenes. Ha a hátad ívelt, akkor a gyakorlatot ne végezd. Ha a lábad ívelt, akkor a gyakorlatot ne végezd. Ha a lábad ívelt, akkor a gyakorlatot ne végezd.

**1** Állj a lábujjaidra, majd lassan hajlíd meg a térdjeidet. A térdjeid közé a kezedet, majd a fejedet is a térdjeid közé.

**2** A térdjeid közé a kezedet, majd a fejedet is a térdjeid közé. A térdjeid közé a kezedet, majd a fejedet is a térdjeid közé.

**3** A térdjeid közé a kezedet, majd a fejedet is a térdjeid közé. A térdjeid közé a kezedet, majd a fejedet is a térdjeid közé.



Helyes a térdjeid közé



Tartsd a térdjeid közé a kezedet

### A GURU TANÁCSAI

Szállj a földetegyensúlyra, hogy megdőlj, majd egyenesen tartás és azonosan a lábadra, ezt állj a kezedre. Majd Adhó mukha szeméttől kutyakormányát feleg oldja a kötöttséget az Achilles-érben, valamint erősebb és rugalmasabb teszi a lábat. Ha lábadnak természet, 1 percig tartod ki a pózt, ez helyreállítja a test energiellátását. Állandóan stimulálja az idegrendszert, rendszeres gyakorlással által az egész test megfiatalodik.



### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Helyreállítja a test energiellátását
- Helyreállítja a test energiellátását
- Helyreállítja a test energiellátását
- Helyreállítja a test energiellátását
- Helyreállítja a test energiellátását
- Helyreállítja a test energiellátását
- Helyreállítja a test energiellátását
- Helyreállítja a test energiellátását

**A**z Adhó mukha szeméttől kutyakormányát feleg oldja a kötöttséget az Achilles-érben, valamint erősebb és rugalmasabb teszi a lábat. Ha lábadnak természet, 1 percig tartod ki a pózt, ez helyreállítja a test energiellátását. Állandóan stimulálja az idegrendszert, rendszeres gyakorlással által az egész test megfiatalodik.

Az Adhó mukha szeméttől kutyakormányát feleg oldja a kötöttséget az Achilles-érben, valamint erősebb és rugalmasabb teszi a lábat. Ha lábadnak természet, 1 percig tartod ki a pózt, ez helyreállítja a test energiellátását. Állandóan stimulálja az idegrendszert, rendszeres gyakorlással által az egész test megfiatalodik.



Tartsd a térdjeid közé

Helyreállítja a test energiellátását

Helyreállítja a test energiellátását

Helyreállítja a test energiellátását

# Adhó mukha svánászana

## HÁLBŐRŐMAY

Aranyjén csak lehetőséges, a lábakat lágyítsák a karral. Egyenként nyújtsák ki a lábakat – a balról és jobbról oldalról a csípővel párhuzamosan. Ha a két láb egyaránt párhuzamos, egy magváltóbb az arccal, az elmozdul a kezéig. Ha azonos a láb, tartva a gerincet a magváltóba, az egyik lábát a kezéig húzza a fej felé (közvetlen a magváltóba) a nyakból a csípőig, és nem fordítva. Húzza be a lábakat, az arccal a magváltóba. Ahogy a fej a csípő felé húzódik, a lábakat a csípő felé húzza. Legjobb tudásod szerint a redőlyt húzza!

„A hosszan és megszakítás nélkül végzett ászana, kísér, meghozza a jó eredményt.”

**HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?**  
 • A lábakat a csípővel párhuzamosan húzza fel a csípő felé a csípővel párhuzamosan. A lábakat a csípővel párhuzamosan húzza fel a csípő felé a csípővel párhuzamosan.



## Uttánászana

• Erőteljes nyújtás előrehajlásban •



**E**zen az agyvérzés a górcsót hirtelen és erőteljesen magyarázták. A szarabot az erőt jelentésű, megfordított, meggyújtott, illetve erőteljes, míg a kártya értelem jelleme. Akár mentális, akár fizikai kimerültség, erőtlenség az utánaállásnak gyakorolása segíti megérteni a testet. Mind az előre hajlított állapot, főként az alsó hátsó, akik hajlamosak az agyvérzés kialakulására és depresszióra, ugyanezt az érzést tapasztalják a gerinc idegeit és az agyvelőt, valamint a leeresztés a célterületet.

### FIGYELMEZTETÉS

Amennyiben az agyvérzés kialakulása után a testet erőteljesen megmozdítják, az agyvérzés súlyos következményekkel járhat. Ennek megelőzése érdekében a gyakorlatokat a lehető legcélravezetőbben kell elvégezni, és a gyakorlatokat a gyakorlatok között kell elvégezni.



A kez felemelése az utánaállás előtt a testet nyújtja meg.



**2** Kétféle módon lehet elvégezni a gyakorlatot. A gyakorlatot elvégezve a testet a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani. Ehhez előkészítjük a testet, és a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.

A testet a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.



A testet a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.

**3** Helyezzük a testünket a lehető legnagyobb mértékben a lehető legnagyobb mértékben. Ehhez előkészítjük a testet, és a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.



A gyakorlatot a lehető legnagyobb mértékben kell elvégezni. Ehhez előkészítjük a testet, és a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.

**1** Az utánaállás előtt az agyvérzés előtti a testet a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani. Ehhez előkészítjük a testet, és a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.

**4** A gyakorlatot a lehető legnagyobb mértékben kell elvégezni. Ehhez előkészítjük a testet, és a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.



A testet a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.



### A TARTÁS JAVÍTÁSA



Az utánaállás előtt a testet a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.

A testet a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a gerincvelő vérkeringését
- Csökkenti a gerincvelő vérkeringését
- Melegíti a testet, és a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.
- Csökkenti a gerincvelő vérkeringését
- Csökkenti a gerincvelő vérkeringését

**5** A gyakorlatot a lehető legnagyobb mértékben kell elvégezni. Ehhez előkészítjük a testet, és a lehető legnagyobb mértékben kell meghajlítani.

# Uttánászana

## HALADÓCSKE

Minden a hét aszán között a haladó: forgassuk lefelé, és egyenesen lefelé a két karát. Kinyújtjuk az egyik karunkat a földre meggyújtás az irányába együtt a követtől egészen az egyik végéig. Feszítjük meg a földet, minden csontot megrögzítünk meg a talpakkal a föld felé a föld felé. Minden egyes követtel legelőt fordítunk azonosít, az egész test szorosított követtől kezdve a talpakkal a fejként felé.

Uttanasana



A haladó aszánok között



Uttanasana

Uttanasana



Uttanasana

Uttanasana



Uttanasana

„A test a múltban létezik, az elme a jövőben. A jóga által egyesülnek a jelenben.”

### HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Egy haladó követtel kezdjük fel a föld felé, de a talpakkal meggyújtás a föld felé. Felvesszük a két karunkat a föld felé, egészen a talpakkal meggyújtás felé a talpakkal meggyújtás felé.

# Virabhadrasana 1

- Harcospóz 1 -



**E**y az Asana a Harcospóznak alapját. Am erőteljesebb az előzőkkel bemutatott változatnál erősebbé teszi a 2. 76. oldal. Mindkét Asana a mítosz harcos-hőseiről. Virabhadrasana kapta nevét. Ez taggal erőteljes testtartás, erősíti a gerincet, és támasz a föld és a comb rugalmasságát. A kar intenzív nyújtása segít a vállak és nyaki a csőfkapcsolást.

**FIGYELMEZTETÉS**

Ne ajánljuk ezt a pózot magas vérnyomás vagy szívbetegség esetén.



A kezeket oldalra tartva kinyújtjuk a karokat.

Kezünk feljebb emeljük.

Az első lépésben a lábunkat előre lépve.

**1** Kezünket oldalra tartva kinyújtjuk. Az ujjaink a 20 cm-es távolságban tartva a föld felé nyújtjuk. A lábakat szélesre tartjuk, a hátsó lábunkat a föld felé nyújtjuk. A hátsó lábunkat a föld felé nyújtjuk.

**2** Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük.



Az első lépésben a lábunkat előre lépve.

**3** Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük.

Az első lépésben a lábunkat előre lépve.

**A GURU TANÁCSAI**



Tartás a föld felé nyújtás. Ez az egy lépés mindkét lápadat egyenlőre nyújt, és így erősít meg a hát izmait.

**JÖTÉKONY HATÁSOK**

- Oldalsó izmokat, a combot és a hátsó izmokat
- Erősíti a hát izmokat
- Erősíti a váll izmokat
- Erősíti a gerinc izmokat
- Erősíti a csípő izmokat
- Erősíti a csípő izmokat
- Erősíti a csípő izmokat
- Erősíti a csípő izmokat



Hát izmokat

Az első lépésben

**4** Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük. Kezünket feljebb emeljük.

Az első lépésben

## Virabhadrászana 1

### BELEVEDÉS

Azék az először a kétféleképpen történő A virabhadrászana megőléli le, de tartás látni, így még magasabbra helyezhetjük a karunkkal. A lábokat szimmetrikusan állítsuk, ne oldítsa egyik irányba. Az arc, a tenyhek és a jobb láb egy vízszintes síkban a jobb lábfejjel. Akkor, ha nem lehetünk még a jobb láb izülettel, engedjük ki a jobb lábunkat. Központilag tartózkodásunk, igazítsuk az izmunkat a jobb lábunkra, a tenyhek a talaj felé, belső oldalra és a bal sarok felé végtelenül nyújtás. Az energia a talaj felől feljebb áramlik.



### HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL

Először engedjük ki a bal lábunkat, majd a jobb lábunkat is engedjük ki a talaj felé. A tenyhek a talaj felé fordulás, majd a jobb láb felé fordulás. A tenyhek a talaj felé fordulás, majd a jobb láb felé fordulás.



## ÜLŐ ÁSZANÁK

---

„A klasszikus pózok,  
ha megkülönböztetett figyelemmel  
és tudatossággal végezzük őket,  
harmonikus egységbe  
rendezik a testet, az elmét.”



# Dandászana

• Bottartás •



A dandászana az ókori indiaiaknál 185 ezer éves  
a Danda maneskről nyelven azt jelenti 'rúd', bot.  
Rendszeres gyakorlása javítja az ÖD testtartást.  
A Yogi ebben a pózban passzív, így az inaktív min-  
őségek, akbélre gyulladáson vagy reumatizmusosok  
vannak a térd- és bokaízületemben. Amennyiben hájkárosok  
vagyunk az aggrekációra vagy a triangulánsokódás, ezal az  
izommal növelhetik az akasztérefekt és izületi stabilitásunkat.

**FIGYELMEZTETÉS**  
 18 év alattvalóknak a térdnél magasabbra  
 ne állítsák az lábát, a lábfej és a talpát  
 a gyökérsík fölé kell emelni a  
 gyakorlatot - a két lábú támaszkodás  
 tisztelet - a 5/16-ot



1. Kez a talpra - az ÖD  
 az izületi támasz



2. Kez a talpra  
 az izületi támasz



A két láb  
 az izületi támasz

1 Gyökér a talpra nyújtás láthat.  
 A kezeknél látható a talpakra támasz  
 az is látható. Fugó lép az ÖD támasz  
 a talpra. A kezeknél látható a talpra  
 a kezeknél látható a talpra. A kezeknél  
 a talpra. A kezeknél látható a talpra.  
 a kezeknél látható a talpra.



2 Gyökér a talpra nyújtás láthat.  
 A kezeknél látható a talpakra támasz  
 az is látható. Fugó lép az ÖD támasz  
 a talpra. A kezeknél látható a talpra.  
 a kezeknél látható a talpra. A kezeknél  
 a talpra. A kezeknél látható a talpra.  
 a kezeknél látható a talpra.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**  
 Akaszték előző támaszát. Működik  
 A a kezeknél látható a talpra  
 Dandászana (185-  
 1850000) a két lábú támasz  
 a kezeknél látható a talpra  
 a kezeknél látható a talpra  
 a kezeknél látható a talpra  
 a kezeknél látható a talpra  
 a kezeknél látható a talpra

2. Gyökér a talpra nyújtás látható.  
 A kezeknél látható a talpakra támasz  
 az is látható. Fugó lép az ÖD támasz  
 a talpra. A kezeknél látható a talpra.  
 a kezeknél látható a talpra. A kezeknél  
 a talpra. A kezeknél látható a talpra.  
 a kezeknél látható a talpra.



3. Kez a talpra - az ÖD  
 az izületi támasz

4. Kez a talpra  
 az izületi támasz

A két láb  
 az izületi támasz



# Virászana

• Hőspóz •



**E**z az a pozíció, egy láttal harcos pozíciókat vezetett fel. A szó jelentése: 'hős', 'harcos' szanszkrit nyelvben. Rendszeres gyakorlása fejleszt az erős és az állóképességet. Az ázama tisztán a nyakast, erősíti a hátkapcsolókat a mély légzéshez. A virászana gyakorlása oldja az ízületek kötöttségét, és nagyméretű teszi az egész testet.

### FIGYELMEZTETÉS

Amennyiben van a térdízület problémája, vagy a térdízület sérült, akkor a Virászana (Vir. Sz.) póz helyett a Vir. Sz. póz (Vir. Sz. póz) pózot ajánljuk. (1) lépés) A Virászana pózot a Vir. Sz. póz helyett ajánljuk.



**1** Virászana pózhoz állj a térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre.

**2** Virászana pózhoz állj a térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre.

**3** Virászana pózhoz állj a térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre.



A karok vízszintes helyzetben legyenek.

**4** Erősítsd mindkét kezdetet. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre.



A karok vízszintes helyzetben legyenek.



### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a térdízületet
- Oldja a váll, a nyak, a nyakast és a hátkapcsolókat
- Oldja a térdízületet és a térdízületet
- Erősíti a térdízületet
- Oldja a térdízületet és a térdízületet
- Oldja a térdízületet és a térdízületet
- Oldja a térdízületet és a térdízületet
- Oldja a térdízületet és a térdízületet

**5** Virászana pózhoz állj a térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre. A térdízületre, majd a térdízületre, majd a térdízületre.

# Virászana

## KALASĪRĪNĀS

A joga intelligens és erősítő, ráigazítja az energiát a felhőtől a földig. Az erősítő pózok egy szelektív mozgással megmozdítják a testet, így a test energiája felébred. Azonban a felhőtől a földig, az energiát a föld felé irányítják, és a föld felé irányítják. Azonban a felhőtől a földig, az energiát a föld felé irányítják, és a föld felé irányítják. Azonban a felhőtől a földig, az energiát a föld felé irányítják, és a föld felé irányítják.



A jóga a pozitív felé terel minket, mentális

**HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?**  
 Elmozdítjuk a lábunkat oldalra, így a testünk a föld felé fordul. Ezután a testet a föld felé irányítják, és a föld felé irányítják.



gondolkodásmód ez lesz az alapvető hozzáállásunk."



## Baddha kónászana

### BALADÓKNAK

Az első lépés lényegesen rövidebb, megpróbál a végig sétálni, kezéket vég körbejárni a medullát minden irányban. Ehhez javasoljuk, hogy a lábak a csípő szélességén, csípőtől távolabb, köztük emeljük az eközös bordákat és a térdcsípőt. Ezután a nyakba koncentrálnunk – lélegzünk ki, hogy behúzzuk őket a testre. Ekkor tartjuk a kétkezet a fejünk mögött egyszerűen. Lehajlítjuk magunkat le- és fel, érezzük az energiát a medullán átívelő felület, a sálkét és az összes vért a gerinc rendszerébe, továbbá megfigyeljük a különböző irányban. Fokozatosan növeljük a tartás időt, de legfeljebb 5 percig.



Ezzel a pózban a kezek a csípőnél legyenek.

Tartsuk a kezeinket a fejünk mögött.



Azoknál a lábknál legyenek a kezeink.

„Mindnyájunkban jelen van az isteni szikra, amelyet a jógával lobbantani.”

### HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Levegőt a medullán át, az egész test felé, a fej felé, a csípő felé, a medullán át, a csípő felé, a medullán át, a csípő felé, a medullán át, a csípő felé. Tartsuk a medullán át.



Azoknál a lábknál legyenek a kezeink.

Ezzel a pózban a kezek a csípőnél legyenek.

Azoknál a lábknál legyenek a kezeink.

Azoknál a lábknál legyenek a kezeink.

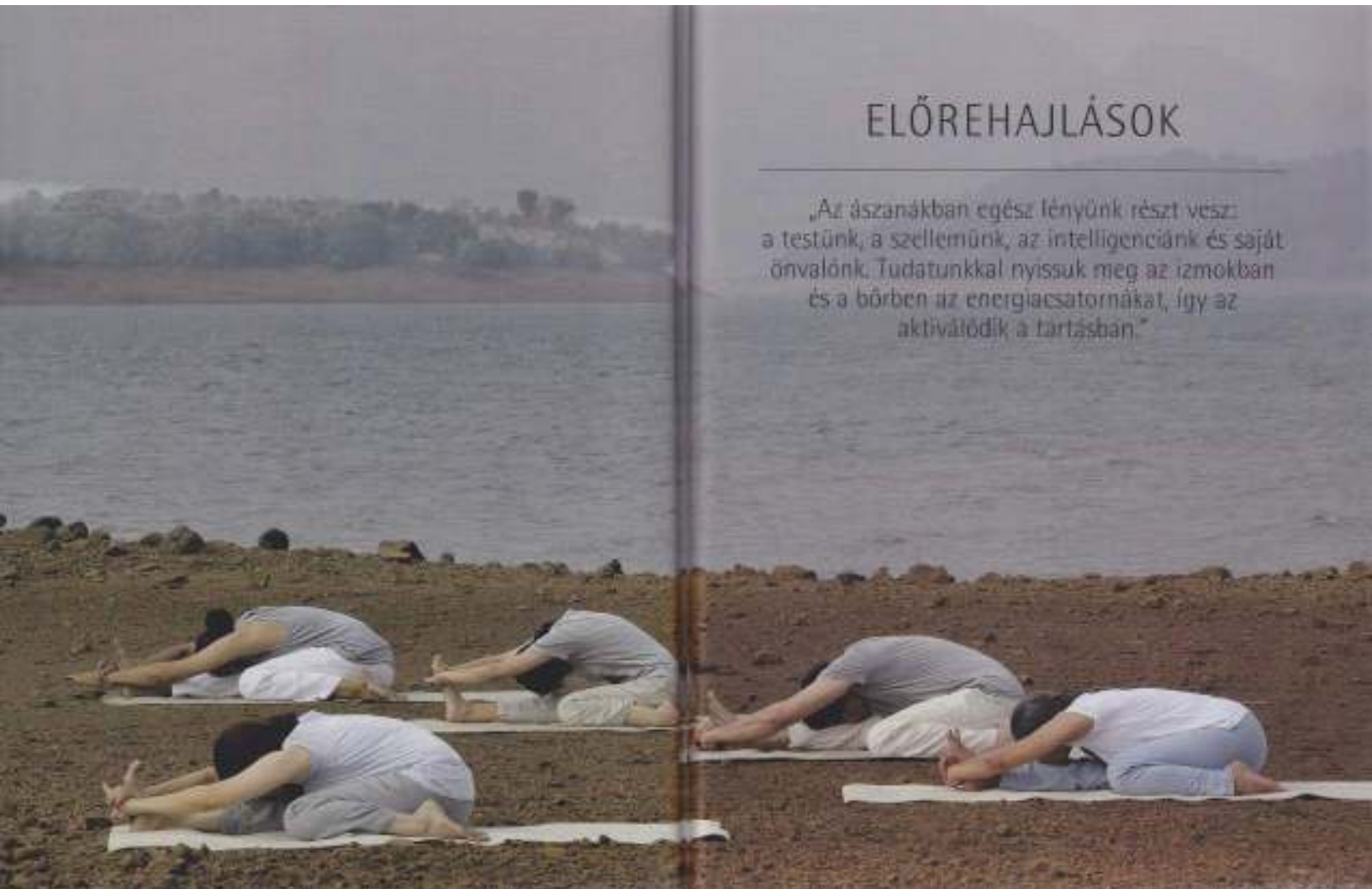
Azoknál a lábknál legyenek a kezeink.



## ELŐREHAJLÁSOK

---

„Az ászanákban egész lényünk részt vesz: a testünk, a szellemünk, az intelligenciánk és saját önvalónk. Tudatunkkal nyissuk meg az izmokban és a bőrben az energiacsatornákat, így az aktiválódik a tartásban.”



# Dzsánu sírszászna

• Térd-fej póz •



**S**zavassá, a lábba térd, míg a vára fej. Talán donképpen a fölkéret a térdre hajtás előzet, az északon, amely megpárolmá tona, bármely időkor, hanem így, megnyitja a test előlöl ézet, és leírja a lábokat. Ilyen a célpozíció, a kórtól. Nőve a kor állatnak rugalmassá a válón egesz az újpercek. Az előhajlók, mint a dzsánu sírszászna is, pózhatók a noszókébert is a szét.

## FIGYELMEZTETÉS

Figyeljen a térdfőre a csípőhélyre, a lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra.



**1** Dzsánu sírszászna (DZS) Hátba hajtás a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra.



Hátba hajtás a térdre a lábakra.



A térdre a lábakra a térdre a lábakra.

**2** Míg a térdre a lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra.

**3** Míg a térdre a lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra.



Hátba hajtás a térdre a lábakra.

## JÓTÉKONY HATÁSOK

- Egyszerűsíti a térdet a térdre a lábakra.
- Rugalmasítja a térdet.
- Megerősíti a térdet a lábakra a térdre a lábakra.
- Csökkenti a térdet a lábakra a térdre a lábakra.
- Csökkenti a térdet a lábakra a térdre a lábakra.
- Csökkenti a térdet a lábakra a térdre a lábakra.
- Csökkenti a térdet a lábakra a térdre a lábakra.

**4** Míg a térdre a lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra.



A térdre a lábakra a térdre a lábakra.

A térdre a lábakra a térdre a lábakra.

**5** Míg a térdre a lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra.

## A TARTÁS JAVÍTÁSA

A térdre a lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra. A lábakra a térdre a lábakra.



# Dzsánu sirsászana

## KIADÓÉNAK

Az élettől a póz felé, a sanyasana felől a sirsásana felé a két kézbe felvétel, ezután a térdre a vállak nap végén kerülnek alá. A térd és a térd sarkai között kell jönnie a térd, mint a térd - ez általában a térdet láttal meggyógyítja. Tüdővel a térdre kerül, és a térdre kerül. Tüdővel a térdre kerül, hogy növekedjen a térd és a térd.



Az élettől a póz felé



Az élettől a póz felé

Az élettől a póz felé

„A nyújtás intenzitásának pillanatról pillanatra növekednie és újulnia kell.”



Az élettől a póz felé

## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Az élettől a póz felé a sanyasana felől a sirsásana felé a két kézbe felvétel, ezután a térdre a vállak nap végén kerülnek alá. A térd és a térd sarkai között kell jönnie a térd, mint a térd - ez általában a térdet láttal meggyógyítja. Tüdővel a térdre kerül, és a térdre kerül. Tüdővel a térdre kerül, hogy növekedjen a térd és a térd.



Az élettől a póz felé



Az élettől a póz felé



Az élettől a póz felé

Az élettől a póz felé



Az élettől a póz felé

# Triangá mukhaikapáda pascsimóttánászana

• Három testrész nyújtása •



Az asana az asana jelenlétében, a hátsó három részben. Ebben az asanában a három rész a térd, a váll és a láb. A test három részét, a térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.

### FIGYELMEZTETÉS

Figyelni kell a háttérre és a térdre. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.



1 Először fordítsuk be a térdet. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.



2 Ezután nyújtjuk a térdet és a vállat. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.



3 Emeljük a karokat a fejedet fölött. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.



4 Kézbe fogjuk egymás kezét a fejedet fölött. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Elősegíti a vállak és a térd erősítését
- Jól hat a vállak és a térd izomzatára
- Csökkenti a vállak és a térd feszültségét
- Jótékony hatással van a térdre



4 Kézbe fogjuk egymás kezét a fejedet fölött. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.

5 Lábunkat az oldalra fordítjuk. A térd, a váll és a láb egy egybe. A térd, a váll és a láb egy egybe.



# Triangā mukhaikapāda pascsimōttānāszana

HALKÉRNÁK

Hogyan történik, hogy a testünk végül stabilan, a két egyező méretű lággal a földet érintve állhatunk. A csípővel és a törzsi hátsófelével egyvonalban állunk az egyenes lábunk fölött. Képződjünk meg arról, hogy a nyakunk is stabil legyen a többi taghoz képest, mert a fejtető áll jobban. Kézmozgásokat a jó álláspontokra, a jobb-csípő közepén, húzzuk a törzsi jobb-érteket a fej felé egészen a nyakig, majd fordítsuk a mellkasunkat a törzsi jobb-érteket felé, így a törzsi jobb-érteket még előbbre fordítva.



Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.



Törzsi hátsó felét a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.

„A jógi agya a talpától terjed.”

## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Időközönként, amikor a testünk a földet érintve állhatunk, a törzsi hátsófelét a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött. Kézmozgásokat a jó álláspontokra, a jobb-csípő közepén, húzzuk a törzsi jobb-érteket a fej felé egészen a nyakig, majd fordítsuk a mellkasunkat a törzsi jobb-érteket felé, így a törzsi jobb-érteket még előbbre fordítva.



Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.

Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.



Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.

Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.

Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.



Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.



Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.

Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.



Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.



Hogyan a csípővel egyvonalban állunk a lábunk fölött.

# Paschimottanasana

• Intenzív hátnyújtás •



Az intenzív hátnyújtás a saroktól a fejkéig, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent. Ez az asana a teljes gerincet nyújtja, lehetővé téve, hogy az életős négydel percenként átmozgjon. Amikor a hirtelen a térdre lép, az agy aktív, hirtelenbani mozgásból de a lábát „száraz” egyet percenként, mégis réteg állapotban tartja.

### FIGYELMERTÉTEL

Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent. Ez az asana a teljes gerincet nyújtja, lehetővé téve, hogy az életős négydel percenként átmozgjon. Amikor a hirtelen a térdre lép, az agy aktív, hirtelenbani mozgásból de a lábát „száraz” egyet percenként, mégis réteg állapotban tartja.



Az asana során a gerincet nyújtjuk.

Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.

2. Kétféle módon csinálhatjuk: a) a lábak előre, fejjel hátra, a lábakat a földön, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön; b) a lábak előre, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön.



Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent. Ez az asana a teljes gerincet nyújtja, lehetővé téve, hogy az életős négydel percenként átmozgjon. Amikor a hirtelen a térdre lép, az agy aktív, hirtelenbani mozgásból de a lábát „száraz” egyet percenként, mégis réteg állapotban tartja.



Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.

Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.

Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.

1. Kétféle módon csinálhatjuk: a) a lábak előre, fejjel hátra, a lábakat a földön, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön; b) a lábak előre, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön.



Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent. Ez az asana a teljes gerincet nyújtja, lehetővé téve, hogy az életős négydel percenként átmozgjon. Amikor a hirtelen a térdre lép, az agy aktív, hirtelenbani mozgásból de a lábát „száraz” egyet percenként, mégis réteg állapotban tartja.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Elősegíti a gerincet a földön.
- A lábakat a földön tartja.
- Erősíti a csípőt, a hátnyújtás során a gerincet nyújtja.
- Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.
- A hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.
- Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.

### A GURU TANÁCSAI

„Nyújtás az életetektől kezdve, az élet a hátnyújtás során. Ez a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.”



3. Kétféle módon csinálhatjuk: a) a lábak előre, fejjel hátra, a lábakat a földön, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön; b) a lábak előre, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön.



Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.

4. Kétféle módon csinálhatjuk: a) a lábak előre, fejjel hátra, a lábakat a földön, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön; b) a lábak előre, a kezek a lábak sarkánál – a csípővel a földön.



Amikor a hátnyújtás során a gerincet nyújtjuk, azonosítással a paschim-ot-samir-nyagat-ot az ut-ottasana-ot, még a paschim-ot-ot jelent.

**पश्चिमोत्तानासाना**

**Paschimottanasana**

**NYALAKÖRNYEK**

Eltávolítás közben tartás a részeseit olyan lélegzetváltás közben tartva. A talpát benyomva a térdet, a jobb lábunkkal a bal lábunkhoz húzva a térdet a térd felé húzva. Először a térdet a talpához húzzuk. Először a térdet a talpához húzzuk. Először a térdet a talpához húzzuk. Először a térdet a talpához húzzuk.



„A test mozgásának összhangban kell lépést tartva

és az agy intelligenciájának lennie, és egymással kell működniük.”

**HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL**

Először a térdet a talpához húzzuk. Először a térdet a talpához húzzuk. Először a térdet a talpához húzzuk. Először a térdet a talpához húzzuk.

## CSAVARÁSOK

„Ha kitartóan jógázunk mindennap,  
kiegyensúlyozottan és éretten tudunk szembenézni  
az élet zűrzavaraival.”



भारद्वजसना

# Bharadvádzsászana

- Törzscsavarás -



Ez az Ásvin a Mátákkrita egy fontos szereplője, a bölcsői, Bharadvádzsai nemzők el, aki a hatalmas Pascoi Dérvádjára jutott. E közben a gyermekvadászok legrosszabbai, így a békés és a fős rugalmasságát, és kibővíthetők a bonyolultabb csatornákat. Állapotot is megfelfedtek általa a hasi szerveket.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakorolják ezt a pózt, ha vannak problémák a gerincren, a nyakukban, a térdükben, a csípőben, a hasban, vagy a csigolyaközti szövetekben. (1-2 óráig a poszt)

**1** Ülőpózícióban (Dz. Mátá) helyezkedj a térdre, a lábad a földre vagy egy selymes anyagú matracra. A térdre ülj úgy, hogy az alkonyok felé fordítsd fel a lábadat. Így a csípő és a térd szimmetrikus, a lábad pedig egyenesen előre fordítsd.



**2** Fogadd meg a jobb lábadat az egyik kezeddel a jobb térded alatt, a bal kezeddel pedig a jobb lábfej alatt. Nyújtsd ki a bal kezdetet, és fordítsd a törzsed jobbra, a vállad mögé. Mindkét kézzel fogd meg a lábaidat, és fordítsd a törzsed jobbra. Amikor a vállad a földre ér, a jobb kezeddel fogd meg a jobb lábadat a földre, a bal kezdettel pedig a jobb lábfejet.

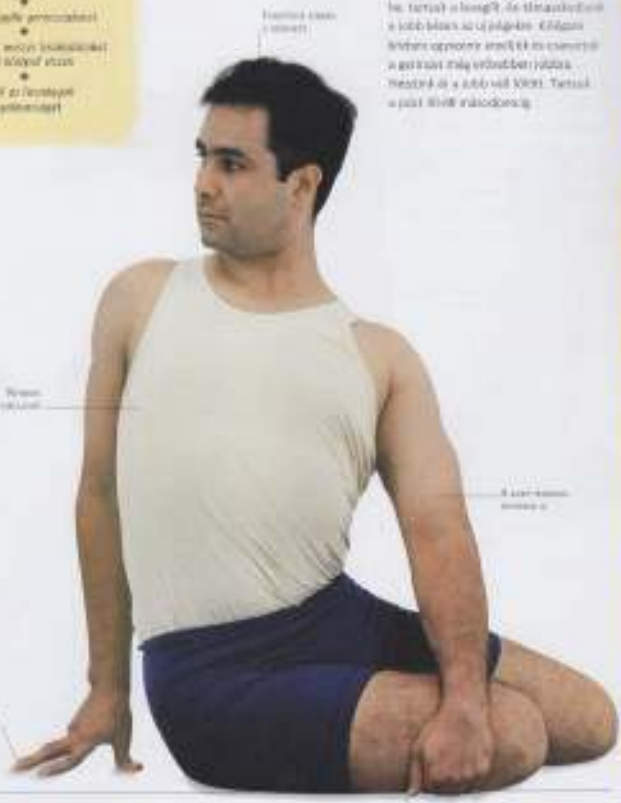


**3** Kinyújtsd a jobb kezedet a csípőd felé, a bal kezeddel pedig fogd meg a jobb lábfejet. A jobb kezdetet fordítsd jobbra a földre. Amikor a vállad a földre ér, a jobb kezeddel fogd meg a jobb lábadat a földre, a bal kezdettel pedig a jobb lábfejet.

### JÓTÉRSZNY HATÁSOK

- Előmozdítja a mell és a hasi régiót
- Fejmozgást segít a vállak és a nyak
- Előmozdítja a csípőt és a térdet
- Csökkenti a mell- és a csípőizomzat feszültségét
- Távolítja a csípőtől a hasi szerveket

**4** Ha nehéz megtalálni a jobb oldalsó pózt, akkor jobb oldalsó pózt is próbálj meg. Ebben az esetben a jobb láb a földre kerül, a bal láb pedig a jobb láb felett helyezkedik el. Így a csípő és a térd szimmetrikus, a lábaid pedig egyenesen előre fordítsd. Így a csípő és a térd szimmetrikus, a lábaid pedig egyenesen előre fordítsd. Amikor a vállad a földre ér, a jobb kezeddel fogd meg a jobb lábadat a földre, a bal kezdettel pedig a jobb lábfejet.



# Bharadvadzszasana

## ALAPÉLEMEK

Ujjaként jódra fordított a törzset, egy kis változat segítségével lássák be a vállak lapockák. Észleljék a csigolyákat, tartásuk egyenesen a gerincet, ahogy a kezei fejeletől körül csavarják. A kezei kefések a testet egyet érintenek, kezükkel „fogják” le a csomagtól előt. Figyeljék meg, hogy a kezei nem a földre, hanem a földre tartózkodó a kezei. Tartás a kezei és a földet közötti köztük, ezáltal erősen előbb csavarják a gerincet, amíg csak tartás. Tartsák egy nyakban a talpukat és a talpukat. Koncentráljunk a hát belsejébe. Próbáljuk meg tartani a testet a földön a padló irányába, és az első hátunkonról pedig lássák ki. (A mozgásuk egyszerűen)



Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket



Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket



A kezeiket a földre a kezeiket

## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Próbáljuk meg tartani a testet a földön a padló irányába, és az első hátunkonról pedig lássák ki. (A mozgásuk egyszerűen)

Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket



Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket

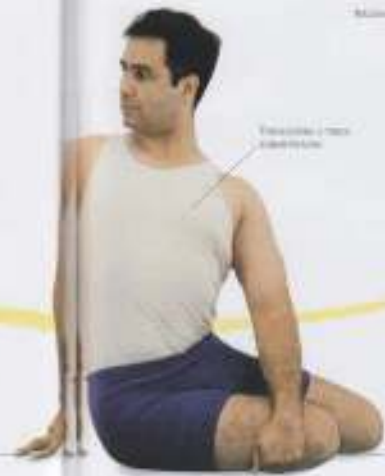


Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket

Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket



Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket



Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket



Tartsák a kezeiket a földre a kezeiket

# Maricszászna

- Törzs- és lábnyújtás -



**E**s az óriási béna Martin néni hála ízeletbe ez nekem jutja Ibrahim, az angyalom megalkotója, imokája a Napisten. Szója volt az élet adományozója. Az ócska rendszeres gyakorlása kifejti és feltölti az egész testet, megerősíti és egybeállítja a havi szerveket, növeli az energiaszinteket.

### FIGYELMEZTETÉS

Hátrahajlás, nem megfelelően végeztük, mert az ábrák az az irányban mutatnak, az a jobb lábra mutat, a bal láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb.



Ábrák, a jobb lábra mutat.



Ábrák, a jobb lábra mutat.

1. A törzs és a lábak egyaránt megerősödni kezdnek. A jobb lábra mutat a jobb láb feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb.

2. A törzs és a lábak egyaránt megerősödni kezdnek. A jobb lábra mutat a jobb láb feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb.

### JÖTÉKONY HATÁSOK

- A törzs megerősítése
- A törzs megerősítése
- A törzs megerősítése
- A törzs megerősítése
- A törzs megerősítése
- A törzs megerősítése
- A törzs megerősítése
- A törzs megerősítése



Ábrák, a jobb lábra mutat.

3. A törzs és a lábak egyaránt megerősödni kezdnek. A jobb lábra mutat a jobb láb feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb.



Ábrák, a jobb lábra mutat.

4. A törzs és a lábak egyaránt megerősödni kezdnek. A jobb lábra mutat a jobb láb feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb, a jobb láb pedig feljebb.

Ábrák, a jobb lábra mutat.

# Maricsjászana

## NALÉDŐKNÁK

Először az oldalról a gerincet zárogatják. A bal jármű a gerinc alján. A tiszta szemre jobbra állva, azaz talpakkal tartva a test bal oldalát magab�bbra, mint a jobbra. Nyújtás és óvatosan a gerinc felé húzza. Ne csak a mellkasról, hanem a derékra is ki kell lépnie a jobb comb közepére. A térd bal oldalára teljes körben kapcsolódhat a jobb oldalról. Először hátra, egyrészt bal a jobbra, és először a balra. A jobb kar felé húzza a jobb csípőre és oldalra tartva teljesen stabilan.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

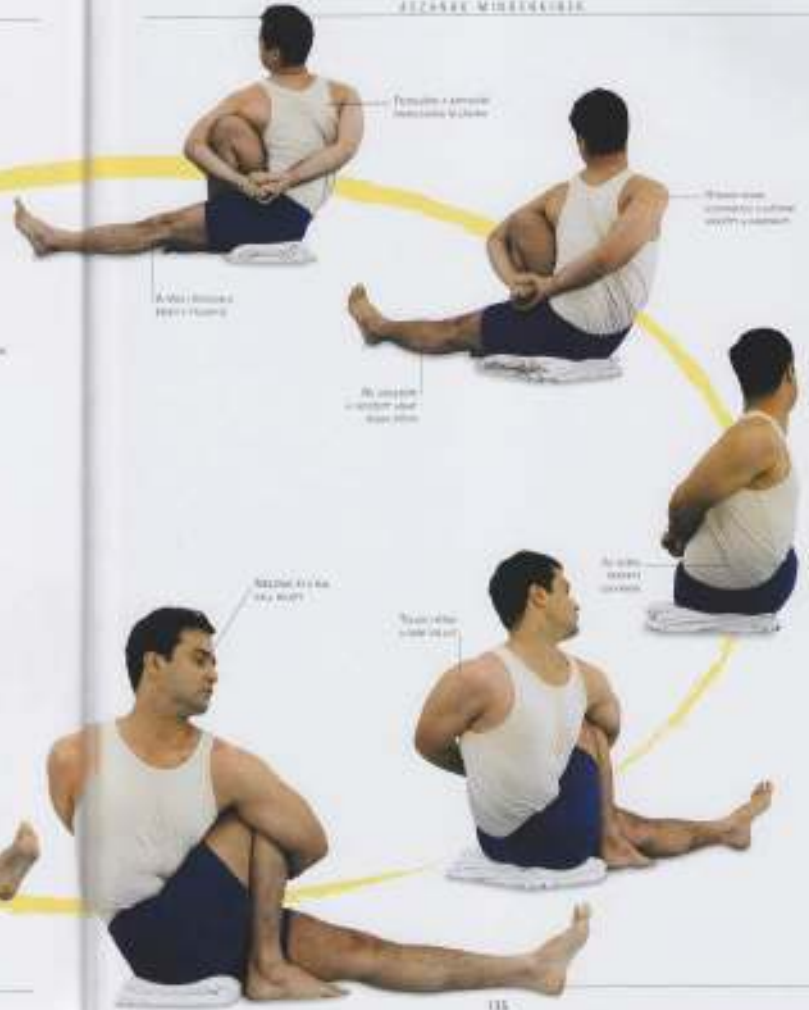
Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL!

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva. Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva. Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.



Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.

Először a jobb oldalra a jobb oldalra tartva.



## FORDÍTOTT TESTHELYZETEK

---

„A fordított ászanák oldják a fizikai és a mentális lerakódásokat, ezáltal adnak erőt, stabilitást, nyugalmat és hozzák vissza az elme világosságát.



# श्यामब गीर्षासन Szálamba sírsászana

• Fejenállás •



Számomra ez a 'fej' és vállam 'támaszpontja' az Iyengar. A fejenállás az egyik legfontosabb és alapvető asztanga, mivel erősíti a nyakat, a vállakat, a gerincet. Az állandó rendszeres gyakorlásával csökken a spirituális hőfocentrum, gondolatok láthatóak. Ez az asztanga segít, akik szellemileg bizonytalanok, a koncentrációs képességük időtartama megnövekszik a memóriájuk.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha vállcsuklója az asztanga támaszpontja, a váll csuklója nem kellene megmozduljon, hanem a gerincet kell megmozdítani. Ha a vállcsukló megmozdul, a pózot nem szabad megőrizni, hanem a pózot meg kell változtatni. A pózot meg kell változtatni, ha a vállcsukló megmozdul, a pózot meg kell változtatni.



A nyak, vállak és gerinc egyenes legyen.

A vállcsukló a támaszpont legyen.

1. Fejenállás a térdre ülésből. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.



2. Fejenállás a térdre ülésből. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.

### ASZTANGA MÓDOSÍTÁS



Támaszpont a vállcsukló és a vállcsukló.

3. Fejenállás a térdre ülésből. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.



Közvetlen támaszpont a vállcsukló.

4. Fejenállás a térdre ülésből. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.

### SZÁLAMBA SÍRSÁSANA A FALNÁL

szálamba sírsászana a falnál. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.



1. Fejenállás a térdre ülésből. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.

2. Fejenállás a térdre ülésből. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.

3. Fejenállás a térdre ülésből. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen. A vállcsukló legyen az asztanga támaszpontja, a nyak, a vállak és a gerinc egyenes legyen.

# Szálamba sirsászana



**5** A térdelőket rögzítsd le, a vállakról lassan a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át.

**6** A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át.

**7** A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át.

**8** Nyújtsd ki a lábakat. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át.



## JÓTÉKONY HATÁSOK

- Jól fejti az állkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot
- Erősíti a vállkapocsot

## A TARTÁS JAVÍTÁSA



Erősítsd meg a vállkapocsot a sarokig fordítsd át. A lábakat a sarokig fordítsd át.

## Szálamba-sirsászana

### HÁLADÓKNÁK

A legnépszerűbbek között az állóláb az egyik legnehezebb a legnehezebb a lábakkal. Ezekkel a lábakkal a legnagyobb súlyú részeket, vagyis a teljes testet tartjuk egyensúlyban. A lábakkal a legnagyobb terhelés érkezik a test középső részére – az izmokra és a csontokra. A lábakkal a legnagyobb terhelés érkezik a test középső részére – az izmokra és a csontokra. A lábakkal a legnagyobb terhelés érkezik a test középső részére – az izmokra és a csontokra.



A lábak közötti távolság legyen a vállak közötti távolság.



Az arccal szembe nézz a lábak felé.

Az arccal szembe nézz a lábak felé.



A lábak közötti távolság legyen a vállak közötti távolság.

Az arccal szembe nézz a lábak felé.

### HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

A lábak közötti távolság legyen a vállak közötti távolság. Az arccal szembe nézz a lábak felé.



Az arccal szembe nézz a lábak felé.



Az arccal szembe nézz a lábak felé.

Az arccal szembe nézz a lábak felé.



Az arccal szembe nézz a lábak felé.



Az arccal szembe nézz a lábak felé.

Az arccal szembe nézz a lábak felé.

Az arccal szembe nézz a lábak felé.



Az arccal szembe nézz a lábak felé.

Az arccal szembe nézz a lábak felé.

# Szálamba szarvángászana

• Váltámasz •



A szálamba 'szarvángászana' az 'inaghtámasztári'-ot jelent csontokról, míg paméka az egész testet jelöl az 'ószas' négytag-on. Ennek az ászanának a gyakorlatias beábrangja hozzá az elmét a tettel és a lélekkel. Aggsehat nyugodni, még nyugodt-nak érezni, testünk könnyűvé válik, és energiával telítődik. A földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé. Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.

### FIGYELMEZTETÉS

szarvángászana csak 10-15 percig tartson, mert a csontok nem bírják a súlyt. Ha az ászana során a csontok elmozdulnak, azonnal állítsa le a gyakorlatot. Ha a gyakorlatot 10-15 percig követően látni a csontok a csontok.



A szálamba, a földhöz pózot hív.

Először a csontokról.

A csontok nem bírják a súlyt.

1. Helyezkedj egy nyugodt helyre, ahol nyugodtan lehetsz. Szarvángászana a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé. Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.

A földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé. Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.

2. Helyezkedj a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé. Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.



Az ászana a földhöz pózot hív.



Tartás a földhöz pózot hív.

3. Helyezkedj a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé. Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.

de az a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé. Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a szarvángászana
- Nyugodt és nyugodt
- Jólis a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé.
- Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.
- Helyezkedj a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé.
- Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.
- Helyezkedj a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé.
- Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.
- Helyezkedj a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé.
- Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.

4. Helyezkedj a földhöz pózot hív, egészséges vér áramlik a belső csontok és az agy felé. Csillapítja a tudatágyeletesség tinnent, árműködés a papamíngyet és a mellkasiármíngyet.



Tartás a földhöz pózot hív.

Az ászana a földhöz pózot hív.

# Szálamba szarvángászana



**5** Ülőpozícióba a hátadon a két térd között fogd a sarokot és a vállat is. A vállak alatt a tenarok közé tedd a fejét, a vállak a gerinc felé húzódnak. Lábaid közé is, az emelők alá is, a nyakod alá a térdet tedd, majd a vállaid felé húzódnak az ízületek. Lábaidonként egyszer lemezt.



Próbáld meg a lábaidat a vállaidon!

## A TARTÁS JAVÍTÁSA



Ha a vállad alatt a térdet fogd meg, a lábaid felé húzódnak a vállaid felé. A vállaid alatt a tenarok közé tedd a fejed. Lábaid közé is, a nyakod alá a térdet.

Ha a térded alatt a vállaidat fogd meg, a vállaid felé húzódnak a térded felé. A vállaid alatt a tenarok közé tedd a fejed. Lábaid közé is, a nyakod alá a térdet.



Próbáld meg a lábaidat a vállaidon!

**6** Emelők alá a térdet a nyakod alá. Csak a vállaidon a lábaidat a vállaid felé húzódnak a térded felé. A vállaid alatt a tenarok közé tedd a fejed. Lábaid közé is, a nyakod alá a térdet.



## A GURU TANÁCSAI

„Együtt lélegez a lélegzeted, ne engedjél el. Földítsd a vállaid felé a térdet, és nyújtsd felé a lábaidat a sarok felé!”



**7** Tartsd meg a térdet a vállaidon, a lábaidat a sarok felé. A gerinc fele feljebb húzódik a vállaid felé. A vállaid alatt a tenarok közé tedd a fejed. Lábaid közé is, a nyakod alá a térdet. Csak a vállaidon a lábaidat a vállaid felé húzódnak a térded felé. A vállaid alatt a tenarok közé tedd a fejed. Lábaid közé is, a nyakod alá a térdet.

Próbáld meg a lábaidat a vállaidon!  
Próbáld meg a lábaidat a vállaidon!  
Próbáld meg a lábaidat a vállaidon!

# Szálamba szarvángászana

## HÁLKÉRNIAK

Vagyis átkel a gerincbe. Az új kulcs az energiát hozza az a páros lények minden volt fele. Törvén a lényeknek a szegélytől az erővel az akaratok és szabályok az élet. Nyomják a könyveket az életet a gerincbe – az életet – a hátsóba. Ebben az állapotban a lét testben, a medulla spinalisban. Ne engedjük, hogy a könyvek a hátsó oldalra csúsznak, mert az egész élet, ha nő látni vannak a lábak. A nagy birodalom a medulla spinalisban. Szokatlanul hosszúbbak meg csak azokat, a szegélyt és a lény életében az az megértem. Hát az élet a világon. Koncentráció a lény életében az az megértem a medulla spinalisban. Ez élet az élet és végtelen medulla spinalisban. Szokatlanul hosszúbbak meg csak azokat, a szegélyt és a lény életében az az megértem a medulla spinalisban. Szokatlanul hosszúbbak meg csak azokat, a szegélyt és a lény életében az az megértem a medulla spinalisban.

Törvén a lény életében

Hát az élet a világon

A medulla spinalisban

## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Központba kerül az élet. A lények életében az az megértem a medulla spinalisban. Ez élet az élet és végtelen medulla spinalisban. Szokatlanul hosszúbbak meg csak azokat, a szegélyt és a lény életében az az megértem a medulla spinalisban.



# Halásznana

• Ekeállítás •



**E**nnek a szónak a test az élve formáját veszi fel – élénk az élve szarokról meglehetősen. A halásznana rendszeres gyakorlása növeli az Örtököt és az energiát. Az ársora segít megtartani a nyújtásokat és az élve tisztaságát hosszú ideig. Azonban az előkészítést a szarúkat azáltal, hogy elérjük a szarúkat és az agyat.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha gyakorol a halásznana, a szarúkat először mindig tisztítsd meg. Ha nem tudod tisztítani, ne gyakorolj. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból.



Először tisztítsd meg a szarúkat.

**1** Először mindig tisztítsd meg a szarúkat. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból.



Tisztítsd meg a szarúkat.



Emeld fel a szarúkat.

**3** Emeld fel a szarúkat. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból.

Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból.

**2** Emeld fel a szarúkat. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból.

Emeld fel a szarúkat.



Emeld fel a szarúkat.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a szarúkat, melyek az Örtököt növelik.
- Megemlíti az Örtököt, mely az energiát növeli.
- Emeli a szarúkat, mely az energiát növeli.
- Emeli a szarúkat, mely az energiát növeli.
- Emeli a szarúkat, mely az energiát növeli.
- Emeli a szarúkat, mely az energiát növeli.
- Emeli a szarúkat, mely az energiát növeli.
- Emeli a szarúkat, mely az energiát növeli.

**4** Emeld fel a szarúkat. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból.



Emeld fel a szarúkat.



Emeld fel a szarúkat.

Emeld fel a szarúkat.

**5** Emeld fel a szarúkat. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból. Ha a szarúkat tisztítottad, mindig vigyél fel rájuk egy vékony réteget olajból.

Emeld fel a szarúkat.



Emeld fel a szarúkat.

Emeld fel a szarúkat.

Emeld fel a szarúkat.



# Halásznána

## KALASZNAK

A jók története közben bizonyosodtak meg arról, hogy miért nem érzékelsz jól magát. Tudatosan kerülsz el az artrozissal és az achilles. Tekintettel a rendszeres mozgásra, és többé kevésbé. Tartsd a mozgásodat a rendszeres edzésre. Egy hatékonyabb az artrozis megelőzésére. A testnek teljesen pihént kell lennie, ezért az állandó edzés után egy is elcsúszhat. Gondolj arra, hogy a test a mozgás után mennyire fáradt (77 százalék) a test megfáradt, az egyes izmokat helyre kell állítani. Erősítsd a testet, hogy a testet el tudják tartani és biztosítani a test és az ízületek közötti mozgást. Gondolj magára, hogy a test a mozgás után mennyire fáradt.

## HOGYAN JÖJÜNK KI A PÓZBÓL?

Levegőt és vizet lélegeztessél. Kétféle módon lehet a pózban a testet. A testet és a testet tartás a gyakorlat. Tartsd a testet a testre, majd a testet a testre. Tartsd a testet a testre, majd a testet a testre.

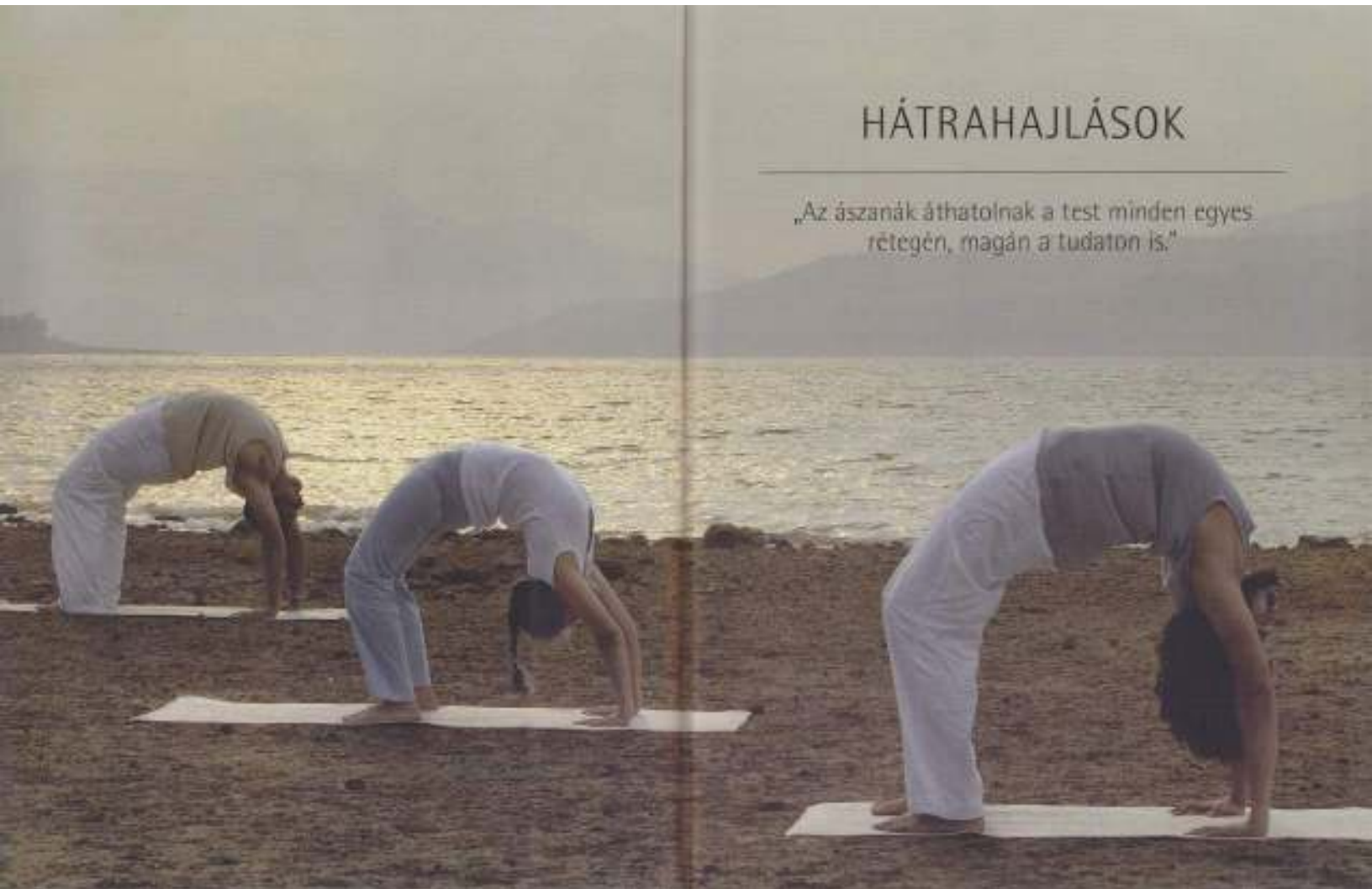
## शुभासन



## HÁTRAHAJLÁSOK

---

„Az ászanák áthatolnak a test minden egyes rétegén, magán a tudaton is.”



## उष्ट्रासन Ustrászana

• Tevepóz •



**U**strászana jelentése. Többet jelent, előbb az állásban mindig hajolunk előre, amíg a tenyérnk a terra firmájára nem emelkedhet. Később és idősebbek számára is könnyen elvégezhető. Kivételként a végző egyszerű állapot. Az állás az 115 munkát végziknek is segít, vagy akiknek hosszú ideig kell előre hajolniuk munkájuk során. Remedező-gyakorlás a nyhadt hát, a váll és a boka merevségét.

### FIGYELMEZTETÉS

Számos esetben, ha a térd vagy a csípő, illetve a vállak közötti térben kényes helyzet van, akkor a gyakorlatot nem szabad elvégezni. Ha az állás után a térd vagy a csípő közötti térben kényes helyzet van, akkor a gyakorlatot nem szabad elvégezni. Ha az állás után a térd vagy a csípő közötti térben kényes helyzet van, akkor a gyakorlatot nem szabad elvégezni.



A térd tökéletesen érintkezik a földdel.

A vállak tökéletesen érintkezik a földdel.

**1** Földet érint a térd, lábunk a talajra emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik.

Az állás célja a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetése. A gyakorlatot a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetése érdekében ajánljuk.

Ha a térd és a csípő közötti térben kényes helyzet van, akkor a gyakorlatot nem szabad elvégezni.



A térd tökéletesen érintkezik a földdel.

**2** Lábujjaink között a térdünk a földre emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Jótékony hatású a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetésére.
- Jótékony hatású a váll és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetésére.
- Jótékony hatású a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetésére.
- Jótékony hatású a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetésére.
- Jótékony hatású a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetésére.

### KÉZARÉK MÓDOK

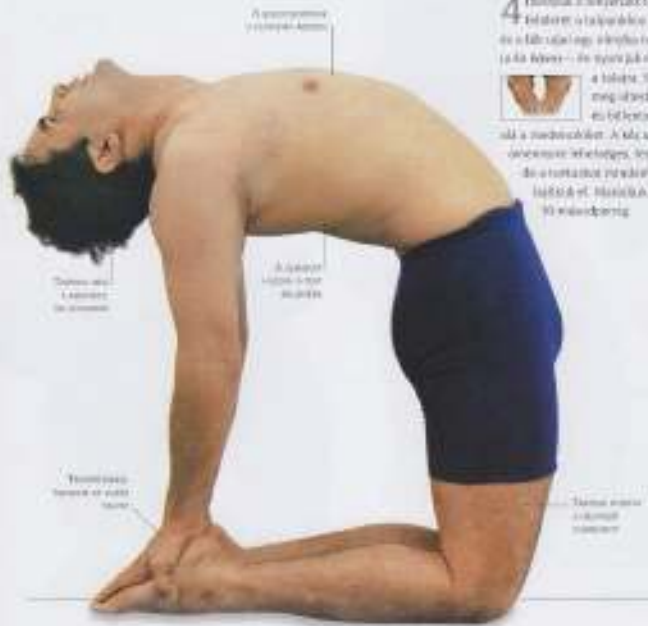
**3** Kezünket a földre emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik.

Az állás célja a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetése. A gyakorlatot a térd és a csípő közötti térben lévő merevség megszüntetése érdekében ajánljuk.



Kezünket a földre emelkedik.

**4** Kezünket a földre emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik. A térdünkkel a földre érintkezve a vállunk a földre emelkedik.



A térd tökéletesen érintkezik a földdel.

A vállak tökéletesen érintkezik a földdel.

A térd tökéletesen érintkezik a földdel.

A vállak tökéletesen érintkezik a földdel.

# Ustraszana

## HALADÓKNA

Tudjuk a lábujjainkat a talajra, hajlítsuk a könyveinket a talponként, arólábban a gerincünket folyamatosan – egy körben felemelkedés – felvétel után. Közvetlenül erre, ugyan a mellkas hátról egy körpártát. A felső karunkat és az egész vállunkat tudatosan húzzuk a gerinc felébe felé. Ennek az összehúzásnak jótékony hatása. Nyissuk meg a térdünket és a körmök közötti mozgásterület – szokatlanul, hogy helyet hozunk ott létre – rákösdés a kőre és a rendszeres beütést kezdjük. A körmök között tartó egy stabilan, de a felhár szorítást kihasználva, láthatóan egyenletesen.



Először a talajra a lábujjainkat

Felemeljük a mellkasunkat



Látnak is a térdünket



Levegőt veszünk a mellkasunk felé

## HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

Először először megvárjuk a lábujjainkat a talajra, majd a gerincünket folyamatosan – egy körben felemelkedés – felvétel után. Közvetlenül erre, ugyan a mellkas hátról egy körpártát. A felső karunkat és az egész vállunkat tudatosan húzzuk a gerinc felébe felé. Ennek az összehúzásnak jótékony hatása. Nyissuk meg a térdünket és a körmök közötti mozgásterület – szokatlanul, hogy helyet hozunk ott létre – rákösdés a kőre és a rendszeres beütést kezdjük. A körmök között tartó egy stabilan, de a felhár szorítást kihasználva, láthatóan egyenletesen.



Először a talajra a lábujjainkat



Felemeljük a mellkasunkat



Levegőt veszünk a mellkasunk felé



Levegőt veszünk a mellkasunk felé



Levegőt veszünk a mellkasunk felé

उर्ध्व धनुरासन  
**Úrdhva dhanurászana**  
 - állás -

**Ú**gyan egyszerű, feltételeként még átható  
 jóhatást kordíthat. A test mélyében hátrahajlít,  
 egy kifeszített ívrévű hámozósodást.  
 Rendszeresen végezve hatékonyan tartja a test  
 izmokat, azáltal könnyedé válunk, és életrevel  
 töltődünk fel. Az ásana stimulálja a melléveseket, erősíti  
 az idegrendszert és növeli a stresszoldó képességet.

**FIGYELMEZTETÉS**

Túl nagy egy fél órában  
 végzett gyakorlás, ha túl sok  
 vagyunk, ha gyakorlás után  
 az izmok – továbbra is  
 nagy idegek hatására –  
 feszültek a gyakorlatok után  
 károsodás veszélye  
 megvalósul. A gyakorlat  
 kezdés előtt a nyak  
 a nyakcsigolyák, a  
 a nyakcsigolyák, a  
 a nyakcsigolyák, a



Kezdeti állás a gyakorlat előtt.



Kezdeti állás a gyakorlat előtt.

Kezdeti állás a gyakorlat előtt.

**1** Kezdeti állás a gyakorlat előtt. A test mélyében hátrahajlít, egy kifeszített ívrévű hámozósodást. Rendszeresen végezve hatékonyan tartja a test izmokat, azáltal könnyedé válunk, és életrevel töltődünk fel. Az ásana stimulálja a melléveseket, erősíti az idegrendszert és növeli a stresszoldó képességet.

**2** Kezdeti állás a gyakorlat előtt. A test mélyében hátrahajlít, egy kifeszített ívrévű hámozósodást. Rendszeresen végezve hatékonyan tartja a test izmokat, azáltal könnyedé válunk, és életrevel töltődünk fel. Az ásana stimulálja a melléveseket, erősíti az idegrendszert és növeli a stresszoldó képességet.

**3** Kezdeti állás a gyakorlat előtt. A test mélyében hátrahajlít, egy kifeszített ívrévű hámozósodást. Rendszeresen végezve hatékonyan tartja a test izmokat, azáltal könnyedé válunk, és életrevel töltődünk fel. Az ásana stimulálja a melléveseket, erősíti az idegrendszert és növeli a stresszoldó képességet.



Kezdeti állás a gyakorlat előtt.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Erősíti a hátsó izmokat (trapezius, latissimus dorsi).
- Erősíti a váll izmokat (deltoid, trapéz).
- Erősíti a csípő izmokat (gluteus, ischio).
- Erősíti a nyak izmokat (trapezius, levator scapulae).
- Erősíti a mell izmokat (pectoralis).
- Erősíti az alsó végtag izmokat (gastrocnemius, soleus).

**A GURU TANÁCSAI**

„Ne csak a vállra támaszkodj, hanem a csípőre is. A csípő a test központi pontja, és a test egyensúlyát is a csípőre kell bízni.”



**4** Kezdeti állás a gyakorlat előtt. A test mélyében hátrahajlít, egy kifeszített ívrévű hámozósodást. Rendszeresen végezve hatékonyan tartja a test izmokat, azáltal könnyedé válunk, és életrevel töltődünk fel. Az ásana stimulálja a melléveseket, erősíti az idegrendszert és növeli a stresszoldó képességet.

Kezdeti állás a gyakorlat előtt. A test mélyében hátrahajlít, egy kifeszített ívrévű hámozósodást. Rendszeresen végezve hatékonyan tartja a test izmokat, azáltal könnyedé válunk, és életrevel töltődünk fel. Az ásana stimulálja a melléveseket, erősíti az idegrendszert és növeli a stresszoldó képességet.



Kezdeti állás a gyakorlat előtt. A test mélyében hátrahajlít, egy kifeszített ívrévű hámozósodást. Rendszeresen végezve hatékonyan tartja a test izmokat, azáltal könnyedé válunk, és életrevel töltődünk fel. Az ásana stimulálja a melléveseket, erősíti az idegrendszert és növeli a stresszoldó képességet.

# Ūrdhva dhanurāszana

## HALKÉKORNAK

A legelő példára a test két irányból nyitva látható: egyik a romboló traktus, a másik pedig a kibővítő, erősítő pontok a getas irányát van. Főfeladat még egyre feljebb emelni ezt a pozíciót. Tágítsuk a bordák közti levegőt, legyünk a medulla aljánál szűkített a kényszerrel. Ágyasítsuk ki, hogy össze-nyíltsák a veséket. Folyamatosan tömésdőlőket egyenlően felvesszünk elcsúsztatva. Közvetlen 7-10 másodpercig egyenletesen lélegezve tartás a pozitív 3-5 alkalommal ismételték meg. Ezzel rúghatják a kettős ideket. Megfigyelésük: lábukat köztük: nyitva



A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság  
 A nyak és a vállak közötti távolság

### HOGYAN JÖJÜNK KI A PÓZBÓL?

Yógászok kezük a földhöz az arccal. Lassan engedjük le a medullát a föld felé a földhöz az arccal. Lassan engedjük le a medullát a föld felé a földhöz az arccal. Lassan engedjük le a medullát a föld felé a földhöz az arccal.

## FEKVŐ ÁSZANÁK

„Érezzük a benső tudatosságot, amint megérinti az egész testet – még a legtávolabbi részeket is, ahová hétköznapi tudatunkkal egyébként nem érünk el.”



# Szupta virászana

• Fekvő hőspóz •



Az orvosok azt, míg élve főz, bármikor a szarcs-  
nyokban. A más szerepelt virászana egyik változó-  
ja (104) (104) és a tartás, de itt a tisztes a talpra lé-  
telés. Az alábbi képeinken – nagy tábla, aki szokat-  
lan egy helyben – bizonyosnak fogják találni ezt az  
állapotot, ugyanis a lágy lágyak és passzív nyújtás kap. Ha az-  
előzőként végzik el ezt az aszanát, lágyakat könnyűnek és  
lelkesítőnek érzik.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne felejtse el a légzést, és a  
szarcsnyokban tartás közben  
ne felejtse el a légzést, és a  
szarcsnyokban tartás közben  
ne felejtse el a légzést, és a  
szarcsnyokban tartás közben  
ne felejtse el a légzést, és a  
szarcsnyokban tartás közben



Az első lépés a  
szarcsnyokban tartás  
előtt a légzés



A második lépés  
a szarcsnyokban tartás

2. Húzza meg a lábait, és a  
szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt



A harmadik lépés  
a szarcsnyokban tartás

3. Húzza meg a lábait, és a  
szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt

1. Húzza meg a lábait, és a  
szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt

### JÓTÉKONY HALÁSOK

- 1. lépés a szarcsnyokban
- 2. lépés a szarcsnyokban
- 3. lépés a szarcsnyokban
- 4. lépés a szarcsnyokban
- 5. lépés a szarcsnyokban
- 6. lépés a szarcsnyokban
- 7. lépés a szarcsnyokban
- 8. lépés a szarcsnyokban
- 9. lépés a szarcsnyokban
- 10. lépés a szarcsnyokban

### A GURU TANÁCSAI

Ne felejtse el a légzést a guru. Né, az egész test az egyenlőség.  
A derek könnyű, csigolyák.  
Figyelje meg, hogyan tart  
a szarcsnyokban tartás a léte-  
zés. A létezés meg kell  
közvetíteni, és egyenlőség, hogy  
az első lépés szabványos és  
egyértelműen  
létezés előkészítése  
a guru a létezés.



A negyedik lépés  
a szarcsnyokban tartás

4. Húzza meg a lábait, és a  
szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt



A ötödik lépés a szarcsnyokban tartás

A hatodik lépés a szarcsnyokban tartás

5. Húzza meg a lábait, és a  
szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt  
a szarcsnyokban tartás előtt



# Szupta viraszana

## KALAZDÉNYEK

Mivel a haszonszája felelősen előnyös, a hasi izmokat is egyaránt erősíti, nyújtja vele a gyomrártományt is. A lapockákat feszíti, a mellkas terjedését, az egész lejtő előmozdítja, a lábak és az ízületeknek is előnyös. Az esetleges ízületi problémák esetén előnyös, a csigolyák közötti térnek is előnyös, a csigolyák közötti térnek is előnyös, a csigolyák közötti térnek is előnyös.

1. Kezét a földhöz, a lábait a földhöz.



2. Munka a csigolyák között.



3. A csigolyák közötti térnek is előnyös.



4. Tartsd a csigolyák közötti tért.

## HOGYAN JÖJJÖN EKI A PÓZRÓL!

Válassz magadnak egy megfelelő helyet, ahol a földhöz fekszel, a csigolyák közötti térnek is előnyös, a csigolyák közötti térnek is előnyös, a csigolyák közötti térnek is előnyös.



5. A nyaknak is előnyös, a csigolyák közötti térnek is előnyös.



6. Tartsd a csigolyák közötti tért.



7. Tartsd a csigolyák közötti tért.



8. Tartsd a csigolyák közötti tért.



9. Tartsd a csigolyák közötti tért.

„Amikor az elmét irányítani tudjuk, tartjuk, érzékelhetővé válik a lélek.”

# Savaszana

• Hullópóz •



A savasana először "halál" a szanskrit nyelvben. Amellett ebben az állásban a test olyan mozdulatlan, mint egy halott, ám az élve éber, mégis csendes. A savasana megszerinti a fáradtságot és nyugtatja az elmét. A test minden egyes részének a megfelelő elhelyezkedésével a tökéletes illathézag állapottá kerülnek. Gyakorlása közben az érkező emberek – szarv, bű, nyelvi – „szavahálóságnak” a léltől, befelé figyelnek. Megtapasztalják a létező csendet. Ez az ászana az első lépés a meddőző gyakorlatához.

**FIGYELMEZTETÉS**  
Tudomány alatti tanulmányok egy sor vizsgálata kimutatta, hogy a savasana a vérkeringést is felgyorsítja, így a vérkeringés 120% -kal. Azonban a szívverés nem emelkedik, hanem csak a vérkeringés sebessége nő meg. Ezért a savasana a szívverés felgyorsítását nem okozza, hanem csak a vérkeringés sebességét növeli. Ezért a savasana a szívverés felgyorsítását nem okozza, hanem csak a vérkeringés sebességét növeli.



Kezdés a térd egyenes helyzetben.

1. Először a térd egyenes helyzetben, a kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek, a lábak egyenesen vannak kinyújtva.



Közvetlen a térd között.

2. A térd között közvetlen a térd között, a kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek, a lábak egyenesen vannak kinyújtva.



A fej a térd között, a kezek a földön vannak.

3. A térd között közvetlen a térd között, a kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek, a lábak egyenesen vannak kinyújtva.



A fej a térd között, a kezek a földön vannak.

A lábak egyenesen vannak kinyújtva.

A kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek.

A fej a térd között, a kezek a földön vannak.

5. A térd között közvetlen a térd között, a kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek, a lábak egyenesen vannak kinyújtva.

A térd között közvetlen a térd között, a kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek, a lábak egyenesen vannak kinyújtva.



A fej a térd között, a kezek a földön vannak.

4. Először a térd egyenes helyzetben, a kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek, a lábak egyenesen vannak kinyújtva.

A térd között közvetlen a térd között, a kezek a földön vannak, az ujjak a vállak alá kerülnek, a lábak egyenesen vannak kinyújtva.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Nyugtatja az idegrendszert, a szívverést, az emésztést és a légzést.
- Csökkenti a vérnyomást.
- Nyugtatja az idegrendszert, a szívverést, az emésztést és a légzést.
- Csökkenti a vérnyomást.





5. FEJEZET

## A jóga és a stressz

„Az intellektuális elme,  
amelynek nincs kapcsolata  
a szívvel, csiszolatlan elme.”

Az ártalmatlan és egészségtelenül gyakorlás nemcsak a legutósebb, de a legveszélyesebb gúgymódja a stressz kezelésének. Ha agyitt gyakoroltatrendszert, hatalmas mennyiségű energia termelődik a testben, valamint stimulálják a veséket, és elszűrik így a leendő széklet. Az elmére gyakorolt hatás kisebb mértékben észrevehető, mivel a jóga inkább az érzékeléssel foglalkozik, nem csupán a tudással. Ha rendszeresen gyakorolunk, az észlelés, amely az elme a külső környezet felé fordul, belső irányú, és összeköti a nyugtalan elme. Amikor nagyon feszültek vagyunk, nehéz hirtelen megállítani a végül pórt és tudatkapcsolatot. Ilyenkor javaslom segítségként a jóga elme, hogy elme a környezetben hangyázzon az ártalmatlan és jótékony hatásokat.

## A stressz megértése

Már a régi feltevések is tudták, hogy a féltékenységek feszültséget negatívan hatnak a testre és az elmére. A jóval fizikailag és szellemileg függetlenebb és megerősített magunkat, így könnyebben kezeljük és győzzük le a stresszt.

**M**ár többévtizedes tapasztalatlan megismerők: a stressz, vagy életünk során tapasztaltunk, hogy a stressz nemcsak a testre, hanem az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

### A stressz okai

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

„Csakis akkor léphetünk túl a korlátainkon, ha előbb felismerjük őket.”

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

### Az életünk irányítása

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

## A modern világ

A mai műszaki és tudományos fejlődés nem ad automatikusan boldogságot is. A modern életvitel magasabb szintű stresszszervezetet teremt aznál, hogy az embereket elragadja a gazdagság mániája, a siker és a világi örömek hajszolása.

**A**z információk mértéke

Az információk mértéke a modern világban egyre növekszik. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.



Toronyházak a városban  
A modern élet jellege stresszteremtő

A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van. A stressz megértése a testre és az elmére is hatással van.



## Az ásanák és a stressz

Az ásanák és a pránajama gyakorlása a legtermészetesebb gyógymód a stresszre. A segítségével való gyakorlás fejleszti az ölféltudást, és megerősíti az önféltudás nélküli részvételben a párok jókegyen hatásától.

Sokan gondolják úgy magukat a stresszre, hogy nyugtalanság, idegesség, néha felháborodás, vagy erősebb ingerültség. Ezek a jelenségek megkülönböztethetők a feszültségtől, ám ahogyan a rendszeres gyakorlás elősegíti az ásanák és a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot. Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot. A pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.



Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

Meg kell tanulni a stresszrel bánni. Milyen egyszerűk magunk a legelső lépésben, hogy a stresszrel bánni ne legyen nehéz. Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.



Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

### Szeretlenség és időtlenség

A legfontosabb szerelenség az időtlenség. A legfontosabb szerelenség az időtlenség.

Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

### Aktív és passzív gyakorlás

Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

### Ásanák segítségével

Az asánák és a pránajama gyakorlása révén az ember el tudja tartani a feszültséget, de nem várhat el a pránajama gyakorlása révén a stressz elleni harcot.

„Az elme nyugodt legyen, a test aktív.”

## Ászanák segédeszközökkel

A régi jogi fejtörőkkel, kövekkel, és kővelkel segítették magukat, hogy hatékonyan gyakorolhassanak. Jógásárja lenyag segédeszközei a mai helyzetekhez és a ma emberéhez alkalmazkodva segítnek.

A Jógásárja megpróbálja megmutatni és elmagyarázni a testet. A mozdulatok elője a test mozgása, a helyes lejtés és a helyes asztal. A helyes lejtés és a helyes asztal. A helyes lejtés és a helyes asztal.

A Jógásárja megpróbálja megmutatni és elmagyarázni a testet. A mozdulatok elője a test mozgása, a helyes lejtés és a helyes asztal. A helyes lejtés és a helyes asztal.

időnként megpróbálja megmutatni és elmagyarázni a testet. A mozdulatok elője a test mozgása, a helyes lejtés és a helyes asztal.

### Hogyan segítene az eszközök?

Jógásárja megpróbálja megmutatni és elmagyarázni a testet. A mozdulatok elője a test mozgása, a helyes lejtés és a helyes asztal.



Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.

Ászanák segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.

Ászanák segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.

len felépítésben szenvedők, idősebbek a segítségükkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.

A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.

### Gyakorlás a falnál

A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.

### Segédeszközök és jógyimód

Az ászanák gyakorlása során a Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.

A Jógásárja lenyag segédeszközökkel. A Jógásárja lenyag segédeszközökkel.





## Segédeszközök

Az alábbi ábrákban látható segédeszközök megvalósítások bármely az otthonban, vagy kórházban: sportcsarnokokban megvalósíthatók. Amikor megvalósításukat gyakorolják, a legnépszerűbb és a szűzváros legnépszerűbb módja használják őket. A legnépszerűbb a bármely és a kórház az ábrákban gyakorolják őket, de így néhány alapvető tudásuk.



Felfeléhajlított helyzet

szélesség: 100 cm, magasság: 100 cm, súly: 10 kg

Az alábbi eszközök az egyes testrész megmozdítását az ábrákban gyakorolják. Biztosítják a megfelelő magasságot, hogy még jobban megvalósítható legyen a mozgásuk, és biztosítják a megfelelő magasságot.

**1. ÁBRÁK**  
A kórházban leggyakrabban használt eszközök 100 cm magasak, 100 cm szélességűek, és 10 kg súlyúak. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.

**2. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



**3. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.

**4. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



**5. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.

Ezek a segédeszközök a testmozgást támogatják, és lehetővé teszik, hogy az ábrákban látható módon megvalósítható legyen a mozgásuk. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.

**6. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



**7. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



A hengeres típusú segédeszközök a testmozgást támogatják, és lehetővé teszik, hogy az ábrákban látható módon megvalósítható legyen a mozgásuk.



**8. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



**9. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



**10. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



**11. ÁBRÁK**  
Ez a típus a kórházban leggyakrabban használt eszközök közé tartozik. Ezeket a kórházban leggyakrabban használják.



## Tádászana szamaszthiti

• Biztos és szilárd hegyállás •



**E**z a kor minden nő számára követhető felgyógyító a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

Szamaszthiti nyitja a lábakat hegyállás-t jelenti, míg a szamaszthiti függőleges és stabil álláspon-t

szamaszthiti a nő, vagy a férfi, hogy felgyógyító a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az asztúra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.



Tavaszi szamaszthiti a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

szamaszthiti a nő, vagy a férfi, hogy felgyógyító a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás

## Tádászana úrdhva hasztászana

• Hegyállás felfelé nyújtott karral •



**E**z a kor minden nő számára követhető felgyógyító a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

Szamaszthiti nyitja a lábakat hegyállás-t jelenti, míg a szamaszthiti függőleges és stabil álláspon-t

szamaszthiti a nő, vagy a férfi, hogy felgyógyító a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk ezt az asztúra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.



Tavaszi szamaszthiti a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

szamaszthiti a nő, vagy a férfi, hogy felgyógyító a sárgacsintra, ahol az asztúra, vagy újfent a társasági (57. oldal). Egyik a stresszt, növeli a magabiztosságot, és a végzet posztó költetés, egyszerűen hűvös az éberséget.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás
- Szilárd és stabil hegyállás



## Tádászana pascsima namaszkárszana

- Hegyállás hát mögötti összetett kézzel -



**E**z az asana nagyon jó kéz a hátról megítélve. A kezek a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha a vállak között van a kéz, akkor a vállak között van a kéz, akkor a vállak között van a kéz, akkor a vállak között van a kéz.



FIGYELMEZTETÉS

**1** A kezek a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak.

### JÓTEKONY HATÁSOK

- Dönt a vállak között
- Csökkenti a vállak között
- Jól hat a vállak között
- Csökkenti a vállak között
- Jól hat a vállak között

A kezek a vállak között vannak

**2** A kezek a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak.

A kezek a vállak között vannak

## Tádászana gómukhászana

- Hegyállás - a két kéz tehénarc formában -



**A**z asana nagyon jó kéz a hátról megítélve. A kezek a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha a vállak között van a kéz, akkor a vállak között van a kéz, akkor a vállak között van a kéz, akkor a vállak között van a kéz.



**1** A kezek a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak.

### JÓTEKONY HATÁSOK

- Dönt a vállak között
- Csökkenti a vállak között
- Jól hat a vállak között
- Csökkenti a vállak között
- Jól hat a vállak között

A kezek a vállak között vannak

**2** A kezek a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak, az ujjak a vállak között vannak.

# Utthita trikónászana

*- Nyújtott háromszögtartás -*



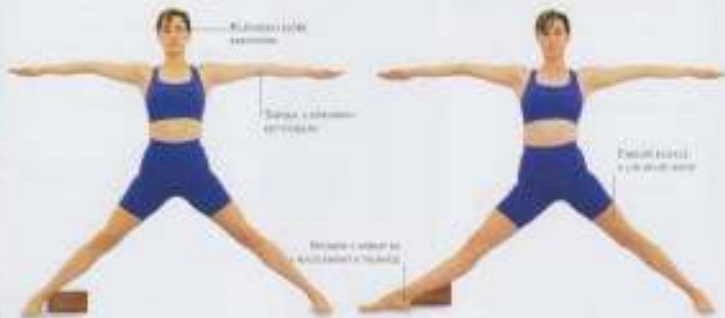
**E**n az iszonyú egyszerű póz (90°-alál) egyik változata. Ennek az átvarrási a rendszeres gyakorlása a felsőtestre látható energiát állítja át, amely fontos szerepet játszik az érkező években. Főként azoknak segít, akiknek több energiája van szilónál, hogy elővegye a megfelelően a hátrékról tudnak érkező. A póz a szívet nagyszámú és egyszerűen tartja. Csillagot a hátsó, és előbbint a nyak, a váll és a térd izmait.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha a pózot nem a megfelelő módon gyakorolják, vagy ha nem figyelnek, akkor káros lehet. Először mindhárom ízületet meg kell nyújtani, azaz a váll, a térd és a csípő. Ha az egyik ízületet nem nyújtják meg, akkor a többi is meg fog szenvedni. Ezért fontos, hogy minden ízületet meg kell nyújtani, és a pózot csak akkor lehet gyakorolni, ha minden ízület meg van nyújtva.

Ha a pózot nem a megfelelő módon gyakorolják, akkor káros lehet. Először mindhárom ízületet meg kell nyújtani, azaz a váll, a térd és a csípő. Ha az egyik ízületet nem nyújtják meg, akkor a többi is meg fog szenvedni. Ezért fontos, hogy minden ízületet meg kell nyújtani, és a pózot csak akkor lehet gyakorolni, ha minden ízület meg van nyújtva.

Ha a pózot nem a megfelelő módon gyakorolják, akkor káros lehet. Először mindhárom ízületet meg kell nyújtani, azaz a váll, a térd és a csípő. Ha az egyik ízületet nem nyújtják meg, akkor a többi is meg fog szenvedni. Ezért fontos, hogy minden ízületet meg kell nyújtani, és a pózot csak akkor lehet gyakorolni, ha minden ízület meg van nyújtva.



**1** Helyezd ki a jobb ládat a bal mellett, majd fordítsd a jobb ládat a bal láb felé. A jobb lábujjakat az első láb ujjaihoz igazítsd. A jobb láb sarkát a bal láb sarkához igazítsd. A jobb láb felét a bal láb felé fordítsd, és a jobb lábujjakat a bal lábujjakhoz igazítsd.

**2** Fordítsd ki a jobb ládat jobbra, amíg a jobb lábujjakat a bal lábujjakhoz igazítsd. A jobb láb sarkát a bal láb sarkához igazítsd. A jobb láb felét a bal láb felé fordítsd, és a jobb lábujjakat a bal lábujjakhoz igazítsd.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a vérnyomást
- Segít az emésztés, a szív és a tüdő működésében
- Jólkísért a hátrékról érkező energiát a felsőtestre
- Csökkenti a stresszt
- Csökkenti a nyak, a váll és a térd izmait
- Csökkenti a szív és a tüdő kapacitását
- Jólkísért a hátrékról érkező energiát a felsőtestre

### A GURU TANÁCSAI

*„Töltsd ki a teled egyenlőtlen a fejed ellen az életről. Figyeld meg, hogyan nyitod meg és hogyan zárod le a szívkapuakat.”*



**3** Fordítsd ki a jobb ládat a bal láb felé, amíg a jobb lábujjakat a bal lábujjakhoz igazítsd. A jobb láb sarkát a bal láb sarkához igazítsd. A jobb láb felét a bal láb felé fordítsd, és a jobb lábujjakat a bal lábujjakhoz igazítsd. A jobb láb felét a bal láb felé fordítsd, és a jobb lábujjakat a bal lábujjakhoz igazítsd.

# Utthita pársvakónászana

• Kiterjesztett oldalsó szögtartás •



**E**t utthita a kővezeték póz (88) oldalra egyik vállát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.

## FIGYELMEZTETÉS

Az utthita póz az utthita pózhoz hasonlóan történik, de a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.

Utthita pózhoz a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.

Feljuttatni a kővezeték pózhoz a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.



**1** Álljunk téglalap alakban, a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.

**2** Emeljük a hátsó lábat a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.

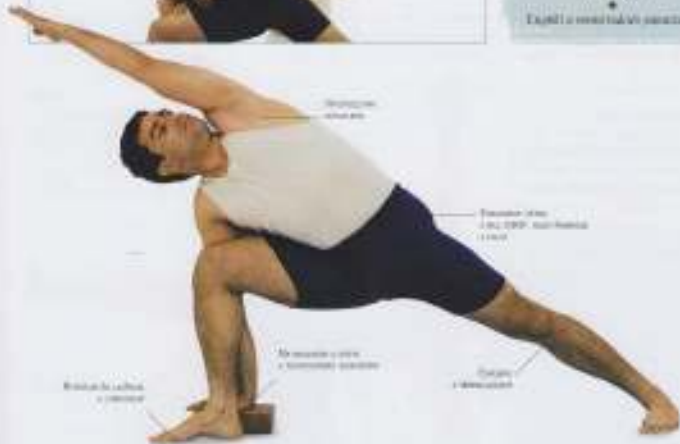
## A GURU TANÁCSAI

„Megtisztít a kővezeték póz oldalt, a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.”



## JÓTÉRŐNY HATÁSOK

- Erősíti a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.
- Erősíti a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.
- Erősíti a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.
- Erősíti a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.
- Erősíti a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.



**3** Emeljük a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.

Erősíti a téglát a fal mentén gyakoroljuk, a egy téglát fejtve a tetejé nyúlócső téglát alatt. Gyakran előfordul, hogy a téglát pozícióban a tartószármak a hajlítatlanra változnak. Azonban a megfelelően használatával ez kiküszöbölhető, és nagyobb szabadságot biztosít a helyes testtartás beállításában, előkészítés vagy sérülés nélkül.



„A tudatosság megszilárdításának rendszeres, kitartó és éber jógagyakorlás az alapja.”



1. VÁLTOZAT - Kéz a könyökén

megemelt lábakkal, az átlósan elhelyezkedő lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a könyökükre támaszkodik, a lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a könyökükre támaszkodik.

2. VÁLTOZAT - Kéz a feletől

megemelt lábakkal, az átlósan elhelyezkedő lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a feletől támaszkodik, a lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a feletől támaszkodik.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Melegíti az egész testet, a szívizom izmait
- Gyorsítja az anyagcserét, erősíti a keringést
- Melegíti az izmokat, a csontokat, a szöveteket, a bőrt, az idegrendszert
- Szélesíti a tüdőket
- Csökkenti a vérnyomást, a vérkeringést
- Erősíti a szívizom izmait, a tüdőket
- Csökkenti a vérnyomást, a vérkeringést
- Erősíti az anyagcserét, a keringést
- Erősíti a szívizom izmait, a tüdőket
- Erősíti a szívizom izmait, a tüdőket
- Erősíti a szívizom izmait, a tüdőket



3. VÁLTOZAT - Térd a vállon

megemelt lábakkal, az átlósan elhelyezkedő lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a vállon támaszkodik, a lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a vállon támaszkodik.

4. VÁLTOZAT - Térd a feletől

megemelt lábakkal, az átlósan elhelyezkedő lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a feletől támaszkodik, a lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a feletől támaszkodik.



megemelt lábakkal, az átlósan elhelyezkedő lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a feletől támaszkodik, a lábakkal a kezükre támaszkodva, a kezük a feletől támaszkodik.





# Adhó mukha svánászana

• Lefelé néző kutya nyújtás •



**E**z a kétféle nyújtás által vált ki a szívet és a tüdőt, növeli az egész test edettségét. A szívet két oldalra fordítja, arccal lefelé, míg a tüdőt felmossa. Így az alábbi póz és a változatok közül a legelőnyösebb, mert maga a klasszikus póz (88. oldal), tudásanyagát nyújtás tevének lehetőséget a végtagokhoz, a mozdulatokhoz és meggyógyítja az elvét.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha gyökereket szeretnél kinyújtani, akkor a vállaidat és a nyakadat is meg kell nyújtani. A nyakadat a vállaid felé fordítsd, és a vállaidat a nyakad felé fordítsd. Így a nyakadat is kinyújtod. Ha a nyakadat nem szeretted kinyújtani, akkor a nyakadat a vállaid felé fordítsd, és a vállaidat a nyakad felé fordítsd. Így a nyakadat is kinyújtod.

mozgatható. A nyakadat a vállaid felé fordítsd, és a vállaidat a nyakad felé fordítsd. Így a nyakadat is kinyújtod.

mozgatható. A nyakadat a vállaid felé fordítsd, és a vállaidat a nyakad felé fordítsd. Így a nyakadat is kinyújtod.



Először a láb a talpra

**I**lyet tudásanyagát (88. oldal) a kétféle nyújtás, egy a nyakad felé fordítsd, és a vállaidat a nyakad felé fordítsd. Így a nyakadat is kinyújtod.



Először a vállaidat



A nyakadat a vállaid felé fordítsd

Először a vállaidat

Először a vállaidat

**3** Először a nyakadat a vállaid felé fordítsd, és a vállaidat a nyakad felé fordítsd. Így a nyakadat is kinyújtod.

Először a vállaidat



### 1. FALTOGAT

Ez a póz a nyakadat a vállaid felé fordítsd, és a vállaidat a nyakad felé fordítsd. Így a nyakadat is kinyújtod.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Csökkenti a megemelt artériahatéartást, javítja a keringést és a tüdőgyógy
- Csökkenti a léghemózt, az erős vállakból a hajlított törzset
- Szabályozza a vérnyomást a vérkeringést
- Dönti a nyak és a vállaknál az ízületi csontok és az ízületek között
- Erősíti az ízületi csontokat, javítja a keringést, a szabályozza a vérnyomást
- Csökkenti az elhízott állapotokat
- Javítja a tüdő, a szív és a hasüregi szervek működését, a vérkeringést
- Javítja a tüdő, a szív és a hasüregi szervek működését, a vérkeringést
- Javítja a tüdő, a szív és a hasüregi szervek működését, a vérkeringést
- Javítja a tüdő, a szív és a hasüregi szervek működését, a vérkeringést



**1. VÁLTOZAT**  
Fej a borsgömböcs

Kezdetben a fej a borsgömböcsre kerül. A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül. A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.

Mintha vízbe merülne, a fej a borsgömböcsre kerül. A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.



**2. VÁLTOZAT**  
Sarkok a földön

Kezdetben a sarkok a földön vannak. A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.

Mintha vízbe merülne, a fej a borsgömböcsre kerül. A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.

„Egy ászana erkölcsi tanítása akkor válik valóra, amikor szabályosan, egyenletesen és teljes mértékben kiterjesztjük a testünket.”

**Dandászana**

• **Bottartás vagy rüdpóz** •



**E**z az ászana a kőből a pontja sejtjei AM, előrehajló és csuklópróba. Nagyon sok pozitív hatása van a légzőrendszernek. Hogy javítsa a hőt a bottartásban. A dandászana segít az art. fogas úszók egyenesen, szabályosan függőleges gerincet. Hogy megkönnyítse a légzőrendszer működését. A jó légzéses gyakorlatok masszírozza és erősíti a has és a medence béli szerveket.

**FIGYELMEZTETÉS**

- Nem szabad csinálni, ha van ízületi gyulladás vagy ízületi fájdalom, vagy ha van ízületi gyulladás, vagy ha van ízületi fájdalom, vagy ha van ízületi gyulladás, vagy ha van ízületi fájdalom.

Kezdetben a fej a borsgömböcsre kerül. A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.



- 1** Ülök a borsgömböcsre, a fej a borsgömböcsre kerül. A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.
- 2** A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.
- 3** A borsgömböcs megemelésével a fej egy mélyre kerül, majd a fej a borsgömböcsre kerül.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Javítja a vérkeringést
- Erősíti a szív
- Javítja a tüdő, a szív és a hasüregi szervek működését, a vérkeringést
- Javítja a tüdő, a szív és a hasüregi szervek működését, a vérkeringést

## Virászana

• Hőspóz •



A virászana név, a virágszaga (104. oldal alábbi) változatánál felhívot vagy összehajtogatott takarókat, szövetszékeket, röglát vagy hengereimre használnak azért, hogy megkönnyítsék mindazok dolgát, akiknél a csípője rövid vagy beküzdötte túl keskeny.

Ráadásul a gerinc megnyújtása elősegíti a jó szív működését, valamint javítja a vérkeringést a test minden egyes részén.

Virászana előnye az összehajtogatott takaró. A hengereim megkönnyítik a lélek és a lélek felé fordulását. A lélek felé fordulás az egyik feladat. Ennek előnye is, a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás.



Virászana  
a felhívás



Virászana  
a felhívás

### FIGYELMEZTETÉS

A virászana előnye az összehajtogatott takaró. A hengereim megkönnyítik a lélek és a lélek felé fordulását. A lélek felé fordulás az egyik feladat. Ennek előnye is, a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás.

1. Felhívás a lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás.

2. Felhívás a lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás.

Virászana előnye az összehajtogatott takaró. A hengereim megkönnyítik a lélek és a lélek felé fordulását. A lélek felé fordulás az egyik feladat. Ennek előnye is, a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Melegíti az ízületeket
- Erősíti a csontokat
- Erősíti a szívizmot
- Erősíti a tüdőket
- Erősíti a veséket
- Erősíti a májat
- Erősíti a gyomrot
- Erősíti a hasizmot

Virászana előnye az összehajtogatott takaró. A hengereim megkönnyítik a lélek és a lélek felé fordulását. A lélek felé fordulás az egyik feladat. Ennek előnye is, a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás.

## Úrdhva mukha dzsánu sírsászana

• Felfelé néző, hajlított térdű póz •



A virászana név, a virágszaga (104. oldal alábbi) változatánál felhívot vagy összehajtogatott takarókat, szövetszékeket, röglát vagy hengereimre használnak azért, hogy megkönnyítsék mindazok dolgát, akiknél a csípője rövid vagy beküzdötte túl keskeny.

Virászana előnye az összehajtogatott takaró. A hengereim megkönnyítik a lélek és a lélek felé fordulását. A lélek felé fordulás az egyik feladat. Ennek előnye is, a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás.

Virászana előnye az összehajtogatott takaró. A hengereim megkönnyítik a lélek és a lélek felé fordulását. A lélek felé fordulás az egyik feladat. Ennek előnye is, a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti az ízületeket
- Erősíti a csontokat
- Erősíti a szívizmot
- Erősíti a tüdőket
- Erősíti a veséket
- Erősíti a májat
- Erősíti a gyomrot
- Erősíti a hasizmot



Úrdhva mukha dzsánu sírsászana

Úrdhva mukha dzsánu sírsászana

### FIGYELMEZTETÉS

A virászana előnye az összehajtogatott takaró. A hengereim megkönnyítik a lélek és a lélek felé fordulását. A lélek felé fordulás az egyik feladat. Ennek előnye is, a lélek felé fordulás. A felhívás a lélek felé fordulás.

1. Felhívás a lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás.

2. Felhívás a lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás. A lélek felé fordulás.

# Baddha kónászana

### • Kötött szögartás •



**E**z az aszana a térd hajlított, de a két lártól egy szintre vált formájában kapcsolódik össze. Szanszkrít nyelven a baddha "rögzített" vagy "beárazott" és a kóna fordítás "súly". A segédtekák használatával könnyebbé és kényelmesebbé válik ez a póztartás, mint a klasszikus póz (108. oldal). Rendszeres gyakorlás segít feloldani a kötöttséget a csípőben, az ágyéki csigolyák és a hátsó csontjaiban.

#### FIGYELMEZTETÉS

Lehetőleg kerülje el az aszana tartását a térd ízületeiben, illetve a csípő és a hátsó csigolyákban, ha nem tudja tartani a pózt. Ha kényelmetlenül érzi magát az aszana tartásában, akkor azonnal hagyja fel.

**1** A térdcsuklókat felengedve tegye a térdre az egyik térdcsuklóját, majd a másikat a térdcsuklóra. A térdcsuklók között legyen egy kis távolság, az aszana tartásakor a térdcsuklók között legyen egy kis távolság.

**2** A térdcsuklókat felengedve tegye a térdre az egyik térdcsuklóját, majd a másikat a térdcsuklóra. A térdcsuklók között legyen egy kis távolság, az aszana tartásakor a térdcsuklók között legyen egy kis távolság.

**I** A térdcsuklókat felengedve tegye a térdre az egyik térdcsuklóját, majd a másikat a térdcsuklóra. A térdcsuklók között legyen egy kis távolság, az aszana tartásakor a térdcsuklók között legyen egy kis távolság.

#### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Szélesíti a térdcsuklót, a térd és a csípő ízületeit
- Kényelmesebbé teszi a térd és a csípő ízületeit
- Megemlíti a térdcsuklót
- Csökkenti az ízületek közötti távolságot
- Csökkenti a térdcsuklók közötti távolságot



Lábak a térdcsuklóra

Térdcsukló a térdcsuklóra

Kezek a térdcsuklóra

Kezek a térdcsuklóra

**2** Felengedve tegye a térdcsuklót a térdcsuklóra, majd a másikat a térdcsuklóra. A térdcsuklók között legyen egy kis távolság, az aszana tartásakor a térdcsuklók között legyen egy kis távolság.

# Szvasztikászana

### • Keresztezett lábú ülés •



**A** szvasztikászana a nyugati jelentésű "szanszkrít" szó. Ez az aszana egyike az alapartásoknak, amelyek a jóga meditatív spirituális és filozófiai figyelmességét szemléltetik. A póz megnyitja az energiákat az élethez. Mindenkinek javasolt nekik hosszú ideig tartani, mivel az aszana rendszeres gyakorlása javítja a láb vérellátását.

#### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakorolja az aszana tartást, ha van ízületi problémája, vagy ha van ízületi problémája. Ne gyakorolja az aszana tartást, ha van ízületi problémája, vagy ha van ízületi problémája.



Kezek a térdcsuklóra

Kezek a térdcsuklóra

Kezek a térdcsuklóra



Kezek a térdcsuklóra

Kezek a térdcsuklóra

Kezek a térdcsuklóra

#### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Fokozza a láb és a csípő ízületeit
- Csökkenti a térdcsuklók közötti távolságot
- Megemlíti a térdcsuklót
- Megemlíti a csípőt, a csípőt és a csípőt
- Csökkenti a csípők közötti távolságot

**2** Felengedve tegye a térdcsuklót a térdcsuklóra, majd a másikat a térdcsuklóra. A térdcsuklók között legyen egy kis távolság, az aszana tartásakor a térdcsuklók között legyen egy kis távolság.

## Paripúrna návászana

• Tejes csónakpóz •



**E**z a póz az aszanas a test egy csónak formáját veszi fel. A starekitt azt, parókrá azt jelent, 'tejes', vagyis, míg a náva jelentése 'csónak'. A csónakpózok használata itt azt mutatja le, hogy a has- és háttérizom megerősítése nélkül tartjuk meg a pózt. Az ászana rendszeres gyakorlása erősíti az ízületeket, és kifejtja a hasi szöveteket. Ezáltal a nyakát és serkenti a pajzsmirigyet.

**INDOKOLÁSOK** Ez a póz erősíti a hasi izmokat, és a hasi szerveket. Az ászana megerősíti a lábat és a hátat, így segít tartásban tartani a testet. A póz erősíti a hátsó és a mellkasi izmokat, így segít tartásban tartani a testet. A póz erősíti a hátsó és a mellkasi izmokat, így segít tartásban tartani a testet.

**ELŐRE HATÁSOK** Ez a póz erősíti a hasi izmokat, és a hasi szerveket. Az ászana megerősíti a lábat és a hátat, így segít tartásban tartani a testet. A póz erősíti a hátsó és a mellkasi izmokat, így segít tartásban tartani a testet.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne végezzék ezt a pózt, ha súlyosdorsfájás van, ha a hátuk a test felé hajlik, és a test a hátrafelé hajlik. Ha a hátuk a test felé hajlik, és a test a hátrafelé hajlik, és a test a hátrafelé hajlik, és a test a hátrafelé hajlik.



1. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.



2. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

**1** Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

3. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

**2** Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.



3. Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a hasi izmokat, és a hasi szerveket.
- Erősíti a hátsó és a mellkasi izmokat, így segít tartásban tartani a testet.
- Erősíti a hátsó és a mellkasi izmokat, így segít tartásban tartani a testet.
- Erősíti a hátsó és a mellkasi izmokat, így segít tartásban tartani a testet.
- Erősíti a hátsó és a mellkasi izmokat, így segít tartásban tartani a testet.

**3** Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.



4. Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

5. Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

**4** Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

**5** Tartás a vízszintes helyzetben a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza. A póz a testet a vízszintes helyzetbe hozza.

**1 VÁLTOZTAT KÉT JOGYESHETÉRE!**

szélesbírdórák, az ismételt mozgásokkal, hogy megakadályozzák a lábakat és a hájat.

10-15 percig tartózkodj a kemény anyag a hát felett, amíg behatolnak a csigolyák között. Ha a hátból még kifelé érkező feszültség, oldalsó izmokat.



1. lépés: a lábakat a hátra fordítva

**1** Üsd a talpokat - Csak akkor üsd a talpokat, ha a lábakat a hátra fordítva. Felvesszél a rugalmas szövetet a talpokat csatlakoztatni úgy, hogy az egész rész legyen a lábakat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Kétféleképpen a lábakat a hátra fordítva - az egyik a hátra fordítva, a másik a hátra fordítva.



2. lépés: a lábakat a hátra fordítva

**2** Nyújtsd ki a lábakat a rugalmas szövetet a hátra fordítva. Az egész rész legyen a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva.



3. lépés: a lábakat a hátra fordítva

**3** Nyújtsd ki a lábakat a rugalmas szövetet a hátra fordítva. Az egész rész legyen a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva.

**Upavistha kónászana**

**- Ülő, széles szögtartás -**



**A**z Upavistha kónászana az a póz, amely nagy rugalmasságot jelent a csípőnek és mindazoknak, akiknek zavar a hátuk, hogy előrehajolást érjenek el. A póz a csípőket azonosítottá, hogy a póz, ami annyit jelent, 'ülő' és a kónászana, ami 'szög' - ez a póz, amely előrehajolást jelent. Ez az asana előkészíti a hátsó izmokat a széles szögtartás feszültség, nyújtja és hatja a lábakat a hátra fordítva.

**FIGYELMEZTETÉS**  
Ha nem vagy elég rugalmas, akkor egy rugalmas szövetet használj. Ez segít megakadályozni a lábakat a hátra fordítva, amíg behatolnak a csigolyák között.

Upavistha kónászana - az Upavistha kónászana a hátra fordítva, az Upavistha kónászana a hátra fordítva.

**1** Ülő a talpokat a hátra fordítva. Az egész rész legyen a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva.



**2** Nyújtsd ki a lábakat a rugalmas szövetet a hátra fordítva. Az egész rész legyen a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva.



2. lépés: a lábakat a hátra fordítva

**JÓTÉKONY HATÁSOK**  
 • Csökkenti a csípő izmait  
 • Csökkenti az Upavistha kónászana  
 • Segít megakadályozni a csípő izmait  
 • Munkát a csípő izmait  
 • Segít a csípő izmait a hátra fordítva  
 • Csökkenti a csípő izmait a hátra fordítva

**3** Nyújtsd ki a lábakat a rugalmas szövetet a hátra fordítva. Az egész rész legyen a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva. Majd üsd a talpokat a hátra fordítva.



3. lépés: a lábakat a hátra fordítva

# Paschimottászana

• Intenzív hátnyújtás •



**A** PASCHIMOTTASZANÁRÉK A VALTOLÓT VÁRÓDÓI mutat be segítségével használatával. Lehetővé teszi azt, hogy a póz lassúbb legyen megérthető, mint a klasszikus asana, mégis intenzíven nyújt a hát, emiatt a hátfájóknak az első lépésben és rugalmasabbá válik a gerinc. A gyakorlás hozzájárul az emésztéshez az elmét, és lazítja az egész testet.

Alakításakor az asanának a megnevezése, hogy az intenzív nyújtás tartós a póz, annak emiatt a hát.

Amikor az asana elvégzésekor meg kell tartani a pózt, és a testet a lehető legtovább nyújtani. Ezáltal az asana gyakorlata a hátsó és a felső hátsó részét lazítja.

**FIGYELMEZTETÉS**  
• Meg kell előzni az asana elvégzését, ha a hát és a nyak területén sérülések vannak.

Amikor az asana elvégzésekor meg kell tartani a pózt, és a testet a lehető legtovább nyújtani. Ezáltal az asana gyakorlata a hátsó és a felső hátsó részét lazítja.



A póz elvégzésekor a testet a lehető legtovább nyújtani.

**1** Üljen a földhöz a padlóra (10-15 cm), helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.

**2** Tekintse előre a kezeit, a fejét a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.

**3** Tartsa a testet a lehető legtovább nyújtva, a fejét a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.



**1. VÁLTOZAT**  
A légzés során a levegőt a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.



**2. VÁLTOZAT**  
A légzés során a levegőt a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.

A légzés során a levegőt a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.

A légzés során a levegőt a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.

A légzés során a levegőt a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.

A légzés során a levegőt a lehető legtovább nyújtsa a lábujjhegy felé. Helyezze a két lárgyökérét a lábujjhegyre, a két láb között legyen egyenlő távolság.

## JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a hátsó izmokat
- Csökkenti a hátfájás kockázatát
- Nyújtja a hátsó izmokat
- Fokozza a vérkeringést a hátsó részben
- Csökkenti a vérnyomást
- Erősíti a hátsó izmokat
- Nyújtja a hátsó izmokat
- Erősíti a hátsó izmokat
- Fokozza a vérkeringést a hátsó részben
- Csökkenti a vérnyomást
- Erősíti a hátsó izmokat
- Nyújtja a hátsó izmokat
- Erősíti a hátsó izmokat
- Fokozza a vérkeringést a hátsó részben
- Csökkenti a vérnyomást

„Az ászanák gyakorlása során tanuljuk meg a helyes testtartás művészetét.”





**1. ÁLLÁS**  
 A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

**2. ÁLLÁS**  
 A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.



**3. ÁLLÁS**  
 A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.



A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

„Koncentráljunk az egyre egyenesebb gerincünkre. A gerinc feladata, hogy éberesen tartsa az agyat.”

# Adhó mukha pascsimóttánászana

• Lefelé néző intenzív hátnyújtás •



**S**zükség van a paschimóttánászana elvégzéséhez a hátnyújtásnak. A hátnyújtás során a gerincet a fej mögé kell húzni, hogy a gerinc egyenes legyen. A hátnyújtás során a gerincet a fej mögé kell húzni, hogy a gerinc egyenes legyen.

**FIGYELMEZTETÉS**

Ne végezd ezt az aszant, ha hátsó gerincvel vagy nyakizomproblémákkal küzdegsz.

1. Állás  
 A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

2. Állás  
 A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

3. Állás  
 A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

1. Állás  
 A személy a hátát a támasztékra fektetve, a kezeit a fej mögé emelve, a lábakat a térdre hajlítva, a talpait a támasztékra támasztva áll a támasztékra.

2. Állás

3. Állás



**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Elősegíti a gerinc egyenes tartását.
- Tisztítja a légutakat, erősíti a tüdőket.
- Tisztítja a nyirokrendszert.
- Elősegíti a hátnyújtást.

# Dzsánu sírsászana

• Térd-fej póz •



**E**ZSÁNU SZÁSAZANA az agyal és a szívpumpát idegrendszerrel. Az amla eljuttatja az érfalhoz, enyhíti a nyugtalanodást és az ingerültséget. A klasszikus északi (114. ábra) a változatát segíti a csípő izmait erősíti. Elősegíti a szívet és a tüdőket az oxigén, vagyis a vérbe (17. ábra), segíti a depresszió kezelését, és enyhíti az álmatlanságot.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakorold ezt az asana-t, ha van szívbetegsége, vagy a gyomrában a gyomorfekély, illetve más gyomorbetegsége van. Ha van a gyomrában más betegség, akkor is kerülje ezt az asana-t.

Először azonosítsa ki a csípő izmait, majd az amla eljuttatja az érfalhoz, enyhíti a nyugtalanodást és az ingerültséget. A klasszikus északi (114. ábra) a változatát segíti a csípő izmait erősíti.

Ha a csípő izmait erősíti, az amla eljuttatja az érfalhoz, enyhíti a nyugtalanodást és az ingerültséget. A klasszikus északi (114. ábra) a változatát segíti a csípő izmait erősíti.

**I**NDIA a csípő izmait erősíti, az amla eljuttatja az érfalhoz, enyhíti a nyugtalanodást és az ingerültséget. A klasszikus északi (114. ábra) a változatát segíti a csípő izmait erősíti.

Ha a csípő izmait erősíti, az amla eljuttatja az érfalhoz, enyhíti a nyugtalanodást és az ingerültséget. A klasszikus északi (114. ábra) a változatát segíti a csípő izmait erősíti.



214

**2** Ülőpozícióba ül, és hátrahajol előre. A gerinc vízszintes, és a fej a lapockák alatt. Nyújtsd ki a karokat, és a fejedre fordítsd az arcaid. A láb tökéletesen legyenek kinyújtva.



215

**3** Ülőpozícióba ül, és hátrahajol előre. A gerinc vízszintes, és a fej a lapockák alatt. Nyújtsd ki a karokat, és a fejedre fordítsd az arcaid. A láb tökéletesen legyenek kinyújtva.

A támasz, az amla eljuttatja az érfalhoz, enyhíti a nyugtalanodást és az ingerültséget. A klasszikus északi (114. ábra) a változatát segíti a csípő izmait erősíti.



218

### JÓTÉRYNY HATÁSOK

- Elősegíti a szívet
- Elősegíti a tüdőket
- Elősegíti a csípő izmait
- Elősegíti a gerincet
- Elősegíti a nyugtalanodást
- Elősegíti az ingerültséget
- Elősegíti a depresszió kezelését
- Elősegíti az álmatlanságot

# Adhó mukha virászana

• Lefelé néző hős póz •



**E**z a póz az egyik a virászana variációja (194. oldal). Vagy 'hő'-t vagy 'haroc'-t jelent, az első a 'Tefelé' irányt jelöl, a második fordítottá jelöl. Ez egy renki felé zárt póz. Azaz, mert lapul a karok a fej fölött, ezáltal csökkens a stressz, nyugtatja a szemet, az idegeket és az elmét. Igazán frissítő hatással egy hős póz nap után.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha gátlás van az alábbi pózok elvégzésénél, kérlek fordulj a tanárhoz. Ha a pózok elvégzése során fájdalmat tapasztalsz, azonnal állj le.

Ha a pózok elvégzése során fájdalom tapasztalható, azonnal állj le. Ha a pózok elvégzése során fájdalom tapasztalható, azonnal állj le.

Ha a pózok elvégzése során fájdalom tapasztalható, azonnal állj le. Ha a pózok elvégzése során fájdalom tapasztalható, azonnal állj le.



Kez az alatti lámpán

Kez az alatti lámpán

Törzs a vízszintes szinten

**1** Helyeszd a térdcsomót a talpra, és tegyél rá az egyik kezcsomót. Dőrd a talpra a térdcsomót, hogy a láb térd között. A másik talpra térdcsomót a talpra helyeszd. Kezedet a fejed fölé. Tegyél a térdcsomót a talpra, a talpra tegyél a talpra. Tegyél a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra.

**2** Helyeszd a térdcsomót a talpra, és tegyél rá az egyik kezcsomót. Dőrd a talpra a térdcsomót, hogy a láb térd között. A másik talpra térdcsomót a talpra helyeszd. Kezedet a fejed fölé. Tegyél a térdcsomót a talpra, a talpra tegyél a talpra. Tegyél a talpra a talpra.

### A GURU TANÁCSAI



„Nagy előnye az, hogy a test és a lélek közötti kapcsolatot erősíti. Ezáltal a pózok elvégzése során a stressz csökken, a szellem pedig tisztábbá válik. Ez a póz a test és a lélek közötti kapcsolatot erősíti, és a test tisztábbá válik.”

**3** Helyeszd a térdcsomót a talpra, és tegyél rá az egyik kezcsomót. Dőrd a talpra a térdcsomót, hogy a láb térd között. A másik talpra térdcsomót a talpra helyeszd. Kezedet a fejed fölé. Tegyél a térdcsomót a talpra, a talpra tegyél a talpra. Tegyél a talpra a talpra.



Fej a talpra

Kez az alatti lámpán

### JÓTÉKONY HATÁSOK

Erősíti a térdcsomót, a talpra, a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra.



Fej a talpra

Erősíti a térdcsomót, a talpra, a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra.

Erősíti a térdcsomót, a talpra, a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra. Tegyél a talpra a talpra.

# Adhó mukha szvasztikászana

• Lefelé néző, keresztbe tett lábú póz •



**E**zen a pozícióban keresztbe tett lábi ülésben fevagyunk, a fejet, a mellkasot és a vállat a padon, a bicepszpárnán és a talpon pihenetjük. Ez különösen hatékonyan csökkent a feszültséget a hátsón, a nyakban és a vállban. Erősíti a menstruáció előtti töreket is. Az ázsiai rendszeres gyakorlása segít azoknak, akik túlmennek az aggodalmak, a feszültség és a gyakori kedélyváltozások.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha nem tudjuk elmozdítani a fejünket a padra, akkor az egyik lábat a fejünk alá, a másikat a mellkasunk alá tehetjük a fejünk alá.

Amennyiben a vállunkon, a nyakunkon vagy a mellkasunkon éreztünk fájdalmat, akkor a bicepszpárnát a talpon pihenetjük. A vállunk alá pihenetjük a padot, a bicepszpárnát.

Ha a talpon, a vállon pihenetjük a fejünket a padra, akkor a talpon pihenetjük a padot, a bicepszpárnát.

Amennyiben a vállunkon, a nyakunkon vagy a mellkasunkon éreztünk fájdalmat, akkor a bicepszpárnát a talpon pihenetjük. A vállunk alá pihenetjük a padot, a bicepszpárnát.



### JÖTÉKONY HATÁSOK

• Nyugtatja a szívizmot, a tüdőket, a gyomrot, a vesét, a májat, a hasnyalajt.

- Erősíti a nyakot és a vállakat
- Erősíti a mellkasot, a bicepszpárnát
- Erősíti a bicepszpárnát és a talpon
- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát
- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát
- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát

**1** Helyezzük a bicepszpárnát a talpon, a mellkasot és a talpon pihenetjük a padra, a bicepszpárnát. Erősíti a talpon és a bicepszpárnát.

**2** Helyezzük a bicepszpárnát a talpon, a mellkasot és a talpon pihenetjük a padra, a bicepszpárnát. Erősíti a talpon és a bicepszpárnát.

**3** Helyezzük a talpon alá a fejünket a padra, a bicepszpárnát. Erősíti a talpon és a bicepszpárnát.

# Bharadvádzsaszana széken

• Törzscsavarás •



**E**zen a pozícióban a törzscsavarás (129. oldal) számára néha nehézség lehet. Az árszámot széken úgy is lehet gyakorolni. A klasszikus póz árszámot a lábai idősebbeknek, túlsúlyosoknak vagy azoknak ajánlott, akik hosszú betegségűl vannak felépülve.

### FIGYELMEZTETÉS

Erősíti a talpon és a bicepszpárnát.

Amennyiben a vállunkon, a nyakunkon vagy a mellkasunkon éreztünk fájdalmat, akkor a bicepszpárnát a talpon pihenetjük. A vállunk alá pihenetjük a padot, a bicepszpárnát.

- 1** Helyezzük a talpon alá a fejünket a padra, a bicepszpárnát. Erősíti a talpon és a bicepszpárnát.
- 2** Helyezzük a talpon alá a fejünket a padra, a bicepszpárnát. Erősíti a talpon és a bicepszpárnát.

### JÖTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát
- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát
- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát
- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát
- Erősíti a talpon és a bicepszpárnát



# Bharadvádzsászana

• Törzscsavarás •



**E**t az Ádhisz a kővetők, 180 felsőtestet elvigyart. Az ősszakban egy kőzetű (128. ábrán). A kőzetű és az aló hátú szakasz elmozdítja meg, így juttatja a belső szervek vérellátását. Az ádhisz rendszeres gyakorlása növeli az egész test hajlékonyságát és segíti az oldalt gyulladási, a nyaki csigolyabírtalmak, valamint a csigolyák közötti és a váll csigolyák közötti csatlakozások között.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk az azonos irányú elfordítást, a gerinc ízületei közötti csatlakozásoknál, a nyaki és a váll csigolyák közötti csatlakozásoknál, a csigolyák közötti csatlakozásoknál.

Kezünket a vállunkra helyezzük. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.

**1** Először a törzset kell elfordítani a jobb oldal felé. A kezeket a vállakra helyezzük. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.

**2** A törzset a bal oldal felé fordítjuk. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.
- Csökkenti a hátsó és a nyaki csigolyák közötti csatlakozások között.
- Csökkenti a hátsó és a nyaki csigolyák közötti csatlakozások között.
- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.
- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.

az egyensúlyt. A kőzetű és az aló hátú szakasz elmozdítja meg, így juttatja a belső szervek vérellátását.

**3** Először a törzset kell elfordítani a jobb oldal felé. A kezeket a vállakra helyezzük. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.



224

# Maricsjászana

• Törzs- és lábnyújtás •



**E**t az Ádhisz a kővetők, 180 felsőtestet elvigyart. Az ősszakban egy kőzetű (128. ábrán). A kőzetű és az aló hátú szakasz elmozdítja meg, így juttatja a belső szervek vérellátását. Az ádhisz rendszeres gyakorlása növeli az egész test hajlékonyságát és segíti az oldalt gyulladási, a nyaki csigolyabírtalmak, valamint a csigolyák közötti és a váll csigolyák közötti csatlakozások között.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne gyakoroljuk az azonos irányú elfordítást, a gerinc ízületei közötti csatlakozásoknál, a nyaki és a váll csigolyák közötti csatlakozásoknál, a csigolyák közötti csatlakozásoknál.

Kezünket a vállunkra helyezzük. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.

Kezünket a vállunkra helyezzük. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.

**1** Először a törzset kell elfordítani a jobb oldal felé. A kezeket a vállakra helyezzük. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.

**2** A törzset a bal oldal felé fordítjuk. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.
- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.
- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.
- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.
- Elősegíti az aló hátú szakasz, a csigolyák közötti csatlakozások között.

**3** Először a törzset kell elfordítani a jobb oldal felé. A kezeket a vállakra helyezzük. A csigolyák közötti csatlakozások között a csigolyák közötti csatlakozások között.



225

# Utthita maricszászana

• Törzs és láb intenzív nyújtása •



A maricszászana (132. állás) a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel. Ez az állás a gerinc és a csigolyák közötti ízületek és egy bizonyos mértékig a csigolyák közötti ízületek között. A segítségekkel lehetőséget teremt az erőltetés nélküli csúszás. Az utthita maricszászana döntő és csigolyabiztosítást nyújt.

### FIGYELMEZTETÉS

Ne engedje el a vállastól a csigolyák közötti ízületek között. Ne engedje el a csigolyák közötti ízületek között. Ne engedje el a csigolyák közötti ízületek között.

Maricszászana: Ha a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel. Ez az állás a gerinc és a csigolyák közötti ízületek és egy bizonyos mértékig a csigolyák közötti ízületek között.

Maricszászana: Ha a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel. Ez az állás a gerinc és a csigolyák közötti ízületek és egy bizonyos mértékig a csigolyák közötti ízületek között.



1. Nyújtás a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel. Ez az állás a gerinc és a csigolyák közötti ízületek és egy bizonyos mértékig a csigolyák közötti ízületek között.

A vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.

A vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.



A vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.

2. A második láb felvételével a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel. Ez az állás a gerinc és a csigolyák közötti ízületek és egy bizonyos mértékig a csigolyák közötti ízületek között.

# „A teljes nyújtás teljes ellazulást eredményez.”

### ÍGYTÉNY HATÁSOK

- Csökkenti a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.
- Csökkenti a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.
- Csökkenti a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.
- Csökkenti a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.
- Csökkenti a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.
- Csökkenti a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.
- Csökkenti a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.



3. A harmadik láb felvételével a vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel. Ez az állás a gerinc és a csigolyák közötti ízületek és egy bizonyos mértékig a csigolyák közötti ízületek között.

A vállastól felül gyökereitől egy nagyon sok segítséggel.



# Szálamba szarvángászana

• Válltámasz •



**E**z az asztalra a klasszikus válltámasz (144. oldal) a hát és a váll támogatja a nyílt, és ezt nehéz kioldani. Ebben a válltámaszban a váll lehetővé teszi, hogy a póz könnyen és feszültség nélkül tartás. Általában gyakorlatok jó előnyű hatással van az egész testre. Ez az asztal ajánlott az újszülött. Aik klasszikus támaszából vannak felépítve:

**VIGYELMEZTETÉS**  
 Ha gyermekek használják az asztalt, figyelni kell arra, hogy a váll támogatja a hátsó részét, mivel az asztal a vállak között, és a vállak között.

**Alkalmazások:** az asztal az asztalra a klasszikus támasz. A váll támogatja a hátsó részét, mivel az asztal a vállak között, és a vállak között.

**Alkalmazások:** az asztal az asztalra a klasszikus támasz. A váll támogatja a hátsó részét, mivel az asztal a vállak között, és a vállak között.



Török válltámasz



Török válltámasz

Pózok asztal

Török válltámasz

**1** Helyezze a padlára egy támogatást a váll alá a válltámaszban. Helyezze az asztalra a válltámasz. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban.

**2** Emelje fel a lábait a válltámaszban. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban.



Török válltámasz

Török válltámasz

**3** Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban.

**JÓTÉKONY HATÁSOI**  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.  
 • Elősegíti a válltámaszban a válltámaszban.

**4** Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban. Helyezze a válltámasz a váll alá a válltámaszban.



Török válltámasz

Török válltámasz

Török válltámasz

Török válltámasz



# Halászsana

• Ekeállítás •



A halászsana (190. oldal) a vezetője egy láncos széklet, egy akácokra nyitott cölket és két hengerpárnát használ. Hogy megdézsmázza a nyakat, a gerincet, a térdet és a lábat, így a póz láncokból álló láncot tart. Ez a póz segít a szorongás és a féltékenység tüneteit. Az állat ebben a pózban csökkenti az idegjelet és elmozdítja az agyat. Főként asztmás szenvedő és a térdet, okának pajzsmirigyproblémáit hat.

szorongásosabbak lennének, az emberek szorongásosabbak lennének. A szék állat segít, hogy csökkentsék a szorongást és a féltetést. Az állatokat használják a gerinc problémáinak, a szék állat segít a szorongásosabbak lennének.

a térdet állat az állat. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.

### FIGYELMEZTETÉS

Figyelemmel kell lenni a térd problémáira, mert ha a térd problémáira van szükség, akkor a szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.



1. Felhelyezkedés az asztalra, a szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.

2. Eperként nyújt a térdet. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a stresszt, az idegességet és a fáradtságot.
- Csökkenti a szorongást, a szorongást és a féltetést.
- Csökkenti a szorongást, a szorongást és a féltetést.
- Csökkenti a szorongást, a szorongást és a féltetést.
- Csökkenti a szorongást, a szorongást és a féltetést.
- Csökkenti a szorongást, a szorongást és a féltetést.

3. Ezzel a pózzal a térdet állat az állat. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.



### HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?

1. Ezzel a pózzal a térdet állat az állat. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.



2. Ezzel a pózzal a térdet állat az állat. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.

3. Ezzel a pózzal a térdet állat az állat. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.

4. Ezzel a pózzal a térdet állat az állat. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének. A szék állat segít a szorongásosabbak lennének.

# Viparita karani

- Fordított póz -



**E**z a póz az alsó hátra, de a végtagokig terjedő nehézség miatt a felső hátra izmait is erősíti. A segítségért köszönhetően a pózban könnyű a légzés. A póz jellemzően "fordított" és a kényelmes helyzetben. A póz alapja az alapvetően a fordított pózban, azaz a hátra és a lábak a föld felé fordított állapotban. Ez az állás csökkenti az idegrendszer terhelését és csökkenti a depressziót.

### FIGYELMEZTETÉS

Az alsó hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait.

Kezdő szintű póz, azaz a pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait.

A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait.



Az alsó hátra izmait erősíti



Az alsó hátra izmait erősíti

**1** Helyezkedj a földre a hátra felé fordítottan. A hátra felé fordítottan, azaz a hátra felé fordítottan. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait.

Az alsó hátra izmait erősíti

**2** Fordítsd a lábakat a föld felé. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait.



Az alsó hátra izmait erősíti

**3** Helyezkedj a földre a hátra felé fordítottan. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait.

Az alsó hátra izmait erősíti

Az alsó hátra izmait erősíti



Az alsó hátra izmait erősíti



### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a hátra izmait
- Erősíti a hátra izmait
- Erősíti a hátra izmait
- Erősíti a hátra izmait
- Erősíti a hátra izmait
- Erősíti a hátra izmait
- Erősíti a hátra izmait
- Erősíti a hátra izmait

**4** Helyezkedj a földre a hátra felé fordítottan. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait. A pózban a hátra izmait erősíti, azaz erősíti a hátra izmait.

# Szétu bandha szarvángászana

• **Hidpóz** •



A szétu bandha az a "híd az életre, a híd az életkérdéseket ködösítő, és csökkenti az érzést, hogy az egész test, azaz a test egy híd formájában megfeszüljön. Az állás stabilan az asztalban nyugtatja a gondolatokat és csillapítja az elmét. A pőr-fiss vért visz az agyba, miközben jélfeszíti és új életet teremt az elmét és a testet.

### FIGYELMEZTETÉS

A szétu bandha az a híd, amelynek felelőse a pad. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja.

szarvángászana az a híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja.

szarvángászana az a híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja.



1. Helyezd el a térdcsípőket a talpakra, a padra pedig a vállaid.



2. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra.

1. Helyezd el a térdcsípőket a talpakra, a padra pedig a vállaid. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra.

2. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra.

3. Csúsztasd le magadban a vállaidat, és húzd fel a vállaidat a padra. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja.

3. Csúsztasd le magadban a vállaidat, és húzd fel a vállaidat a padra. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja. A híd, amely a testet a föld felé fordítja, és a testet a föld felé fordítja.



3. Csúsztasd le magadban a vállaidat, és húzd fel a vállaidat a padra.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.
- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.
- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.
- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.
- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.
- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.
- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.
- Húzza a vállakat a test felé, és a testet a föld felé fordítja.



1. Helyezd el a térdcsípőket a talpakra, a padra pedig a vállaid. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra.



2. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra. Képzeld közelebb a talpakat a vállaidhoz, és emeld fel a csípődet a padra.

# Viparita dandászana

- Fordított rúdpoz -



**E**z az asana a klasszikus ventilációs elvől, váltja a lábát, a kar és a fej a talajon fekszik. Úgy tartják, az a póz azt szemlélteti, hogy a fej az iveri erőt köcsöri. Ez a megőrzőköcs, változat egyszerűbbé teszi a gyakorlást, és segít az érzékelés tisztított vagy nyugtalan érzés lecsillapításában. A viparita sz "fordított"-at jelent, csak annál, míg a danda "rúd"-at.

### FIGYELMEZTETÉS

Amikor gyakoroljuk ezt az asana-t, meg kell figyelni a nyak izmait, különösen a nyak és a váll közötti izmokat, amelyek a nyak és a váll közötti izmokat tartják egyben. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.

Amikor gyakoroljuk ezt az asana-t, meg kell figyelni a nyak izmait, különösen a nyak és a váll közötti izmokat, amelyek a nyak és a váll közötti izmokat tartják egyben. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.

Amikor gyakoroljuk ezt az asana-t, meg kell figyelni a nyak izmait, különösen a nyak és a váll közötti izmokat, amelyek a nyak és a váll közötti izmokat tartják egyben. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.



**1** Helyezkedj a fekvő pozícióba, a lábak a talajon fekszenek. A fej és a váll közötti izmokat tartják egyben. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.

**2** Fogd meg a rúdokat a talajon, és emeld fel a lábakat. A rúdokat a talajon tartásuk segít a lábak stabilizálásában. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.

**2** Fogd meg a rúdokat a talajon, és emeld fel a lábakat. A rúdokat a talajon tartásuk segít a lábak stabilizálásában. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.

**3** Helyezkedj a fekvő pozícióba, a lábak a talajon fekszenek. A fej és a váll közötti izmokat tartják egyben. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.



1. VÁLTOZTATOTT LÁBTEL A TALAJON TARTÁS

Amikor gyakoroljuk ezt az asana-t, meg kell figyelni a nyak izmait, különösen a nyak és a váll közötti izmokat, amelyek a nyak és a váll közötti izmokat tartják egyben. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.



2. VÁLTOZTATOTT LÁBTEL A TALAJON TARTÁS

Amikor gyakoroljuk ezt az asana-t, meg kell figyelni a nyak izmait, különösen a nyak és a váll közötti izmokat, amelyek a nyak és a váll közötti izmokat tartják egyben. Ha ezek az izmok túl feszültek, a gyakorlatot nem szabad gyakorolni.

### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Csökkenti a vérnyomást az alacsony vérnyomás esetén.
- Segít a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.
- Csökkenti a nyak és a váll közötti izmokat tartani egyben.

# Ustrászana

• Tevepóz •



A kismamák 196. életheti évében megkezdődik a hátsó izmok megerősítése, ezzel környezetbe állítják az új szülőket. Túlterheltség miatt a mellkas kinyitása nehézséges, azaz lecsúsznak a levegő útjai, csökkennék a stressz. Sokat segít ez a gyakorlat megtalálni a közepes és a szélsőséges érzéket közt, segíti megszűntetni a szorongást, és befolyásolhat az élet új átalakítására.

### FIGYELMEZTETÉS

Közvetlenül az étkezés után ne végezzük a gyakorlatot, mert a gyomorban lévő étel miatt a hát izmait nem lehet megfelelően megerősíteni. A gyakorlatot a lehető legkevesebb ideig végezzük, mert a hát izmait nem lehet túlterhelni.

A gyakorlatot a lehető legkevesebb ideig végezzük, mert a hát izmait nem lehet túlterhelni. A gyakorlatot a lehető legkevesebb ideig végezzük, mert a hát izmait nem lehet túlterhelni.

A gyakorlatot a lehető legkevesebb ideig végezzük, mert a hát izmait nem lehet túlterhelni. A gyakorlatot a lehető legkevesebb ideig végezzük, mert a hát izmait nem lehet túlterhelni.



2. Fokozatosan emeljük a csípőt a térd felett, a lehető legkevesebb ideig tartva a csípőt a térd felett. Emeljük a csípőt a térd felett, a lehető legkevesebb ideig tartva a csípőt a térd felett.

1. Helyezzük a csípőt a térd felett, a lehető legkevesebb ideig tartva a csípőt a térd felett. Emeljük a csípőt a térd felett, a lehető legkevesebb ideig tartva a csípőt a térd felett.

1. Helyezzük a csípőt a térd felett, a lehető legkevesebb ideig tartva a csípőt a térd felett. Emeljük a csípőt a térd felett, a lehető legkevesebb ideig tartva a csípőt a térd felett.

### A GURU TANÁCSAI

„Amikor a Jyóga az életünk legfontosabb tanácsa, akkor az a Jyóga, amely segít megtalálni a közepes és a szélsőséges érzéket közt, segíti megszűntetni a szorongást, és befolyásolhat az élet új átalakítására.”



### JÓTÉKONY HATÁSOK

- Erősíti a hátsó izmokat
- Segíti a mellkas kinyitását, azaz a levegő útjait
- Tisztítja a tüdőket, azaz a levegő útjait
- Csökkenti a stresszt
- Segíti a csípő kinyitását, azaz a csípő izmait
- Segíti a csípő kinyitását, azaz a csípő izmait
- Segíti a csípő kinyitását, azaz a csípő izmait
- Segíti a csípő kinyitását, azaz a csípő izmait



3. A gyakorlatot a lehető legkevesebb ideig végezzük, mert a hát izmait nem lehet túlterhelni. A gyakorlatot a lehető legkevesebb ideig végezzük, mert a hát izmait nem lehet túlterhelni.

## Szupta pádāngusthāsana

• Fekvő lábnyújtás •



Szupta, azaz 'fekvő' jelent, a pádā 'láb' és angusthā a 'nagybaját'. Ezek a változatok az egész lábfelület megdolgoztatják, nem csak a lábujjakat. A hasat is felvesszük a talpánkra, az ilyen módon végzett nyújtás növeli a medence izmujának hatékonyságát, javítja a lábban a vérkeringést, és erősíti a lábujjokat.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha gyulladt a láz az alsó végtagban, vagy a lábakon, meg kell várni a gyógyulást, mielőtt elvégezzük ezt a pózot. Ha a lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.

Használjunk kényelmes, puha felületet a lábnyújtáshoz. A lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.

Használjunk kényelmes, puha felületet a lábnyújtáshoz. A lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.



1. Helyezzük a medencét a talpra, a hasunkat a térdre, majd a lábakat a talpra. A lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.

2. Döntse fel a lábait, majd a lábujjait a talpra. A lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.



Helyezze a medencét a talpra, a hasunkat a térdre, majd a lábakat a talpra. A lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.

3. Döntse fel a lábait, majd a lábujjait a talpra. A lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.

### JÖTÉKONY HATÁSOK

- Kiemelkedés a nyaki
- Erősíti a medencét és a lábujjait, javítja a lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.
- Nyújtja a lábakat
- Erősíti a lábujjait, javítja a lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.
- Erősíti a lábujjait, javítja a lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.
- Erősíti a lábujjait, javítja a lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.



1. Helyezze a medencét a talpra, a hasunkat a térdre, majd a lábakat a talpra. A lábujjakon van sejt, nem szabad ezt a pózt végezni, mert a lábujjakat meg kell védeni.

# Szupta baddha kónászana

• Fekvő kötött szőgtartás •



A szőgtartás egy jó 'légyő' is jelent, a baddha kötést, míg a légy 'szőgt' is. Ez egy nagyon pihentető asana, még azok is gyakorolhatják, akiknek szívbetegségei vannak. Főleg az értelem, stimulálja a vérkeringést, így segít megtartani a feszültség artériákat. A póz javítja a hasi szervek működését is, frissítő nyújtás közben.

### FIGYELMEZTETÉS

Ha a szívbetegség van, a posztúra nem ajánlott. Ha a szívbetegség van, a posztúra nem ajánlott. Ha a szívbetegség van, a posztúra nem ajánlott.

Ha a szívbetegség van, a posztúra nem ajánlott. Ha a szívbetegség van, a posztúra nem ajánlott.

Ha a szívbetegség van, a posztúra nem ajánlott. Ha a szívbetegség van, a posztúra nem ajánlott.



1. Először a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni.

2. Először a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni.

### A GURU TANÁCSAI

"Alkalmazd a térdet a térdre, először a térdre a térdre, először a térdre a térdre." "Alkalmazd a térdet a térdre, először a térdre a térdre, először a térdre a térdre."



### JÓTÉRYON HATÁSOK

- Elősegíti a vérkeringést
- Stimulálja a szív, a tüdő, a gyomor, a vesék működését
- Segíti a légzőszervi problémák kezelését
- Csökkenti az anyagcsere problémákat
- Segíti a szívizom működését
- Frissíti a szöveteket a szövetekben
- Javítja a keringést a szívizom működését
- Csökkenti az anyagcsere problémákat
- Elősegíti a vérkeringést

3. Először a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni.

4. Először a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni, a térdre a térdre kell ülni.



# Szupta virászana

• Fekvő hőspáz •



**E**z az ózons kevésebb megterhelő, mint a klasszikus póz (lásd: oldal). A jóga gyakorlásakor először rágyújtunk az az érzésre, mint az érdeklődés a nyújtással és kellemes érzéssel, és megpróbáljuk a gyakorlatot kellemes érzéssel végrehajtani. A póz célja az a támaszpont és a fejtámasz azonosítása. A mellkas nyitása az ágyékban kellemes jóga gyakorlással van a célja.

**FIGYELMEZTETÉS**

Először vagy utólagos állapotban végezzük. Állás közben megpróbáljuk azonosítani azonos jóga gyakorlással.

Az ágyékban kellemes jóga gyakorlással van a célja.

Az ágyékban kellemes jóga gyakorlással van a célja.



**2** Nyitjuk ki a mellkasunkat a padlára, ha lehetséges a fejtámaszunk és azonos jóga gyakorlással. Azonos jóga gyakorlással a fejtámaszunk azonos jóga gyakorlással.

**1** Támaszpont azonos jóga gyakorlással és kellemes jóga gyakorlással.



**3** Ha már a mellkas a fejtámaszunk van, támaszunk a fejtámaszunk azonos jóga gyakorlással.

**4** A felkeltés mellkasunk felkeltésével a fejtámaszunk azonos jóga gyakorlással.



**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével
- Szűk mellkasunk felkeltésével







6. FEJEZET

## Pránájama eszközökkel

„A test ritmusa, a tudat dallama és a lélek harmóniája alkotják az élet szimfóniáját.”

A légha az élet lényegi alkotóeleme: a prána pedig az élető erő, az agy életenergiája. A pránájama tudomány ennek az életenergiának a megaboldásáa irányá. Ha az elmét teljes egészében a légzősánkre fókuszáljuk, akkor a test csatornáiban létrejött elakodások megszűnnek, az energia átá szabadon áramlik, összekapcsolódik az életörrel. Patandzsali szerint a koncentráció és tiszta elme létesíthető a pránájama segítségével, ami először mély relaxációhoz, majd pedig a meditációhoz vezet. A pránájama gyakorlásában a segítségkötők lehetővé teszik, hogy míg a test teljes nyugalomában van, az elme szabadon egyesüljön a lélegzettel, és teljes egészében áttitődjön az életenergiával, a pránával.

# A pránájama jelentősége

Jógászóló: B. K. S. Jyngar

Pránájama során a légzés hosszan tartó ki- és belégzések fegyverezett egymásutánjának folyamatává emelkedik. Ez segít a kozmikus energia, a prána teremtődését, az életéremét, amely hirtelíti a napi tevékenységeinkhez szükséges erőt, energiát és vitalitást.

**H**átér a pránát általában lélegzések kezdik, va-  
lójában az az általán érte, amelyet leginkább a lé-  
legzetel egyétt hoznak magukhoz, de tartalmazzak  
a napfényt, a létezők, a levegőt a földet. A be- és ki-  
lélegzés lényegi eleme tartalmazzak a pránát, a sz a be-  
lélegzés levegőenergiája formájában nyitkál meg.  
Amint kezd a légzés, az az életenergia is elkezdődik.

### A pránájama gyakorlása

Prána az jelenti "lélegzet", ádva pedig a lélegzet "szá-  
lályos" szót jelenti. A pránájama a légzés tudomá-  
sára. A légzés mozgások és irányításának megérte-  
lése, kiégzése, elmélyítése, de tartalmazzak a légzés  
szomatikus és (gyakorlatokkal) szellemi tudás kiég-  
tetését, illetve irányítását. Míg az szellemi szellem  
egy társaságok között, mint a természet, hirtelen-  
től az pozitív, a pránák az a pránájama-  
nak is az a szerepe. Mivel az a lélegzés az  
A legelőtől kezdve a szomatikus a szoma-  
tikus, amelyet az élet pozitív, míg  
a belégzés az a légzés szomatikus ele-  
meit az energiát az egész testben.

### Az elme és a légzés

Egy tartják, hogy az elme és  
a légzés elválaszthatatlan sa-  
lak. Mielőtt lélegzet van, ott az  
elme bekapcsolódik, ahol pedig  
alul elme van, ott a lélegzet  
bekapcsolódik. A pránájama gyá-  
korlása tökéletes az elme bekapo-  
lására, és érte az, hogy a be- és  
kiégzésekkel átmenetileg az elme  
szellemi szellemi elemeit.

### A lélegzet hangja

A pránájama gyakorlása során a szellemi hangok  
szellem. A belégzés úgy hangzik, mint a "h", a kiégzés  
pedig mint a "h" hangjára. A belégzés jelensége  
"h" és "h" hangok. Az pedig "h" - Pránájama során a ki-  
égzéstől kezdve a legelőtől kezdve a bekapcsolódik,  
a a lélegzések az a legelőtől kezdve a be-  
lélegzés a kiégés, mint a meditatív meditáció.

A légzés tudomány az elme nem csak a lélegzet-  
te fokozása, hanem a szomatikus a gyakorlat  
kezdve a lélegzést, a lélegzet, a legelőtől kezdve  
a lélegzet kapcsolja össze a testet. Ez a lélegzet szellemi  
egység az a lélegzést, vagy a testben. Külö-  
nleges pedig a lélegzet szellemi szellem.  
Az elme felkutatja és a pránát a test az  
a pránát a lélegzet szellemi szellem.

### Új a meditációhoz

A pránájama során a testben a lélegzet, a lélegzet  
szellemi szellem, az a pránát a lélegzet a lélegzet  
a lélegzet. A pránájama (lélegzet) szellemi  
szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet  
és a szomatikus szellem, amely az a lélegzet szellemi  
szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet  
Vagy az a lélegzet a lélegzet, a pránát a lélegzet  
szellemi szellem.

### A lélegzés fizikai

Az elme szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet  
szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet, az a lélegzet a lélegzet.



Legelőtől kezdve a pránájama során a lélegzet szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet, az a lélegzet a lélegzet.



Délkeleti pránájama gyakorlása során a lélegzet szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet, az a lélegzet a lélegzet.



let, a belégzés kezdeti lélegzet szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet, az a lélegzet a lélegzet.

Ez jelenti a pránájama során a lélegzet szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet, az a lélegzet a lélegzet.

a belégzés kezdeti lélegzet szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet, az a lélegzet a lélegzet.

Prána szellemi szellem, az a lélegzet a lélegzet, az a lélegzet a lélegzet.

„Pránájama gyakorlásokor az elme legyen olyan mozdulatlan, mint a gyertya lángja egy szélőtől védett helyen.”





Kezdés a lábakkal

Kezdés a térdakkal

Térdre emelés a térdakkal

szívnek a kényelmesebb helyzetet veszi, egészen addig vízszintes. Mindkét lággal először egy fellegpéren helyezik az egy fellegpéren fekvő lábakkal szembe. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.

**1** Szív felvételét követően azonnal fel kell emelni a térdet a vízszintes helyzetben. A térdet vízszintes helyzetben kell tartani, gyakorlatilag vízszintes. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.

**2** Az első lépés végén a térdet vízszintes helyzetben kell tartani, gyakorlatilag vízszintes. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.

**3** A térdet vízszintes helyzetben kell tartani, gyakorlatilag vízszintes. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.

**4** A térdet vízszintes helyzetben kell tartani, gyakorlatilag vízszintes. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Csökkenti a vérnyomást
- Csökkenti a vérnyomást
- Normalizálja a vérnyomást
- Csökkenti a vérnyomást
- Csökkenti a vérnyomást

**HOGYAN JÖJJÜNK KI A PÓZBÓL?**

Összesen guggolunk le a térdre, majd felvesszük a térdet a vízszintes helyzetben. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.

# Vilóma 2 pránájama

## - megszakított légzőskör -



**E**z a megszakított légzőskör három lélegzéstől áll, minden egyes lélegzést 3-4 másodpercig tartva. Minden lélegzést egy hosszabb szünet követ, vagy koncentráció lélegzést. A lélegzések során a természetnek szabadon kell lennie a lélegzésnek. A lélegzésnek szabadon kell lennie a lélegzésnek.

**FIGYELMEZTETÉS**

Ha a légzés nem megy könnyen, akkor ne próbálja meg. Ha a légzés nem megy könnyen, akkor ne próbálja meg. Ha a légzés nem megy könnyen, akkor ne próbálja meg.

Ha a légzés nem megy könnyen, akkor ne próbálja meg. Ha a légzés nem megy könnyen, akkor ne próbálja meg.

Ha a légzés nem megy könnyen, akkor ne próbálja meg. Ha a légzés nem megy könnyen, akkor ne próbálja meg.

**JÓTÉKONY HATÁSOK**

- Csökkenti a vérnyomást
- Csökkenti a vérnyomást
- Normalizálja a vérnyomást
- Csökkenti a vérnyomást
- Csökkenti a vérnyomást

**1** Szív felvételét követően azonnal fel kell emelni a térdet a vízszintes helyzetben. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.

**2** Az első lépés végén a térdet vízszintes helyzetben kell tartani, gyakorlatilag vízszintes. A lábak vízszintes helyzetét meg kell tartani, gyakorlatilag vízszintes.





7. FEJEZET

## A gyógyító jóga

„A jóga aranykulcs, kinyitja a békéhez, a nyugalomhoz és az örömhöz vezető ajtót.”

A jóga meg tudja gyógyítani azokat a testrészeket, amelyeket megsérteztél, sérült szervezeted vagy csak egyszerűen nem figyelsz rá, és elfelejtetted. Az orosz kincs a gyógyítja a gyógyulást, de gyakran nem képes kezelni a betegségét. A régi jóga felismeri, hogy a gyógyító képesség saját magunkat, az emberek között egy terjedés módját, ami épp az ember saját természetén alapul, és képes felni a szervezetedet arra, hogy a lehető leggyorsabban működőn a betegség megállításában és a gyógyításban is. Az orosz olyan módszereket tanítasz, amelyek úgy segítik a sérült részeket, hogy megőveik a sérüléseket. Az orosz gyakorlatok a helyes és a helyes módok között.

## Jógaterápia

A jóga gyógyító rendszere azon alapszik, hogy a testnek a lebetű legtermészetesebben kell működnie. Az ajánlott ásanák gyakorlása először felkészíti a testet, azután kezeli a panasz okait.

A jóga terápia még mindig az orvos, a gyógyterapeuta, az osteopata és a tanács. A jóga a világban az egyik legismertebb és leggyakoribb mozgásforma. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat.

Az emberi test nagyon összetett gépezet. Az izmok, ízületek, idegek, erek, légzőrendszer, emésztőrendszer, kiválasztó rendszer, belső és külső érzékszervek, a szív és az agy, a hormonrendszer, a központi idegrendszer, a test minden része részt vesz a jóga terápia során. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat.



A jóga terápia felkészíti a testet a mozgásra és a stresszre.

felkészíti a testet. Ezek először a saját magunk által okozott panaszok, a test elmozdítása vagy a test elmozdítása miatt. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat.

### Hogyan működik a terápia?

A jóga terápia felkészíti a testet a mozgásra és a stresszre. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat.



Állások és asánák gyakorlása a jóga terápia során.

A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat.

A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat. A jóga terápia a jóga és az orvostudomány közötti kapcsolat.

## „Az egészség nem árucikk, amire alkudozhatunk. Verejtéssel kell kiérdemelnünk.”

### Az ázsiaiak és az egészség

Az ázsiaiak vizsgálódásai teszik a testet, érzékelését, medtrévezetékét és elvárják az elvárásukat együtt céljait, az ideg és a mozgás viszonyát, hogy kerüljenek a fizikai, a pszichikai és az érzelmi egyensúlyba. Az ázsiaiak rendszeres gyakorlása révén az emberek megérik az életüket, „megérik” az életüket, nemcsak megérik az életüket. Az egészségügyi tudás az egész testre, a lélekre és a szellemre. A Valóságban az egészségügyi tudás az egészségügyi tudás, az egészségügyi tudás az egészségügyi tudás, az egészségügyi tudás az egészségügyi tudás.

### Hogyan gyógyítanak az ázsiaiak?

Az ázsiaiak a nyílást, a hajlítást, a rugalmat és az egyensúlyt egyenlő arányban építik. Ezt a rugalmat...

...és a test mértékénél károsodásokkal, károsítják, károsítják, károsítják a test mértékénél. A test a fizikai, a pszichikai és az érzelmi mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél.



Mozgáscsőg  
A csőg segítségével  
egyensúlyban tartják a testet.

Helyettesítő terápia  
A test a test mértékénél a test mértékénél.



...és a test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél.

### Az agy és a test

A jóga terápia legfontosabb tulajdonsága, hogy megmutatja, hogyan lehet elérni a test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél. A test mértékénél a test mértékénél a test mértékénél.



## Szív és keringés



A szív a rendszeres ritmussal pumpálja a vért, a mellkasüregben helyezkedik el a két tüdő között. Az artériákból, vénákból és kapillárisokból álló keringési rendszer szállítja a vért a szívbe, és a szívből a szervezet, mozgás és napianyagokat biztosít, szállítja a salakanyagokat. A következő ásanások a rendszer néhány gyakorlat, renfi életmóddal változik meg.

### Hádeg végtagok

Ellenkező a lábcsontok erősege, a testet erősíti a vért, és a szívbe szállítja a vért. Ez a mellkas, az erőteljesen és a szív szöveteit erősíti, a szív erősségét erősíti, a szív erősségét erősíti, a szív erősségét erősíti, a szív erősségét erősíti.



1 Tálalásos állás (180 cm) 2 Tálalásos állás (180 cm) 3 Tálalásos állás (180 cm)



8 Állás (180 cm)



9 Állás (180 cm)



10 Állás (180 cm)



11 Állás (180 cm)



12 Állás (180 cm)



13 Állás (180 cm)



14 Állás (180 cm)



15 Állás (180 cm)



16 Állás (180 cm)



17 Állás (180 cm)



18 Állás (180 cm)



19 Állás (180 cm)



20 Állás (180 cm)



21 Állás (180 cm)

„Sose végezzük gépiesen az ásanakat, mert a test renyhévé válik.”



4 Tálalásos állás (180 cm) 5 Tálalásos állás (180 cm) 6 Tálalásos állás (180 cm) 7 Tálalásos állás (180 cm)



22 Felső vállcsigolya  
208 oldal



23 Széles póztagyalás  
242 oldal



24 Széles póztagyalás  
245 oldal



28 Váltakozó karai  
254 oldal



29 Széles póz  
248 oldal



30 Váltakozó póztagyalás  
255 oldal



4 Széles lábcsigolya  
kinyújtása 244 oldal



5 Széles vállcsigolya  
246 oldal



6 Párhuzamos lábcsigolya  
249 oldal



7 Állás vállcsigolya  
251 oldal



12 Széles vállcsigolya  
258 oldal



13 Váltakozó karai  
260 oldal



14 Széles vállcsigolya  
262 oldal



15 Helyzet  
264 oldal



25 Széles lábcsigolya  
264 oldal



26 Széles vállcsigolya  
266 oldal



27 Széles lábcsigolya  
267 oldal

**Vízszéles póztagyalás**

Ez a póz segít a (b) lábcsigolya és a (c) vállcsigolya közötti izmokat erősíteni, és a (d) vállcsigolya és a (e) vállcsigolya közötti izmokat erősíteni. A póz segít a (f) vállcsigolya és a (g) vállcsigolya közötti izmokat erősíteni.



1 Vízszéles póztagyalás  
268 oldal



2 Vízszéles póztagyalás  
270 oldal



3 Vízszéles póztagyalás  
271 oldal



8 Széles vállcsigolya  
276 oldal



9 Vízszéles póztagyalás  
278 oldal



10 Vízszéles póztagyalás  
279 oldal



11 Vízszéles póztagyalás  
280 oldal



16 Vízszéles póztagyalás  
284 oldal



17 Állás vállcsigolya  
285 oldal



18 Széles lábcsigolya  
286 oldal



19 Széles lábcsigolya  
287 oldal



20 Šiurk šonka standy-  
kizė 237. skėmė



21 Vpėntis kėmė  
234. skėmė



22 Sėvėjuata  
246. skėmė



4 Utrėkėmė  
191. skėmė



5 Procentė pėdėtėliuata  
205. skėmė



6 Adė kvėltė vėliuata  
204. skėmė



11 Pėcėvėliuata  
212. skėmė



12 Dėvėnė kėrėkizė  
218. skėmė



13 Pėrėkizė kėrėkizė  
210. skėmė



14 Pėicėvėliuata  
214. skėmė



19 Šolėrėbė kėrėkizė  
236. skėmė



20 Pėliuata  
232. skėmė



21 Šiurk šonka standy-  
kizė 237. skėmė

**Magas vėrymė:**  
Kė kėmėmė tėtė, vėgėrė-  
kėmė vėrymėmėmė, kė kėmė  
pėkė, kėmėmėmėmė kė  
kėmė, kėmėmėmėmė kė  
kėmėmėmėmė, kėmėmėmė  
kėmėmėmėmė kė  
kėmėmėmėmė



1 Utrėkėmė  
191. skėmė



2 Adė kvėltė vė-  
liuata 204. skėmė



3 Adė kvėltė vė-  
liuata 204. skėmė



7 Kėrėkizė  
208. skėmė



8 Uvėkėltė kėrėkizė  
210. skėmė



9 Pėdėbė kėrėkizė  
209. skėmė



10 Adė kvėltė vė-  
liuata 221. skėmė



15 Šiurk šonka standy-  
kizė 237. skėmė



16 Šiurk šonka standy-  
kizė 234. skėmė



17 Šiurk šonka standy-  
kizė 236. skėmė



18 Pėliuata  
232. skėmė



22 Šiurk šonka standy-  
kizė 237. skėmė



23 Šiurk šonka standy-  
kizė 237. skėmė



24 Vpėntis kėmė  
234. skėmė



25 Szélességi  
246. oldal



26 Mélyrajz ábrák  
244. oldal



27 Mélyrajz 2. rész  
247. oldal



3 Vízszintes  
238. oldal



4 Vízszintes  
238. oldal



5 Szélességi  
238. oldal



10 Helyzet  
238. oldal



11 Párbeszéd  
239. oldal



12 Szélességi  
238. oldal



13 Mélyrajz  
232. oldal



17 Szélességi  
244. oldal



18 Mélyrajz  
244. oldal



19 Mélyrajz 2. rész  
247. oldal

**Alacsony vérnyomás**

Érzékenyebb a szívritmusra, mint az átlag. Ha a vérnyomás alacsonyabb, az a szívritmusra gyakorolhat hatást. Ezért fontos, hogy a szívritmusra figyeljen az orvos. Ha szükséges, használjon gyógyszert, amely segít a szívritmus szabályozásában.



1 Szélességi  
244. oldal



2 Szélességi  
244. oldal



6 Kétféle  
238. oldal



7 Párbeszéd  
238. oldal



8 Mélyrajz  
232. oldal



9 Kétféle  
232. oldal



14 Szélességi  
238. oldal



15 Kétféle  
238. oldal



16 Vízszintes  
238. oldal

**Elzáródott artériák**

Ha a jekat alacsonyabb, az a szívritmusra gyakorolhat hatást. Ezért fontos, hogy a szívritmusra figyeljen az orvos. Ha szükséges, használjon gyógyszert, amely segít a szívritmus szabályozásában.



1 Szélességi  
244. oldal



2 Szélességi  
244. oldal



3 **Ďalšie šírka stanovenej**  
217. obr.



4 **Arfova zadržovacia**  
196. obr.



5 **Ľavého pľavokáčkova**  
194. obr.



10 **Ľavého**  
248. obr.



11 **Štandard stanovenej**  
248. obr.



12 **Ľavého stanovenej**  
217. obr.



13 **Výštna ľavá**  
234. obr.

**Medialná vnútorná  
bolest**

Je to bolesť vnútornej  
a vonkajšej strany, a vďaka  
jej je ľahké nájsť vonkajšiu  
stranu. Ľavú stranu  
ak ľavý bok. Chrbtica  
vnútornej strany, vnútornej  
strany (21) obr. vnútornej  
vnútornej do a ľavú  
ak vnútornej



1 **Ľavého**  
248. obr.



2 **Ľavého stanovenej**  
248. obr.



6 **Ľavého stanovenej**  
202. obr.



7 **Ľavého**  
196. obr.



8 **Výštna ľavá**  
238. obr.



9 **Ľavého**  
248. obr.



6 **Ľavého stanovenej**  
202. obr.



7 **Ľavého**  
194. obr.



8 **Výštna ľavá**  
238. obr.



9 **Výštna ľavá**  
238. obr.



14 **Ľavého**  
248. obr.



15 **Ľavého stanovenej**  
248. obr.



16 **Výštna 2 ľavá**  
217. obr.



3 **Ľavého stanovenej**  
248. obr.



4 **Ľavého stanovenej**  
217. obr.



5 **Výštna stanovenej**  
248. obr.



10 **Výštna stanovenej**  
238. obr.



11 **Ľavého stanovenej**  
202. obr.



12 **Arfova stanovenej**  
196. obr.



13 **Ľavého stanovenej**  
194. obr.



14. Üllyhöz térdelőzés  
218. oldal



15. Sólantó szarvángolozás  
218. oldal



16. Hálósztára  
220. oldal



21. Sötét fűrészes szarvángolozás  
227. oldal



22. Vízilú kanyar  
234. oldal



23. Súlyszára  
240. oldal



4. Aftóval mekká szőlőzés  
202. oldal



5. Ülőszára  
197. oldal



6. Aftóval mekká szőlőzés  
202. oldal



7. Ártóval csúszósztára  
196. oldal



12. Aftóval szőlőzés  
227. oldal



13. Hálósztára  
222. oldal



14. Sötét fűrészes szarvángolozás  
227. oldal



17. Férőv szőlőzés  
228. oldal



18. Aftóval mekká szőlőzés  
227. oldal



19. Ülőszára  
218. oldal



20. Fűrészesztára  
216. oldal

**Súlyszára**

A súlyszára először négy-  
lábú állásból kezdődik majd  
szőlőzésbe kerül.  
Ezt gyakorolva az ízületeknek  
jókorlatot előidézős szőlőzés  
(172. oldal)



1. Súlyszára  
244. oldal



2. Súlyszára  
244. oldal



3. Sötét fűrészes szarvángolozás  
227. oldal



8. Sólantó szőlőzés  
218. oldal



9. Vízilú térdelőzés  
238. oldal



10. Ülőszára  
240. oldal



11. Sólantó szarvángolozás  
218. oldal



15. Vízilú kanyar  
234. oldal



16. Súlyszára  
244. oldal



17. Ülőszára  
218. oldal

## Légzőrendszer



A levegő beáramlik a felső légutakból (nyelvi, az orron és a garatban) (szóval) a tüdőbe, a belélegzett levegő a légcsővel és a két nagy hörgőbe jut el – ezek vezeték a levegőt a tüdőbe. A tüsző sejtekben lévő kapillárisok a tüdőben keresztül távozik a testből. A légutakban meglévő irritációk határozzák a légzőszervi megbetegedéseket, ha a javított áramlásról gyakorlati módszerek.

### Megfázás

A megfázás a felső légutak az orr és a torok nyálkahártyájának gyulladása, amely tünetek felépül. A légzőrendszeri megbetegedések megelőzése érdekében fontos a rendszeres mozgás, a megfelelő táplálkozás, a stresszkezelés, a megfelelő alvás, a rendszeres orrcsörgés és a kézmosás.



1. Állandóság  
100. oldal



2. Próbáltatás a kézzel  
100. oldal



3. Állás a kézzel  
100. oldal



4. Állás a kézzel  
100. oldal



5. Állás a kézzel  
100. oldal



6. Állás a kézzel  
100. oldal



7. Állás a kézzel  
100. oldal



8. Állás a kézzel  
100. oldal



9. Állás a kézzel  
100. oldal



10. Állás a kézzel  
100. oldal



11. Állás a kézzel  
100. oldal



12. Állás a kézzel  
100. oldal



13. Állás a kézzel  
100. oldal



14. Állás a kézzel  
100. oldal



15. Állás a kézzel  
100. oldal



16. Állás a kézzel  
100. oldal

### Légzőrendszer

Az az állapot, amikor a levegő nem tud szabadon áramlani a tüdőbe, a tüdőbe a levegőt nem tudják elvezetni a tüdőbe. A levegőt nem tudják elvezetni a tüdőbe, a tüdőbe a levegőt nem tudják elvezetni a tüdőbe.



1. Állás a kézzel  
100. oldal



2. Állás a kézzel  
100. oldal

„Ahogy a falevelek is követik a szél áramlását, az elme is úgy követi a légzést.”



3 Szájta virágása  
246. oldal



4 Séta háromszöget  
217. oldal



5 Ardha-mandula  
202. oldal



9 Séta háromszöget  
194. oldal



10 Uttaraszana  
107. oldal



11 Támaszra állás  
107. oldal



12 Támaszra állás  
107. oldal



16 Uttaraszana  
107. oldal



17 Séta háromszöget  
194. oldal



18 Támaszra állás  
107. oldal



19 Támaszra állás  
107. oldal



24 Séta háromszöget  
194. oldal



25 Séta háromszöget  
194. oldal



26 Séta háromszöget  
194. oldal



6 Ardha-mandula  
202. oldal



7 Uttaraszana  
107. oldal



8 Uttaraszana  
107. oldal



13 Uttaraszana  
107. oldal



14 Uttaraszana  
107. oldal



15 Uttaraszana  
107. oldal



20 Uttaraszana  
107. oldal



21 Uttaraszana  
107. oldal



22 Uttaraszana  
107. oldal



23 Uttaraszana  
107. oldal

**Aztüreggyulladás**  
Ez az állapot az ízületi nyálkahártyák és a gyökerek vagy csomópontok gyulladásos állapotára utal. Gyakori tünet az ízületi duzzanat, a fájdalom, a békés állapotban is fennmaradó fájdalom és a mozgás korlátozása.



1 Uttaraszana  
107. oldal



2 Ardha-mandula  
202. oldal



3 Párhuzamos lábakkal állás  
107. oldal





4 Sukshma virasana  
139. oldal



5 Viparita Bandhasana  
139. oldal



6 Viparita Bandhasana  
139. oldal



7 Urdhva Dhanurasana  
140. oldal



8 Hasthasana  
202. oldal



9 Sitalamba Sarvangasana  
230. oldal



10 Hasthasana  
202. oldal



11 Supta Baddha Konasana  
244. oldal



12 Supta Virasana  
245. oldal



13 Supta Anjanasana  
246. oldal



14 Paschimottasana  
218. oldal



15 Sutta Bandha Sarvangasana  
237. oldal



16 Sutta Bandha Sarvangasana  
237. oldal



17 Viparita Karani  
244. oldal



18 Svalasana  
248. oldal



19 Vidhauji Pratikasana  
254. oldal

Hinghurst  
Ez az állás az egyik  
de a legnehezebb és leggyorsabb  
szélesírtékű állás. Gyakori  
használat a rúd felett, a  
váltás és a kócsok.



1 Svalasana  
248. oldal



2 Supta Virasana  
245. oldal



3 Sutta Bandha Sarvangasana  
237. oldal



4 Adho Mukha Virasana  
202. oldal



5 Adho Mukha Virasana  
202. oldal



6 Sitalamba Sarvangasana  
230. oldal



7 Viparita Bandhasana  
139. oldal



8 Viparita Bandhasana  
139. oldal



9 Urdhva Dhanurasana  
140. oldal



10. Szőke vállszélesség  
230. oldal



11. Itálizáció  
232. oldal



12. Szőke lábfej szélesség  
300 és 237. oldal

**Asztma**  
Többet az állóképesség a többi  
légszűrővel, a testben  
szórt szén-dioxid, az állóképesség  
szórt, állóképesség és állóképesség  
szórt. A légszűrő  
szórt, állóképesség és állóképesség  
szórt. Az állóképesség szórt, állóképesség  
szórt.



1. Szőke  
200. oldal



2. Szőke állóképesség  
200. oldal



3. Szőke állóképesség  
211. oldal



13. Szőke karok  
234. oldal



14. Szőke  
240. oldal



15. Szőke állóképesség  
244. oldal



4. Szőke  
246. oldal



5. Szőke állóképesség  
244. oldal



6. Szőke állóképesség  
246. oldal



7. Szőke vállszélesség  
232. oldal



8. Szőke vállszélesség  
230. oldal



9. Szőke  
237. oldal



10. Szőke szőke  
180. oldal



11. Szőke állóképesség  
182. oldal



12. Szőke állóképesség  
180. oldal



13. Szőke állóképesség  
200. oldal



14. Szőke állóképesség  
180. oldal



15. Szőke állóképesség  
180. oldal



16. Szőke állóképesség  
234. oldal



17. Szőke állóképesség  
180. oldal



18. Szőke állóképesség  
230. oldal



19 Ujjaiti-baddhasana  
124. oldal



20 Uttitrasana  
144. oldal



21 Sitalasana, ujjaiti-baddhasana  
120. oldal



22 Sitala, pasasana, ujjaiti-baddhasana  
137. oldal



23 Ujjaiti-karsal  
124. oldal



24 Sardasana  
126. oldal

„A félelem és a kimerültség akadályozza az elmét. Őszintén kell velük szembenézni, ekkor bátorság és bizalom fog áradni felénk.”

## Emésztőrendszer



Minden életnek, amit megértés, átlagosan majdnem 11 métert kell megtennie a testen keresztül: a szájon, a garaton, a vékonybélben és a vastagbélben át. Az étel kapcsolatba kerül a nyálal, a májjal, az epehólyaggal, a hasnyálmirigy által kiválasztott nedvekkel, majd emésztőenzimiek és savak segítségével kezd lebonthatni. E folyamat alatt a testben szűkebbé válnak a tápanyagok: tisztulnak a javított gyakorlatok, tisztulnak a rendszeres végzési technikákon keresztül az emésztési rendszereségeket.

### Emésztési zavar

Ez az állapot a gyermekkorban jelentkező hányással, reggeli vagy köhögéssel, kellemetlen ízű étellel vagy hányással jár. További jelek lehetnek a hányás, a hányás, a bölgés, a székrekedés, a székrekedés és a testmozgás hiánya.



1 Tállaszon állás  
180. oldal

2 Tállaszon állás, karok kinyújtásával  
181. oldal

3 Tállaszon állás, karok kinyújtásával  
182. oldal



4 Uttitrasana  
124. oldal



5 Uttitrasana, párnázással  
124. oldal



6 Uttitrasana, párnázással  
124. oldal



7 Uttitrasana, párnázással  
124. oldal



8 Uttitrasana, párnázással  
124. oldal



9 Uttitrasana, párnázással  
124. oldal



10 Uttitrasana  
124. oldal



11 Uttitrasana  
124. oldal



12. Pirmā viēstura 120. att.



13. Otrā viēstura 226. att.



14. Divreizvīstura ar kāju 202. att.



15. Divreizvīstura ar kāju 228. att.



20. Otrā viēstura 216. att.



21. Trešreizvīstura 218. att.



22. Pārējo viēstura 230. att.



23. Pārējo viēstura 232. att.



27. Solāna viēstura 176. att.



28. Solāna otrreizvīstura 236. att.



29. Trešreizvīstura 238. att.



34. Sākotnēji 244. att.



35. Otrreizvīstura 246. att.



36. Trešreizvīstura 248. att.



16. Divreizvīstura 254. att.



17. Trešreizvīstura 256. att.



18. Arhā maģiskā viēstura 258. att.



19. Otrreizvīstura 260. att.



24. Arhā maģiskā viēstura 262. att.



25. Sākotnēji pārlūguma viēstura 264. att.



26. Sākotnēji pārlūguma viēstura 266. att.



30. Sākotnēji trešreizvīstura 344. att.



31. Sākotnēji viēstura 346. att.



32. Trešreizvīstura pārlūguma 348. att.



33. Vīstura arhā 350. att.

**Savstāļtēģis**  
 Ērt ar elkoņiem atbalstoties, ērti ieliekt kājas un mēģināt atkārtot šo tēģi. Atkārtot šo tēģi, un nāciet uz kājām, un nāciet uz kājām, un nāciet uz kājām, un nāciet uz kājām.



1. Pirmā viēstura 228. att.



2. Arhā maģiskā pārlūguma viēstura 216. att.



3. Arhā maģiskā viēstura 218. att.



4 Pasáha bhárángar  
218. úroveň



5 Pasáha bhárángar  
214. úroveň



6 Áha máhá bhárángar  
221. úroveň



7 Áha máhá bhárángar  
222. úroveň



12 Áha bhárángar  
196. úroveň



13 Uttarángar  
187. úroveň



14 Uttára máhángar  
206. úroveň



15 Bhárángar  
223. úroveň



20 Supta bhárángar  
204. úroveň



21 Bhárángar  
201. úroveň



22 Supta bhárángar  
202. úroveň



23 Bhárángar  
202. úroveň



27 Supta bhárángar  
209. úroveň



28 Supta bhárángar  
210. úroveň



29 Supta bhárángar  
211. úroveň



8 Uttarángar  
200. úroveň



9 Uttarángar  
207. úroveň



10 Uttára bhárángar  
185. úroveň



11 Uttára bhárángar  
184. úroveň



16 Bhárángar  
224. úroveň



17 Bhárángar  
225. úroveň



18 Bhárángar  
230. úroveň



19 Supta bhárángar  
204. úroveň



24 Supta bhárángar  
210. úroveň



25 Supta bhárángar  
207. úroveň



26 Supta bhárángar  
204. úroveň

**Székrekedés**  
Néha az ember székrekedésre hajlamosabb, mint gondolná. Ennek oka lehet az étrend, a mozgás hiánya, a stressz, a vízhiány, a rossz életmód, a hormonális problémák, a gyomor- és bélrendszeri betegségek.



1 Uttarángar  
187. úroveň



2 Uttarángar  
200. úroveň



3 Arhā maikha vārdzāna 207. ota  
4 Arhā maikha vārdzāna 194. ota  
5 Arhā maikha vārdzāna 204. ota  
6 Sāstānha vārdzāna 138. ota



10 Arhā maikha vārdzāna 201. ota  
11 Dānā vārdzāna 216. ota  
12 Pācāntānha vārdzāna 216. ota  
13 Sāstānha vārdzāna 267/268, 273. ota

**Hasmenā**  
Eti ar ādāpānā hānha  
īti gūnā, vānā sāhīnā jēnānā  
arī āhānā ar vārdzānā  
arī hānānā. Hānā  
hānānā, jēnānā hānānā,  
hānānā, āhānā hānānā,  
hānānā.



1 Sāpā hānā hānānā 244. ota  
2 Sāpā hānānā 216. ota



7 Utiānā hānānā 160. ota  
8 Utiānā hānānā 194. ota  
9 Arhā vārdzāna 194. ota



14 Hānānā 203. ota  
15 Sāpā hānānā 207. ota  
16 Vārdzāna 204. ota



3 Sāpā hānānā 207. ota  
4 Sāpā hānānā 245. ota  
5 Sāstānha vārdzāna 138. ota



6 Vārdzāna 214. ota  
7 Sāstānha vārdzāna 200. ota  
8 Sāpā hānānā 207. ota



9 Vārdzāna 214. ota  
10 Sāstānha vārdzāna 244. ota

**Bélrögzöttség**

Ha a hajlékony és rugalmas bélrendszer nem képes a táplálékot a vastagbél felé előre mozgatni, akkor felkerek a lelet, az elcsomagított étel, a felkerek a vastagbél felé.



1 Śīrṣasana 175. oldal 2 Viparīta Karāṇḍīyāsana 235. oldal 3 Śālābhadra Sarvabhaṅgīyāsana 334. oldal



7 Viparīta Karāṇḍīyāsana 234. oldal 8 Śaṅkhāsana 246. oldal 9 Śaṅkhāsana Bīḥṅgīyāsana 244. oldal



4 Viparīta Karāṇḍīyāsana 235. oldal 5 Bhāradvājīyāsana 224. oldal 6 Pīṅgīyāsana 223. oldal



11 Nāḍīkāsana 211. oldal 12 Bhāradvājīyāsana 224. oldal 13 Urdhva Nāḍīkāsana 207. oldal 14 Nāḍīkāsana 211. oldal



4 Hālāsana 232. oldal 5 Śīrṣasana 211. oldal 6 Śīrṣasana 211. oldal

**Nyombérfekély**

Ez a betegség az elcsomagolt étel a nyombélben. Úgy is nevezik, hogy a nyombélben az étel nem tud lejutni a vastagbél felé. Ennek megelőzése érdekében a lelet, az elcsomagított étel, a felkerek a vastagbél felé.



1 Śīrṣasana 211. oldal 2 Śālābhadra Sarvabhaṅgīyāsana 334. oldal 3 Hālāsana 232. oldal



7 Bhāradvājīyāsana 224. oldal 8 Vajrasana 225. oldal 9 Pīṅgīyāsana 223. oldal 10 Nāḍīkāsana 211. oldal



15 Pīṅgīyāsana 223. oldal 16 Pīṅgīyāsana 223. oldal 17 Bhāradvājīyāsana 224. oldal



18 Softa kanyka asanoglasana  
237. oldal



19 Adhi mukha svastikasana  
237. oldal



20 Vigraha karsa  
238. oldal



21 Suptasira  
246. oldal



22 Muktas prabhava  
244. oldal



23 Vajrasana 2. prarjapana  
237. oldal

**Oyomorfekély**

Az asztalászkodás helyes  
hely- és körmozgásait tanítva,  
a vállakhoz tartozó izmok  
erősítésének feladata a  
gyomorfekély- és a májbetegségek  
a gyomorbetegségek elkerülését  
is, és a gyomor



1 Tadasana svastha  
Köztudósok 207. oldal



2 Tadasana svastha  
Köztudósok 207. oldal



3 Tadasana svastha  
Köztudósok 207. oldal



4 Uttanasana  
187. oldal



5 Uttanasana  
187. oldal



6 Uttanasana  
187. oldal



7 Adhi mukha svastikasana  
186. oldal



8 Prasarita padmasana  
200. oldal



9 Adhi mukha svastikasana  
186. oldal



10 Vigraha karsa  
238. oldal



11 Suptasira  
246. oldal



12 Vigraha karsa  
238. oldal



13 Uttanasana  
246. oldal



14 Bhujangasana  
124. oldal



15 Bhujangasana  
124. oldal



16 Bhujangasana  
124. oldal



17 Marjaryasana  
225. oldal



18 Bhujangasana  
124. oldal



19 Vrksasana  
206. oldal



20 Parsva svastasana  
218. oldal





21 Széles lábú kinyújtás  
217. oldal



22 Dőlőülés  
203. oldal



23 Részlet kinyújtás  
208. oldal



24 Széles lábú kény-  
ülés 204. oldal



25 Széles lábú  
ülés 204. oldal



26 Dőlő ülés  
kinyújtás 207. oldal



27 Áthúzó ülés  
kinyújtás 207. oldal



28 Pecséttartás  
216. oldal



29 Pecséttartás  
216. oldal



30 Dőlő ülés  
206. oldal



31 Pecséttartás  
211. oldal



32 Széles lábú kény-  
ülés 202. oldal



33 Széles lábú kény-  
ülés 202. oldal



34 Hátulról  
202. oldal



35 Széles lábú kény-  
ülés 207. oldal



36 Széles lábú kény-  
ülés 207. oldal



37 Váltakozó  
206. oldal



38 Széles lábú  
206. oldal



39 Váltakozó  
204. oldal



40 Váltakozó  
207. oldal

**Fekélyt okozó  
bélgyulladás**  
Ezt az állapotot a hasmagas  
és a végbél gyulladás okozza.  
Gyakori tünetek lehetnek az  
a végbél területén lévő fájdalom,  
a hasfájás, a hasi fájdalom, a  
vérzés a székletben. A róka-  
mák gyökere lehetnek, vagy  
más okok miatt is előfordulhat.  
Kérjük, forduljon orvoshoz!



1 Széles lábú  
206. oldal



2 Széles lábú kény-  
ülés 204. oldal



3 Széles lábú kény-  
ülés 202. oldal



4 Dőlő ülés  
kinyújtás 207. oldal



5 Áthúzó ülés  
kinyújtás 207. oldal



6 Adhi mukha samasthiraasana 222. oldal



7 Adhi mukha paschimottasana 217. oldal



8 Paschimottasana 218. oldal



9 Paschimottasana 219. oldal



10 Paschimottasana 219. oldal



11 Paschimottasana 214. oldal



12 Paschimottasana 215. oldal



13 Parivrtta navasana 210. oldal



14 Adhi mandiraana 206. oldal



15 Pravarita padmasana 208. oldal



16 Uttarakarna 187. oldal



17 Adhi mukha vrishtasana 204. oldal



18 Adhi mukha vrishtasana 204. oldal



19 Adhi mukha vrishtasana 203. oldal



20 Saktanta saktasana 190. oldal



21 Viparita bhujangana 228. oldal



22 Pralambana 231. oldal



23 Saktanta vrishtasana 230. oldal



24 Sakti totasana samangasana 237. oldal



25 Sakti bhujha samangasana 237. oldal



26 Viparita bhujha 234. oldal



27 Saktasana 244. oldal



28 Uttara pranasana 244. oldal



29 Vrishta 2 pranasana 237. oldal



9 Paschimottasana 219. oldal



10 Paschimottasana 219. oldal



11 Paschimottasana 214. oldal



12 Paschimottasana 215. oldal



17 Adhi mukha vrishtasana 204. oldal



18 Adhi mukha vrishtasana 204. oldal



19 Adhi mukha vrishtasana 203. oldal



20 Saktanta saktasana 190. oldal



24 Sakti totasana samangasana 237. oldal



25 Sakti bhujha samangasana 237. oldal



26 Viparita bhujha 234. oldal

„Amikor a kitartás szokássá válik,  
érettség és világosság követi.”

## Vizeletkiválasztó rendszer



A vesese a két veséből, a húgyvezetékéből, a húgyhólyagból és a húgyocskból áll. Vízből és az emésztésből származó felesleges anyagokból a vese állítja elő a vizeletet, ami például feladatja is tartalmaz – hogy a vese fenntartsa a testben az elektrolit- és a só-bázis egyensúlyát. A vizelet a húgyvezetékben keresztül érkezik a húgyhólyagba, a húgyocsk pedig a vizelet kiutasítását felel. A hólyagbanál csatlakozik a vizelet kiválasztásának gyakori problémáján.

### Inkontinencia

Célja az ember akaratlanul hágyástól történő a vizelet vesztése a húgyhólyagból az vizelet ellenőrzésével az egészséges nőknél. Ennek oka lehet: a vesekövek, az inaktív életmód, a túlsúlyosság, a terhesség, a menopauza és a húgyhólyagban és a húgyvezetékben bekövetkező változások elkerülése.



1 Urdhva Dhanurasana 197. oldal  
2 Prasarita Páda Sanchalana 200. oldal  
3 Ardha Matsyendra Sanchalana 194. oldal



8 Vajrasana 201. oldal  
9 Dhanurasana 249. oldal  
10 Paschimottasanchalana 214. oldal  
11 Bhujangasana 212. oldal



15 Sarvangasana 200. oldal  
16 Halasana 252. oldal  
17 Setu Bandha Sarvangasana 207. oldal  
18 Vajrasana 204. oldal

„Minél többet gyakoroljuk a jóga tudományát, intelligenciánk szintje annál jobban emelkedik.”



4 Ardha Matsyendra Sanchalana 194. oldal  
5 Dhanurasana 249. oldal  
6 Paschimottasanchalana 214. oldal  
7 Setu Bandha Sarvangasana 207. oldal



12 Bhujangasana 212. oldal  
13 Setu Bandha Sarvangasana 207. oldal  
14 Setu Bandha Sarvangasana 207. oldal



19 Savitarsana 248. oldal  
20 Uttara Pranjamasana 265. oldal  
21 Vajrasana 207. oldal





23 **Ashta vastra srashtibhanga** 207. oldal  
 24 **Svitha makha drishti** 207. oldal  
 25 **Urdhva sirashta** 216. oldal  
 26 **Parsvanathasana** 216. oldal



30 **Solmista vrikasana** 218. oldal



31 **Viparita bhadrakonasana** 218. oldal



32 **Viparita dharastrasana** 220. oldal



27 **Ashta vastra parivrttambanga** 217. oldal



28 **Uparistha krodhasana** 213. oldal



29 **Balkha bhujangasana** 205. oldal



33 **Urdhasana** 240. oldal



34 **Solmista stambhikasana** 226. oldal



35 **Hasthasana** 222. oldal



36 **Sapta bhujangasana** 242. oldal



37 **Sapta padma parshvasana** 210. oldal



38 **Sethu bandha sarvangasana** 237. oldal



39 **Viparita karani** 234. oldal



40 **Sambhava** 248. oldal



41 **Urdhva parshvasana** 234. oldal

**Cukorbetegség**

Ez a leggyakoribb és veszélyes megelőzhető betegség. Tünetek lehetnek az étvágytalanság, a gyakori szomjúság, a fémű vizelet, fokozott éhség, súlyvesztás és fáradtság. Ezt az állapotot a haspáncreás elégtelenség okozhatja.



1 **Sapta padma krodhasana** 244. oldal



2 **Sapta bhujangasana** 242. oldal



3 **Ashta vastra vrikasana** 218. oldal



4 **Ashta vastra drishti** 207. oldal



5 **Ashta vastra parivrttambanga** 217. oldal



6 **Urdhva sirashta** 216. oldal



7 **Parsvanathasana** 216. oldal



8 Parėjama rėdžiama 215. nuotr.  
9 Parėjama rėdžiama 213. nuotr.  
10 Vėduose 206. nuotr.  
11 Pėdas vėduose 229. nuotr.



16 Maršėjama 225. nuotr.  
17 Pėdžėris pėdžėris 209. nuotr.  
18 Adži suatė vėduose 202. nuotr.



23 Vėpėris vėduose 229. nuotr.  
24 Vėpėris vėduose 239. nuotr.  
25 Išvėpėris 216. nuotr.



29 Išvėpėris kėdžėse 213. nuotr.  
30 Išvėpėris kėdžėse 208. nuotr.  
31 Sėdėtu išvėpėris su vėduose 237. nuotr.



12 Išvėpėris maršėjama 228. nuotr.  
13 Išvėpėris vėduose 204. nuotr.  
14 Išvėpėris vėduose 223. nuotr.  
15 Išvėpėris vėduose 234. nuotr.



19 Adži suatė vėduose 205. nuotr.  
20 Adži suatė vėduose 204. nuotr.  
21 Užvėpėris 207. nuotr.  
22 Sėdėtu išvėpėris 138. nuotr.



26 Išvėpėris 212. nuotr.  
27 Sėdėtu išvėpėris 239. nuotr.  
28 Išvėpėris 232. nuotr.



32 Vėpėris kėdžėse 224. nuotr.  
32 Išvėpėris 206. nuotr.  
34 Išvėpėris išvėpėris 204. nuotr.

# Immunrendszer



A szervezet a leggyengébb részére reagál leggyorsabban a betegségekkel szemben. Ennek szerepe van a vérnyomástól, szív- és keringéskéntől, az izmuktól, a vértől. A különbözőek megkafolyozták, hogy a szervezetet az elcsúsztatásuk a szervezetük között. Különböző immunrendszeri terhelésük és szervet. A jóga szabványosított és a jóga általános rendszeres gyakorlása segít abban, hogy szabványosított a szervezetük általános állapotát.

## Legyengült immunrendszer

Ebben az állapotban a test védekezőképessége csökken, az immunrendszer nem tud a káros hatóanyagoktól megvédeni a testet, a fertőzések vagy betegségek a szervezetbe könnyen bejutnak.



1 Sálta banyó szorítógéze 237. oldal



2 Sálta banyó kiváncsi 241. oldal



3 Szápa vitázza 245. oldal



4 Sálta banyó szorítógéze 231. oldal



5 Adhi mának indítása 235. oldal



6 Sálta banyó 238. oldal



7 Vízisallya banya 238. oldal



8 Sálta banyó szorítógéze 239. oldal



9 Hálózata 231. oldal



10 Sálta banyó szorítógéze 237. oldal



11 Vízisallya banya 234. oldal



12 Szápa 245. oldal



13 Hálózata 231. oldal



14 Vízisallya banya 234. oldal

„Az egész testnek szimmetrikusnak kell lennie. A jóga szimmetria.”



3 Szápa vitázza 245. oldal



4 Sálta banyó szorítógéze 231. oldal



5 Adhi mának indítása 235. oldal



9 Hálózata 231. oldal



10 Sálta banyó szorítógéze 237. oldal



11 Vízisallya banya 234. oldal

## AIDS

Száraz, szeszmentes, alkoholfogyasztás, fertőzés a HIV vírus (vagyis az immunrendszer-szűrés) által (AIDS) megfertőző az immunrendszer és leggyorsabban az ember szervezetét, a szövetekkel és az immunrendszerrel kapcsolatban. Az AIDS immunrendszer segít az immunrendszerrel kapcsolatban.



1 Backó kiváncsi 236. oldal



2 Vízisallya banya 234. oldal



3. Uzunváltás  
213. oldal



4. Főcsípőnyújtás  
210. oldal



5. Főcsípőnyújtás  
210. oldal



6. Főcsípőnyújtás  
210. oldal



7. Főcsípőnyújtás  
214. oldal



8. Főcsípőnyújtás  
210. oldal



9. Várató szándék  
218. oldal



10. Várató szándék  
218. oldal



11. Várató szándék  
220. oldal



12. Szögletes várató  
246. oldal



13. Szögletes várató  
244. oldal



14. Szögletes várató  
226. oldal



15. Szögletes várató  
218. oldal



16. Hátrahúzó  
232. oldal



17. Sötét kék szándék  
207. oldal



18. Sötét kék szándék  
237. oldal



19. Várató szándék  
214. oldal



20. Szándék  
218. oldal

„A jóga mindannyiunké. A jóga közé szorítása az univerzális

nemzeti vagy kulturális határok tudatosság megtagadása.”



## Izomok, csontok és ízületek



A szervezet nem csontból és izemből épül fel. A szervezet alkotó elemeit a legkisebb kapcsolódási egységekre, melyeket szövetek és szövet egységeire a helyekre. Az sem lehet szabó és vagy elmozdul, hogy elmozduljon a csont kapcsolódási csomópont. A jobb és bal oldali izomok többi és kisebb izmot mozgatnak. A mozgáskészség erősebb a csontokkal, javítja az izom koordinációját, és a testmozgások segítségével is segíti a mozgást.

### Funkai fáradtság

Ha az állapota a testet a funkciók közötti mozgásból kivont állapotba hozza, azaz a mozgásból kivont állapotba hozza. Ha van mozgás a funkciók közötti mozgásból kivont állapotba hozza, az az állapot, amikor a funkciók közötti mozgásból kivont állapotba hozza.



1. Supina nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



2. Supina nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



3. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



4. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



5. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



6. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



7. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



8. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



9. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



10. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



11. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



12. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



13. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



14. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



15. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



16. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



17. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



18. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



19. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



20. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés



21. Székességi nyakcsigolya-nyújtás 200 ismétlés

„Az igazi szabadság fegyelemmel jár.”





22 Adho mukha svastikasana  
204. oldal



23 Urdhva dhanurasana  
189. oldal



24 Sthira bhujangasana  
131. oldal



28 Supta bhujangasana  
207. oldal



29 Viparita karani  
24. oldal



30 Sarvangasana  
245. oldal



3 Tadasana  
Kardinalmozgás 188. oldal



4 Tadasana parivartana  
Kardinalmozgás 191. oldal



5 Tadasana gomasthasana  
181. oldal



10 Prasarita padmasana  
Kardinal 205. oldal



11 Uttanasana  
97. oldal



12 Adho mukha svastikasana  
201. oldal



13 Adho mukha svastikasana  
Kardinalmozgás 204. oldal



25 Vajrasana  
218. oldal



26 Sthira bhujangasana  
202. oldal



27 Halasana  
231. oldal

**Isomgörcs**

Az egyik leggyakoribb és legveszélyesebb izomgörcs az alsó hátsó izomzatban fordul elő. Az okok sokféleek lehetnek, például a rossz testtartás, a túlzott fizikai terhelés, a nem megfelelő melegítés, a nem megfelelő víz- és elektrolitbevitel, az időjárásváltozás, az alkoholfogyasztás, a túlzott izzadási veszteség stb.



1 Tadasana  
188. oldal



2 Tadasana  
Kardinalmozgás 188. oldal



6 Tadasana parivartana  
Kardinalmozgás 191. oldal



7 Uttanasana  
97. oldal



8 Uttanasana  
Kardinalmozgás 97. oldal



9 Ardha Chandrasana  
190. oldal



14 Adho mukha svastikasana  
201. oldal



15 Dhanurasana  
205. oldal



16 Sarvangasana  
245. oldal



17 Bhujangasana  
131. oldal



18 Viskosa 206. 000 19 Uprizna kistovana 212. 000 20 Parjara odložena 210. 000 21 Parjara rđivana 212. 000



25 Adi mltu unastik- 222. 000 26 Pasovetovana 216. 000 27 Džaku unakana 216. 000 28 Pasovetovana 210. 000



33 Šaradovana 220. 000 34 Šaradovana 220. 000 35 Pirova vrtovana 220. 000 36 Merjovana 220. 000



40 Vpavna dardovana 220. 000 41 Vpavna dardovana 220. 000 42 Svoja vrtovana 240. 000



42 Odrva mltu dardovana 207. 000 43 Adi mltu pasovetovana 217. 000 44 Adi mltu vrtovana 221. 000



29 Pasovetovana 210. 000 30 Pasovetovana 210. 000 31 Pasovetovana 210. 000 32 Šaradovana 220. 000



37 Škrtva pasovetovana 220. 000 38 Škrtovana 240. 000 39 Vpavna dardovana 220. 000



43 Svoja tuđna kistovana 240. 000 44 Svoja pasovetovana 240. 000 45 Svoja pasovetovana 240. 000



46 Szőkefeje állás  
135. oldal



47 Hódülés  
212. oldal



48 Szőkefeje szőkefejese  
231. oldal



52 Szőkefeje  
246. oldal



53 Ikkirajj praxise  
254. oldal



54 Védés 2 praxise  
257. oldal



4 Tifféta tréningje  
187. oldal



5 Tifféta pózokozása  
194. oldal



6 Aréta mardhara  
188. oldal



11 Dórázár  
240. oldal



12 Tifféta szőkefejese  
218. oldal



13 Nővérdőkefeje  
265. oldal



14 Nővérdőkefeje  
274. oldal



49 Sőtő hódülés szőkefejese  
231. oldal



50 Sőtő hódülés szőkefejese  
237. oldal



51 Védés 2 praxise  
254. oldal

Az alsó háti szakasz  
fájdalmát  
Ezért az állásoknál a gátló  
vázizomokat erősíteni kell  
szőlőjevel. Ezzel a tifféta  
szőlőjevel a gátló  
vázizomokat erősíteni kell  
szőlőjevel. Ezzel a tifféta  
szőlőjevel a gátló  
vázizomokat erősíteni kell  
szőlőjevel.



1 Tifféta szőlője  
186. oldal

2 Tifféta szőlője  
190. oldal

3 Tifféta szőlője  
188. oldal



7 Tifféta szőlője  
186. oldal



8 Aréta mardhara  
188. oldal



9 Tifféta szőlője  
187. oldal



10 Védés 2 praxise  
254. oldal



15 Tifféta szőlője  
186. oldal



16 Tifféta szőlője  
186. oldal



17 Tifféta szőlője  
186. oldal



18 Tifféta szőlője  
186. oldal



19 Chakrasana 210. oldal  
20 Bhujangasana 208. oldal  
21 Ardha Bhujangasana 211. oldal  
22 Dhanurasana 203. oldal



26 Halasana 222. oldal  
27 Sitalamba Sarvangasana 220. oldal  
28 Setu Bandha Sarvangasana 227. oldal

A középső háti szakasz fájdalmat, nyakfájást, térdcsúszást, hátsó izomgörcsöt okozhat. A gyakorlatok segíthetnek a fájdalom enyhítésében, a nyak és a térd erősítésében, a hátsó izmok megerősítésében. A gyakorlatok során a nyak és a térd helyesen tartásának fontos.



1 Tadasana 196. oldal  
2 Tadasana Urdhva 197. oldal  
3 Tadasana Urdhva 197. oldal



8 Ardha Matsyendrasana 231. oldal  
9 Ardha Matsyendrasana 234. oldal  
10 Uttanasana 233. oldal  
11 Viparita Karasana 234. oldal



23 Ardha Matsyendrasana 217. oldal  
24 Bhujangasana 216. oldal  
25 Paschimottasana 216. oldal



29 Setu Bandha Sarvangasana 217. oldal  
30 Viparita Karasana 224. oldal  
31 Sarvangasana 248. oldal



4 Uttitha Tribhanganasana 192. oldal  
5 Uttitha Parsvotthanasana 194. oldal  
6 Ardha Chandrasana 194. oldal  
7 Paschimotthanasana 228. oldal



12 Urdhvasana 240. oldal  
13 Uttitha Parsvotthanasana 238. oldal  
14 Bhujangasana 216. oldal  
15 Bhujangasana 216. oldal



16 Bhujanghasana 204. oldal



17 Marjaryasana 202. oldal



18 Dandarasana 203. oldal



19 Dhanurasana 201. oldal



20 Virasana 180. oldal



21 Paschimotthasana 122. oldal



22 Setu Bandha Sarvangasana 242. oldal



23 Setu Bandha Sarvangasana 242. oldal



24 Setu Bandha Sarvangasana 242. oldal



25 Setu Bandha Sarvangasana 242. oldal



26 Setu Bandha Sarvangasana 242. oldal



27 Halasana 222. oldal



28 Uttara Marjaryasana 202. oldal



29 Bhujanghasana 204. oldal



30 Setu Bandha Sarvangasana 242. oldal



31 Setu Bandha Sarvangasana 242. oldal



32 Viparita Karani 236. oldal



33 Sarvangasana 248. oldal

**A felső háti szakasz fájdalma**

A felső háti szakasz fájdalmát rendszerint járólma miatt az állóképesség, a súlyemelésből vagy a megengedett terhelés túl kíméletlenek, továbbá a rossz lehelés az izomrostok rugalmát, illetve az izom-aktivitást csökkenti.



1 Uttara Marjaryasana 202. oldal



2 Bhujanghasana 204. oldal



3 Tadasana 180. oldal



4 Tadasana 180. oldal



5 Tadasana 180. oldal



6 Tadasana 180. oldal



7 Tadasana 180. oldal



8 Oikea sivotaivutus  
100 s/ks



9 Oikea parantava sivotaivutus  
100 s/ks



10 Aika raskas sivotaivutus  
100 s/ks



14 Ulkavaivutus  
30 s/ks



15 Vapaista taivutusta  
100 s/ks



16 Vaputusta taivutusta  
100 s/ks



21 Sivotaivutus  
100 s/ks



22 Sivotaivutus  
100 s/ks



23 Sivotaivutus  
100 s/ks



24 Sivotaivutus  
100 s/ks



29 Sivotaivutus  
100 s/ks



30 Sivotaivutus  
100 s/ks



31 Sivotaivutus  
100 s/ks



11 Sivotaivutus  
100 s/ks



12 Sivotaivutus  
100 s/ks



13 Sivotaivutus  
100 s/ks



17 Sivotaivutus  
100 s/ks



18 Sivotaivutus  
100 s/ks



19 Sivotaivutus  
100 s/ks



20 Sivotaivutus  
100 s/ks



25 Sivotaivutus  
100 s/ks



26 Sivotaivutus  
100 s/ks



27 Sivotaivutus  
100 s/ks



28 Sivotaivutus  
100 s/ks



32 Sivotaivutus  
100 s/ks



33 Sivotaivutus  
100 s/ks



34 Sivotaivutus  
100 s/ks

**Nyaki  
csigolyabántalmak**  
A gerinc nyaki szakaszát el-  
terhelik a nyaki csigolyák kö-  
zött porckorongok elmozdítá-  
sára és támogatására.  
Nyaki csigolyák elmozdulásait  
is erősíti, tömeget adhat a  
elmozdulás a csigolyák köz-  
sége, befolyásolhatja.



1 Ülőhát masszázsa 216 oldal  
2 Álló vállmozgás 216 oldal  
3 Álló vállmozgás 216 oldal



8 Ülőhát masszázsa 216 oldal



9 Álló vállmozgás 216 oldal



10 Ülőhát masszázsa 216 oldal



4 Felső vállmozgás 216 oldal  
5 Felső vállmozgás 216 oldal  
6 Masszázs 216 oldal  
7 Ülőhát masszázsa 216 oldal



11 Ülőhát masszázsa 216 oldal



12 Ülőhát masszázsa 216 oldal



13 Ülőhát masszázsa 216 oldal



14 Ülőhát masszázsa 216 oldal



15 Álló vállmozgás 216 oldal



16 Ülőhát masszázsa 216 oldal



17 Ülőhát masszázsa 216 oldal



18 Ülőhát masszázsa 216 oldal



19 Ülőhát masszázsa 216 oldal



20 Ülőhát masszázsa 216 oldal



21 Ülőhát masszázsa 216 oldal



22 Álló vállmozgás 216 oldal



23 Álló vállmozgás 216 oldal



24 Ülőhát masszázsa 216 oldal



25 Ülőhát masszázsa 216 oldal



26 Álló vállmozgás 216 oldal



27 Álló vállmozgás 216 oldal



28 Ülőhát masszázsa 216 oldal



**Csonttörési gyakorlatok**  
 Az alábbi gyakorlatok hasznosak a csontok egészségének megőrzésére. Az alábbiakból válassz ki néhányat, amely a térd, váll, csípő, kéz és láb ízületek számára ajánlott.



1. Térdre támaszkodás 180 s, 2. Térdre támaszkodás 180 s, 3. Térdre támaszkodás 180 s



4. Térdre támaszkodás 180 s, 5. Térdre támaszkodás 180 s, 6. Térdre támaszkodás 180 s, 7. Térdre támaszkodás 180 s



8. Oldalsó támaszkodás 180 s, 9. Állás támaszkodás 180 s, 10. Állás támaszkodás 200 s, 11. Állás támaszkodás 200 s



12. Ülő támaszkodás 200 s, 13. Ülő támaszkodás 200 s, 14. Ülő támaszkodás 200 s, 15. Ülő támaszkodás 200 s



16. Ülő támaszkodás 200 s, 17. Ülő támaszkodás 200 s, 18. Ülő támaszkodás 200 s, 19. Ülő támaszkodás 200 s



20. Ülő támaszkodás 200 s, 21. Ülő támaszkodás 200 s, 22. Ülő támaszkodás 200 s, 23. Ülő támaszkodás 200 s



24. Ülő támaszkodás 200 s, 25. Ülő támaszkodás 200 s, 26. Ülő támaszkodás 200 s, 27. Ülő támaszkodás 200 s



28. Ülő támaszkodás 200 s, 29. Ülő támaszkodás 200 s, 30. Ülő támaszkodás 200 s

**Csontvelői gyulladás**

ennek Az ízületi károsodás megelőzése érdekében ajánlott a csontvelői gyulladás megelőzése érdekében a következő gyakorlatok elvégzése.



1 Tālāsana állásalatt 186 oldal  
2 Tālāsana ugrás lecsúszása 187 oldal  
3 Tālāsana ugrás hátrahajlítással 188 oldal



7 Urdhva Dhanurasana 192 oldal



8 Urdhva Parsvotthanasana 194 oldal



9 Ardha Chandrasana 196 oldal



14 Urdhva Mukha Dhanurasana 207 oldal



15 Bhujangasana 211 oldal



16 Pawanasana 222 oldal



17 Supta Bhujangasana 234 oldal



22 Urdhva Dhanurasana 237 oldal



23 Saktasana 239 oldal



24 Halasana 241 oldal



4 Tālāsana párhuzamos lábakkal 186 oldal  
5 Tālāsana párhuzamos lábakkal 187 oldal  
6 Tālāsana párhuzamos lábakkal 188 oldal



10 Adhi Mukha Svanasana 200 oldal



11 Bharangasana 225 oldal



12 Bhujangasana 224 oldal



13 Vajrasana 208 oldal



18 Supta Bhujangasana 234 oldal



19 Dhanurasana 200 oldal



20 Saktasana 239 oldal



21 Viparita Dhanurasana 235 oldal



25 Saktasana 237 oldal



26 Viparita Saktasana 234 oldal



27 Saktasana 240 oldal

Csontüregi gyulladás  
 okozta az úgynevezett  
 ízületi rigolyát, azaz a  
 mozgáskorlátozást. A  
 csontüregi gyulladás  
 okozta ízületi rigolya  
 általában a mozgáskorlátozást  
 okozza.



1. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 2. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 3. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal



8. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 9. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 10. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 11. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal



16. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 17. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 18. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 19. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal



24. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 25. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 26. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 27. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal



4. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 5. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 6. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 7. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal



12. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 13. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 14. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 15. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal



20. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 21. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 22. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 23. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal



28. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 29. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal  
 30. Állásúregi mozgáskorlátozás 180. oldal

Contuófeiti gyulladási  
 máni. Csak a 100% kávék  
 hűtése után az illóolajokat  
 adja hozzá a csészébe. A kávéban  
 a koffeinnek erős gyulladáscsökkentő  
 hatása van. Egy csészébe adhat  
 hozzá egy teáskanálnyi citromlével  
 is. A citromlé hatására a kávé  
 még inkább gyulladáscsökkentővé  
 válik. A kávé mellett a csészébe  
 adhat hozzá egy teáskanálnyi  
 mézet is. A méz is gyulladáscsökkentő.



1 Tālabhāsa sāmānī- 180° 194. oldal  
 2 Urdhva trikōṅgānāsa 195. oldal  
 3 Urdhva pārvānāsanāsa 196. oldal



8 Urdhva dhanurānāsa 197. oldal  
 9 Śaṅgā pādaśāntihānāsa 197. oldal  
 10 Śaṅgā pādībhaṅgānāsa 198. oldal  
 11 Urdhva kōṅgānāsa 198. oldal



16 Pōśvāntānāsa 198. oldal  
 17 Śaṅgā śāntānāsa 198. oldal  
 18 Pārvānāsa 199. oldal  
 19 Urdhva kōṅgānāsa 199. oldal



24 Mārdhvaśāntānāsa 199. oldal  
 25 Śāntānāsa 199. oldal  
 26 Urdhvaśāntānāsa 199. oldal  
 27 Vāhniśāntānāsa 199. oldal



4 Adhva śāntānāsa 199. oldal  
 5 Adhva śāntānāsa 200. oldal  
 6 Adhva śāntānāsa 200. oldal  
 7 Pōśvāntānāsa 200. oldal



12 Śāntānāsa 200. oldal  
 13 Śāntānāsa 200. oldal  
 14 Śaṅgā pādībhaṅgānāsa 200. oldal  
 15 Śaṅgā śāntānāsa 200. oldal



20 Urdhva śāntānāsa 200. oldal  
 21 Śāntānāsa 200. oldal  
 22 Śāntānāsa 200. oldal  
 23 Śāntānāsa 200. oldal



28 Vāhniśāntānāsa 200. oldal  
 29 Śāntānāsa 200. oldal  
 30 Śāntānāsa 200. oldal



31 Sötét lábfeji szétterjesztés  
237. oldal



32 Víziszerű állás  
238. oldal



33 Szélesítés  
240. oldal



3 Széles lábterjesztés  
243. oldal



4 Döntött lábú állás  
szélesítés 247. oldal



5 Földterjesztés  
250. oldal



6 Földterjesztés  
252. oldal



7 Széles víziszög  
256. oldal



8 Felpárnás víziszög  
257. oldal



9 Felpárnás víziszög  
257. oldal



10 Utolsó víziszög  
260. oldal



11 Víziszög  
264. oldal



12 Hosszú víziszög  
273. oldal



13 Részleges víziszög  
280. oldal



14 Hosszú víziszög széles  
282. oldal



15 Tágas víziszög  
284. oldal



16 Utolsó víziszög  
302. oldal



17 Részleges víziszög  
294. oldal



18 Részleges víziszög  
298. oldal



19 Részleges víziszög  
294. oldal



20 Részleges víziszög  
304. oldal



21 Széles lábú víziszög  
303. oldal



22 Széles víziszög  
318. oldal

Csontizéretlenség  
nem lehetetlen elkerülni, ha  
nagy körmozgásokkal  
dolgozolunk. Mielőtt  
valaki vállra emelkedne a jógában,  
légyon a testtartás is. A jógát  
nem a testtartás miatt kell  
tanulni, hanem a testtartás miatt.  
A testtartásnak van  
széles víziszög, azaz széles  
vállszög a jógában, és  
a széles víziszög is  
a széles víziszög.



1 Széles víziszög  
303. oldal



2 Széles víziszög  
303. oldal



23 Végtag felvétel  
200. oldal

24 Hátbóka  
211. oldal

25 Székesszék alátámasztás  
213. oldal



26 Székesszék alátámasztás  
213. oldal

27 Végtag felvétel  
214. oldal

28 Székesszék  
218. oldal

Csontritkulás gyulladós  
vagy érzékeny ízületek  
széles körű mozgásait, nem  
csak a lábait, hanem a  
karjait is, a csípőjét  
gyulladós lehet.



1 Térdre támaszkodás  
székesszékkel 196. oldal

2 Térdre támaszkodás  
székesszékkel 197. oldal

3 Térdre támaszkodás  
székesszékkel 198. oldal



4 Oldalsó nyújtás  
199. oldal

5 Oldalsó nyújtás  
199. oldal

6 Állás nyújtás  
199. oldal



7 Állás nyújtás  
201. oldal

8 Állás nyújtás  
202. oldal

9 Állás nyújtás  
203. oldal



10 Állás nyújtás  
212. oldal

11 Állás nyújtás  
213. oldal

12 Állás nyújtás  
214. oldal

13 Állás nyújtás  
215. oldal



14 Székesszék alátámasztás  
216. oldal

15 Székesszék alátámasztás  
217. oldal

16 Székesszék alátámasztás  
218. oldal



17 Székesszék alátámasztás  
219. oldal

18 Székesszék alátámasztás  
220. oldal

19 Székesszék alátámasztás  
221. oldal

20 Székesszék alátámasztás  
222. oldal



21 Párisérfőhámlás 216 oldal  
 22 Blandasana 226 oldal  
 23 Szőkecska víziszőnye 238 oldal  
 24 Utkáshana 248 oldal



28 Hirtita marmaládosa 256 oldal  
 29 Párisa víziszőnye 266 oldal  
 30 Szőkecska víziszőnye 276 oldal

**Reumás ízületi gyulladás**

Az ízületi reumatoid gyulladások visszatérő gyulladásos állapotok, amelyek egyenlő károsító hatást okoznak mindkét ízületben. Megelőző intézkedésként ajánlott a mozgás, a súlycsökkentés, a dohányzás elhagyása, a stressz csökkentése, a megfelelő táplálkozás és a megfelelő fizikai aktivitás. A reuma kezelésében fontos szerepet játszik a megfelelő fizioterápiás gyakorlatok alkalmazása is.



1 Szőkecska víziszőnye 286 oldal  
 2 Szőkecska víziszőnye 296 oldal



3 Szőkecska víziszőnye 306 oldal  
 4 Szőkecska víziszőnye 316 oldal  
 5 Szőkecska víziszőnye 326 oldal



6 Szőkecska víziszőnye 336 oldal  
 7 Szőkecska víziszőnye 346 oldal  
 8 Szőkecska víziszőnye 356 oldal



9 Szőkecska víziszőnye 366 oldal  
 10 Szőkecska víziszőnye 376 oldal  
 11 Szőkecska víziszőnye 386 oldal  
 12 Szőkecska víziszőnye 396 oldal



25 Víziszőnye víziszőnye 221 oldal  
 26 Szőkecska víziszőnye 231 oldal  
 27 Szőkecska víziszőnye 241 oldal



31 Szőkecska víziszőnye 251 oldal  
 32 Szőkecska víziszőnye 261 oldal  
 33 Szőkecska víziszőnye 271 oldal



13 Seated spinal twist  
218.000



14 Seated spinal twist  
218.000



15 Seated spinal twist  
218.000



16 Seated spinal twist  
218.000



17 Seated spinal twist  
218.000



18 Seated spinal twist  
218.000



19 Seated spinal twist  
218.000



20 Seated spinal twist  
218.000



21 Seated spinal twist  
218.000



22 Seated spinal twist  
218.000



23 Seated spinal twist  
218.000



24 Seated spinal twist  
218.000



25 Seated spinal twist  
218.000



26 Seated spinal twist  
218.000



27 Seated spinal twist  
218.000



28 Seated spinal twist  
218.000



29 Seated spinal twist  
218.000



30 Seated spinal twist  
218.000



31 Seated spinal twist  
218.000



32 Seated spinal twist  
218.000



33 Seated spinal twist  
218.000



34 Seated spinal twist  
218.000



35 Seated spinal twist  
218.000



36 Seated spinal twist  
218.000



37 Seated spinal twist  
218.000



16 Seated spinal twist  
218.000



17 Seated spinal twist  
218.000



18 Seated spinal twist  
218.000



19 Seated spinal twist  
218.000



23 Seated spinal twist  
218.000



24 Seated spinal twist  
218.000



25 Seated spinal twist  
218.000



29 Seated spinal twist  
218.000



30 Seated spinal twist  
218.000



31 Seated spinal twist  
218.000



35 Seated spinal twist  
218.000



36 Seated spinal twist  
218.000



37 Seated spinal twist  
218.000



# Bőr



A bőr a test legnagyobb része, része az érrendszereszerkezének, a tapintóérnek, megvédi a belső szerveket és szabályozza a testhőmérsékletet is. Vértelből álló rétegből, az izmból – a veregyőmirigyek, a szőrücskék és a faggyúmirigyek betáplálása – és egy külső rétegből, a felhártyából áll – itt található a tapintóér, a felelős idegek. A bőr rendelkezésével elég gyakran gyógyítjuk a jógaasanaik segítségével és további módot biztatunk.

### Pattanások

Legyünk tisztábbak vagy sötétebbek. A pattanás megakadályozása nem lehet, de a bőr, vagy éppen pattanás, lehet elkerülhető vagy csökkenthető, melyet a bőr az egészséges vagy sötétebbé válik ki. Úgyis a pattanásból az a bőr, az a bőr, az a bőr.



1 Tālāsana (standing) 180. oldal  
2 Tālāsana (standing) 181. oldal  
3 Tālāsana (standing) 182. oldal



8 Prasarita padmasana 183. oldal



9 Uttārasana 184. oldal



10 Urdhva trikonasana 185. oldal



11 Urdhva pārsikāsana 186. oldal



12 Ardha candrāsana 187. oldal



13 Bhujāsana 188. oldal



14 Urdhva mukha śirasā 189. oldal



15 Adho mukha vjāsana 190. oldal



16 Adho mukha pārsikāsana 191. oldal



17 Bhujāsana 192. oldal



18 Pārsikāsana 193. oldal



19 Pārsva vjāsana 194. oldal



20 Bhujāsana 195. oldal

„Legyen nyugodt és csendes az elme.  
Hagyjuk, hogy a test dolgozzon.”



4 Tālāsana (standing) 196. oldal  
5 Tālāsana (standing) 197. oldal  
6 Uttārasana 198. oldal  
7 Adho mukha vjāsana 199. oldal



21 Marichyasana  
213. oldal

22 Bharadvajasana  
107-108. oldal

23 Uttara marichyasana  
216. oldal



27 Bhaddha kriyasana  
208. oldal

28 Sahasra kriyasana  
118. oldal

29 Viparita bhadrakonasana  
238. oldal

30 Urdhvasana  
240. oldal



35 Sarvangasana  
248. oldal

36 Uttarasana  
264. oldal

37 Wheela 2  
257. oldal



4 Ardha maharudrasana  
203. oldal

5 Bhaddha konasana  
90. oldal

6 Viparita kriyasana  
213. oldal



24 Supta bhaddha kriyasana  
244. oldal

25 Supta vrikshasana  
246. oldal

26 Bhawitha kriyasana  
213. oldal



31 Saktanta savasana  
250. oldal

32 Padasana  
222. oldal

33 Supta bhaddha savasana  
489-490. oldal

34 Viparita bhaddha  
224. oldal

**Ekbitra**

Gyakori felhívás a legelső mellől  
széles kioldásba, tudatos-  
képpen irányított felvétel  
törzshátsó, azaz, vállak,  
yellőcsontok hátsó felőli  
meg-tilingással is. A vissza-  
gyakori állandó erővel az áll-  
jétek.



1 Uttarasana  
197. oldal

2 Ardha maharudrasana  
204. oldal

3 Ardha maharudrasana  
204. oldal



7 Bhaddha kriyasana  
213. oldal

8 Padasana  
218. oldal

9 Padasana  
218. oldal

10 Padasana  
218. oldal



11 Paschimottasana  
214. oldal



12 Paschimottasana  
214. oldal



13 Ardha Matsya Endrasana  
211. oldal



17 Setu Bandha Sarvangasana  
243. oldal



18 Salabhasana  
203. oldal



19 Halasana  
230. oldal



23 Sarvangasana  
248. oldal



24 Urdhva Dhanurasana  
204. oldal



25 Vakrasana  
217. oldal



4 Ardha Matsya Endrasana  
204. oldal



5 Ardha Chandrasana  
191. oldal



6 Padma Hastasana  
208. oldal



14 Ardha Matsya Endrasana  
211. oldal



15 Ardha Matsya Endrasana  
211. oldal



16 Salabhasana  
191. oldal



20 Setu Bandha Sarvangasana  
247. oldal



21 Setu Bandha Sarvangasana  
247. oldal



22 Urdhva Dhanurasana  
204. oldal

**Pikkelysömör**

A pikkelysömör rendkívül gyakori bőrbetegség. Jellemzője, hogy a bőrön apró, fehér, pikkelyes vagy koporsóhéj felületű kiemelkedések jelennek meg. Általában a testen és a fejbőrön fordul elő, de a kézfejek és a lábak bőrére is megjelenhet. Magyarázatul általában a szervezet immunrendszerének működésére szokták hivatkozni.



1 Urdhva Dhanurasana  
204. oldal



2 Ardha Matsya Endrasana  
204. oldal



3 Urdhva Dhanurasana  
204. oldal



7 Urdhva Dhanurasana  
211. oldal



8 Salabhasana  
191. oldal



9 Urdhva Dhanurasana  
204. oldal

## Agy és idegrendszer



Az ember szinte minden része a központi idegrendszer, az agy és a gervelől alakult, és az idegi központok helye. A test információgyűjtő -részét az érzékelő központi. A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer irányítja a belső szervek, mirigyek és egyéb testrészek nem akaratlagos működését. A javított érzékelésrészlet rendszeren gyakorlása enyhíti a nyomást az agyon és az egész idegrendszeren.

**Fejfájás és szemfeszítés**  
Ez könnyű és lassú, alacsony lépcsőre a szem körétek és a hátadon. Amint elkezd gyakorolni, az első napokban, azonnal látod a hatását.



1 Adho mukha vipasana 271 oldal  
2 Dhanu asana 278 oldal  
3 Pawanasana 274 oldal



4 Paschimotthanasana 281 oldal  
5 Adho mukha shalabhasana 280 oldal  
6 Adho mukha svanasana 286 oldal  
7 Uttanasana 287 oldal



8 Halasana 282 oldal  
9 Supta bhujangha karnasana 284 oldal  
10 Supta bhujangha 284 oldal  
11 Supta bhujangha sarvangasana 285 oldal



10 Supta bhujangha karnasana 284 oldal  
11 Supta bhujangha sarvangasana 285 oldal  
12 Halasana 282 oldal



13 Supta padmasana 242 oldal  
14 Supta padmasana 243 oldal  
15 Paschimotthanasana 281 oldal



16 Dhanu asana 278 oldal  
17 Supta bhujangha sarvangasana 285 oldal  
18 Viparita karani 284 oldal



19 Suktasana 286 oldal  
20 Uttarakonasana 284 oldal



12 Viparita karani  
204. oldal



13 Sarvangasana  
208. oldal



14 Uttanasana  
204. oldal



4 Paschimotthanasana  
204. oldal



5 Adho mukha svanasana  
202. oldal



6 Adho mukha vrksasana  
204. oldal



7 Urdhvasana  
190. oldal



12 Viparita karani  
204. oldal



13 Sarvangasana  
208. oldal



14 Uttanasana  
204. oldal



4 Adho mukha svanasana  
202. oldal



5 Adho mukha sarvangasana  
207. oldal



6 Adho mukha vrksasana  
204. oldal

Stressz októsa

fejfájás  
Ez az állapot általában hosszú ideig tartó fejfájással jár együtt, a könnyek kiképzése során a fej és a nyak izmai erősítők, amelyek segítenek a stressz okozta fejfájás enyhítésében. A fej és a nyak izmai erősítésével a stressz okozta fejfájás enyhíthető.



1 Adho mukha svanasana  
202. oldal



2 Bhujangasana  
214. oldal



3 Paschimotthanasana  
204. oldal



8 Bhujangasana  
214. oldal



9 Bhujangasana  
214. oldal



10 Bhujangasana  
214. oldal



11 Bhujangasana  
214. oldal

Erőkezeletkészség

Az erőkezeletkészség az erő és a kitartás egyaránt fontos szerepet játszik a jóga során. A jóga során az erőkezeletkészség segítségével a testet erősíthetjük, és a stressz okozta fejfájás enyhíthető.



1 Paschimotthanasana  
204. oldal



2 Uttanasana  
204. oldal



3 Adho mukha svanasana  
202. oldal



7 Bhujangasana  
214. oldal



8 Bhujangasana  
214. oldal



9 Bhujangasana  
214. oldal



10 Vízparti árállás  
238. oldal

11 Vízparti árállás  
238. oldal

12 Székely árállás  
238. oldal



16 Vízparti árállás  
234. oldal

17 Székely  
240. oldal

18 Állásos árállás  
244. oldal



3 Sétu bandha sarvangasana  
237. oldal

4 Állásos árállás  
238. oldal

5 Páncsantánasana  
238. oldal



9 Állásos árállás  
238. oldal

10 Páncsantánasana  
238. oldal

11 Szeptu bandha kónásana  
244. oldal

12 Székely árállás  
244. oldal



13 Állásos  
232. oldal

14 Székely sarvangasana  
230. oldal

15 Sétu bandha sarvangasana  
237. oldal

**Migrén**

iszagot, lázot, hányást, és súlyos fejfájást is okozhat. A migrén a koponya erekkel, különösen a nyaki erekkel kapcsolatos, és az agyban történő elégtelen anyagellátás miatt, melynek következtében a vérkeringés nem megfelelően működik.



1 Állásos árállás  
230. oldal

2 Állásos árállás  
230. oldal



6 Páncsantánasana  
200. oldal

7 Állásos  
187. oldal

8 Állásos  
232. oldal



13 Sétu bandha sarvangasana  
237. oldal

14 Állásos árállás  
231. oldal

15 Vízparti árállás  
238. oldal



16 Savasana 246. oldal

17 Döntött pózok gyakorlása 258. oldal

18 Yóga 2. rész 267. oldal



3 Békás pózok gyakorlása 256. oldal



4 Álló pózok gyakorlása 212. oldal



5 Álló pózok gyakorlása 202. oldal



10 Álló pózok gyakorlása 228. oldal



11 Álló pózok 248. oldal



12 Álló pózok gyakorlása 222. oldal



13 Álló pózok gyakorlása 218. oldal

**Egyletopia**

Az egy-egy lépésről nemcsak a létezéséről, hanem a gyakorlati megvalósításáról is meg kell beszélnünk, amelyeket az egy-egy lépéshez tartozó gyakorlatokhoz kell csatolnunk. Az egyik lépésről beszélünk, majd a következő lépésről, az egy lépésről beszélünk, majd a következő lépésről.



1 Supta Bhasanasana 236. oldal



2 Supta Bhasanasana gyakorlása 244. oldal



3 Urdhva Dhanurasana 252. oldal

**Örökmozgás, vagy más?**

A mozgásnak mindig van egy célja, és a cél elérése érdekében a mozgásnak mindig van egy célja. A mozgásnak mindig van egy célja, és a cél elérése érdekében a mozgásnak mindig van egy célja.



1 Supta Padasana 242. oldal



2 Supta Padasana gyakorlása 242. oldal



6 Urdhva Dhanurasana 244. oldal



7 Supta Padasana 242. oldal



8 Supta Padasana gyakorlása 242. oldal



9 Supta Padasana gyakorlása 242. oldal



14 Supta Padasana 242. oldal



15 Supta Padasana gyakorlása 242. oldal



16 Supta Padasana 242. oldal



4 Supta Padasana 242. oldal



5 Supta Padasana 242. oldal



6 Supta Padasana 242. oldal







11. **Paraszitlábak** 214. oldal  
 12. **Paraszitlábak** 214. oldal  
 13. **Paraszitlábak** 216. oldal  
 14. **Dugva lábujjak** 218. oldal



19. **Séta hosszú ujjaléggel** 217. oldal  
 20. **Séta hosszú ujjaléggel** 207. oldal  
 21. **Vízisóka** 226. oldal

**Mentális fáradtság, kimerültség**

Ez az állás az alábbiak (például feleltetés, tanulmányok, szövegírás, szövegírás, szövegírás, szövegírás, szövegírás) után ajánlott. A cél az, hogy a test és a lélek egyaránt pihenjen, és a stressz elháruljon. Ennek az állásnak a használatát ajánljuk.



1. **Ujjlábak** 162. oldal  
 2. **Álló, nyújtó póz** 262. oldal  
 3. **Álló, nyújtó póz** 262. oldal



8. **Álló póz** 240. oldal  
 9. **Szálló póz** 138. oldal  
 10. **Álló, nyújtó póz** 211. oldal  
 11. **Álló, nyújtó póz** 217. oldal



15. **Séta hosszú ujjaléggel** 241. oldal  
 16. **Szálló póz** 138. oldal  
 17. **Hátról** 232. oldal  
 18. **Szálló póz** 230. oldal



22. **Szálló póz** 138. oldal  
 23. **Szálló póz** 232. oldal  
 24. **Szálló póz** 237. oldal



4. **Álló, nyújtó póz** 234. oldal  
 5. **Próbált póz** 226. oldal  
 6. **Ujjlábak** 162. oldal  
 7. **Szálló póz** 230. oldal



12. **Dugva lábujjak** 218. oldal  
 13. **Paraszitlábak** 216. oldal  
 14. **Szálló póz** 232. oldal  
 15. **Szálló póz** 230. oldal



16 Széles lábú állás  
245. oldal



17 Széles lábú állás  
245. oldal



18 Széles lábú állás  
245. oldal



19 Széles lábú állás  
245. oldal



20 Széles lábú állás  
245. oldal



21 Széles lábú állás  
245. oldal



22 Széles lábú állás  
245. oldal



23 Széles lábú állás  
245. oldal



24 Széles lábú állás  
245. oldal



25 Széles lábú állás  
245. oldal



26 Széles lábú állás  
245. oldal



27 Széles lábú állás  
245. oldal

**Álmattanság**

Több lépés is vezet az álmatlanság kialakulásához. Álmattanság olyan állapot, hogy nem lehet aludni. A tünetek lehetnek stresszes, éjszakai, a világos fényekkel együtt, azelőtt kezdődnek, de lehetnek éjszakai, azaz a nap folyamán kezdődnek, ami azt jelenti, hogy az álmatlanság mindenkor kezdődik, vagy hosszú ideig tartó alvás is felgyűlik.



1 Álmattanság  
245. oldal



2 Álmattanság  
245. oldal



3 Álmattanság  
245. oldal



4 Álmattanság  
245. oldal



5 Álmattanság  
245. oldal



6 Álmattanság  
245. oldal



7 Álmattanság  
245. oldal



8 Széles lábú állás  
245. oldal



9 Széles lábú állás  
245. oldal



10 Széles lábú állás  
245. oldal



11 Széles lábú állás  
245. oldal



12 Széles lábú állás  
245. oldal



13 Széles lábú állás  
245. oldal



14 Švieslaidžiavimas 200 sūkių



15 Vėgėlio kėlimas 230 sūkių



16 Sėdėjimas 200 sūkių



4 Priešlėta jūgavimas 200 sūkių



5 Aštri ranka išėjimas 200 sūkių



6 Aštri ranka išėjimas 200 sūkių



7 Šoninė išėjimas 200 sūkių



12 Vėgėlio išėjimas 200 sūkių



13 Išėjimas 200 sūkių



14 Aštri ranka išėjimas 200 sūkių



15 Aštri ranka išėjimas 200 sūkių



20 Švieslaidžiavimas 200 sūkių



21 Švieslaidžiavimas 200 sūkių



22 Švieslaidžiavimas 200 sūkių



1 Tėdėjimas 200 sūkių



2 Tėdėjimas 200 sūkių



3 Uždarėjimas 147 sūkių

**Susirangyti**  
 Tai yra ilgas kelias, kuris  
 yra būtinas. Tačiau tai nėra  
 tikslas. Tikslas yra būti  
 ramus, patenkintas, laimingas  
 ir sveikas. Tai yra tikslas,  
 kurį reikia pasiekti, o ne  
 tikslas, kurį reikia pasiekti  
 ir išlikti.



8 Išėjimas 150 sūkių



9 Išėjimas 150 sūkių



10 Aštri ranka išėjimas 150 sūkių



11 Vėgėlio išėjimas 200 sūkių



16 Išėjimas 200 sūkių



17 Priešlėta jūgavimas 200 sūkių



18 Išėjimas 200 sūkių



19 Išėjimas 200 sūkių



23 Švieslaidžiavimas 200 sūkių



24 Vėgėlio kėlimas 200 sūkių



25 Sėdėjimas 200 sūkių





4 Adho mukha svisto 202. obr.  
5 Sthira krone 118. obr.  
6 Sthira krone 200. obr.  
7 Viparita dandavasa 226. obr.



12 Supta baddha kri 249. obr.  
13 Adho mukha svistane 271. obr.  
14 Supta svistane 240. obr.  
15 Dandavasa 265. obr.



20 Svasitane 246. obr.  
21 Uttisaj prajapana 252. obr.  
22 Viena 2. prajapana 267. obr.



4 Pawanasana 201. obr.  
5 Uttisajane 207. obr.  
6 Arha svastivasa 190. obr.



8 Viparita dandavasa 226. obr.  
9 Dandavasa 265. obr.  
10 Svistane 240. obr.  
11 Rakta krone 265. obr.



16 Pawanasana 201. obr.  
17 Dandavasa 265. obr.  
18 Supta baddha krone 249. obr.  
19 Viparita krone 224. obr.

**Alkoholizmus**  
 je náraz na zdraví, který způsobuje škodu na zdraví, zejména na játrech, srdci a mozku. Je to onemocnění, které způsobuje závislost na alkoholu a může vést k vážným zdravotním problémům. Je to onemocnění, které způsobuje závislost na alkoholu a může vést k vážným zdravotním problémům.



1 Uttisajane 207. obr.  
2 Adho mukha svastivasa 204. obr.  
3 Adho mukha svistane 271. obr.



7 Viparita dandavasa 226. obr.  
8 Sthira krone 118. obr.  
9 Viparita dandavasa 226. obr.





7 Aštri ranka pamerėtin-  
čiama 213 cm



8 Būna šviltara  
216 cm



9 Pasiverėjimūna  
214 cm



10 Ištandūna  
187 cm



14 Šiltara čiama  
138 cm



15 Vpirta šiltara  
120 cm



16 Utrūna  
140 cm



20 Šerū šerū šerū  
217 cm



21 Vpirta šerū  
204 cm



22 Šerūna  
214 cm



4 Šerūna šerūna  
190 cm



5 Šerūna šerūna  
191 cm



6 Ištara šerūna  
187 cm



7 Ištara šerūna  
184 cm



11 Aštri ranka šerūna  
207 cm



12 Aštri ranka šerūna  
204 cm



13 Aštri ranka šerūna  
216 cm



17 Šerūna šerūna  
200 cm



18 Šerūna  
211 cm



19 Ištara šerūna šerūna  
207 cm

Anoreksia

Anoreksia yra psichinė liga, kurios metu žmogus atsisako valgyti. Ji dažniau pasitaiko jauniems žmonėms, turintiems išreikštą estetinį skonį. Tačiau išsivystę simptomai: svorio netekimas, silpnėjimas, odos blyškumas, kaulų trapumas, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai, vidurių užkandavimas, išmatų nereguliarumas, anemija, osteoporozė, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai, apsinuodijimas elektrolitais ir vitamino trūkumais.



1 Šerūna šerūna  
194 cm



2 Šerūna šerūna  
187 cm



3 Šerūna šerūna šerūna  
184 cm



8 Aštri ranka šerūna  
194 cm



9 Šerūna šerūna  
200 cm



10 Aštri ranka šerūna  
207 cm



11 Aštri ranka šerūna  
214 cm



12 Uttanasana 197. oldal



13 Pinda vastarasa 219. oldal



14 Adha mukha virasana 217. oldal



15 Priva virasana 218. oldal



16 Bharatishirasana 214. oldal



17 Bhujangashirasana 214. oldal



18 Urdha purkashana 214. oldal



19 Matsyendrasana 220. oldal



20 Urdha rashta dhanu vastasana 207. oldal



21 Adha mukha purvottasana 217. oldal



22 Dhanu virasana 218. oldal



23 Paschimottasana 216. oldal



24 Purna navasana 214. oldal



25 Supta baddha karnasana 214. oldal



26 Supta virasana 246. oldal



27 Supta virasana 218. oldal



28 Vajrasana 218. oldal



29 Urdhvasana 246. oldal



30 Uttarisana 226. oldal



31 Supta sarvangasana 216. oldal



32 Halasana 216. oldal



33 Supta baddha sarvangasana 217. oldal



34 Vajrasana kavati 214. oldal



35 Suktasana 246. oldal



36 Urdhva prasarita 216. oldal

**Drogfüggőség**

A drogfüggőség általában kóros, az életről való elvonulást jelenti, amelynek során a szervezet a drogok hatására a normális életvitelt felhagyja, és a drogok használatára koncentrál. A drogfüggőség kialakulása a szervezetben a káros anyagok felhalmozódásához vezet, amelyek a szervezetet károsítják, és a normális életvitelt felhagyják. A drogfüggőség kezelése a drogok elvonásának segítségével történik, amely során a szervezetet a normális életvitelre hozzák vissza.



1 Uttanasana 197. oldal



2 Urdhva virasana 210. oldal



3 Adha mukha sarvangasana 201. oldal





4 Arhi mekka tsirkuzatsi 204. sildil  
5 Arhi tsirkuzatsi 190. sildil  
6 Salarshi tsirkuzatsi 188. sildil  
7 Vperts dozdatsi 179. sildil



12 Urtsa tsirkuzatsi 218. sildil  
13 Nuvavodratsi 214. sildil  
14 Nuvavodratsi azberr 220. sildil  
15 Muvvratsi 225. sildil



19 Vtsaki tsirkuzatsi 216. sildil  
20 Pevtsirkuzatsi 216. sildil  
21 Pevtsirkuzatsi 217. sildil



25 Halkutsi 232. sildil  
26 Sutsi tsirkuzatsi 237. sildil  
27 Sutsi tsirkuzatsi 237. sildil



8 Vperts tsirkuzatsi 236. sildil  
9 Utsratsi 240. sildil  
10 Vperts 238. sildil  
11 Pevtsi tsirkuzatsi 238. sildil



16 Arhi tsirkuzatsi 221. sildil  
17 Utsra mekka tsirkuzatsi 201. sildil  
18 Arhi mekka tsirkuzatsi 213. sildil



22 Supta tsirkuzatsi 246. sildil  
23 Supta tsirkuzatsi 246. sildil  
24 Salarshi tsirkuzatsi 238. sildil



28 Vperts tsirkuzatsi 234. sildil  
29 Salarshi 248. sildil  
30 Utsra tsirkuzatsi 232. sildil

## A nő egészsége



A menstruáció sok nőre van jellemző, és az egészségre is nagy hatással van. A nők körében a menstruációs problémák olyan gyakoriak, hogy sok kiváló oktatási program készült. A jóga segít a menstruációs problémák megoldásában, amelyek a magas vérnyomás, cukorbetegség, emésztési problémák, csont- és ízületi problémák, szív- és tüdőbetegségek, valamint a depresszió megelőzésében segítenek. A jóga segít a menstruációs problémák, a pajzsmirigy-egyensúly, a koncentráció és a menopauza megelőzésében is.

### Menstruáció

A menstruáció az a folyamat, amely során a női test elutasítja a nem termékenyített tojást. A menstruáció során a női test elutasítja a nem termékenyített tojást, és a méhben lévő vért és nyálkahártyát kiüríti. A menstruáció során a női test elutasítja a nem termékenyített tojást, és a méhben lévő vért és nyálkahártyát kiüríti.



1 Supina baddha konyasana 244 oldal



2 Supina trikonasana 244 oldal



3 Seated pigeonasana 242 oldal



4 Seated butterfly 238 oldal



5 Seated wide-legged 233 oldal



6 Seated forward bend 244 oldal



7 Seated wide-legged forward bend 221 oldal



8 Seated wide-legged forward bend with chair 213 oldal



9 Seated wide-legged forward bend with chair 216 oldal



10 Seated wide-legged forward bend with chair 216 oldal



11 Seated wide-legged forward bend with chair 207 oldal



12 Seated wide-legged forward bend with chair 216 oldal



13 Seated wide-legged forward bend with chair 208 oldal



14 Seated wide-legged forward bend with chair 202 oldal



15 Seated wide-legged forward bend with chair 202 oldal



16 Seated wide-legged forward bend with chair 202 oldal



17 Seated wide-legged forward bend with chair 204 oldal



18 Seated wide-legged forward bend with chair 202 oldal



19 Seated wide-legged forward bend with chair 207 oldal

„A spirituális jóga egyformán épít a szív és az elme intelligenciájára.”



20 Savasana  
20. más

21 Uttanasana  
21. más

22 Virasana  
22. más



4 Virasana  
20. más

5 Supta Virasana  
20. más

6 Supta Padmasana  
20. más

7 Tadasana  
20. más



11 Prasarita Padmasana  
20. más

12 Adho Mukha Virasana  
20. más

13 Adho Mukha Virasana  
20. más

14 Urdhva Dhanurasana  
20. más



19 Adho Mukha Virasana  
20. más

20 Dhanurasana  
20. más

21 Pawanasana  
20. más

22 Dhanurasana  
20. más

**Menstruációs gyakorlatok**

A menstruáció kezdetén vagy közepén ezért ajánlott gyakorolni a hatha-jogaszabályokhoz hasonló, nyugodt levegőt és a vállak elmozdítását.

**\*Figyelemre méltó!** A 10-18. és a 24. fejezetben található gyakorlatok a menstruáció idején is ajánlottak.



1 Bhujangasana  
20. más

2 Bhujangasana  
20. más

3 Supta Bhujangasana  
20. más



8 Uttara Trikonasana  
10. más

9 Uttara Trikonasana  
10. más

10 Ardha Chandrasana  
10. más



15 Viparita Karani  
20. más

16 Supta Virasana  
20. más

17 Supta Virasana  
20. más

18 Bhujangasana  
20. más



23 Supta Bhujangasana  
20. más

24 Viparita Karani  
20. más

25 Savasana  
20. más

**Menstruáció előtti tünetek (PMS)**

Ha az illapot a menstruáció előtt 3-4 nappal jelentősen rosszabbá válik, az addig tart, amíg a vértől meg nem tisztul. A tünetek közé tartozhatnak a fejfájás, a hasi görcsök, a mellbimbó érzékenysége, a székrekedés és a túlzott érzékenység az ételek iránt.



1 Shalabhasana (140. oldal) 2 Bhujangasana (146. oldal) 3 Sarpasana (146. oldal)



8 Ardha matsyendrasana (147. oldal) 9 Urdha matsyendrasana (147. oldal) 10 Bhujangasana (146. oldal) 11 Paschimottasana (146. oldal)



16 Natarajadhasana (148. oldal) 17 Sitalasana (148. oldal) 18 Halasana (148. oldal) 19 Parva Virasana (148. oldal)



24 Sarvangasana (149. oldal) 25 Uttara Bhujangasana (149. oldal) 26 Virasana (149. oldal)



4 Ardha matsyendrasana (147. oldal) 5 Uttardhanasana (147. oldal) 6 Paschimotthanasana (148. oldal) 7 Ardha Chandrasana (148. oldal)



12 Ardha matsyendrasana (147. oldal) 13 Urdhva Dhanurasana (147. oldal) 14 Baddha Konasana (148. oldal) 15 Sitalasana (148. oldal)



20 Bhujangasana (146. oldal) 21 Uttara Matsyendrasana (147. oldal) 22 Sarva Baddha Sarvangasana (149. oldal) 23 Virasana (149. oldal)

**Menopauza**

A menopauza megkezdődik általában 45-55 éves kor között, amikor a menstruáció teljesen eláll, vagy jelentősen megváltozik a ciklusok közötti időtartama. A menopauza a hormonális változások miatt járhat, éppen ezért fontos a fizikai aktivitás, a stresszkezelés, a megfelelő táplálkozás és a megfelelő alvás.



1 Dhanurasana (149. oldal) 2 Urdhva Dhanurasana (149. oldal) 3 Baddha Konasana (148. oldal)



4 Supta bhujanga shristiana 218. nuot.  
5 Vrksana 216. nuot.  
6 Supta vrksana 216. nuot.  
7 Supta padangasthiana 212. nuot.



11 Uttanasana 187. nuot.  
12 Ardha chandrikasana 196. nuot.  
13 Utteta parivakrasana 184. nuot.  
14 Utteta trikonasana 190. nuot.



18 Tadasana parvata namasikarandana 191. nuot.  
19 Tadasana gomasthiana 191. nuot.  
20 Adho mukha vrksana 221. nuot.



25 Viparita karasana 226. nuot.  
26 Suktanta sarsvangasana 236. nuot.  
27 Bhujanga 232. nuot.



8 Supta padangasthiana 212. nuot.  
9 Pasavrita parivakrasana 202. nuot.  
10 Adho mukha vrksana 221. nuot.



15 Tadasana stambha 194. nuot.  
16 Tadasana ardha 194. nuot.  
17 Tadasana ardha bahudangi 198. nuot.



21 Dhanu shristana 224. nuot.  
22 Paschimottasana 224. nuot.  
23 Adho mukha swan 234. nuot.  
24 Suktanta shristana 234. nuot.



28 Supta bhujanga sarsvangasana 237. nuot.  
29 Supta bhujanga sarsvangasana 237. nuot.  
30 Viparita karasana 234. nuot.



31 Savasana  
216. oldal

32 Ithézési pránajána  
216. oldal

33 Vízben 2 pránajána  
217. oldal



4 Szilbenya araszana<sup>\*</sup>  
126. oldal

5 Szilbenya csomópászana<sup>\*</sup>  
200. oldal

6 Itáhasana<sup>\*</sup>  
217. oldal

7 Vajrapa bandhasana  
216. oldal



12 Adha mukha Vajrasana  
211. oldal

13 Szapta araszana  
246. oldal

14 Adha mukha Baddha Padasana  
217. oldal

15 Patasaktásana  
216. oldal



19 Vajrapa kárpás<sup>\*</sup>  
214. oldal

20 Szavasana  
246. oldal

21 Ithézési pránajána  
216. oldal

**Méhézés (metruhagya)**

ez a nemzeti kultúra. Mélyen meg kell gondolni, ki-nézőkkel. Okosabbaknak vagy fiatalabbaknak a reflexion, vesztés, rethegés. Itt van egy a méh érzékelése.

**\*Figyelmeztetés:** ha a méh érzékelése nem a 17. évszázad, ha a méh érzékelése nem a 17. évszázad, ha a méh érzékelése nem a 17. évszázad, ha a méh érzékelése nem a 17. évszázad.



1 Urdhvasztambhasana  
197. oldal

2 Adha szantásana  
196. oldal

3 Padasana  
200. oldal



8 Urdhvasztambhasana<sup>\*</sup>  
200. oldal

9 Urdhvasztambhasana  
212. oldal

10 Szapta kóndhasana  
216. oldal

11 Szapta kóndhasana  
216. oldal



16 Dhanurasana  
218. oldal

17 Szapta araszana  
243. oldal

18 Szapta araszana  
243. oldal

**Fehérfolyás**

A fehérfolyás az a folyadék, amely a méhbe kerül, és a méhbe kerül. Ez a folyadék a méhbe kerül, és a méhbe kerül. Ez a folyadék a méhbe kerül, és a méhbe kerül.



1 Adha szantásana  
196. oldal

2 Urdhvasztambhasana  
197. oldal

3 Adha mukha szantásana  
216. oldal



4. Szőkecsu asztalozás 138. oldal  
 5. Vigarita dandavazara 235. oldal  
 6. Utthasztana 240. oldal  
 7. Szőkecsu asztalozás 246. oldal



11. Padmasza bhaszanasza 228. oldal  
 12. Szőkecsu bhaszanasza 244. oldal  
 13. Szőkecsu vriszasztana 246. oldal



18. Sztu bhaszanasza asztalozással 223. oldal  
 19. Sztu bhaszanasza asztalozással 224. oldal  
 20. Vigarita korasz 234. oldal

**Erős háttámasz**  
 A terméketalkalmazásnál tudni kell, hogy fontos a helyes testhelyzetek kialakítása, különösen a háttámaszoknál, hogy a mellkas ne legyen túl magas, és a lábak ne legyenek túl szélekre fordítva.



1. Utthasztana 197. oldal  
 2. Archa cshasztanasza 194. oldal  
 3. Archa mukha vriszasztana 202. oldal



8. Halasztana 232. oldal  
 9. Vriszasztana 236. oldal  
 10. Uparishtha bhaszanasza 213. oldal



14. Archa mukha vriszasztana 227. oldal  
 15. Új Archa mukha vriszasztana 227. oldal  
 16. Sztu bhaszanasza 216. oldal  
 17. Paschimotthasztanasza 218. oldal



21. Sztu bhaszanasza 240. oldal  
 22. Új Sztu bhaszanasza 235. oldal  
 23. Vriszasztana 2 237. oldal



4. Szőkecsu vriszasztana 238. oldal  
 5. Szőkecsu vriszasztana 238. oldal  
 6. Halasztana 232. oldal  
 7. Vigarita dandavazara 235. oldal



8 Hirtfogás 240. oldal  
9 Válasz 206. oldal  
10 Nyújtás kábelre 273. oldal  
11 Rakéta kőre 288. oldal



16 Páncsotás 218. oldal  
17 Dőlés vízre 218. oldal  
18 Széles párhuzamos lábak 243. oldal  
19 Szűk lábú szőnyeg 237. oldal

**A menstruáció kimaradása**

A menstruáció kimaradásának egyik oka az alacsony vérnyomás lehet, ha az utóbbi négy hónapban rendszeresen kevesebb mint 100 ml vér távozik a szervezetből. A hirtelen bekövetkező alacsony vérnyomás miatt a szervezet nem tud megfelelő mennyiségű vért szállítani a szervekhez, ami a menstruáció kimaradásához vezet.



1 Tálkás póz 307. oldal  
2 Ujjak felemelése 187. oldal  
3 Ujjak leengedése 188. oldal



7 A lábak vízre 203. oldal  
8 A lábak vízre 204. oldal  
9 Széles lábú vízre 178. oldal  
10 Széles lábú vízre 228. oldal



12 Széles lábú vízre 214. oldal  
13 A lábak vízre 203. oldal  
14 Széles lábú vízre 206. oldal  
15 Ujjak felemelése 203. oldal



20 Vízre felemelés 254. oldal  
21 Széles lábú vízre 206. oldal  
22 Ujjak felemelése 206. oldal



4 Ujjak leengedése 188. oldal  
5 A lábak vízre 198. oldal  
6 Páncsotás 203. oldal



11 Ujjak felemelése 188. oldal  
12 Széles lábú vízre 206. oldal  
13 Nyújtás kábelre 273. oldal





14. Padma-szanasana  
216. oldal



15. Széles lábú padma-szanasana  
216. oldal



16. Adha mukha szanasana  
221. oldal



20. Dzshira szanasana  
219. oldal



21. Paripurna szanasana  
215. oldal



22. Széles lábú padmaszanasana  
242. oldal



26. Sasza szanasana  
217. oldal



27. Viparita karsa  
234. oldal



28. Savasana  
248. oldal



4. Széles lábú szanasana  
216. oldal



5. Széles lábú padmaszanasana  
242. oldal



6. Dandaszana  
205. oldal



17. Széles lábú szanasana  
216. oldal



18. Urdzha mukha dzshira szanasana  
207. oldal



19. Parsvottasana  
218. oldal



23. Széles lábú padmaszanasana  
242. oldal



24. Szálló lábú szanaszanasana  
230. oldal



25. Hátszanasana  
232. oldal

**Méhsüllyedés**

Ha az állásod után hátrébb érkezel a medencéd, azaz az állásodnál elmozdított és megemelted, a csigák könnyen becsúsznak a méhüregbe, ami lehet problémás, a térded pedig a gyökér alá megy.



1. Széles lábú szanasana  
216. oldal



2. Viparita karsa  
234. oldal



3. Széles lábú szanasana  
216. oldal



7. Urdzha mukha dzshira szanasana  
207. oldal



8. Friszáló lábú padmaszanasana  
208. oldal



9. Dandaszana  
205. oldal



## A férfi egészsége



A férfi egészségének megőrzése érdekében fontos a rendszeres testmozgás. Ez nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészség szempontjából is elengedhetetlen. A férfiak számára a kardió és az erőedzés különösen fontos, mivel segít a stressz kezelésében és a szív-érrendszer erősítésében. A rendszeres mozgás továbbá javítja az alvás minőségét és a koncentrációt. A férfiak számára ajánlott a napi 30-45 perces testmozgás, amely lehet futás, úszás, kerékpározás vagy bármilyen aerob edzés. Fontos, hogy a mozgás legyen élvezhető, így könnyebben tartós lesz.



21. Supta Parsva Vajrasana 294. oldal  
22. Supta Padangusthasana 292. oldal  
23. Supta Padangusthasana 292. oldal



24. Halasana 292. oldal  
25. Supta Parsva Vakrasana 298. oldal  
26. Supta Parsva Vakrasana 297. oldal



27. Supta Parsva Vakrasana 297. oldal  
28. Viparita Karani 294. oldal

„Ne hagyjunk fel a próbálkozással csupán azért, mert a tökéletesség elérhetetlennek tűnik.”

### Impotencia

Az impotencia az erekció hiányát jelenti, ami a férfiak számára a leggyakoribb szexuális problémák egyike. Ennek oka lehet a stressz, a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás, a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség. A rendszeres testmozgás és a megfelelő táplálkozás segíthet az erekció erősítésében. A férfiak számára ajánlott a napi 30-45 perces testmozgás, amely lehet futás, úszás, kerékpározás vagy bármilyen aerob edzés. Fontos, hogy a mozgás legyen élvezhető, így könnyebben tartós lesz.



1. Uttanasana 197. oldal  
2. Viparita Karani 294. oldal



3. Urdhva Dhanurasana 228. oldal  
4. Uttanasana 197. oldal  
5. Supta Parsva Vakrasana 298. oldal  
6. Viparita Karani 294. oldal



7. Supta Parsva Vakrasana 298. oldal  
8. Halasana 292. oldal  
9. Bhujangasana 293. oldal



10 Árdha kúpa-  
Asana 200 oldal



11 Dhanura Asana 119 oldal



12 Tronapi madhukapala  
pocsihasthasana 118 oldal



13 Pajcsentia-  
Asana 123 oldal



14 Szapta padangosth-  
Asana 241 oldal



15 Szapta padangosth-  
Asana 242 oldal



16 Sotta hordta szarvag-  
Asana 137 oldal

**Proszta-  
rendellenességek**  
Egykorúak, hogy a proszta  
sűrűsége csökken vagy megnövekszik.  
Diszplázia a mirigyek  
Nehézkes gyógyítás, az orvos  
szükséglete a biopsziával  
meghatározható az orvosi  
szelvényekkel.



1 Ardha csandhasana  
196 oldal



2 Sottá kúpa-  
Asana 208 oldal



3 Havipta kúpa-  
Asana 213 oldal



4 Parsvata hriszasa  
211 oldal



5 Árdha madha dhanu  
Asana 207 oldal



6 Vajarta dhanurasana  
136 oldal



7 Szapta vishvasana  
240 oldal



8 Szapta hordta kúpa-  
Asana 244 oldal



9 Szapta padangosth-  
Asana 241 oldal



10 Sottá kúpa-  
Asana 118 oldal



11 Sottá kúpa-  
Asana 135 oldal



12 Sotta hordta szarvag-  
Asana 137 oldal



13 Sotta hordta szarvag-  
Asana 137 oldal



14 Vajarta kúpa-  
Asana 231 oldal



15 Sottá kúpa-  
Asana 244 oldal

**Rékeszleomlás**  
Ez a betegség a gerinc  
tárcsáinak a megerősítés  
szükséglete miatt (Natura)  
a mellkasfalra kerül. Akár  
több hónapig tartó is lehet  
jól elkerülhető. Szükség van  
pályára az egészséges  
élet a természet.



1 Tarkasana szarvag-  
Asana 137 oldal



2 Tarkasana szarvag-  
Asana 137 oldal



3 Tarkasana szarvag-  
Asana 137 oldal



4 Drishtya tibhaktasana  
197. oldal



5 Vahira parivahatasana  
198. oldal



6 Ardu mandukasana  
199. oldal



10 Vasutasana  
206. oldal



11 Dhauvaha mandukasana  
212. oldal



12 Dofrus esakha dosha urahatasana  
207. oldal



16 Vasuta dandhasana  
218. oldal



17 Supta vibhaktasana  
242. oldal



18 Supta tushtha kandasana  
244. oldal



22 Suta tushtha sarvangasana  
257. oldal



23 Suta tushtha sarvangasana  
257. oldal



24 Vasuta karsa  
264. oldal



7 Dandhasana  
205. oldal



8 Savasana  
206. oldal



9 Sashta katasana  
206. oldal



13 Bharadvajasana  
211. oldal



14 Bharadvajasana  
214. oldal



15 Sashtasana  
214. oldal



19 Supta padangasthasana  
243. oldal



20 Hasthasana  
233. oldal



21 Sashta sarvangasana  
233. oldal



25 Savasana  
218. oldal



26 Uttana prishthasana  
218. oldal



27 Vasana 2 prishthasana  
217. oldal

**Lágykőírv**

Ez az ív a láb és a csípő között helyezkedik el, és a csípő és a láb közötti ízületek között helyezkedik el. A csípő és a láb közötti ízületek között helyezkedik el, és a csípő és a láb közötti ízületek között helyezkedik el.



1 Dorsális lágykőírv  
205. oldal



2 Dorsalis lágykőírv  
széles lábakkal 207. oldal



3 Felső lágykőírv  
211. oldal



4 Felső lágykőírv  
212. oldal



5 Hátsó lágykőírv  
205. oldal



6 Hátsó lágykőírv  
213. oldal



7 Széles lábakkal lágykőírv  
212. oldal



8 Széles lábakkal lágykőírv  
212. oldal



9 Széles lábakkal lágykőírv  
214. oldal



10 Széles lábakkal lágykőírv  
218. oldal



11 Hátsó lágykőírv  
222. oldal



12 Széles lábakkal lágykőírv  
220. oldal



13 Széles lábakkal lágykőírv  
227. oldal



14 Széles lábakkal lágykőírv  
227. oldal



15 Hátsó lágykőírv  
218. oldal



16 Hátsó lágykőírv  
218. oldal



17 Hátsó lágykőírv  
218. oldal

**Ködkőírv**

Ez az ív a csípő és a láb között helyezkedik el, és a csípő és a láb közötti ízületek között helyezkedik el. A csípő és a láb közötti ízületek között helyezkedik el, és a csípő és a láb közötti ízületek között helyezkedik el.



1 Hátsó ködkőírv  
206. oldal



2 Hátsó ködkőírv  
207. oldal



3 Hátsó ködkőírv  
206. oldal



4 Hátsó ködkőírv  
206. oldal



5 Hátsó ködkőírv  
206. oldal



6 Dhanurasana  
209 oldal



7 Simhasana  
208 oldal



8 Bhujangasana  
209 oldal



12 Adho mukha janu sanchalanasana  
217 oldal



13 Adho mukha virasana  
221 oldal



14 Adho mukha urdhvasukhasana  
222 oldal



18 Setu bandha sarvangasana  
217 oldal



19 Setu bandha sarvangasana  
217 oldal



20 Sarvangasana  
246 oldal



9 Virasana  
206 oldal



10 Urdhva kumbhaka  
212 oldal



11 Urdhva mukha dhanurasana  
217 oldal



15 Sarvangasana  
246 oldal



16 Vajrasana  
200 oldal



17 Supta padangusthasana  
242 oldal



21 Uttanasana  
245 oldal



22 Uttanasana 2  
247 oldal

„Az ászanák átvezetnek  
a lélek tudatosításához,  
a személyiség

a fizikai test érzékeléséből  
ezzel segítenek  
átalakításában.”





# Útmutató a jógagyakorláshoz

Ez a tanulási folyamat az egyszerű ásanaként keresztül vezet el a bonyolultabbig. A hely bontásban megadott sorrendet szigorúan kell követni, mert ezzel nemcsak hatékonyabbá válik a gyakorlás, de a sérülések vagy a túlterhelés lehetősége is a minimálisra csökken.

Az emberek általában két előzetes lépésről lépve kezdenek el a jógagyakorlással, néhányan azonban egyből a teljes gyakorlatot választják. Mindkét esetben fontos, hogy a jógagyakorlás ásanaként is nézve történjen. Nélkülözhetetlen az erősség és a jó fizikai állapot. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

Az emberek általában két előzetes lépésről lépve kezdenek el a jógagyakorlással, néhányan azonban egyből a teljes gyakorlatot választják. Mindkét esetben fontos, hogy a jógagyakorlás ásanaként is nézve történjen. Nélkülözhetetlen az erősség és a jó fizikai állapot. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

## Tanárszok kezdőknek

Elsőként az alapvető jógagyakorlás megadott sorrendjét, amelyet később meg lehet változtatni, ha már van tapasztalat. Fontos, hogy a jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.



## Hogyan intézzük a jógagyakorlást?

Az alapvető jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

## Általános tudnivalók

Az alapvető jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

meg a lábakra helyet, és tanulják meg, hogyan tartják meg a lábukat. Az alapvető jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

## A környezet

A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

## A sorrend

A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

## Időtartam

A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.



Egyre inkább fontos a jó fizikai állapot az alapvető jógagyakorlás során.

## Hogyan alakítsuk ki a jógagyakorlást?

A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap. A jógagyakorlás során az erősség és a jó fizikai állapot az alap.

# Húszhetes jóga program

## 1. HÉT

Árnyék	óra
1. Tüskönyv szarkocsi	90
2. Tüskönyv árnyék	90
3. Tüskönyv árnyék	100
4. Ürdögállás	100
5. A légy székely szarkocsi	100
6. Csúszkány	100
7. A légy székely szarkocsi	100
8. Csúszkány	100
9. Választás	100
10. A légy székely szarkocsi	100
11. Páncsolt állás	100
12. Részlet állás	100
13. Székely szarkocsi	100
14. Szarkocsi	100

## 2. HÉT

Árnyék	óra
1. Tüskönyv szarkocsi	90
2. Tüskönyv árnyék	90
3. Tüskönyv árnyék	100
4. Ürdögállás	100
5. A légy székely szarkocsi	100
6. Csúszkány	100
7. A légy székely szarkocsi	100
8. Csúszkány	100
9. Választás	100
10. A légy székely szarkocsi	100
11. Páncsolt állás	100
12. Részlet állás	100
13. Székely szarkocsi	100
14. Szarkocsi	100

## 3. HÉT

Árnyék	óra
1. Tüskönyv szarkocsi	90
2. Tüskönyv árnyék	90
3. Tüskönyv árnyék	100
4. Ürdögállás	100
5. A légy székely szarkocsi	100
6. Csúszkány	100
7. A légy székely szarkocsi	100
8. Csúszkány	100
9. Választás	100
10. A légy székely szarkocsi	100
11. Páncsolt állás	100
12. Részlet állás	100
13. Székely szarkocsi	100
14. Szarkocsi	100



Fe fejjel lefelé, kezek a vállaknál.

## 5. HÉT



## 4. HÉT

Árnyék	óra
1. Tüskönyv szarkocsi	90
2. Tüskönyv árnyék	90
3. Tüskönyv árnyék	100
4. Ürdögállás	100
5. A légy székely szarkocsi	100
6. Csúszkány	100
7. A légy székely szarkocsi	100
8. Csúszkány	100
9. Választás	100
10. A légy székely szarkocsi	100
11. Páncsolt állás	100
12. Részlet állás	100
13. Székely szarkocsi	100
14. Szarkocsi	100

Árnyék	óra
15. Ürdögállás	100
16. A légy székely szarkocsi	100
17. Páncsolt állás	100
18. Ürdögállás	100
19. Páncsolt állás	100
20. Ürdögállás	100
21. Páncsolt állás	100
22. Ürdögállás	100
23. Páncsolt állás	100
24. Ürdögállás	100
25. Páncsolt állás	100
26. Ürdögállás	100
27. Páncsolt állás	100
28. Ürdögállás	100
29. Páncsolt állás	100
30. Ürdögállás	100
31. Páncsolt állás	100
32. Ürdögállás	100

Árnyék	óra
1. Tüskönyv szarkocsi	90
2. Tüskönyv árnyék	90
3. Tüskönyv árnyék	100
4. Ürdögállás	100
5. A légy székely szarkocsi	100
6. Csúszkány	100
7. A légy székely szarkocsi	100
8. Csúszkány	100
9. Választás	100
10. A légy székely szarkocsi	100
11. Páncsolt állás	100
12. Részlet állás	100
13. Székely szarkocsi	100
14. Szarkocsi	100
15. Ürdögállás	100
16. A légy székely szarkocsi	100
17. Páncsolt állás	100
18. Ürdögállás	100
19. Páncsolt állás	100
20. Ürdögállás	100
21. Páncsolt állás	100
22. Ürdögállás	100
23. Páncsolt állás	100
24. Ürdögállás	100
25. Páncsolt állás	100
26. Ürdögállás	100
27. Páncsolt állás	100
28. Ürdögállás	100
29. Páncsolt állás	100
30. Ürdögállás	100
31. Páncsolt állás	100
32. Ürdögállás	100















## A test vázrendszere



## A test izomzata









# A szerző köszönetnyilvánítása

## A szerző köszönetnyilvánítása

B.K.S. Iyengar köszönetét fejezi ki a könyv tanácsadójának, Dr. Geeta S. Iyengarnak a szakértői javaslatokért. Parth Aminnak, a *Yoga for You and Yoga for Stress* CD-producerének, Prof. R. N. Kulkarninak a szöveg megalkotásában nyújtott segítségéért; Zarina Kolah jóga tanácsadónak a szöveg összeállításában való közreműködéséért és a szerkesztői csoporttal való kapcsolattartásáért. Továbbá a fényképfelvételek elkészítéséért köszönetet mond Harjinder Singhnek és a résztvevő modelleknek, Rosben Aminnak, Leslie Petersnak, Ali Dashtinak és Jawahar Bangerának.

## A kiadó köszönetnyilvánítása

A Dorling Kindersley köszönetét fejezi ki a Ramayani Memorial Yoga Institute-nak, hogy engedélyezték az archívumukban található B. K. S. Iyengar fényképfelvételek felhasználását; Sudha Malik, jóga tanácsadónak a könyv létrehozásában nyújtott segítségéért; Amit Khanshinak a könyv szarszkriti kalligráfiájáért és R.C. Sharmának a tárgymutató elkészítéséért. Valamint köszönet illeti meg Clare Sheddont és Salima Hiranit a kezdetől adott segítségükért és tanácsaikért, és Abhijeet Mukherjeenek a könyv előállításában nyújtott segítségéért.

**Javított kiadás 2008** A Dorling Kindersley John Freeman fotográfusnak és asszisztensének Jamie Laingnek, Ruth Hoppenak a művészeti irányításért; Nita Patelnek a fényképek elkészítése előtt és az alatt nyújtott segítségéért, valamint az első fejezetben, a 8-29 oldal szöveg elkészítéséért (DK szerzői jog); Arunesh Talapatrának és Rohan Sinhának a fényképezéskor nyújtott segítségükért; és Kobra Gulnaar Dashtinak, Jake Clennelnek, Raya Umadattának, Firoza M.Allinak, Rajvi H. Metának, Birjoo Metanak, Uday V. Bhosalának, és N. Rajlaxminak a gyakorlatok bemutatásáért. További köszönettel tartozunk Chandru Melwaninak mindkét kiadásban nyújtott segítségéért. Köszönetünket fejezzük ki a Ramamani Memorial Intézetnek Puneban, amiért az archívumból fényképeket bocsájtottak rendelkezésünkre. Köszönet jár a Life Centernek, 15 Edge Street, London W8 7PN, [www.thelifecentre.com](http://www.thelifecentre.com) és a goy-nak, [www.goy.com](http://www.goy.com) a matracokért, amelyek a 100-101, 112-113, 126-127, 136-137, 154-155 és a 164-165. oldalon láthatók. Külön köszönetet mondunk Dr. Prakash Kalmadinak a Kare Ayurvedic Retreat, Mulshi Lake, Pune, India, [www.karehealth.com](http://www.karehealth.com) helyszínén a segítségért és a szíves fogadtatásért.

## A képek felhasználásáért

Dorling Kindersley köszönettel tartozik az alábbiaknak, akik hozzájárultak ahhoz, hogy másolat készüljön felvételeikről: National Museum, New Delhi, 36. o., 49. o. lent, 55. o. f., 56. o.f. és l., 57. o.; American Institute of Indian Studies, New Delhi, 36. o.f.b., 37. o., 48. o., 50. o.f., 59. o.; Max Alexander 48. o.; Joe Comish 54. o.; Andy Crawford 37. o.f.; Ashok Dilwali 34. o.; John Freeman, 43. o.; 248. o.; Ashim Gosh 60. o.; Steve Gorton 37. o.f.; Alistar Hughes 50. o.; Subir Komedan 406. o.; Chandru melwan, Pune, India 29. o. f.; Stephen Parker 6. o.; Janet Peckam 46. o.; Kim Sayer 177. o.; Hashmat Singh 174. o.; Pankaj Ustani 51. o.f.; Amar Tahwar 258. o.; Colin Walton 178. o. f.; DK Copyright oldalak (Készítette: Harjinder Singh) 68-69, 96-97, 96-97, 195 f., 196, 200, 201 f., 202-203, 204 f.f., 209-213, 217-221, 234-236, 237. f., 240-241, 244-245. (készítette: John Freeman) 8, 14-28, 29 k., 31, 33, 66-67, 100-101, 112-113, 126-127, 136-137, 154-155, 164-165, 250-251. o. Magyarizát: f= lent, b= bal, k=középen, l= lent

## Hasznos címek

B. K. S. Iyengar weboldala: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)

### EGYESÜLT KIRÁLYSÁG ÉS EURÓPA

**Light on Yoga UK**, Top Flat 30, Cromwell Road, at Andrew's Bristol BS65HB, UK

**Iyengar Yoga Vidyashana / Centre de Yoga Iyengar Paris**,

35 ave. Victor Hugo, Paris, 75116, France

**Association Française de Yoga Iyengar**  
15, rue Mesnil, Paris, 75116, France

**Centro Iyengar Yoga**

Via San Gervasio 18  
50131, Firenze, Italy

**Yoga United, Renate Ockel, Hermann Traitteur**

Toxtr, 126, Berlin, 10119, Germany

**Iyengar Yoga Institute of Amsterdam**,

138 Nieuwe Achtergracht, 1018 WV  
Amsterdam, Netherlands

**The Iyengar Yoga Studio**

Ul. Przyjaciół Zolnierza, 88110, Poland

### KANADA

**Centre de Yoga Iyengar de Montréal**

919 Mont-Royal Est  
Montréal, Québec, Canada H2J 1X3

### AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK

**Iyengar Yoga Institute of Greater New York**

27 W. 24th Street, NY 10010, USA

**Iyengar Yoga Institute of Los Angeles**,

8233, West 3rd Street, LA, CA 90048, USA

### OKLEVELES IYENGAR-JÓGA-OKTATÓK MAGYARORSZÁGON

**Kevin Gardiner**  
[www.kevingardiner.net](http://www.kevingardiner.net)

**Répássy Erika**  
[www.iyengarjogabudapest.hu](http://www.iyengarjogabudapest.hu)

**Örlös Erika**  
[www.szurja.hu](http://www.szurja.hu)

**Vadász Ákos**  
[www.akosjoga.hu](http://www.akosjoga.hu)

**Csendes Erzsébet**  
[www.iyengar-yoga.hu](http://www.iyengar-yoga.hu)

### Földiné Irti Melinda

[melindairtal@yahoo.com](mailto:melindairtal@yahoo.com)

### Péter Domokos

[www.joga-pilates.hu](http://www.joga-pilates.hu)

### Joan van Rooijen

Kismaros

### JÓGASTÚDIÓK

#### BUDAPEST

**Amrita Jógaközpont**

[www.amritajoga.hu](http://www.amritajoga.hu)  
1110 Budapest, Bartók Béla út 34.

**Szurja Jóga- és Egészségközpont**

[www.szurja.hu](http://www.szurja.hu)  
1061 Budapest, Paulay Ede u. 25-27.

### JÓGASTÚDIÓK

#### VIDÉK

**Egészségért Jógastúdió**

2400 Dunaújváros, Liget köz 7

**Magyar IYENGAR® Jóga Intézet**

3300 Eger, Diófakút út 1