

Nők jóga

ÁSZANA ÉS
PRÁNÁJÁMA

könyve

A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS MINDEN SZAKASZÁRA



Írta és illusztrálta
Bobby Clennell

Geeta S. Iyengarnak, a *Yoga: A Gem for Women* szerzőjének előszavával

FILOSZ KIADÓ + BUDAPEST + 2016



Tartalomjegyzék



Előszó Geeta Iyengartól	XI
Bevezető	1
1. Régi tanítások és modern fogalmak	5
2. A menarkétól a menopauzáig: a nő életének ciklusai	9
3. Hogyan segíthet a jóga a nőknek?	15
4. Előkészületek	21
5. Álló pózok és egy áramló vinjászorozat: az alapok megerősítése	31
6. Ülő tartások és csavarások: megtalálni a középpontodat	61
7. Ülő előrehajlások: az elme lenyugtatása	87
8. Fekvő pózok: az elveszett energia visszaszerzése	99
9. Fordított pózok: egyensúlyba hozni a szervezetet	121
10. Hátrahajlások: a szív nyitása	139
11. Pránájáma: a belső tér felfedezése	151
12. Menstruáció alatt: erőfeszítés-mentes gyakorlás	161
13. A menstruáció utáni napokra: új kezdetek	165
14. Légzéstudatosság: az elme összpontosítása	169
15. Ingerültség, feszültség és hangulatingadozás: mit üzen a tested?	175
16. Migrénes fejfájás: a nyomás enyhítése	179
17. Puffadás és érzékeny mellek: a todulás tüneteinek enyhítése	185



18. Álmatlanság: az idegek megnyugtatója és az alvás előidézése	191
19. Hasi görcsök és derékfájdalom: enyhítő pózok	197
20. Erős és hosszan tartó vérzés: a szervezet stabilizálása	203
21. Gyér menstruáció: a szervezet erősítése	211
22. A menstruáció hiánya: vissza a normális működéshez	219
23. Rendszertelen menstruáció: a ritmus visszaállítása	227
Források	234
A szerzőről	235
Tárgymutató	236

1

Régi tanítások és modern fogalmak



ANŐK JÓGAKÖNYVÉNEK az a célja, hogy a jóga segítségével hónapról hónapra kiegyensúlyozza és szabályozza a szaporodási ciklust. Mielőtt megvizsgáljuk, hogyan érhetjük ezt el, nézzük meg, hogyan tekintettek különböző kultúrák különböző korszakokban a menstruációra. A különféle hitvilágok és nézőpontok (a kortárs nyugati gondolkodást is beleértve) kutatásával elkezdhetjük a női testet övező több évszázados bizalmatlanság okozta testi-lelki traumák gyógyítását.

A menstruáció kultúrái

A menstruációra nem mindig tekintettek úgy, mint egy félni és ócsárolni való átokra, vagy mint egy elhanyagolható biológiai szükségszerűségre. Profeminin kultúrákban a menstruáció a belső tudás keresésének és az önmegújulásnak az ideje. Sok kultúrában magának a vérnek is mérhetetlen hatalmat tulajdonítottak, főként pedig az első vérzésnek, amely a lány nővé válásának jele. A menstruációs vért mágikusnak tartották, a termékenység garanciájának. Penelope Shuttle és Peter Redgrove *The Wise Wound: Menstruation and Everywoman* (A bölcs seb: menstruáció és az egyszeri nő) című úttörő munkájukban az állítják, hogy az első sámánok, próféták és papok nők voltak, és hatalmukat valószínűleg a menstruációnak kö-

szönhették. Régészeti leletek is nyomatékosan utalnak arra, hogy a menstruációs vért egykor mint az élet forrását tisztelték. A navahó indiánoknál például egy lány első menstruációját az egész törzs megünnepelte mint az élet folytonosságának biztosítékát.

A történelem során a menstruáló nőkhöz sokféleképpen viszonyultak: félték tőlük, elszigetelték, elkerülték, irigyelték és néha imádták is őket. De akár negatív, akár pozitív volt a társadalom hozzáállása, az mindenképpen a nők erejének az elismerését tükrözte. Csak nemrég kezdték el mind a nők, mind az őket körülvevő kultúra a menstruációt szinte teljesen figyelmen kívül hagyni.

Az ortodox zsidóság a menstruáció alatt tiltja a nőknek a Tóra vagy a Szentírás megérintését. Ennek különféle magyarázatai léteznek: a nő hatalma ilyenkor annyira nagy, hogy kárt tehet a szent tárgyakban, illetve tisztátalan, és beszennyezi őket. Bármi is az oka, nem lehet a szent könyvek, a spirituális hatalom forrásainak a közelében.

Ezzel ellentétben más kultúrák úgy tekintenek a menstruáló nőre, mint aki különösen összhangban van a szellem birodalmával. Az őshonos ausztrál kultúrákban a nőt szentnek tekintik a menstruációja alatt. Robert Lawer *Voices of the First Day: Awakening in the Aboriginal Dreamtime* (Az első nap hangjai: ébredés az őshonos álomidőben) című könyve



szerint a menstruációs vérnek olyan ereje van, hogy a nőknek tilos titkolniuk, mikor menstruálnak.

Sok kultúrában azt tanítják, hogy a nőknek menstruáció idején kerülniük kell a közösülést. Az ortodox zsidók ezt *niddának*, vagyis a családi tisztaság törvényének nevezik. A feleség ciklusa alatt és az utána következő héten a párnak meg kell tartóztatnia magát, külön ágyban kell aludniuk, és érzelmeiket csak nem fizikális formában fejezhetik ki. Az ortodox zsidó nő ezután rituális megtisztuláson megy keresztül: alámerül legalább fél órára a *mikvében*, a miniatűr benti vízgyűjtő medencében. Hasonlóképpen néhány muszlim kultúrában is a közösülés felfüggesztését követelik a nőktől a menstruáció idejére. A zsidó rituális fürdéshez hasonlóan a menstruáció lejártával ők is alámerülnek és megmosdanak (*ghusl*).

A kínai nőket is arra tanítják, hogy kerüljék a közösülést menstruáció alatt. Dr. Nau Lu a *Traditional Chinese Medicine (Hagyományos kínai orvoslás)* című könyvében kifejti, hogy mivel a nők a ciklusuk alatt energetikailag sérülékenyebbek, a menstruáció alatti szexuális élet olyan menstruációs zavarokat okozhat, mint például a fájdalmas menstruáció, görcsök és elnyújtott vérzés. Arra is felhívja a figyelmet, hogy a ciklus ideje alatt a fertőzések is könnyebben terjednek a partnerek között.

Más kultúrákban azt hiszik, a nők egy különleges energiát árasztanak a menstruáció alatt. Voltak amerikai bennszülött törzsek, ahol azt hitték, a nő energiája ilyenkor megzavarja a férfi energiáját, és megakadályozza abban, hogy bátran harcoljon a csatában. Spanyolországban és Franciaországban azt hitték, ez az energia megmérgezi az ételeket. Ilyenkor például nem volt szabad a nőnek majonézt készíteni, mert azt hitték, ettől összemegy a tojás.

Indiában is azt hiszik, hogy ez az energia szennyezi az ételt. De Geeta Iyengar, aki kép-

zett az *ájurvédában*, India hagyományos egészségügyi és gyógyászati rendszerében, egy kevésbé sértő magyarázatot ad a rossz energia elméletére. Úgy írja le a menstruációt, mint a testből kivetett hőt (később fogunk ezzel az elvvel dolgozni a könyvben).

Geeta azt is megmagyarázza, Indiában miért vannak ilyenkor a nők elkülönítve a családi élet nyüzsgésétől és felmentve a főzés alól: azokban az időkben és olyan éghajlati övek alatt, ahol a fertőző betegségek gyakoriak, ez az elkülönítés védi a nőket, hiszen menstruáció alatt gyengébb az immunrendszer. Az indiai szokásnak van még egy előnye: lehetőséget teremt a pihenésre olyankor, mikor a nő energiája a legalacsonyabb szintre apad.

Egy muszlim jogatanítványom, akivel New Yorkban találkoztam, azt mondta nekem, hogy ezeket a hagyományos szokásokat gyakran értelmezik a nők elnyomásaként, pedig szerinte a muszlim nők igazából hálásak a pihenés lehetőségéért. Ahogy India egyre inkább elnyugatosodik, fennáll a veszély, hogy ezek a régi szokások eltűnnek.

Más indiai hagyományok szerint a menstruáció szent esemény. A tantrában a nő, ciklusa szakaszaitól függően, különböző istennőket testesít meg. A menstruáció alatt úgy tekintenek rá, mint aki a világ és a világi feladatok fölött áll, épp ezért felmentik a házi teendők alól. Ez idő alatt az itteni és a túlvilág közti kapcsolatot szolgál.

Idejétmúlt-e a menstruáció?

Beverly Strassmann biológus szerint, aki a Michigani Egyetemen tanít, Ann Arborban, a havi menstruáció egy viszonylag új dolog a menstruáció történetében. Strassmann két és fél évig tanulmányozta a dogon nőket Malin. Megfigyelte, hogy a dogon nők általában tizenhat évesen kezdenek menstruálni, és átlag nyolckilenc alkalommal szülnék. Tehát olyan sok



időt töltenek el állapotosan vagy szoptatósan, hogy átlagban kicsit több mint egyszer menstruálnak egy évben, és mindent összevetve körülbelül százszor az életük során. Strassmann szerint ez a minta – kései menarké, sok terhesség és az intenzív szoptatás miatti hosszú menstruációmentes szakaszok – egyetemes volt, egészen addig, míg száz évvel ezelőtt sor került a magas termékenységről az alacsonyra való demográfiai átállásra. Azóta a nyugati nők körülbelül 350-400 alkalommal menstruálnak.

Stephen T. Chang, a *The Tao of Sexology* (*A szexológia taoja*) szerzője szerint az ősi Kína királyi udvaraiban a nők taoista praktikák – közöttük légzőgyakorlatok és masszázs – segítségével próbálták határozatlan időre felfüggeszteni a menstruációjukat, hogy fiatalok és szépek maradjanak. A taoista hit szerint a férfiak az ejakuláció, a nők pedig a menstruáció révén veszítik el az energiájukat. Vagyis Chang azt állítja, a peteérés a nőknél öregedést okoz.

A nyugati orvoslás egyes irányzatai hasonló elveket vallanak, mint a taoista hit, vagyis hogy a folyamatos, nem korlátozott menstruációs vérzés káros a testre. Elsimer M. Coutinho vitatott *Is Menstruation Obsolete? (Idejétmúlt a menstruáció?)* című könyvében, azt állítja, hogy a menstruáció egy egészségtelen és szükségtelen folyamat. Megszüntetésére az ovuláció mesterséges elfojtását javasolja a fogamzásgátló tablettákhoz hasonló specifikus hormonokkal. (Mielőtt egy ilyen ötlet szárba szökkenne, emlékezzünk csak azokra az alkalmakra, amikor megengedtük, hogy emberi laboratóriumként használjanak minket, mint például a fogamzásgátlók tesztelésében és a hormonhelyettesítő terápiákban.)

Az *ájurvéda* szerint a menstruáció egy szabályozó folyamat, amely kijavítja mindazokat a kiegyensúlyozatlanságokat, amelyek az előző hónap során kialakultak. A férfiak teste nem rendelkezik hasonló mechanizmussal. Robert Svoboda *ájurvédikus* orvos, tudós és író szerint

ez a menstruációval szabályozó mechanizmus lehet az egyik oka annak, hogy a nők tovább élnek, mint a férfiak. Az *ájurvéda* tehát a nő havi ciklusát egy egészséges mechanizmusnak tekinti. Ezzel egy időben viszont kapcsolatot lát a menstruáció és bizonyos egészségügyi kockázatok között. Svoboda az *Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health* (*Ájurvéda nőknek: útmutató az életerőhöz és az egészséghez*) című könyvében azt állítja, hogy mivel a nőknek most több ciklusuk van, mint az előző korszakokban, sokkal jobban ki vannak szolgáltatva a kapcsolódó hormonigadozásoknak, amelyek mind erőteljesen hatnak a petefészek, a méh és a mellek szöveteire. Ezek a hormonigadozások alkalmat adnak a kiegyensúlyozatlanságok létrejöttére vagy meglévő kiegyensúlyozatlanságok súlyosbodására. Ha ez igaz, akkor igazán fontos, hogy a nők megőrizzék menstruációs egyensúlyukat, és az egész ciklus alatt vigyázzanak magukra.

Amint egy lány menstruációja rendszeré válik, felkészülhet rá, hogy hacsak nem lesz állapotos, körülbelül havonta menstruálni fog. Ez egy élet során nagyon sok ciklust jelent. Az új élet körülményeinek megteremtésén kívül mi másra jó a menstruáció? Habár rendkívül sok elmélet kering arról a kérdéssel, hogy miért is véreznek a nők, nincs egyetértés benne. Én az *ájurvéda* és a nyugati orvoslás azt a nézetét osztom, hogy a menstruáció egy tisztulási folyamat. De ahhoz, hogy a menstruációt minél szélesebb perspektívából szemlélhessük, meg kell vizsgálnunk néhány különböző hozzáállást a női szaporodási ciklushoz.

Natalie Anger *Woman: An Intimate Geography* (*A nő bensőséges földrajza*) című könyvében bemutatja a Washingtoni Egyetemen evolúciós biológiával foglalkozó Margie Profet-t. Ő az első női tudós, aki felteszi a kérdést: miért menstruálnak a nők? Profet azt a provokatív nézetet vallja, hogy a menstruáció egy védekezési mechanizmus, illetve az immunrendszer



kiterjesztése. Azt feltételezi, hogy a havi vérzés kimossa azokat az ártalmas mikrobákat, amelyek a spermiumokkal együtt a közösülés alatt jutnak be a szervezetbe. Profet elméletére a nőgyógyászok és egyéb szakértők nagyrészt negatívan reagáltak. Szerintük pont ellenkezőleg, a nők a menstruációs vérzés alatt jobban ki vannak téve a bakteriális fertőzés veszélyének. Profet erénye viszont, hogy felszínre hozott egy olyan témát, amelyet eddig nemcsak hogy elhanyagolt a (nagyrészt férfiakból álló) tudományos közösség, hanem legtöbbször tabuként is kezelt.

Natalie Anger Beverly Strassmannról is ír, aki az Ann Arbor-i Michigani Egyetem biológusa. Ő egy másfajta magyarázatot ad arra, hogy miért is véreznek a nők. Habár nem értjük teljesen, hogy az emberi faj miért fejlesztett ki a többi emlősénél sokkal nagyobb agyat, úgy tűnik, van összefüggés az agy kapacitása és az anya méhlepénye között. Az agy és az igen összetett emberi idegrendszer részben azért fejlődött ekkorát, mert az anya a méhlepényen keresztül különlegesen bőséges táplálékban tudja részesíteni a magzatot. Strassman szerint a menstruációs vérzés ugyanannak a folyamatnak a része, amely vérrel látja el a növekedő magzatot. Kiemeli azt is, hogy a kisebb agyi kapacitással rendelkező állatoknak sokkal kevésbé tápláló a méhlepényük, és nagyon keveset vagy egyáltalán nem véreznek.

Strassmann-nak egy másik érdekes megfigyelése, hogy a peteérési ciklus második felében a méhnyálkahártya fenntartása sok metabolikus energiát igényel. Ha a terhesség nem következik be, energetikailag van értelme annak, hogy a nyálkahártya leváljon és regenerálódjon, ahelyett hogy a szervezet szükségtelen szöveteket tartana fent. Ez a fajta energiatakarékosság közös jellemvonása a gerinceseknek. A hím rhesusmajom heréi összemennek, amikor épp nincs párzási időszak. A búrmai pitonok belei összemennek, mikor nem emésztenek, és a hibernáló állatok metabolizmusai mind lelassulnak.

Ebből a rövid összefoglalóból is látszik, hogy a menstruáció és a menstruációs vér különböző reakciókat váltott ki a történelem során, és a tudomány még ma is küzd a menstruációs ciklus rejtjelmeinek megértésével (további olvasmányok a témában a *Forrásokban* találhatóak).

Még mindig nagyon keveset tudunk a nők hormonritmusáról, arról, hogy mi és hogyan hat a ciklusukra, és hogyan élhetnénk leginkább harmóniában a testünkkel. Amit tudunk, az az, hogy mindannyiunknak van egy veleszületett tudása a saját ritmusáról, és bármilyen gyakorlás, amely növeli az öntudatot és a test és elme kapcsolatát, segít abban, hogy még jobban összehangolódjunk a belső bölcsességünkkel. Nem azt ajánlom, hogy meghaladjuk a biológiát, hanem hogy a jógyakorlás által tanuljunk meg dolgozni vele.

2

A menarkétól a menopauzáig: a nő életének ciklusai



ÉLETE SORÁN EGY NŐ egy sor olyan fejlődési szakaszon megy át, amely mély fiziológiai és pszichológiai változásokkal jár. Ahogy ezt az előző fejezetben láthattuk, a történelem során ezeket a szakaszokat a nők és a közösségek, amelyekhez tartoztak, különböző kultúrákban különféleképp élték meg. A női átmeneti rítusok – mint amilyen a lányok első menstruációja – egyes kultúrákban ünnepre, más kultúrákban pedig rituális elkülönítésre ad okot. De bármilyen legyen is a hagyományos társadalmak uralkodó hitvilága, a női test és annak ciklusai mindig mélyen rezonáltak mind benne, mind az őt körülvevő emberekben.

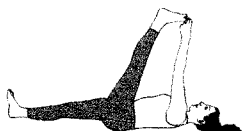
Menarké

A menstruáció kezdetét menarkénak nevezik: ez a görög *men* (hónap) és *arké* (kezdet) szavak összetétele. Kétszáz évvel ezelőtt a menarké átlagosan tizenhét éves korban kezdődött. Ma a lányok többsége korábban, tizenkét-tizenhárom éves korban kezd menstruálni, sőt van, aki már tízévesen. Ez részben a modern táplálkozásnak köszönhető: étrendünk gazdagabb azokban a zsírokban és proteinekben, amelyek segítenek elérni azt a kritikus testsúlyt (körülbelül ötven kilogramm), ami a menstruáció kezdetéhez szükséges. A súlyosabb lányok hajlamosak korábban menstruálni, mint

akik kevésbé súlyosak. Robert Svoboda az *Ayurveda for Women: A Guide to Vitality and Health* (Ájurvéda nőknek: útmutató az életerőhöz és az egészséghez) című könyvében más olyan tényezőket is felsorol, amelyek előrehozhatják a folyamatot. Ilyen például a fény, valamint a farmon nevelt állatok táplálékához adott hormonok, amelyeket így aztán mi elfogyasztunk. Az erős napfény és a mesterséges fény egyaránt befolyásolja az agy és a test kémiaiáját. A mediterrán országokban, ahol a fény szintje egész évben magas, a lányok korábban érnek, mint akik olyan régiókban élnek, amelyek kevesebb fényt kapnak.

A pubertáskorba lépő lányoknál eltelhet pár év, míg az ovuláció rendszeressé válik. A menstruáció első évében a hormonszint jelentős mértékben ingadozik, mielőtt megállapodna, ezért a pubertás korai szakaszában a fiatal nőknél természetes a rendszertelen ciklus.

A pubertással járó hormonális megbotulás nagyon sok lánynál megzavarja az alvási szokásokat, főleg a menstruáció bekövetkezése előtti héten. A tinédzser lányoknak néha nagyon sokat kell aludniuk, ellentétben a menopauzás nőkkel, akik esetleg egyáltalán nem is bírnak elaludni. A menstruáció első éveit hangulat- és viselkedésingadozások is kísérhetik. Ezek a változások lányról lányra különböznek, csakúgy, ahogyan a menopauza megélése is egyéni. De Penelope Shuttle és Peter



Redgrove *The wise Wund: The Myths, Realities, and Meanings of Menstruation* (A bölcs seb: mítosz, valóság és jelentés a menstruáció kapcsán) című könyvében arra hívja fel a figyelmet, hogy egy jellemző minden pubertáskori lánynál előfordul: a fokozott álmodozás.

Ez egy lenyűgöző megfigyelés, főleg ha figyelembe vesszük, hogy amit Nyugaton szeszélyességnek vagy szórakozottságnak tekintünk, azt más kultúrákban élesebb tudatosságként értelmezik. Shuttle és Redgrove azt is megjegyzi, hogy az egyik mojave indián kultúrában a lány azt az utasítást kapta „holdideje” alatt, hogy emlékezzen az álmai részleteire, és azokat mondja el az öregeknek. Ezekből az álmokból jóslták meg az eljövendő életét.

A mojavék és más törzsi társadalmak tudják, hogy a menarké a lányoknak a felnőttkorba való beavatása. Ez egy természetes testi esemény, amelyet olyan hormonális változások stimulálnak, amelyekből hajlamossá válunk belső látomásokra. Afrikai és indián törzsi társadalmakban a fiatal fiúkat látomás keresőbe viszik, hogy ők is egy ugyanilyen minőségű információt kapjanak.

A menstruációs ciklus: idő és áradás

A nők havi ciklusa az univerzum ciklikus természetét tükrözi. Hosszúsága megegyezik a hold ciklusával: körülbelül 29,5 nap. Az 1900-as évek elején végzett különböző kutatások azt találták, hogy jelentős számú menstruációs ciklus kezdődik teliholdkor, illetve újholdkor, habár a menstruációk közötti időszakos igencsak egyéni: az életkor, az energetikai hajlamok és az életmód függvényében 20-tól 40 napig terjedhet.

A föld vizei, amelyeknek a női menstruációs folyadék is része, ritmikusan áradnak. De nemcsak a föld, a hold és a nap befolyásol minket, hanem a bennünket körülvevő nők is. Azok a nők, akik hosszabb időt töltenek el

együtt, gyakran megfigyelhetik, hogy menstruációs ciklusuk összehangolódik.

1974-ben, Martha McClintock vezetése alatt, a Chicagói Egyetemen került sor az első olyan kutatásra, amely felhívta a tudományos világ figyelmét arra, hogy a feromonok (légi úton továbbított kémiai anyag) befolyásolják a nők menstruációjának időpontját. Egy későbbi kutatásában McClintock újabb bizonyítékokkal támasztotta alá azt, hogy a feromonok erős üzeneteket képesek közvetíteni. Izzadásmintákat vett a nők hónaljából az ovulációs ciklus különböző fázisaiban, és azt más nők felső ajkára helyezte. Ezzel gyorsítani, illetve lassítani tudta a befogadó nő ovulációját.

Későbbi tesztek viszont azt mutatják, hogy vannak olyan egymással együtt élő nők, aki a hónapok elteltével egyre „kevésbé harmonizálnak” a többiekkel. Natalie Angier, a *Woman: An Intimate Geography* (A nő bensőséges földrajza) című könyv szerzője, aki interjút is készített McClintockkal, azt állítja, nagyon sok tényező játszik szerepet a nők egymás felé közvetített tudattalan üzeneteiben.

Maya Tiwari az *Ayurveda: Secrets of Healing* (Ájurvéda: gyógyítási titkok) című könyvében azt állítja, hogy amennyiben a menstruációs ciklus nincs kitéve fogamzásgátlóknak, káros ételeknek és egyéb zavaró tényezőknek, az harmóniában marad a hold ciklusával. Sok ősi törzsi kultúrában figyelték meg, hogy a nők teliholdkor ovulálnak és újholdkor menstruálnak.

Thomas Buckley antropológus, a *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation* (Vér-mágia: a menstruáció antropológiája) című könyv szerzője idéz egy yurok nőt, aki arról számolt be, hogy a régimódi falusi közösségekben azok a nők, akik egy háztartásban éltek, egyszerre menstruáltak, és úgy tartották, hogy ezt a hold diktálja. Ha egy nő menstruációs ciklusa nem hangolódott össze a többi nőével és a holddal, kiült a holdfénybe, és kér-



te a holdat, hogy adja vissza az egyensúlyát. Eszerint a fény stimulálja az ovulációt, főleg ha a nő alvás közben van neki kitéve.

Lara Owen, a *Honoring Menstruation: A Time of Self-Renewal* (A menstruáció tisztelete: az önmegújulás ideje) című könyv szerzője felhívja a figyelmet arra, hogy iparosodott társadalmunk mesterséges fényei összezavarhatták az ovulációt. A hold most már csak egy azok közül az éjszakai fényforrások közül, amelyeknek ki vagyunk téve. Ez lehet az oka annak, hogy a ciklusunk már nem esik egybe a holdéval.

Míg a Nyugaton képzett orvosok nem agódnak, ha a nők ciklusa rendszertelen, a kínai gyógyászat és az *ájurvéda* orvosai ezeket a kiegyensúlyozatlanság finom jeleinek veszik, mert tudják, hogy eljövendő betegségek lehetőségét rejthetik magukban. A stressz, a nem megfelelő táplálkozás, a fényhiány és az utazás mind összezavarhatja a menstruáció ritmusát.

A menstruációs ciklus fiziológiája

A menstruációs ciklust a mélyen bent az agyban elhelyezkedő hipotalamusz, az agy alsó részén, a szemekkel egy vonalban található agyalapi mirigy és a két mandula formájú, az alhasban elhelyezkedő és a méhhez illeszkedő petefészkek közötti kölcsönhatások irányítják. Ezek együtt alkotják azt az összehangolt hormonális üzenetkörforgást, amittől a menstruációs ciklus egészsége és stabilitása függ.

A ciklus első napjának a vérzés első napja számít. Egy menstruáció átlag három-öt napig tart, a vérzés intenzitása pedig változó: van, akinél a menstruáció elején a legerősebb, van, akinél pedig a közepén, illetve a végén. Az egészséges menstruációs vér sötét kármínpiros. A kilökött vér átlagban egy menstruáció alatt kevesebb mint egynegyed csésze, vagyis hatkanálnyi. (Tehát 40 liter vért és folyadékot ürítünk ki egy élet során!) Az ezzel járó hormonális változások befolyásolják, hogy ho-

gyan érezzük magunkat. Van, aki azt tapasztalja, hogy a menstruáció kezdetével, ahogy az ösztrogénszint leesik, kienged valami feszültség. Ez a megkönnyebülés viszont általában nem jár energiatöltődéssel. A menstruáció közeledtével, amikor mind a progesteron, mint az ösztrogén a legalacsonyabb szinten áll, a nők jobban ki vannak szolgáltatva a fertőzéseknek és vírusoknak. Fáradtnak érezhetik magukat, és nehezükre esik összpontosítani. A menstruációnak akkor van vége, amikor a vérzés csökken, és keveredik a normális méhnyaki és hüvelyi váladékokkal, először barnás színre váltva, majd teljesen elapadva.

A Geeta Iyengarral való tanulásom elején kíváncsian figyeltem, ahogyan kitüntetett figyelemmel kezelte a menstruáció utáni időszakot. Geeta szerint a menstruáció után végbemenő kémiai folyamatok a szülés utáni eufóriához hasonló kedélyingadozásokat okozhatnak. Ez nem drámai, hanem inkább finom ingadozás, és nem gyengíti le a szervezetet. Ha jógázunk, jobban meg tudjuk figyelni, hogyan ingadozik az energiánk a havi ciklus alatt. A menstruációt követő négy napon, amikor az ösztrogénszint növekedni kezd, olyan *ászanákat* választunk gyakorlásra, amelyek segítenek az érzelmi stabilitás és a hormonegyensúly fenntartásában (lásd a 13. fejezetet).

Geeta azt is kiemeli, hogy a menstruáció alatt a méh keményen dolgozik, ezért utána regenerálnia és lazítania kell. A yurok és egyéb törzsi társadalmakból és kultúrákból való nők, az ortodox zsidó nőket is beleértve, szintén kiemelt figyelmet szentelnek a menstruáció utáni időszaknak. Nemcsak az aktív menstruáció ideje alatt szeparálódnak el a férfaktól, hanem az utána következő négy-öt napon is, vagyis összesen tíz napig.

A ciklus első felében, a menstruációtól az ovulációig az ösztrogénszint növekszik, a tüszőérlelő hormon (FSH) pedig segít a petefészektüszőknek egy olyan petét érlelni, amely



aztán elég nagy ahhoz, hogy ovuláljon, vagyis leszakadjon a petefészkek faláról.

Ez egy expanzív időszak, mialatt az ösztrogén dominál, igencsak befolyásolva a női szervezetet. Az ösztrogénnek fiatalító hatása van: ápolja a haját, ragyogóvá teszi a bőrt, és javítja a hangulatot. Ilyenkor optimistának érzed magad, mintha bármire képes lennél.

Az ösztrogéntől a méh belső szövete megvastagodik, otthont készítve elő az esetleges megtermékenyített petesejtnek. A ciklus tizenkettedik-tizenhatodik napja körül az ösztrogénszint ismét megemelkedik, ezúttal drámaian, és az agyalapi mirigy egy nagyobb hullám luteinizáló hormont (LH) termel. A petesejt leválik a petefészkek faláról, és a következő 48 órában, általában észrevétlenül, megtörténik az ovuláció. (De vannak nők, akik ilyenkor szűrő érzést tapasztalnak a petefészkek körül, míg mások hüvelyi folyást tapasztalnak, illetve kiélesedik a szaglásuk vagy a látásuk.)

Az ovuláció alatt sok nőben erősödik a szexuális vágy – a természet ezzel próbálja növelni a teherbe esés esélyét. Egyes nőknél az ösztrogénszint növekedése migrénes fejfájást idézhet elő.

A petesejt ezután bekerül az egyik várakozó petevezetékbe, és lesodródik a méh oltalmazó melegébe. A méhnyaki nyálkakiválasztás hullámmása alapján megtudható, hogy megtörtént-e az ovuláció. A méhnyakból kilökött vastag nyákdugó a küszöbön álló ovuláció első jele lehet. Az ovuláció alatt a nyálkatermelés megnövekszik, és tojásfehérje állagúvá válik – táguló, nyúlós és tiszta lesz. Az ovuláció után ez a nyálka krémesebbé és vastagabbá válik.

Órákkal az ovuláció után a hormonszintek megint drámaian megváltoznak: az üres petevezeték progreszteront kezd el kibocsátani, ezúttal ez fogja uralni a hormonegyensúlyt. A progreszteron, amelynek termelése a tizenkilencedik-huszedik napon tetőzik, egy speciális cukrot termel, amely puhává és szil-

vacsossá teszi a méhet, felkészítve azt a terhességre.

A ciklus második része egy szemlélődő, reflektáló időszak, illetve egy nagyon kényelmetlen szakasz is lehet. A premenstruációs szindróma (PMS) egyre több nőt érint. Előfordulása egybeesik az urbanizációval, a felgyorsult életritmussal és az ezzel járó táplálkozási- és életmódváltozásokkal. A PMS-t az is előidézheti, ha valaki nem figyel oda a menstruációra. Monica Sjoó és Barbara Mor a *The Great Cosmic Mother: Rediscovering the Religion of the Earth (A nagy kozmikus anya: a föld vallásának újrafelfedezése)* című inspiráló könyvében a premenstruációs feszültség okának azt találja, hogy nem veszünk tudomást az álmódásra és a meditációra való növekvő szükségletünkről.

Katherina Dalton a *Once a Month: Understanding and Treating P.M.S. (Havonta egyszer: a PMS megértése és kezelése)* című könyvében úgy határozza meg a PMS-t, mint egy olyan tünetegyüttest, amely a menstruáció előtt jelenik meg, a menstruáció után pedig teljesen eltűnik. Dalton szerint körülbelül 150 feljegyzett tünetet rögzítettek, de azok a nők, akik PMS-ben szenvednek, általában egyszerre csak két-tőtől vagy háromtól szenvednek.

A legelterjedtebb PMS-tünetek a hangulat-ingadozás, az ingerlékenység, az összpontosításra való képtelenség, a migrénes fejfájások, a fájó és duzzadt mellek és a megnövekedett étvágy. Egyes nők ebben a szakaszban nagyon tudatában vannak önmaguknak, így ez az időszak lehet a nagy meglátások és felismerések ideje is. Valójában attól függ, hogyan alakulnak a dolgok a nő életében. Azok az érzések, amelyek a felszín alatt buzogtak a hónap során, a menstruációt megelőző napokon feltehetően. Ezek a napok nehéz lesz nem tudomásul venni a frusztrációkat, a ki nem engedett haragot és a beteljesületlen álmokat.



A perimenopauza alatt, vagyis a menstruáció teljes megszűnését megelőző években a PMS még intenzívebbé is válhat az erősebb hormonigadozásoknak és a szabálytalan menstruációs ciklusoknak köszönhetően.

Amennyiben a petesejt nem termékenyült meg, a ciklus végén, két-három nappal a menstruáció előtt a petefészkek leállnak a hormonkibocsátással. A méh belső szövete a tápláló hormonok hiányában degenerálódni és zsugorodni kezd, majd leválik, és a vérrel, egyéb váladékokkal és a meg nem termékenyített petesejttel együtt a méhnyakon át kiürül, és a hüvelyen keresztül távozik. A menstruáció elkezdődik, és a ciklus újraindul.

Menopauza

A menopauza a menstruációs ciklus és a termékeny évek természetes befejezése. Habár az Egyesült Államokban a nők 10 százaléka már negyvenéves kora előtt elkezdí, általában 51 éves kor körül kezdődik. A teljes átállás körülbelül hat-tizenhárom évig tart. Ebbe beletartozik a posztmenopauzális fázis is: ilyenkor a nők gyakran tapasztalnak olyan tüneteket, amelyek a hormonális változások lecsillapodását jelzik.

A menopauza alatt a menstruációs ciklus radikális változásokon megy keresztül. A nők véges számú petesejtet tárolnak a petefészkekben, és ahogy eléri a negyvenes éveiket, lesznek időnként olyan ciklusaik is, amelyekben az ovuláció nem történik meg. Következésképpen ahogy az ösztrogén- és progeszteronszintek szabálytalanná válnak, ezzel együtt a menstruáció is. Egy-három évvel a menstruáció teljes megszűnése előtt gyakran kimarad egy vagy több vérzés. Az is előfordulhat, hogy amikor megtörténik a menstruáció, akkor viszont gyakrabban kerül rá sor. A perimenopauza alatt előfordulhatnak alacsony ösztrogéntartalmú hónapok, amikor a nők forróság-hullámokat élhetnek át halvány és gyér menstruációval. Ezt magas ösztrogéntartalmú hónapok követhetik, amelyekben a forróság-hullámok eltűnnek – ez viszont fájó mellekkel és erős vérzéssel jár.

A posztmenopauzális nők gyakran sokkal jobban összhangba kerülnek a belső erejükkel és intuitív érzéseikkel, mint korábbi életük során. Mivel már nincsenek kiszolgáltatva a folyamatosan változó hormonok kényénekedvének, több energiájuk marad életük spirituális, kreatív és szociális aspektusaira. A nők egyre inkább felfigyelnek az idősebb nők társadalomban betöltött szerepére, és egyre nyilvánvalóbb, hogy a tapasztalt és érett nőkre globális kultúránk minden területén nagy szükség van.

3

Hogyan segíthet a jóga a nőknek?



AJÓGA, AHOGYAN MOST ISMERJÜK, körülbelül i. e. 2500 körül alakult ki. Az indiai Indus-völgyi civilizációban gyökerező pszichológiai, orvosi és kozmikus elvek rendszeréből eredeztethető. A *jóga* kifejezés szanszkritből lefordítva szó szerint annyit jelent: „egység”. Alapvető célja, hogy egyesítse az elmét a testtel, és az egyéni tudatosságot újraintegrálja az egyetemes tudatosságba. A rendszeres *ászana-* és *pránájámagyakorlás* lehetővé teszi ennek az egységnek és ennek az újraintegrációnak a megtapasztalását. A jóga gyógyító hatással van a testre, elmére és szellemre egyaránt. A jóga ugyanis holisztikus gyógyítás a szó legmélyebb értelmében: stimulálja a test veszélytelen öngyógyító képességét. A különböző *ászanák* és *pránájámák* más- és másféleképpen hatnak a testre, befolyásolva nemcsak az izmokat és ízületeket, hanem a légző-, emésztő-, keringési, ideg- és immunrendszert, valamint a belső elválasztású és a szaporodási rendszert is. Kiegyensúlyozzák a test és elme finom energiáit, lenyugtatják és erősítik az idegeket, valamint drámaian csökkentik a fizikai feszültséget. Ha jóga-zunk, könnyebb a problémáinkat tágabb perspektívába helyezni. Nem tehetünk úgy, mintha nem léteznének; foglalkoznunk kell velük. A jóga által nyújtott fizikai, mentális és érzelmi rugalmasság lehetővé teszi, hogy könnyebben mozduljunk, az élet nyomása előtt meghajoljunk, és sodrásával együtt áramoljunk.

Az Iyengarok

A jógát B.K.S. Iyengar tradícióját követve gyakorlom és tanítom. Ő egy nemzetközileg elismert jógamester, több mint hatvanévnnyi tanítással a háta mögött. Púna-i intézete, a Ramamani Iyengar Emlékének Ajánlott Jóga Intézet és szerte a világon további képzési központok képzik egyre nagyobb számban az oktatókat. Ma már több mint 2000 okleveles Iyengar-oktató van világszerte.

B.K.S. Iyengar néhány rendkívül elismert könyv szerzője, többek közt ő írta a klasszikus *Jóga új megvilágításban* is. Évek hosszú sora alatt fejlesztette módszerét olyan precíz tudománnyá, amilyennek ma ismerjük. Különösen sokan fordultak hozzá azért a zsenialitásért, amivel átlátta az egészségügyi problémákat, és amivel átalakította az *ászanákat* és a *pránájámát* terápiás célokra.

A harmincas években, egy olyan kultúrában, ahol a nőknek kevés joguk volt bármire is, Iyengar elkezdett jógát oktatni nekik. Abban az időben nem javasolták a jógát nőknek, abban a hiszemben, hogy csökken általa a nőiségük. A nők nem szívesen tanultak volna jógát egy férfitől, de mivel ő akkor csak egy fiatal fiú volt, a guruja őt szemelte ki a nők oktatására. Amikor nekifogott kidolgozni egy nők számára megfelelő gyakorlást, nagyon sok ellenállásba ütközött.



1975-ben, mikor először utaztam Púnába, hogy Iyengarral tanuljak, nagyon mély benyomást tett rám, hogy mindenkit befogadott az óráira. Én az angol férfisportklubok szelleméhez voltam szokva. Emiatt és a valamennyire befelé forduló természetem miatt mindig a perifériára húzódtam. De Iyengar ezt nem engedte. Tanítási stílusa és a tanítványokkal szemben támasztott követelményei legendásak. Vallástól, nemtől, kortól függetlenül nem lehetett elbújni előle. Mindig azt követelte, hogy tanítványai legyenek teljesen jelen és teljesen elkötelezve, amikor tanítja őket.

Iyengar lánya, Geeta is az ő nyomdokaiba lépett, és dinamikus képviselője lett apja tanításainak. Ő Iyengar munkájának női aspektusaira szakosodott. Tőle tanultam a menstruációs gyakorlásom alapjait, amivel sikerült megszüntetni a saját menstruációs problémáimat. A 23 évnyi tanítói pályafutásom alatt, hála Iyengar és Geeta odaadásának, nagyon sok menstruációs görcsökkel, elmaradt menstruációval, nehéz menstruációval és egyéb nehézségekkel küzdő tanítványomnak tudtam segíteni.

Mi az, ami miatt különösen jó a jóga a nőknek?

Mindannyian tudjuk, hogy egészségünk megőrzéséhez szükséges valamiféle mozgásforma. Anne McTiernan, a seattle-i Fred Hutchinson Rákkutató Központ (Washington) vezető kutatója és igazgatója szerint a mozgás csökkenti a vér ösztrogénszintjét a posztmenopauzális nőknél. Egy hasonló kutatásban Leslie Bernstein, a Dél-kaliforniai Egyetem Orvosi Karának preventívorvoslás-professzora kimutatta, hogy azoknál a negyven év alatti nőknél, akik legalább heti négy órát mozogtak a termékeny életszakaszuk során, 50 százalékkal kevesebb eséllyel mutattak ki mellrákot, mint azoknál, akik nem mozogtak. Bernstein továbbá azt is

felfedezte, hogy az ösztrogén kiürülése nem annyira pozitív a fiatal, pubertáskorú lányokra nézve, mert még a csekély testmozgás is meghosszabbíthatja a menstruációs ciklust, és csökkentheti a lányok ovulációinak számát.

A szabálytalan menstruáció viszonylag gyakori azok között a nők között, akik több testmozgást végeznek. Fiatal atlétanők gyakran tapasztalnak zavart a menstruációs ciklusukban: kimaradásokat vagy akár a menzesz teljes hiányát is. Amennyiben a menstruáció teljesen kimarad (amenorrhoea), a nők annyi kalciumot veszíthetnek szervezetükből, hogy már fiatalkorban csontritkulás alakulhat ki náluk. Tanítványaim közül többen azokra az időkre vezették vissza a menstruációs ciklusuk szabálytalanságait, amikor rendszeresen, szigorúan edzettek.

Nyilvánvaló, hogy a hormonháztartás és a testedzés kölcsönösen hat egymásra. Egy Edward M. Wojtys, az Ann Arbor-i Michigan Egyetem ortopéd sebésze által vezetett, folyamatban lévő kutatás szerint a nőknél ovuláció alatt, amikor a szervezet ösztrogénszintje magasabb, a térsérülések száma kb. háromszorosára nő az átlagnak, és kb. nyolcszorosa a férfiaknál tapasztalt térsérülések számának. A kutatás következtetéseit még nem vonták le, de az eddigi eredmények alapján már kimutatható a kapcsolat a hormonszintváltozás és a sérülések között.

A testedzés jótékony hatása tagadhatatlan, de ugyanakkor tagadhatatlanok a hátrányai is. Az aerobic például ingerli a szív- és érrendszert, és csökkenti a magas ösztrogénszintet, de ugyanakkor terheli az ízületeket. A futás súlyos nyomást gyakorol az alsó végtagokra. A 30 millió futó amerikaiak kb. 60 százaléka előbb-utóbb olyan sérülést szenved, amely gátolja majd a további tevékenységeiben.

A nők által választott testedzések között több olyan is van, amelyet a vetélkedés szellemen vezérel. Néha szükségszerűnek érezzük,



hogy testünk vékony, kemény és izmos legyen, mint a férfiaké. Ez érthető, mivel manapság a nők a férfakkal (is) vetélkednek a munkahelyen. De sok gyakorlatrendszer túlságosan kimerítő, és a nők számára nem megfelelő. A súlyemelés például jelentős kárt okozhat a női szaporítószervekben. Egy női súlyemelő teste a változókorban keménnyé és törékennyé válik. A hormonrendszer hosszú távú semmibevétele akadályozhatja magát a változókori átmenetet is.

A jóga ideális gyakorlásforma a nők számára, mivel kombinálja a szív- és érrendszer edzését az izomerősítéssel és a teherbírás növelésével anélkül, hogy megterhelné a szerveket, a hormonrendszert és az ízületeket. Sőt amennyiben fenntartjuk a szigor és a relaxáció közti egyensúlyt, egészségesen is tartja őket. A tunya és életerőt nélkülöző jógázásnak nem lesz pozitív hatása a szervezetre, a túlbuzgó és agresszív jógagyakorlás viszont ugyanúgy megterheli a szervezetet, mint az edzőterem gépein való gyakorlás.

Nőként tudatában kell lennünk fiziológiai működésünk ciklikus természetének. Oda kell figyelni a testünkre, és úgy kell használnunk az *ászanákat* és *pránájámákat*, hogy azok segítsék a ciklus épp aktuális szakaszát. A középciklusnak megfelelő gyakorlás nem megfelelő menstruáció alatt. Habár a női test, amely hajlékonyabb és puhább a férfitestnél, kifejezetten alkalmas a jógára, ajánlott elkerülni a túlerőltetést. Ha megértjük a medencecsont igazítását, valamint a felsőtest és a mellkas nyújtását, akkor megfigyelhetjük, hogy eltűnnek az alsó háti szakasz fájdalmai (ezeknek jelenléte az első arra utaló jel, hogy a gyakorlás túlterheli a belső szerveket).

Összegzésképpen: a rendszeres, jól átgon-dolt jógagyakorlás, amely számításba veszi a női test ciklikus természetét, kimagaslóan jó egészségi eredményeket hozhat. Támogatja a nőt az élet minden fázisában, lehetővé téve

számára, hogy áthágja fizikai korlátait, kialakítsa érzelmi és szellemi stabilitását, és hű maradjon női mivoltához.

Áttekintés: megfelelő pózok a megfelelő időben

Nőként tanúi vagyunk testünk folyamatos re-remtési és megújulási táncának. Ezért nagyon fontos, hogy tudatosan és érzékenyen álljunk hozzá a jógához. Szervezetünkben a különböző pózok különböző válaszokat eredményeznek. Az adott ciklusnak megfelelő pózok gyakorlásával ragyogó egészségi állapotot tarthatunk fent. Ez kihat a rövid és hosszú távú reprodukív egészségi állapotunkra, erősíti a termékenységet, az egészséges menstruációt, és biztosítja a változókorba való nyugodt átmenetet. Figyeld meg, hogyan érzed magad egy jógagyakorlatsor, illetve egy-egy póz előtt és után, és hogy hogyan válaszol a tested különböző pózokra a hónap különböző napjain. Ez a fejezet áttekintést nyújt arról, hogy hogyan gyakorolj a menstruációs ciklus különböző fázisaiban, mit kerülj el, és mire összpontosíts.

Menstruáció alatt

Az aktív vérzés fázisa alatt használd a jógázást arra, hogy tested a föld frekvenciáihoz igazítsd, energiát gyűjts, és pihenj. Ez a ciklus legérzékenyebb fázisa, kerülj tehát az olyan megerőltető gyakorlatokat, mint a hegymászás, tánc vagy nehéz házimunka. (Ez utóbbi tevékenység nem változott sokat a feminizmus eljövetele óta: Judith Warner szerző szerint még mindig a dolgozó nők végzik el a házimunka 70 százalékát. Fontos tehát, hogy legalább a menstruáció alatt oszd meg a munkát!) Hasonlóképpen kerülj meg halaszd el az



energikus, megerőltető jógapózokat, és ne végezz fordított testhelyzetű gyakorlatot.

ÁLLÓ PÓZOK ÉS ÁRAMLÓ VINJÁSZASOROZATOK.

Kerüld az álló pózokat, különösen a menstruáció nehéz fázisában. Menstruáció alatt a test hőt bocsát ki, az álló pózok pedig hőt termelnek. Ez inkább zavarja, mintsem elősegíti a kiürítés folyamatát. Ebben az időszakban ne tedd ki a méhet semmiféle stressznek. Az álló pózok alatt hajlamosak vagyunk megfeszíteni az alhasat (és ezáltal a méhet is), ezért ilyenkor legjobb kerülni ezeket a pózokat.

Kivételek: az *utthita trikónászana* és *ardha csandrászana* változatai javallottak az alsó háti szakasz fájdalmaira és a görcsök, valamint az erős vérzés és puffadás megszüntetésére. Az álló előrehajlások, mint például az *uttánászana* fejtámasszal, az *adhó mukha svánászana* fejtámasszal és a *praszárita pádótánászana* fejjel a téglán segít megszüntetni a derékfájdalmat, és csökkenti a magas vérnyomást.

A menstruáció alatti alacsony hormonszint, azt jelenti, hogy tartalékolni kell az energiát, ezért kerüljük az olyan gyakorlatokat, amelyekben ugrás is van, például a *szúrja namáskéarát*.

ÜLŐ PÓZOK ÉS CSAVARÁSOK. Az ülő pózok csavarásokkal való kombinálása csökkentheti a puffadást és az ízületek merevségét. Ugyanakkor megszüntetheti az alsó háti fájdalmat, a menstruációs görcsöket és a migrénes fejfájást. Az erőfeszítés minimalizálása és a húzódások elkerülése végett menstruáció alatt végezzük ezeket támogatással. Kerüld a mély hasi csavarásokat, mert ezek megterhelik az alhasi szerveket (petefészkek, méh és hüvely), és a menstruációs vér áramlását vagy alvadását okozhatják. Az enyhe csavarásokban, mint például a *bharadvádzsászana II*-ben, a *pársva vírászanában* és a *pársva szvasztikászanában*

nagyon enyhe az alhasi szervekre gyakorolt nyomás. Amennyiben a vérzés nem túl erős, gyakorolhatod ezeket menstruáció alatt is.

ÜLŐ ELŐREHAJLÁSOK. Ezek a pózok ajánlottak a menstruáció alatt, mivel megnyugtatják az agyat, csökkentik a fejfájást, a hátfájást és a fáradtságot. Egyes pózok csökkenthetik az erős vérzést is: ilyen például *dzsánu sírsászana* terpeszben.

FEKVŐ PÓZOK. Ezek megszüntetik a kismencei fájdalmat és hasi görcsöket, ellazítják az idegeket, és ellensúlyozzák a fáradtságot. Azok a fekvő pózok azonban, amelyek erős hasi munkát igényelnek (*szupta pádángusthászana III*), valamint a fekvő lábemelések, amelyekben az alhas fel és le mozog, nyomják és irritálják a belső szerveket, és erős menstruációs vérzést okozhatnak. (Kerüld a felüléseket és a hasizmok erősítését szolgáló gyakorlatokat. Amennyiben pilatest gyakorolsz, hagyd abba a menstruáció idejére, mert igénybe veszi a hasizmokat.)

FORDÍTOTT TESTHELYZETEK. Ezek azok a pózok, amelyekben a fej lejjebb kerül, mint a törzs, a csípő és a lábak. Ezek gyakorlása ellenjavallt a vérzés alatt. Az *ájurvéda* szerint a betegségek elkerülése végett a *malát*, vagyis a „hulladékot” (vizelet, ürülék, váladék és menstruációs vér) ki kell üríteni a szervezetből. A női test felépítése lehetővé teszi a menstruációs ürítés akadálytalan lefolyását. Ha a test fejjel lefelé van, a folyamat megakad, és a menstruációs áramlás visszakerülhet a hasi üregbe, valamint a petevezetékekbe, a méh normális tevékenységének megváltozását okozva. Ez hozzájárulhat az endometriózis vagy más problémák (görcsök, elégtelen vagy túlzott menstruációs vérzés) kialakulásához. Mivel a menstruáció egy ürítési folyamat, egyértelműen kerülj ezeket a pózokat. Amíg a menstruációs vérzés tel-



jesen meg nem szűnt, egyáltalán ne gyakorolj fordított testhelyzeteket.

HÁTRAHAJLÁSOK. Menstruáció alatt a nők általában kevesebb energiával rendelkeznek. A hátrahajlások serkentő pózok, és a menstruáció alatti gyakorlásuk túlzottan igénybe veszi a szervezetet, pedig annak pihenésre van szüksége. Megzavarhatják a természetes ritmust, és hosszú távon befolyásolhatják a termékenységet. Egy hátrahajlás van, amely jótékony hatású: a *viparita dandászana II* fej- és lábtámaszszal, feltéve ha a szaporítószerveket ellazítod és a medencéhez igazítod. Ezt a pózt gyakorolhatod menstruáció alatt is, hogy megtartsd a hormonegyensúlyt, és serkentsd az agyat, a mellkast és a tüdőket.

PRÁNÁJÁMA. Menstruáció alatt ne gyakorolj ülő *pránájámát* vagy megerőltető és szigorú, erőteljes légzőgyakorlatokat, mert ezek megfeszítik és igénybe veszik a hasfalat, illetve ingerlik az idegrendszert. Helyettük gyakorolj fekvő *pránájámát* 15 percen át (*lásd a 14. fejezetet*).

Menstruáció utáni napok

Amikor a menstruációs vérzés teljesen megszűnt, bevezetheted a fordított testhelyzeteket: bármelyik, szintednek megfelelő pózt a 9. fejezetből. Folyamatosan gyakorold ezeket három vagy öt napon át. Ezek a gyakorlatok segítik a szervek regenerálódását, kiegyensúlyozzák a hormonszintet, megalapoznak egy kiegyensúlyozott elmeállapotot, és felkészítik a szervezetet a következő ciklusra. Ezért próbáld meg legalább hetente egyszer gyakorolni őket, hogy elkerüld az esetleges problémákat, és hogy megőrizd az egészséged. Amennyiben a menstruációs időszak után rendszeres jógaórákon veszel részt, amelyekben nincsenek

fordított testhelyzetek, igyekezz otthoni gyakorlással pótolni a hiányt.

Ovuláció előtti napok

A ciklus első felében a nők ereje a hormonszinttel együtt növekszik. Ekkor fokozatosan bevezetheted az aktívabb pózokat. Javallott az álló, ülő pózok, csavarások, fordított testhelyzetek és hátrahajlások rendszeres gyakorlása. Ebben a fázisban néhány hosszú, mély előre-hajlás teljes egyensúlyt biztosíthat az emelkedő ösztrogénszintnek.

Ovuláció

A nők a ciklus közepén vannak fizikai és mentális erejük teljében. A magas ösztrogénszint az inak és ízületek lágyágát okozhatja, így könnyebbé válhatnak a bonyolultabb, összetettebb pózok. Viszont figyelj, hogy ne az egóddal gyakorolj. Gyakorlásodat a józan ész vezesse: ne élj vissza a teljesítőképességeddel, és ne feledkezz meg a sebezhetőségedről.

Ovuláció után

A 19-20. nap körül, a ciklus progeszteronfázisában figyeld meg, hogy a pózok elvégzéséhez szükséges energiád és képességed megváltozik. Van, aki egyre lassabbnak érzi magát, ahogy a menstruáció közeleg. Annak érdekében, hogy a premenstruációs tüneteket a minimális szinten tartsd, a ciklus hátralévő részében is folytasd a kiegyensúlyozott jóga gyakorlatot álló és ülő pózokkal, előre- és hátrahajlásokkal, illetve fordított testhelyzetekkel és csavarásokkal.

Premenstruációs fázis

A ciklus 21-22. napja körül mind a progeszteron-, mind az ösztrogénszint csökkenni kezd, és a test kezd elveszíteni rugalmasságát.



Ebben az esetben fontos, hogy a hátrahajlások elvégzése előtt bemelegíts. Gyakorolhatsz ilyenkor támogatott hátrahajlást, főleg ha alacsony az energiaszinted. De ne csak a naptárhoz igazodj! A változó hormonszintekre minden nő különbözőképpen válaszol. Van, aki a menstruáció előtti napokban nagyon hajlékonyá válik (ebben szerepet játszik az olyan hormonok jelenléte is, mint a relaxin).

Ami viszont igazán megkülönbözteti a premenstruációs fázis alatti hajlékonyságot az ovuláció alattitól, az a gyulladásra való hajlam. Ebben az esetben legyél nagyon óvatos, hogy ne erőltess meg az ínszalagjaidat. Vannak nők, akiknél ilyenkor egyensúlyproblémák merülhetnek fel. Egy tanítványom bevallása szerint neki a menstruáció előtti napokban keményebben kell dolgoznia azon, hogy a *szálamba szarvángászanát* egyenesen tartsa, mert a csípője oldalra dől. Számára ilyenkor a támogatott verzió a megoldás.

A megfelelő pózok megfelelő időben való gyakorlása nagyon fontos a nők számára. Ahogy egyre többet és gyakrabban gyakorlunk, egyre jobban odafigyelünk a testünkre és a ciklus különböző fázisaiban produkált reakcióinkra. Ez a tudatosság segíthet abban, hogy

felismerjük, mikor melyik póz a megfelelő számunkra, és melyik van ellenhatással az energiánk természetes áramlására. Hallgassunk saját szervezetünkre, és gyakoroljunk az ebben a fejezetben kifejtett irányelvek szerint.

A jóga mint meditáció, a jóga mint ima

A jóga elősegíti az egészséget és jóllétet, de célja ezzel nem ér véget. Az *ászanák* és *pránájámák* rítusa egy filozófia, illetve vallás része, és célja túlmutat az erő és hajlékonyság elérésén. Spirituális gyakorlattá válik, amely magába foglalja egy nálunk nagyobb erő elfogadását, elérését, és az ahhoz való igazodást.

A jóga aktív meditáció. Ha a gyakorlatokat a menstruációs ciklus fázisaira való válaszként állítjuk össze, az megteremti számunkra a rituálé hatalmát és kényelmét, és a természet ciklusaival való kapcsolatunk helyreállításával stabilitást ad az életünknek. Ahogy a testünk különböző állatok, istenek, növények, bolygók formáját veszi fel, a jóga meditációvá és imává válik.

4

Előkészületek



AZ ITT KÖVETKEZŐ fejezetben felsorolt irányelvek segítenek a személyes jóga gyakorlatokra való felkészülésben. Az első lépés: kialakítani a teret a gyakorlásra. A második a jógaeszközök beszerzése. Amikor egy tanítvány azt mondja, hogy nem akar megvásárolni egy hengerpárnát, vagy törülközőt szeretne használni a szőnyeg helyett, tudom, hogy még nem értette meg a megfelelő jóga felszerelés fontosságát.

Az önálló gyakorlásnak sok oka van: mert szereted és tiszteled magad, illetve mert megerősíti az önbizalmadat. De a legfontosabb oka talán az, hogy megfigyelheted saját hormonháztartásod mintáit és azt, hogy ezek hogyan befolyásolnak fizikailag, érzelmileg és szellemileg. A könyvön alapuló személyes gyakorlatot használd arra, hogy felfedezd azokat a pózokat és sorozatokat, amelyek kielégítik személyes szükségleteidet, valamint arra, hogy megőrizd az egészségedet, illetve életed egyensúlyát és harmóniáját.

Mielőtt elkezdenénk: a józan ész tanácsai

ORVOSI KÉRDÉSEK. A menstruációs és a változókori tünetek néha komoly betegségek jelei is lehetnek. A női szaporítószervek rendszere összetett, és mindenféle nyomás éri. Ez sebez-

hetővé és a betegségekre hajlamosabbá teheti a méhet és a többi szervet. Nagyon fontos, hogy konzultálj az orvosoddal, ha túlzott fájdalmat érzel, ha sokáig és nagy mennyiségben vérzel, vagy ha a ciklus közepén, illetve közösülés alatt vérzel. A szabályos időközönkénti orvosi ellenőrzés is nagyon fontos. Ne használd ezt a könyvet vagy a jóga gyakorlatokat arra, hogy súlyos állapotokat gyógyíts megfelelő diagnózis vagy orvosi javaslatok nélkül.

MOZGÉKONYSÁG, FÁJDALOM ÉS KÉNYELMETLEN-SÉGÉRZET. A könyvben található irányelvek egyértelmű utasításokat tartalmaznak arra nézve, hogy hogyan gyakorold a jógát, beleértve azt is, hogy hogyan ne nyújts túl. Meg kell különböztetni a begyulladt ízület vagy egy túlnyújtott izom fájdalomérzetét egy olyan kényelmetlenségérzettől, amit merevség okoz, és amin dolgozni kell. Részletesen leírom, hogyan kezdjünk hozzá a kihívást jelentő, nehezebb pózoknak. Amennyiben kérdésed merül fel a pózok alkalmasságáról vagy bármilyen utasításról, vidd a könyvet egy orvoshoz, és kérj tanácsot a továbbiakról.

OKTATÓK ÉS ÓRÁK. Ez a könyv részletes utasításokat tartalmaz arra nézve, hogy hogyan használjuk a jógát az egészséges menstruációs ciklus kialakítására és a menstruációs zavarok szabályozására. Ajánlatos keresni egy hozzáér-



tő oktatót: akár heti egy óra is jelentős lehet. Amennyiben viszonylag problémamentes a menstruációs ciklusod, és jó egészségnek örvendsz, ennek megtartása érdekében keress olyan oktatót, akivel szeretsz együtt dolgozni. Járj rendszeresen órákra, és használd a könyvet otthoni gyakorlásra. Ha a menstruációs ciklusod bármiféle kényelmetlenséggel jár (premenstruációs szindróma, görcs, túlzott vérzés), hallgass a testedre, és válaszolj pozitívan a tünetekre. Először konzultálj az orvosoddal, majd keress egy tapasztalt oktatót, akinek tanításával összehangolhatod a könyvből való gyakorlást.

Felkészülés a gyakorlásra

A TÉR KIALAKÍTÁSA. Az első lépés a gyakorlás megteremtésében annak a térnek a megtalálása, ahová visszahúzódhatunk jógázni. Én egy kis New York-i lakásban lakom, így nagy tapasztalatra tettem szert minden négyzetcentiméter kihasználásában, miközben tiszteletben tartom a velem együtt élő emberek szükségleteit is. Egy kis kreativitással könnyen kialakítható a saját jógatér.

A legjobb megoldás természetesen az, ha van egy csak a jógázás számára fenntartott szoba. Amennyiben viszont erre nincs mód, elég egy üres tér fallal. Nem kell szükségszerűen nagynak lennie, de lényeges, hogy tiszta és szellőztetett legyen. A fából készült padló az ideális, mert kemény, tartós és enyhén porózus, így meg tudja tartani a jógamatracot. Ha szőnyeges padlón kell gyakorolnod, tegyél rá csúszásgátló matracot.

A legfontosabb, hogy amikor belépsz a jógázásra szánt térbe, hagyd magad mögött a napi gondokat, gondolatokat, és biztosítsd a zavartalan gyakorlást: halkítsd le a telefont, vedd le a karórát, és tudasd mindenkivel, hogy ez most a gyakorlás ideje.

RENDSZERES GYAKORLÁS. A gyakorlás rendszeressége valószínűbb, ha készítesz egy tervet, és azt be is tartod. Ha megoldható, próbáld meg mindennap ugyanabban az időpontban jógázni, még akkor is, ha esetleg időnként rövidebbre kell fognod. Ezáltal a testben és az elmében kialakul egy erős szokás, így magabiztosabban végezheted azt, amire elkötelezted magad.

Az Iyengar-jógában megszokott dolog a hat napon át tartó gyakorlás egy hetedik pihenőnappal. Mindenki tegyen viszont úgy, ahogy számára a legmegfelelőbb. Sok nő hosszú órákon át dolgozik, és lehet, hogy a vasárnap az egyetlen nap, amikor extra jógagyakorlásra kerülhet sor. Vagy éppen a vasárnap az a nap, amikor szünetet tartasz mindenben, a jógát is beleértve. A legfontosabb, hogy elérhető, realisztikus célt tűzz ki magad elé, kötelezd el magad, és gyakorolj zavartalanul.

MENNYIT? Az otthoni gyakorlás kialakításában az egyik leggyakoribb buktató a gondolat, hogy nincs rá elég idő. Tanuld meg: mindig jobb valamit csinálni, mint semmit sem. Ha nincs naponta egy-két jógagyakorlásra fordítható szabad órád, ne keseredj el! Egy 10-15 perces gyakorlás is gyakorlás. A jógára időt szakítani az önfegyelem kialakításának része. Valójában a gyakorlás és a fegyelem ebben a kontextusban ugyanazt jelenti. Tekintet nélkül arra, hogy mennyi ideig gyakorolsz, ne siesd el! Lassíts: adj magadnak időt a pózok felfedezésére. Érezd jól magad!

IDŐPONT. A pózokhoz szükséges képességek szintje és a pózok hatása attól is függ, hogy a nap melyik időszakában gyakorolsz. Amennyiben késő este gyakorlod őket, a serkentő pózok, mint például a támasz nélküli hátrahajlások, megakadályozhatnak az alvásban. Jobb tehát reggelre hagyni őket – a reggelek megfelelőbbek a serkentő hatásra. Valójában jobban



fogsz aludni, ha reggel végzed a hátrahajlásokat. Az ülő előrehajlások könnyebbek egy későbbi időpontban, amikor a test hajlékonyabb. A fordított testhelyzetek, például a *szálamba sírsászana* és a *szálamba szarvángászana I és II* elvégzésére jobb a késői időpont, mert így elkerülhetők a sérülések. Ha viszont csak reggel tudsz gyakorolni, akkor előbb mindenképp jól melegíts be!

A PÓZOK SOROZATBA ÁLLÍTÁSA (SZEKVENCIÁK).

Az ebben a könyvben bemutatott sorozatokon kívül mindenki összeállíthatja a saját sorozatait. Minden sorozatnak kell lennie kezdetének, közepének és végének. Általános szabály, hogy a test és elme ébresztésével kezdjük a sorozatot (például *tádaszana úrdhva hasztászanával*). Folytasd azokkal a pózokkal vagy pózzal, amely az aznapi gyakorlatsor gerincét képezi. Befejezésül gyakorolj egy relaxáló *ászanát*.

Ha új vagy a jógában, vagy még akkor is, ha – mint a legtöbb nő – hajlékony vagy, ne próbálkozz rögtön az előrehajlások elsajátításával. Helyette gyakorolj inkább álló és regeneráló pózokat. Az álló tartások segítenek az erő és a stabilitás fejlesztésében, és rugalmasan tartják a térdínszalagot. A regeneráló pózok megtanítanak a csendes önmagunkba húzódásra, ugyanakkor pedig csökkentik a fáradtságérzetet.

TÁPLÁLKOZÁS. Ajánlatos már két órával jógázás előtt nem enni: minél üresebb a gyomor, annál jobb. Az a jó, ha reggeli előtt és/vagy vacsora előtt, kora este jógázol. Tarts egy legalább négyórás szünetet nehéz ételek elfogyasztása és a jógázás között. A hipoglikémiások és állandó gyógyszeres kezelés alatt állók, akiknek óránként kell enniük, gyakoroljanak rövidebb sorozatokat, főleg olyanokat, amelyeknek erősítő hatásuk van, így nem kell órákon keresztül megvonniuk maguktól az ételt. Kerüljék a fordított testhelyzeteket, mert ezekben a pózok-

ban a legkisebb ételdarab jelenléte is megzavarhatja az emésztési folyamatot. Egy rendszeres jógagyakorlatsor, amely tartalmaz *szálamba sírsászanát*, *szálamba szarvángászana I-II-t* és *dzsánu sírsászanát*, kifejezetten jó módszer a vércukorszint stabilizálására és az egészség megőrzésére.

MIT VISELJ? A legjobb olyan ruhát viselni, amely kényelmes, szabad mozgást biztosít, mint például a bő rövidnadrágok, pólók. Jógórára viselj olyan rövidnadrágot, amely combnál össze van húzva, mert ez teljes kényelmet és diszkréciót biztosít. Ha valami hosszabbat szeretnél, a jóganadrág jó választás, mert így az Iyengar-oktatók látják a lábak körvonalait. Gyakorolj mezítláb, hogy szét tudd nyitni a lábujjakat, és érezd a közvetlen kapcsolatot a láb és a föld között.

A helyes táplálkozás jógája

Sok tanítványom tapasztalja, hogy miután elkezd jógázni, egyre tudatosabban és tiszteletteljesebben viszonyul a saját testéhez. A táplálék ránk gyakorolt hatásának ismerete része a saját magunkra való odafigyelésnek. Az is jógagyakorlás, ha tudatában vagy annak, hogy mikor és mit eszel.

Bemutatok néhány táplálkozási javaslatot az *ájurvédikus* orvostudományból (a betegségmegelőzés és gyógyítás ősi indiai tudománya). Sok nyugati szakorvos egyre közelebb kerül az *ájurvédikus* táplálkozástani megközelítéshez, amely szerint az egészségtelen táplálkozás sok nőgyógyászati probléma (például a miómák, ciszták, endometriózis) kialakulásához vezethet. A kávé, sült krumpli, cukor, pizza és mindenféle zsíros, feldolgozott húsféle fogyasztása az emésztőrendszer gyulladását és pangását okozhatja, hozzájárulhat különböző betegségek kialakulásához, és negatív hatással lehet többek között a szaporítószervekre



is. A legjobb elkerülni a túlzottan feldolgozott vagy gyorsételeket, mert ezek ártalmas zsírokat és adalékanyagokat tartalmaznak, továbbá alacsony a tápértékük. A modern farmtechnológiában használt gyomirtók és vegyi anyagok felboríthatják a hormonegyensúlyt.

Ha menstruációs problémáid vannak, gondold át újra, hogy mit eszel. Vezess táplálkozási naplót, és jegyezd fel az érzéseid. A stressz és a felgyorsult életritmus értékes tápanyagokat rabolhat el a szervezettől. Az evés közbeni lelkiállapot is fontos. Ülj le evés közben, és pihenj meg evés után, főleg ha menstruációs zavaraid vannak. A túlsúlyosság is hozzájárulhat a hormonegyensúly felborulásához vagy a menstruációs problémákhoz.

Az *ájurveda* szerint a hideg italok gyakran fordított hatással vannak a tüdőre: köhögést, vértolulást és irritációt okozhatnak, főleg menstruáció idején, amikor alacsony a hormonszint. A hagyományos kínai orvostudomány szintén ellenjavallja a túl sok hideg étel fogyasztását, mert ez akadályozza a mozgást, és pangást okozhat a szervezetben. Ugyanúgy, ahogy a hideg vízben való úszás ideiglenesen megállítja a menstruációs folyamatot, a hideg ételek fogyasztása korlátozza a menstruációs vér mozgását. Az akupunktúrában a sötét vagy fekete menstruációs vér a hideg méh jele. A meleg borogatással megszüntethető görcsök szintén a véráramlás hideg által okozott pangására utalnak. Amennyiben ezektől a tünetektől szenvedsz, legjobb, ha egész hónapon át elkerülöd a hideg ételek (jégkrém, jeges italok) fogyasztását. Már egy ilyen kis táplálkozási változás is nagy különbséget jelenthet a menstruációs ciklus lefolyásában.

A menstruációs ciklus előtti 4-5 napban kerülöd a magas nátriumtartalmú ételeket (feldolgozott, ecettel tartósított ételek, sonka, szójaszósz), főleg akkor, ha menstruáció alatt hajlamos vagy a puffadásra. A fent említett ételek hozzájárulhatnak a szövetekben való

folyadék felgyülemeléséhez. A puffadás nem a folyadék-visszatartás egyetlen jele. Szédülés, rosszullet, ájulás, sőt beszédzavar is utalhat folyadék-visszatartásra.

A menstruáció alatti hormonális változások miatt a vércukorszint instabillá válhat, nyugtalanságot és feszültséget váltva ki. Ebben az időszakban sokan kívánják az édeset. A finomított cukornak nincs tápértéke, viszont felborítja az immunrendszer egyensúlyát, fáradtságot okozhat, és növelheti a premenstruációs szindróma tüneteit. Sok táplálkozástudományi szakember javasolja, hogy ha nem is zárjuk ki teljesen az étrendünkéből, de legalább csökkentjük a finomított cukor mennyiségét.

Az alkohol szintén károsan megemelheti a vércukorszintet, és túlterheli a májat. A jól működő máj elengedhetetlen a test hormonjainak lebontásához. Kerüld a finomított szénhidrátokat, mint amilyen a fehér kenyér, a fehér tészta és a sütemények. Ezek mind cukorra alakulnak a szervezetben, és gombás fertőzéshez vezethetnek.

A premenstruációs ciklusban fellépő csokoládé utáni vágy a magnéziumszint csökkenésének jele, ami gyakran előfordul menstruáció közben. Vannak szakemberek, akik azt tanácsolják, hogy ilyenkor együnk magas magnéziumtartalmú ételeket, mint például magok, teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, zöldségek (zöld levelesek). Egy kevés keserű csokoládé is jobb, mint fánkok vagy péksütemények fogyasztása.

Vannak egészséges és káros olajok. Úgy tűnik, hogy manapság sokan szenvedünk omega-3 zsírsav hiányában. Ezek a zsírsavak segítik megtartani a szervezet folyadék egyensúlyát, és csökkenthetik a visszatartott vízmennyiséget. A lenmagolaj, a dió és a sötétzöld leveles zöldségek mind remek omega-3 zsírsav források.

Kerüld a gyárilag előállított finomított olajokat, mint amilyen a napraforgóolaj, a porsáfrányolaj (még ha hidegen sajtolt is) és a



kukoricaolaj, főleg ha endometriózisban szenvedsz. Ezek az olajok túlfinomítottak és néha avasak. Ugyancsak kerülendő minden hidrogénezett vagy részben hidrogénezett olaj (például a mesterségesen keményített margarin). Ezek kifejezetten károsak az immunrendszerre, és az artériák keményedését okozhatják. A bolti kekszek, péksütemények, kukorica- és krumplichipsek mind tartalmaznak feldolgozott, káros zsírokat.

Egyél olyan ételeket, amelyek létfontosságúak a testnek: természetes, friss zöldségeket, teljes kiőrlésű gabonát – ezek rostban gazdagok, és hozzájárulnak a vastagbél egészségéhez. Szakemberek legalább öt adag (egy adag: fél bögre) friss zöldséget és/vagy gyümölcsöt javasolnak naponta. A vegetáriánus étrenden lévő nők több ösztrogént ürítenek, valószínűleg azért, mert rostgazdag az étrendjük. A természetes zöldségek és hagyományos szójatermékek (tempeh, mizó, tofu, natto, edamame) fitoösztrogént tartalmaznak, amely védelmet nyújthat a hormonális rákbetegségek ellen, és segít fenntartani a szervezet hormonegyensúlyát.

Igyál sok folyadékot, de kerüld az édes, koffeintartalmú italok fogyasztását. A tea, kávé és alkohol fogyasztása hiperérzékenyvé teszi az idegeket, és túlingerli a mellékveséket, ez viszont megzavarhatja a menstruációs folyamatot. A nikotin hatása hasonló, és hosszabb vérzést és menstruációs görcsöket okozhat.

A táplálkozásról és étrendről való vélekedések skálája végtelen, azonban egy egyetemes szabály összeköti őket: kerüld a túlevést. Egyél kevesebbet és gyakrabban, főleg a menstruáció alatt. Soha ne rakd tele a tányérod (vagy másét). Igyekezz befejezni az evést, mielőtt túlságosan teleennéd magad. Az elfogyasztott táplálék léted fizikai, érzelmi és szellemi aspektusává válik. Minden étel közül a legjobb az általunk vagy szeretteink által házilag elkészített étel. A szerető szakács főzti jótékony hatású. A táplálék is lehet jóga.

Tamponok

Mi köze a tamponnak a jógához? A tamponok gátolhatják a medencebeli energia áramlását, ezért hatással vannak mind a jógyakorlásodra, mind az egészségedre. *Ájurvédikus* szakemberek szerint a tamponok nemcsak a menstruációs áramlást akadályozzák természetes útján a hüvelyen kifelé, hanem az *apána*, az életenergia (amely az üritést kontrollálja) természetes folyását is.

Vannak, akik úgy találják, hogy a tampon súlyosbítja vagy éppen előidézi a menstruációs görcsöket, és ez a kényelmetlenségérzet megszűnik, amikor betétre váltanak. A legaggasztóbb viszont, hogy a tamponhasználat néhány nagyon komoly nőgyógyászati problémának is lehetséges oka. A tamponhasználat szerepet játszik az endometriózis, a miómák, ciszták kialakulásában. A szuper nedvszívó képességű tamponok, amelyeknek magas a műselyemtartalma, kapcsolatba hozhatók a viszonylag ritka, de annál súlyosabb, életveszélyes toxikus sokk-szindrómával (ennek az állapotnak a kialakulásában más tényezők is szerepet játszanak, mint például az elégtelen táplálkozás és a stressz – mindkettő megterheli az immunrendszert). A tamponok nagyon sokszor tartalmaznak fehérített papírt, amely a fehérítés során melléktermékként felszabadult rákkeltő vegyi anyagnak, dioxinnak volt kitéve. A tampongyártók nem kötelesek megadni a tamponok összetételét, tehát hacsak nem olyat választunk, amely felsorolja az összetevőket, lehetetlen megtudni, hogy tulajdonképpen mit is használunk.

Természetesen a tamponok kényelmesek, sokak számára szabadságot biztosítanak, ezért nem valószínű, hogy mindannyian a használatuk feladása mellett döntünk. Az kétségtelen, hogy a tamponon baktériumok keletkezhetnek, főleg ha túl sokáig van használatban. Egy tanítványom elmondása szerint a tamponok



éjszakai használata során, amikor több mint 8 órán át használta őket, fájdalmas kiütések keletkeztek a hüvely körüli területen.

Amennyiben a tamponhasználat mellett döntesz, használd a legjobbakat. A káros hatás csökkenthető, ha fehérítés nélküli, kémiai anyagoktól mentes, 100% pamut tampon használasz. 4-6 óránként cseréld ki, és éjszakánként vagy a gyengébb napokon próbáld meg betétet használni.

Segítség a gyakorláshoz: az eszközök használata

B.K.S. Iyengar úttörő munkájának egy lenyűgöző és fontos aspektusa a jógaterápia, amely magában foglalja az eszközök innovatív használatát. Eltérően a kiválóan felszerelt edzőtermek ragyogó, úrkorszakbeli gépeitől, a jógaeszközök igen egyszerűek. A használatuk mögött rejlő ötletek és elgondolások viszont igen kifinomultak és rendkívül hatékonyak. Tudatos és okos használatuk erősítheti a jóga-gyakorlást. Az olyan egyszerű eszközök, mint például a fatéglák, hengerpárnák, székek, használhatóak nyújtásra, felfüggesztésre vagy csavarásra, gyógyulást idézve elő a testben.

A jóga hatékonyságához fontos a pózokat bizonyos ideig kitartani. Vannak azonban olyan időszakok, amikor az energiaszintünk alacsony, és a póz kitartására fordított pusztán erőfeszítés a jótékony hatás ellen fordul. Az eszközök segítségével hosszabban lehet kitartani a pózt, könnyebbé válik az egy vonalba igazítás, és jobban hallható a test mondanivalója. Egy egyszerű szék vagy fal segítségével leküzdhető a gyengeség, és energiát őrizhetsz meg. Ízületi vagy gerincmerevség, illetve -feszültség esetében az eszközök segítenek a merevséget sérüléstől való félelem nélkül átdolgozni és fellazítani. Az eszközök használatával akár növelhető is a pózban rejlő kihívás,

és mélyülhet a megértés. Például ha *viparita dandászana II*-ben a kezeket átbújtatod a szék alatt, az segít a hát hajlítására összpontosítani.

A Nők jógakönyvének eszközei

Ez a könyvben szereplő pózokhoz szükséges eszközök listája. Ezek a *Forrásokban* felsorolt szállítóktól mind beszerezhetők.

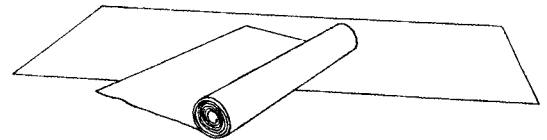
4.1

Csúszásgátló MATRAC

Méretük: 170x60 cm

Alternatíva: fa- vagy linóleumpadló

Rengeteg csúszásgátló matrac van a piacon, választhatunk kedvünkre. Tapasztaltabb tanítványok matrac nélkül is képesek gyakorolni, mert stabilan tudják tartani a lábukat a padlón is.



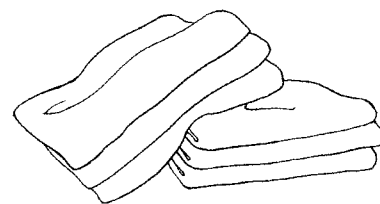
4.2

ÖT-HAT TAKARÓ

Méretük: 140x215 cm

Alternatíva: dupla méretű takarók

A jógához használt takaróknak egyformáknak kell lenniük, és megfelelő támaszt kell biztosítaniuk. Legyenek jó minőségűek, nem túl szivacsosak, nem csúszósak, nem terjedelmesek és





nem túl vékonyak. Vastagságuk és sűrű szövésük miatt a pamutkeverékből és műszálból készült takarók felelnek meg leginkább a célnak. Használhatunk továbbá 100% pamut- vagy gyapjútakarót is.

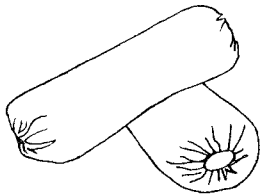
4.3

EGY-KÉT HENGERPÁRNA

Méretük: 60x80 cm

Alternativa: tekerjünk össze három takarót hengerré, és kössük át egy vagy két jógaövvel

A hengerpárnák a jóga gyakorlatok fontos eszközei, mivel támogatnak a menstruáció alatt fontos pózok során. A hengerpárnán fekvéskor a test felveszi a henger alakját, ez pedig elősegíti a függőleges és vízszintes nyújtást. Ez nyitja a medencét és a mellkast, továbbá segít az energia raktározásában.



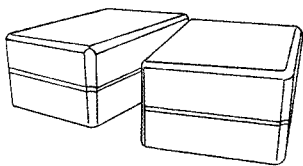
4.4

KÉT TÉGLA

Méretük: 20x12x9 cm

Alternativa: összekötözött vagy -ragasztott könyvek

Fontos, hogy rendelkezzen két egyforma téglával. Ezek lehetnek habtéglák vagy fatéglák, de használhatunk telefonkönyveket is: tegyél rájuk két méretre vágott kartont, és kösd vagy ragaszd össze a csomagot.



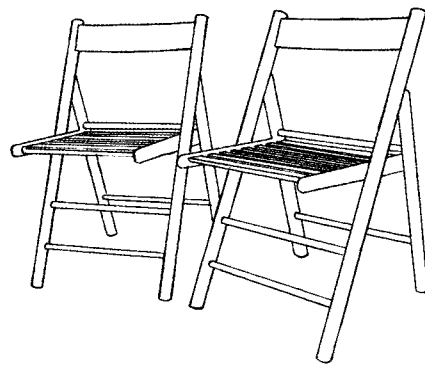
4.5

KÉT ÖSSZECSUKHATÓ SZÉK

Méretük: 40x40 cm-es ülés

Alternativa: stabil, görgő nélküli székek

Használj egyszerű összecskható fa- vagy fémszéket, elegendő (legalább 30 centiméter) térrel az ülés és a háttámla között, hogy át tudj csúszni közöttük. Bizonyosodj meg afelől, hogy a szék elég nehéz, és nem borul fel használat közben.



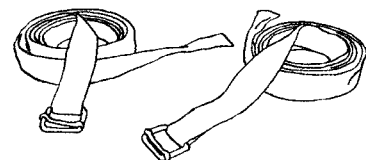
4.6

KÉT ÖV

Méretük: 2.5x190 cm

Alternativa: fürdőköpenyöv

A piacon található övek közül a legjobb a B. K. S. Iyengar által tervezett „puna-öv”. Ez pamutból készült, egy csúszócsattal. Nagyon hatékonyan és könnyen használható a pózok biztonságossá tételére. Bármilyen más jógaöv is megfelel.





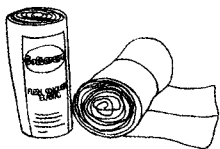
4.7

EGY TEKERCÉS RUGALMAS PÓLYA

Méreték: 10x250 cm

Alternatíva: kisméretű törülköző

A pólya a szem elfedésére vagy a fej körültekérésére használandó. Segít a koncentrációban, illetve a regeneráló és a *pránájama* gyakorlatok alatt a mélyebb relaxációban. Különösen hasznos migrénes fejfájás vagy álmatlanság esetén.



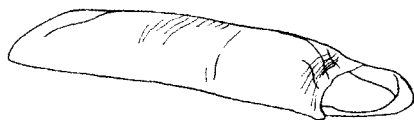
4.8.

EGY HOMOKZSÁK

Méreték: kb. 50x20 cm, 5-7 kg súly

Alternatíva: 5 kg rizs vagy macskaalom

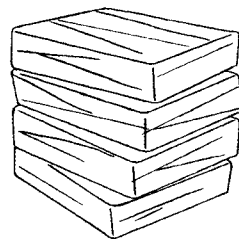
Ebben a könyvben a homokzsákokat a *savászana* alatt használjuk, a combra helyezve, hogy könnyítsen az alsó háti szakaszon. Hasonló hatás elérése érdekében helyezhetsz a combra párnát és összehajtogatott takarókat.



4.9

TELEFONÖNYV

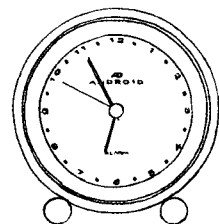
Ez az eszköz különösen hasznos, ha a magasságot kell kipótolni, például *kapótánászanában* (lásd 10.5d), vagy ha téglák helyett van rá szükséged (lásd a *téglákról* szóló leírást ebben a fejezetben).



4.10

EGY ÓRA VAGY IDŐMÉRŐ SZERKEZET

Ez az eszköz időméréshez szükséges, ha nem akarsz folyamatosan az órát nézni. *Szálamba sírsászana* alatt tedd a karórát magad elé, ahol jól látod. Azt is beállíthatod, hogy jelezzen a *savászana* végén.





Az optimális felkészülés érdekében tiszteld meg a tested és a lelked azzal, hogy hallgatsz rájuk. A gyakorlásra szánt teret tedd kellemesé, békessé és zavartalanná. Vásárolj jó minőségű eszközöket, és tartsd egy helyen a napi gyakorláshoz szükséges dolgokat. Így sikeresen beolvashatsz a jógát a mindennapjaidba.

Térjünk rá most az *ászanákra* és a *pránájámákra*. Az 5–11. fejezetek bemutatják a főbb *ászana* csoportokat az álló pózoktól a *pránájámáig*. A jóga értéke a tudatosság és precizitás szintjétől függ. Az itt bemutatott irányelvek követésével megismerkedhetsz a pózok alapszerkezetével, majd ezután finomíthatod a pózon belül a részleteket.

Mielőtt elkezdenéd gyakorolni a sorozatot, ajánlott végigolvasni minden, a pózokhoz

adott utasítást. Bármikor nyugodtan lapozd újra a könyvet, és frissítsd fel a memóriád. Szentelj különös figyelmet a fő pózok leírása végén található figyelmeztetésnek, főleg ha egészségügyi okokból gyakorolod őket. A figyelmeztetésből azt is megtudhatod, hogy ajánlatos-e az adott póz gyakorlása menstruáció alatt.

A nyelvezetről: minden jógaiskola rendelkezik külön szókinccsel, ez alól B.K.S. Iyengar jógája sem kivétel. Néhány, a pózok leírására használt kifejezés vagy a testrészek megnevezése szokatlannak tűnhet, de ahogy gyakorlod és lassan magadévá teszed a pózt, úgy egyre több értelmet nyernek majd a „húzd fel a combizmokat” vagy „rögzítsd a térdkalácsot” jellegű megfogalmazások is.

5

Álló pózok és egy áramló vinjász-sorozat: az alapok megerősítése



AZ ÁLLÓ PÓZOK az Iyengar-jóga alapjai. Érett és alapos gyakorlásuk nélkül nem lehet nekivágni a haladóbb pózok felfedezésének, és később is meg kell maradniuk a rendszeres gyakorlás részének. Az álló pózok gyakorlása erős és egészséges csontozatot hoz létre, megszünteti az ízületek és a gerinc merevségét, és fejleszti az izomtónust. Ezek az *ászanák* javítják a vérkeringést, segítenek az egészséges emésztés fentartásában, erősítik az idegrendszert, és fejlesztik az állóképességet. Az egy vonalba rendezést is innen tanuljuk meg.

A rossz testtartást fizikai gyengeség és mentális fáradtság okozza. Amikor a felső háti szakasz hajlottá és púpossá válik, beesik a mellkas és a szív, a tüdők nem tudnak teljes kapacitásuk szerint működni. A rossz testtartás a hasi szervek működését is befolyásolja: a magas sarkú cipők viselése például a lábujjakra helyezi a súlyt, és így áttolja a testsúlyt a hasra. Ez pedig gyengíti az alsó háti szakaszt és a medencefeneket, illetve nyomást gyakorol a belső szervekre. A helyesen végrehajtott álló pózok javítják a testtartást, legyen az álló, ülő vagy járó helyzetben, és általában is jót tesznek az egészségnek. A gerinc stabillá válik, és a belső szervek a helyükre kerülnek erőltetett hasbeszívás vagy hasfeszítés nélkül is. Ezzel elkerülhető a medencegyulladás, a szaporí-

tószervek rendellenességei és a menstruációs problémák.

Általános figyelmeztetések az álló pózok és a vinjász gyakorlásához

A jelen fejezetben bemutatott álló pózok és a vinjász gyakorlásakor kövesd a következő irányelveket. Minden egyes póznál találhatók külön rájuk vonatkozó figyelmeztetések is.

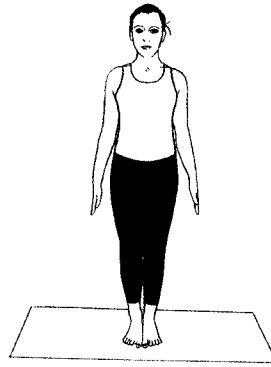
- A légzés az *ászanagyakorlás* szerves része. Az álló pózok gyakorlása alatt könnyedén és erőfeszítés nélkül áramoljon. Ha a légzés nehézkessé válik, gyere ki a pózból, és pihenj *uttánászanában* vagy valamelyik variációjában. A mozgás és igazítás a pózokban általában kilégzésre történik. Ne tartsd vissza a lélegzetet.
- Magas vérnyomás, glaukóma, szívprobléma, fejfájás vagy túlműködő pajzsmirigy esetén csak a támogatott álló pózokat gyakorold.
- Menstruáció alatt az összes támogatás nélküli álló póz, illetve a legtöbb támogatott álló póz ellenjavalt, mert zavarják az *apana-vájt*, vagyis azt az energiát a medencében, amely a lefelé mozgást irányítja.



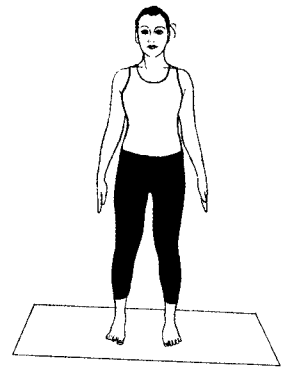
5.1A HÁTRAENGEDETT HÁT,
HELYTELEN



5.1B MEGFESZÍTETT HAS,
HELYTELEN



5.1C VÉGSŐ PÓZ
CSÍPŐSZÉLES TERPESZBEN



5.1D VÉGSŐ PÓZ
ZÁRT LÁBAKKAL

- Ha gyakorlod azt a két álló pózt, amely ilyenkor javallott, ne ugorj, csak lépj terpeszbe.

5.1

Tádászana

Hegypóz

HATÁSAI. A *tádászana* megtanít az állás művészetére és arra, hogyan foglald el a helyed a világban. A talpak szilárd talajra helyezése érzelmi és fizikai stabilitást eredményez, és nagyfokú nyugalmat hoz létre. Ezenkívül segít a rossz testtartás okozta rendellenességek enyhítésében is. Kifelé fordított lábfejekkel állni például hasi torzulásokat okozhat, és nyomást helyez a gerincre. A hátraengedett hát (amit én állandósult kislánytartásnak hívok) gyengíti a gerincet és előrenyomja a hasat, ezáltal nyomást helyezve a méhre, a petefészkekre és a medencefenékre (5.1a). A has beszívása és a medenceizmok összenyomása szintén káros a női szervekre: a kemény és lapos has ugyanolyan egészségtelen egy nő számára, mint a gyenge vagy előreeső has (5.1b).

Amikor egy nő feszültség nélkül és egyenesen áll, nemcsak a külső kellem és szépség jelei a jutalma, hanem az egészséges szervek,

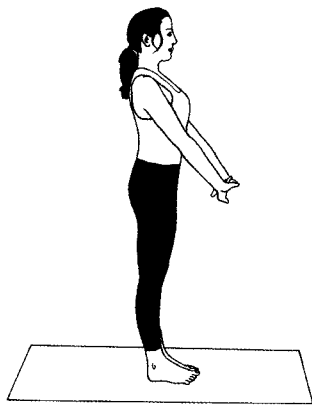
az olajozottan működő idegrendszer, a hormonális egyensúly és az életerő is.

GYAKORLÁS. Állj a matracod közepén, a lábakat tartsd csípőszéles távolságban egymástól, a külső talpélek pedig legyenek párhuzamosan (5.1c). Érezd a talpak teljes felszínét kapcsolódnival a talajhoz. Egyenlítsd ki a testsúlyod egyformán a két lábon. Emeld fel és terpeszd szét a lábujjakat, és nyújtsd meg őket a tövüktől egészen a hegyükig, majd engedd le finoman a talajra. Emeld fel a lábfej boltíveit és a belső bokacsontokat.

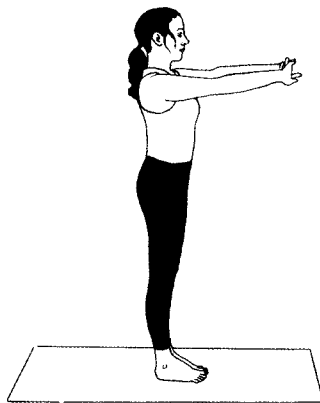
A térdkalácsokat húzd be a térdízületbe, a combizmokat pedig emeld fel, hogy életre keljen a lábad. Gördülj a sarkaidra, és hozd a testsúlyt kissé hátra. Ezzel megvalósul egy fontos alapozás, amely segít egy vonalba helyezni a medencét.

Tádászanában fontos, hogy puha maradjon a has, és a szervek a medencén belül egy vonalba rendeződjenek. Hozd be a farokcsontot a medencédbe, a szeméremcsont tetejét emeld be és fel, és emeld a mellkast anélkül, hogy a combokat vagy a hasat előreengednéd.

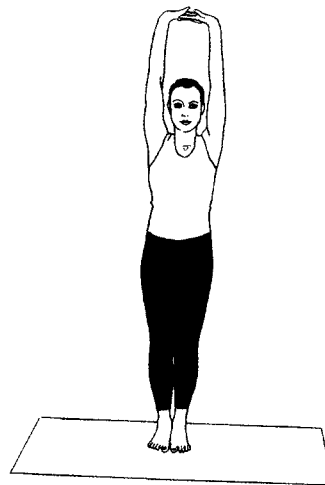
A mellkas kiemelése segít felszabadítani a szegycsont mögött elhelyezkedő érzelmi központot. Engedd a lapockákat le és el a nyaktól, és told őket előre, bele a hátsó bordákba. Nyújtozz át a fejtetőn keresztül. Emeld a mellkast és emeld a szegycsontot. A karokat



5.2A UJJAK ÖSSZEFÜZÉSE



5.2B KAROK VÁLLMAGASSÁGBA EMELESE



5.2C VÉGSŐ PÓZ

nyújtsd lefelé az oldalad mentén, és igazítsd a középső ujjadat a combok külső közepéhez. Engedd el a torkod, a szemeket és a nyelved.

Ismételd meg a *tádászanát*, de ezúttal tartsd a lábakat együtt (5.1d). Ha viszont csípőszéles terpeszben gyakorolsz, zárd össze a lábakat, mielőtt kijönnél a pózból.

FIGYELMEZTETÉS. Ha alacsony a vérnyomásod, 30 másodpercnél hosszabban ne gyakoroldj *tádászanát*. Menstruáció alatt ne zárd össze a lábakat.

5.2.

Tádászana úrdhva baddhangulijászana

Hegypóz összekulcsolt ujjakkal és felfelé néző tenyérrel

HATÁSAI. Habár meglehetősen egyszerűnek tűnik, a *tádászana úrdhva baddhangulijászana* látványos hatásai vannak: javítja a testtartást, bemelegíti a kezeket és az ujjperceket, fejleszti a mobilitást a vállízületben, és serkenti a vérkeringést a mellék környékén.

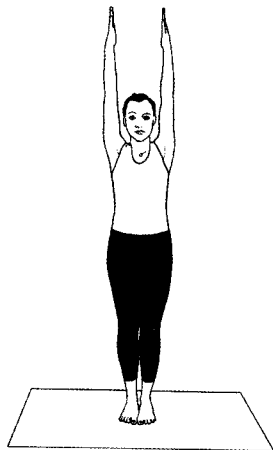
GYAKORLÁS. Állj zárt lábakkal a matracod közepén *tádászanába* (5.1d). Fűzd össze az ujjakat, és fordítsd ki a tenyered, lefelé és el magadtól, hogy a tenyered hátát lásd (5.2a). Kilégzéssel emeld a karokat vállmagasságig (5.2b). Gördítsd a vállakat hátra, és told el a tenyereket magadtól. Lélegezz be, majd megtartva a lábak szilárdságát emeld a karokat a fej fölé (5.2c).

A könyökök be- és egymás felé húzásával egyenesítsd ki a karokat. Told a mutatóujjak ujjtöveit a mennyezet irányába. Ne engedd, hogy a combok vagy az alsó bordák előreessenek.

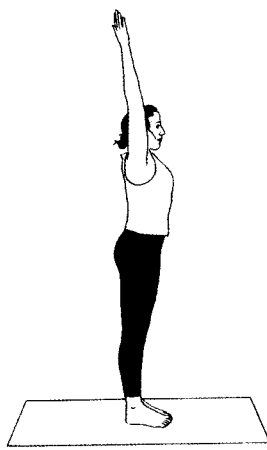
Majd hozd le a kezeket vállmagasságig, és cseréld oldalra. Fordítsd befelé a tenyereket, és cseréld meg az ujjösszekulcsolást, hogy az ellentétes hüvelykujj legyen felül. Fordítsd ki újra a tenyereket, és emeld fel a kart.

Kijövetelhez engedd le az összekulcsolt ujjakat vállmagasságig. Gördítsd a vállakat hátra, és told el magadtól a tenyereket. Fordítsd őket magad felé, és engedd ki az ujjak összekulcsolását. Engedd le a karokat a törzs oldala mentén.

FIGYELMEZTETÉS. Ha magas a vérnyomásod, ne emeld fel a karokat se ebben, se más tartásokban. Ne gyakorold ezt a tartást, ha migrénben vagy álmatlanságban szenvedsz.



5.3A VÉGSŐ PÓZ



5.4A KAROK A FEJ FÖLÖTT,
TENYEREK ELŐRE



5.4B EMELD A FEJET,
NÉZZ ELŐRE



5.4C VÉGSŐ PÓZ

5.3

Tádászana úrdhva hasztászana

Hegypóz fej fölé emelt karokkal

HATÁSAI. A *tádászana* hatásain túl ez a tartás enyhíti a vállak merevségét, erősíti és stimulálja a hasat és a gerincet, és ellensúlyozza a depressziót.

GYAKORLÁS. Állj *tádászana*-ban, és zárd össze a lábakat (5.1d). A tenyereket fordítsd egymás felé, majd anélkül, hogy a combokat előreengednéd, belégzéssel lendítsd a karokat előre és fel a fej fölé (5.3a). Egyenesítsd ki a karokat, és nyújtózz fölfelé az ujjaidon keresztül. Rögzítsd a lapockákat a hátadban. A felkarnak a fülekkel párhuzamosan kell elhelyezkednie. Ha a karjaid előbbre vannak, mint a fejed, nyomd be még erősebben a lapockákat a bordakosaradba, és hozd hátra a karokat. Kiléggzéssel gyere ki a tartásból, a karokat előre és lefelé engedve.

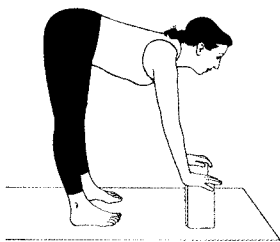
FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a tartást, ha migréned van, illetve magas a vérnyomásod.

5.4

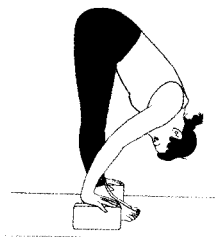
Uttánászana Álló előrehajlás

HATÁSAI. A has összenyomódása korlátozhatja a méh, a petefészkek és a petevezetékek vér-ellátását. Az *uttánászana* feloldja a hasban keletkezett feszültséget, és segít megakadályozni a zsírszövetek lerakódását ezen a területen. Masszírozza a belső szerveket, ez pedig befolyásolja a petefészkeket, és segít az egészséges menstruációs ciklus kialakításában. Nőknek különösen a póz első szakasza javallott, amelyben a törzs és a fej emelkedik, mert ez segít elengedni a hasi feszültséget, és segíthet a menstruációs görcsök enyhítésében is. A végző póz, amelyben lent van a fej is, enyhíti a hátfájást, a székrekedést, a gerinc, a nyak és a vállak merevségét. Ezenkívül serkenti a mellék vérkeringését. De az *uttánászana* talán legkedvezőbb azonnali hatása az arc izmainak ellazítása, és ennek az agyra gyakorolt nyugtató hatása.

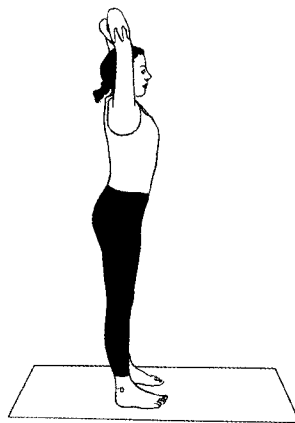
GYAKORLÁS. Állj a matracodon *tádászana*-ban, zárt lábakkal (5.1d). Belégzéssel előrenéző tenyerekkel emeld a karokat a fej fölé (5.4a). Kiléggzéssel hajolj előre. Helyezd az ujjbegyeid



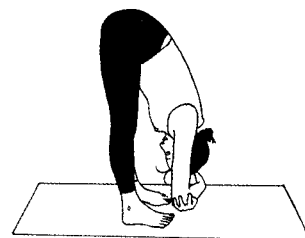
5.4D TÉGLÁK A LÁBFEJ
ELŐTT



5.4E TÉGLÁK A LÁBFEJ
KÜLSŐ OLDALÁNÁL



5.4F EMELD FEL
AZ ÖSSZEKULCSOLT
KAROKAT A FEJED FÖLÉ



5.4G ELŐREHAJLÁS
KÖNYÖKFOGÁSSAL

magad előtt a talajra. Emeld fel a fejed, és nézz előre (5.4b).

Rögzítsd a térdkalácsaid a térdízületben, és emeld fel a comb izmait. Nyújtsd a bordakosarad és a szegycsontod előre, és húzd be a gerincet a hátadba. Ha nagyon hajlékony vagy, figyelj, hogy ne told a gerinc deréktáji szakaszát a hasadba. Távolítsd a lapockákat a nyakadtól. Gördülj előre a talppárnákra, míg a lábaid merőlegesek lesznek a talajra, majd engeddd le a fejet és a törzset. Anélkül, hogy elvezítsd a has nyújtását, emeld fel az ülőcsontokat, messze a comb hátuljától, és gördítsd őket el a farokcsonttól kifelé. Hajolj előre és lefele a törzseddel. Csúsztasd a tenyereket hátra a lábfejek oldalához (5.4c). Engedd, hogy nyúljanak az elülső bordáid, és lazítsd el az állkapcsot és a szemeket.

Kijövetelhez gyere vissza homorító helyzetbe. Húzd a törzsed előre és fel. Emeld fel a fejed, és nézz előre. Tedd a kezéd a csípődre. Lélegezz be, és állj fel. Térj vissza *tádászanába*.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold a leengedett fejű végső pózt, ha gerincsérved van. Ha széddülsz a pózban, jól melegíts be (álló pózok gyakorlásával), és ha ez sem segít, gyakorolj helyette *uttánászanát* a fej alátámasztásával (5.4h) vagy *uttánászanát* fallal és székkal (5.4i). Ha alacsony a vérnyomásod, illetve fáradékony vagy, ne gyakorold menstruáció alatt.

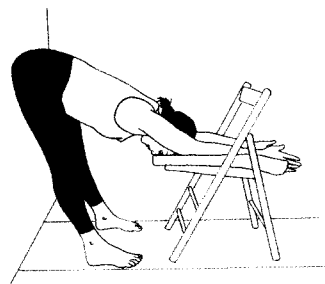
UTTÁNASZANA TÉGLÁKKAL. Ha a kezéd nem ér le a talajra anélkül, hogy behajlítanád a térdet vagy begörcsöbítanád a hátad, tedd a tenyered téglákra. Figyelj, hogy ne dőlj rájuk, és ne dőlj hátra tőlük. Kezdd úgy, hogy a téglák a lábfejed előtt vannak, amikor kinyújtod előre a gerincet (5.4d). Amikor leengeded a fejed, csúsztasd a téglákat a lábfejed oldalához (5.4e).

UTTÁNASZANA KÖNYÖKFOGÁSSAL. Ez is egy alternatíva arra az esetre, ha nem tudod letenni a tenyereket a talajra. Gyakorold akkor is, ha pihenni akarsz az álló pózok között. Állj *tádászanába* csípőszéles terpeszben (5.1c). Hajlítsd be a karokat, és fogd át a könyököket. Lélegezz be, és emeld őket a fej fölé (5.4f). Kilegzéssel csípőből hajolj előre (5.4g). Engedd, hogy a könyökök súlyától leengedjen a törzsed oldala. Majd cseréld a könyökfogást, és ismételd meg a tartást. Kijövetelhez engeddd el a könyököket, tedd csípőre a kezéd, lélegezz be, és a fejed emeld fel először.

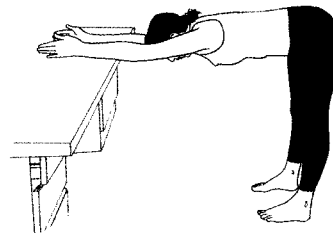
UTTÁNASZANA FEJALÁTÁMASZTÁSSAL. Menstruáció alatt gyakran nehezebb koncentrálni. Ez a variáció lehetővé teszi az agynak, hogy regenerálódjon a mentális fáradtságából. Viszsaállítja a tiszta elmét, és így hosszabb ideig is kitartható a póz. Leviszi a magas vérnyomást, lassítja a pulzust, és megnyugtítja az idegrendszert. A hátfájást is enyhíti.



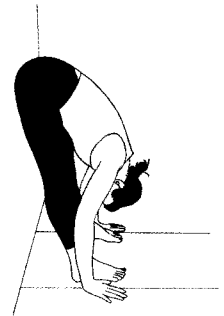
5.4H FEJ ALÁTÁMASZTÁSÁVAL



5.4I FALLAL ÉS SZÉKKEL



5.4J ARDHA UTTÁNÁSZANA
KAROKKAL A KONYHAPULTON
VAGY SZÉKEN



5.4K PÁRSVA UTTÁNÁSZANA
FALLAL, GÖRDÜLÉS DERÉKBŐL

Tegyél egy vagy több téglát magad elé a matracon. Az alátámasztás magassága a tested arányaitól és hajlékonyságától függ. Állj *tádászanában* szemben a téglával vagy téglákkal, a lábak pedig legyenek csípőszéles terpeszben (5.1c). Tedd csípőre a kezed, lélegezz be, húzd be a gerinced, és a szegycsont vezetésével hajolj előre. Anélkül, hogy rövidítenéd a nyakad vagy behajlítanád a lábakat, tedd a fejed tetejét a téglára (5.4h). Teljesen nyújtsd ki a lábakat. Lazítsd el a szemed, torkod és nyelved.

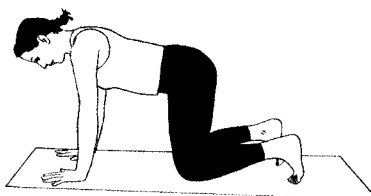
UTTÁNÁSZANA FALLAL ÉS SZÉKKEL. Ha a rövid combhajlítók és merev csípőízületek nem engedik, hogy a fejed a téglára helyezd, gyakorold ezt a variációt. Tedd a matracod a rövidebb végével a falhoz, és tegyél rá egy széket. Tegyél a tetejére egy összehajtogatott takarót. Dőlj neki a falnak, és helyezd a lábfejeket a matrac szélére. Hajolj előre, és helyezd a fejed a székre (ha nem ér le a fejed, tegyél a székre egy hengerpárnát). Fűzd át a karokat a széken, a tenyereket fordítsd egymás felé, és nyújtsd el őket magadtól (5.4i). Csúsztasd az ülőcsontokat fel a falon. Tartsd aktívan a lábakat; terpeszd szét a lábujjakat. Nyújtózz ki az ujjaidból, és húzd vissza a kar izmait a vállak felé. Érezd az agy súlyát, ahol a fej hozzáér a székhez, és lazítsd el az arcod, a szemed és a nyelved. Lélegezz könnyedén és egyenletesen.

ARDHA UTTÁNÁSZANA KAROKKAL A KONYHAPULTON VAGY SZÉKEN. Ez a variáció segít, ha feszültség miatt a menstruáció túl erős vagy túl gyenge, vagy amikor késik. Szintúgy segít a has, a felső háti szakasz és a vállak menstruáció előtti merevségének az enyhítésében. Állj a matracodra *tádászanában*, és tartsd a lábakat csípőszéles terpeszben (5.1c). Tedd csípőre a kezed, lélegezz ki, és hajolj előre, egyenesen tartva a lábakat. Nyújtsd előre a karokat a tenyereket egymás felé fordítva, és tedd a csukló külső részét a konyhapultra vagy a széktámlára (5.4j). Nyújtsd ki a könyököd, és nyújtózz a kézujjakon át. Rögzítsd a térdkalácsod, és emeld a combizmot a medence felé. Tartsd aktívan a lábfej boltíveit. Figyelj, hogy ne süllyedjen lefelé a has. Tarts fenn egy egyenletes nyújtást a gerincben.

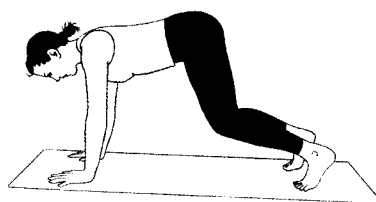
PÁRSVA UTTÁNÁSZANA FALLAL. Ez a póz hűsíti a testet, és megnyugtatja a gerinc deréktáji izmait. A támogatás nélkül végzett hátrahajlások után mindig gyakorold ezt a pózt. Tedd a matrac rövidebb végét a falhoz. Döntsd az ülőcsontjaid a falnak, és a lábakat tedd csípőszélesnél kicsit szélesebb terpeszbe. Csípőre tett kézzel kilégzésre lassan gördülj le derékból (5.4k). Figyeld a keresztcsont szélességét és a deréktáji gerinc kiterjedését, ahogyan előrehajolsz, és leengeded a fejed és a törzsed. Csúsztasd a törzsed jobbra. Fogd át



5.4L PÁRSVA UTTÁNÁSZANA
FALLAL, VÉGSŐ PÓZ



5.5A TÉRDELJ LE



5.5B HAJLÍTSD MAGAD ALÁ
A LÁBUJJAKAT

a jobb külső bokádat a bal keziddel, és tedd a jobb kezed a talajra a jobb lábfej külső oldalánál (5.4l). Engedd a fejtetőt a talaj felé.

Gyere vissza középre, majd ismételd meg a pózt a másik oldalra. Kijövetelhez lélegezz be és gördülj fel *tádászanába*, a fejet emelve utoljára, majd lépj el a faltól. Ne gyakorold ezt a tartást, ha gerincsérved, kitüremkedő porckorongod vagy alacsony vérnyomásod van.

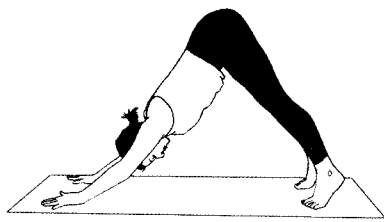
5.5

Adhó mukha svánászana

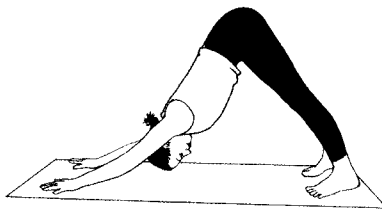
Lefelé néző kutyapóz

HATÁSAI. Ha csak egy pózt van időd gyakorolni, legyen az *adhó mukha svánászana*. Ez az álló pózok nagyon sok elemét tartalmazza egyszerre. Megerősíti a csuklókat, a karokat és a lábakat. Fejleszti a csípő és a vállak hajlékonyságát. Ez a póz megnyújtja a gerincet, pihenteti a szívet és visszaállítja az energiaszintet. Serkenti a vérkeringést a mellék és a has területén, és segít megelőzni a székrekedést. A méh nem megfelelő elhelyezkedését is segít kijavítani. Ha két menstruáció között rendszeresen gyakorlod az *adhó mukha svánászana*t, megelőzheted a menstruációs fejfájást, és elősegítheted a menstruáció alatt a mirigyek kiengesztelt működését.

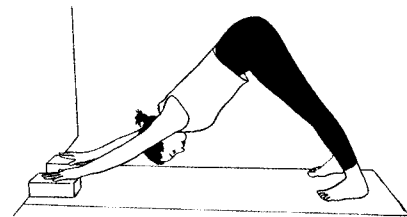
GYAKORLÁS. Térdelj le a matracodra, a tenyereket kevéssel a vállak előtt helyezd a talajra, a csípő pedig legyen közvetlenül a térdék fölött (5.5a). Terpeszd szét a tenyered. Hajtogasd magad alá a lábujjakat, és emeld fel a térdedet a talajról (5.5b). Kilégzéssel lendülj hátra a talppárnák fölé (5.5c).



5.5C GÖRDÜLJ A TALPPÁRNÁKRA



5.5D VÉGSŐ PÓZ



5.5E TÉGLÁKKAL A FALNÁL

Szilárdítsd meg a póz alapját. Nyomd le a mutatóujjad tövét, és nyújtsd át az ujjakat. Szélesítsd a talppárnák területét, és nyújtsd előre a lábujjakat. Told a combokat és a sípcsontokat hátra. Emeld fel a térdkalácsokat és az ülőcsontokat, és engedd le a sarkad a talaj felé (5.5d).

Stabilan tartva a könyököket nyújtsd át teljesen a kart, távolítva a tenyerektől. Húzd a deltaizmokat a lapockákba, és emeld a lapockákat el a nyakadtól. Egyenletesen nyújtsd a törzset és hónaljkat a jobb és bal oldalon.

Folyamatos gyakorlással megnyúlnak a combhajlítók, és kienged a gerinc. Így lehetővé válik az *adhó mukha svánászana* végzése anélkül, hogy a hasat beszívniánk a gerinc felé.

Kijövetelhez engedd le a térdet a talajra, és ülj le *vírászana*-ba (6.8c) vagy lépj előre *uttánászana*-ba (5.4c): hozd a lábakat a kezek közé, és ott pihenj pár légzés erejéig. Amikor készen állsz, tedd a kezeket csípőre, és zárt lábakkal gyere fel *tádászana*-ba.

FIGYELMEZTETÉS. Ha fáj a fejed vagy hasmenésed van, ne gyakorold az *adhó mukha svánászana*-t és variációit. Ha csuklóproblémád vagy ínhüvelygyulladásod van, kérd ki egy tapasztalt jógaoktató és az orvosod tanácsát.

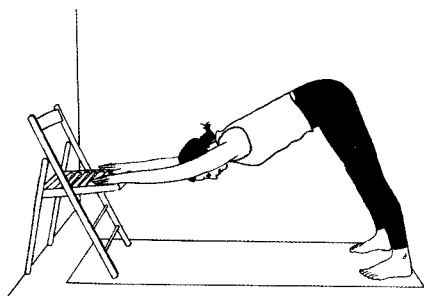
ADHÓ MUKHA SVÁNÁSZANA TÉGLÁKKAL VAGY SZÉKKEL, FALNÁL. Ha merevek a vállaid, támaszd ki a tenyered téglákon (5.5e) vagy egy széken (5.5f), hogy könnyebben át tudd nyújtani a vállad. A hajlékonyságodon múlik, hogy melyik eszközre lesz szükséged.

ADHÓ MUKHA SVÁNÁSZANA ALÁTÁMASZTOTT FEJJEL. Azoknak javallott ez a variáció, akiknek magas a vérnyomásuk. De mindenképp figyelj az érzeteidet. Ha cseng a füled, vagy szédülsz, illetve ha lüktetést vagy nyomást érzel a fejedben, ne gyakorold tovább.

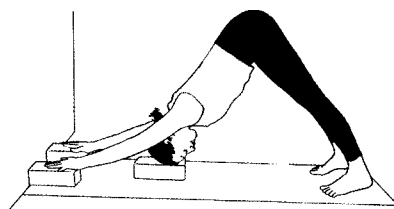
Ha nagyon hajlékony vagy, ez a póz segít elkerülni, hogy túlhajlítsd a gerinc ágyéki szakaszát, illetve hogy lefelé nyomd a hasad – ezek nagy nyomást helyeznek a méhre, és gyengítik az alsó háti szakaszt. Ez a póz enyhíti a combok és a medence elnehezültségét és puffadását a menstruáció előtti időszakban. Ha alátámasztod a fejet, hosszabb ideig tartható a póz.

Helyezd a matracot a rövid végével a falhoz. Tegyel két téglát a rövidebb végével a falhoz, vállszélességben. Tegyel egy vagy több téglát kb. fél méterre a faltól a fejed számára. A segédeszköz magassága a hajlékonyságodtól függ.

Térdelj le a fallal szemben. Tedd a tenyereket a téglákra, a kéz tövét a téglá elülső éléhez támasztva. Emeld fel a térdet, és nyújtsd



5.5F SZÉKKELE A FALNÁL



5.5G FEJ ALÁTÁMASZTÁSSAL



5.6A HÚZD A KÖNYÖKÖKET KÖZEL AZ OLDALSÓ BORDÁKHOZ

hátra a lábakat. Teljesen nyújtsd át a karokat, majd kilégzéssel, anélkül, hogy a nyakad rövidülne, vagy a könyököd és a lábad behajlítanád, engedd le, a fejed a téglára (5.5g). Ha szükséges, gyere le és igazíts az eszköz magasságán.

A lapockák belső élét vidd be a hátadba, és távolítsd a nyakadtól. Húzd hátra a külső csípőcsontokat, hogy a törzsed és a hónaljak megnyúljanak.

Gyere le, és mielőtt felállnál, néhány lélegzés erejéig pihenj *adhó mukha vírászanában* (6.9c). Ezután térj vissza *tádászanába*, zárt lábakkal.

5.6

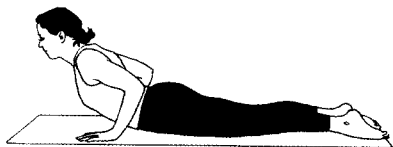
Úrdhva mukha svánászana Felfelé néző kutyapóz

HATÁSAI. Az *úrdhva mukha svánászana* erősíti a felsőtestet, rugalmasságot hoz létre a gerincben, és stimulálja a pajzsmirigyet.

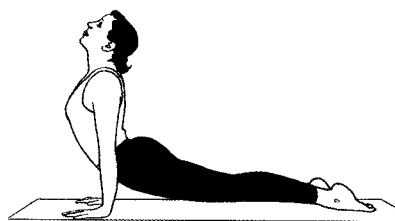
GYAKORLÁS. Feküdj hasra a matracra, a lábak legyenek csípőszélességben távolságban, és a lábujjak nézzenek hátrafelé. Tedd a tenyereket a matracra a bordakosár két oldalán, az ujjakat előrenyújtva. Húzd be a könyököket az oldalsó bordák közelébe (5.6a).

Belégzéssel emeld fel a fejed és a mellkasod, majd teljesen kinyújtva a karokat emeld el a medencét és a combokat a talajtól (5.6b). A térdkalácsokat rögzítsd a térdízületben. Lendítsd át a felsőtested a karokon, és a testsúlyt oszlasd szét egyenletesen a tenyerek és a lábfejek között (5.6c).

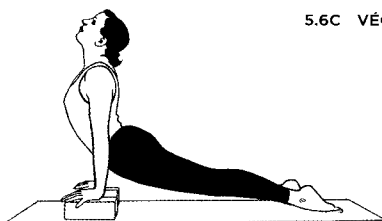
Nyomd le a tenyereket, és engedd a vállakat le, el a fülektől. Forgasd ki és húzd hátra a felkarokat. Told előre a belső könyököket. Nyújtsd meg a gerinced a farokcsont elejétől, és emeld fel a mellkas két oldalát. A farizmokat



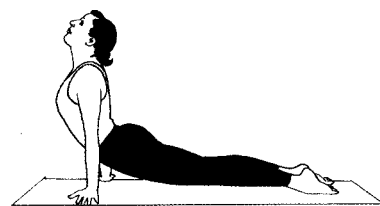
5.6B EMELD A MEDENCÉT ÉS A COMBOKAT



5.6C VÉGSŐ PÓZ



5.6D KEZEK A TÉGLÁN



5.6E KIFORDÍTOTT TENYEREKKEL

tartsd keményen, és húzd be a farokcsontot. Emeld el a belső combokat a talajtól.

Hogy ne terheld túl az alhasi szakaszt, hajlítsd a gerincet egyenletesen, teljes hosszában. Húzd be a lapockákat a hátsó bordákba. Még jobban emeld és szélesítsd a mellkast, és húzd szét a kulcscsontokat. Hajlítsd a felső háti szakaszt, míg a szegycsont a mennyezet felé néz. Ne húzd be a nyakad. Engedd le a vállakat messze a nyaktól, hozd hátra a fejet, és nézz fel.

Kilégzéssel engedd le a törzset a talajra. Engedd le a karokat az oldalad mellett. Gördülj a jobb oldaladra. Nyomd a bal tenyered a talajra, és ülj fel, a fejet emelve fel legutoljára.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt és a variációit menstruáció alatt.

ÚRDHVA MUKHA SVÁNÁSZANA KEZEKKEL A TÉGLÁN. Ha a karjaid gyengék, és nem tudod a combokat felemelni a talajról, tedd a kezed téglákra (5.6d).

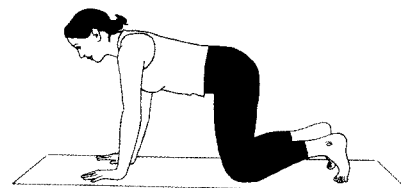
ÚRDHVA MUKHA SVÁNÁSZANA KIFORDÍTOTT TENYEREKKEL. Ha a csuklód, a könyököd vagy a vállaid gyengék, gyakorolj kifordított tenyerekkel (5.6e).



5.7B 1. MÓDSZER:
CSÍPŐK A SARKAKON



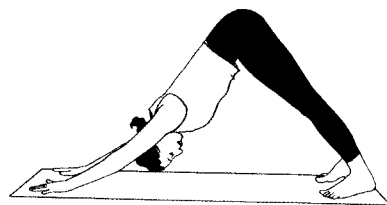
5.7C 1. MÓDSZER: LEENGED A TÖRZS



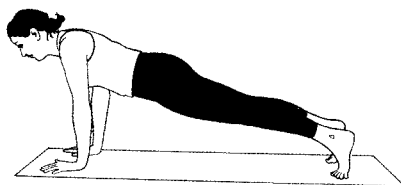
5.7A 1. MÓDSZER:
KEZDJ NÉGYKÉZLÁB



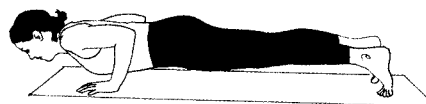
5.7D 1. MÓDSZER: VÉGSŐ PÓZ



5.7E 2. MÓDSZER: KEZDJ ADHÓ MUKHA SVÁNÁSZANÁBAN



5.7F 2. MÓDSZER: HOZD A VÁLLAKAT A CSUKLÓ FÖLÉ



5.7G 2. MÓDSZER: VÉGSŐ PÓZ

5.7

Csaturanga dandászana Deszkapóz

HATÁSAI. A legtöbb nő az óráimon kezdetben ezt a pózt szinte lehetetlennek érzi. De egy pár hónap összpontosított erőfeszítés után izmos és erős lesz a felsőtestük. Még azok is, akik súlyokat emelgetnek az edzőteremben, úgy találják, hogy ez minden más módszer-nél hatékonyabban erősíti a kart és a vállakat. A *csaturanga dandászana* felélénkíti és erősíti a felsőtestet, és fejleszti a hasizmokat, továbbá segít felkészülni a *szálamba sírszászánára* (9.2d), a *szálamba szarvángászana I-re* (9.3f) és a hátra-hajlásokra.

GYAKORLÁS. Íme két módszer a póz gyakorlásához. Azt gyakorold, amelyik számodra könnyebben kivitelezhető.

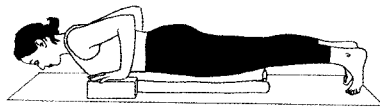
1. MÓDSZER: A nők valószínűleg könnyebbnek találják ezt a módszert. Térdelj le a csípővel közvetlenül a térd fölött, a karokat kicsit előrébb helyezve, mint a vállakat (5.7a). Hajlítsd a lábujjaid magad alá. Terpeszd szét a kezujjakat, és nyomd le a mutatóujjak tövét. Engedd hátra a csípőd a sarkaid fölé (5.7b). Görgesd a

vállakat hátra, és rögzítsd a lapockáidat mélyen a hátsó bordákban. A fejet és a vállakat tartsd közel a talajhoz, majd kilégzéssel engedd a törzsed előre és lefelé, kb. 15 centiméterre a talajtól (5.7c). Belégzéssel emeld fel a térdet a földről, és nyújtsd ki a lábakat. Nézz előre (5.7d).

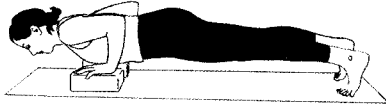
2. MÓDSZER: Gyere *adhó mukha svánászánába* (5.7e). Tartsd a karokat nyújtva, majd kilégzéssel lendítsd a törzsed előre, amíg a vállak a csuklók fölé kerülnek (5.7f). Újabb kilégzéssel hajlítsd be a könyököket hátrafelé, és engedd le magad 15 centiméterre a talajtól. Nyújtsd ki teljesen a lábakat. Nézz előre (5.7g).

Engedd le a csípődöt, míg az egy szintre kerül a vállakkal. A törzs alsó része legyen párhuzamos a talajjal. Nyújtsd hátra a sarkakat, hogy a lábfejek merőlegesen legyenek a talajra. Nyújtsd át és nyisd ki a térd hátulját, és húzd be a térdkalácsot a térdízületbe. Emeld a belső combokat a mennyezet felé. Rögzítve a lábokat és sarkakat húzd előre a bordakosarat és a kulcsontokat a fej irányába, és gördítsd a vállakat hátra. Tartsd meg a felkar és a felső hát kapcsolatát, vagyis hozd a lapockákat el a nyakadtól. Lélegezz egyenletesen.

Kilégzéssel ereszkedj le a talajra. Hozd a karokat az oldalad mellé. Gördülj az oldaladra, és pár légzés erejéig pihenj meg. A kezek segítségével told fel magad ülő helyzetbe.



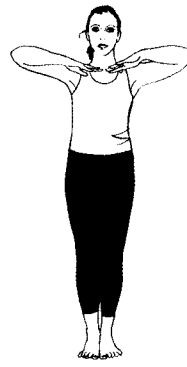
5.7H TÉGLÁKKAL



5.7I TÖRZSALÁTÁMASZTÁSSAL



5.8A TÁDÁSZANA,
LÁBAK EGYÜTT



5.8B UJJBEGYEK
ÖSSZEÉRNEK
A SZEGYCSONT ELŐTT



5.8C UGORJ TERPESZBE

FIGYELMEZTETÉS. Ez egy erőfeszítést igénylő póz, és menstruáció alatt vagy közvetlenül alhasi műtétek után nem gyakorolható. Fibrómák, endometriózis, petefészekciszták, illetve nagyon erős menstruáció esetén egyáltalán ne gyakorold.

CSATURANGA DANDÁSZANA TÉGLÁKKAL. Ha nehezedre esik felemelni magad a földről, tegyél téglákat a tenyerek alá (5.7h).

CSATURANGA DANDÁSZANA ALÁTÁMASZTOTT TÖRZZSEL. Ha több alátámasztásra van szükséged, használj egy vagy több összehajtogatott takarót (5.7i). Mindaddig gyakorolj eszközökkel, míg annyira megerősödsz, hogy eszköz nélkül is megpróbálhatod.

5.8

Ugrás tádászanából utthita haszta pádászanába

Terpeszbe ugrás

HATÁSAI. Az ugrás a leggyorsabb és leghatékonyabb módja annak, hogy egyforma súllyal érkezz mindkét lábra. Ezenkívül pedig energetizálja és stimulálja a szívet és a keringési rendszert.

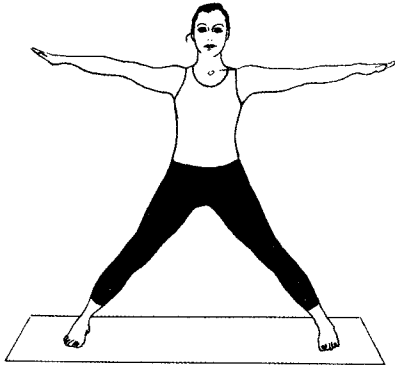
GYAKORLÁS. Állj a matracodon *tádászanában*, a lábakat összezárva (5.8a). Hajlítsd a könyököket, és érintsd össze az ujjbegyeket a szegycsont előtt (5.8b). Mély belégzéssel lendítsd a karokat oldalra, és ezzel egy időben ugorj 120 centiméter széles terpeszbe. Tartsd a karokat vállmagasságban, a tenyerek pedig nézzenek lefelé. Ugrás közben nyisd és emeld a bordáidat (5.8d). Ezt az emelést *utthita haszta pádászanában* is tartsd fenn. Ellenőrizd, hogy a külső talpéleid legyenek párhuzamosak. Ha szükséges, igazítsd őket, majd ugorj vissza *tádászanába*.

FIGYELMEZTETÉS. Ne ugorj, ha porckorongsérved, isiászod, térd-, vagy bokaproblémáid vannak, illetve ha menstruálsz.

5.9

Utthita trikónászana Kiterjesztett háromszögpóz

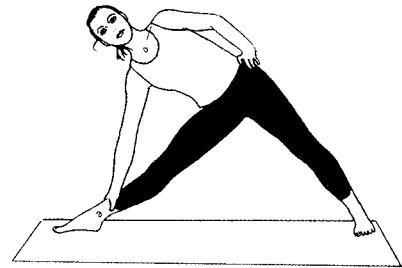
HATÁSAI. Az *utthita trikónászana* megerősíti a karokat és a lábakat, mobilitást kölcsönöz a gerincnek és a nyaknak, és serkenti a vérkeringést a csípő- és vállízületekben. Esetenként a deréktáji és menstruációs fájdalmakat is enyhíti. Ezenkívül élénkíti a belső szerveket, előse-



5.8D UTTHITA HASZTA PÁDÁSZANA



5.9A PÁRSVA HASZTA PÁDÁSZANA



5.9B KÉZ A CSÍPÓN

gíti az emésztést és kiválasztást, és csökkenti a menstruációs rendellenességeket.

GYAKORLÁS. Állj a matracodon *tádászánában*, lábakat összezárva (5.8a). Belégzéssel ugorj 120 centiméter széles *utthitha haszta pádászánába* (5.8d). Nyújtózz meg az ujjakon át, és egyenésítsd ki a könyököket. Engedd le a lapockákat és emeld fel a mellkast. A térdek és a combok felemelésével nyújtsd ki a lábaid.

A jobb lábat fordítsd ki 90 fokban. Legyen a bal sarok a póz tengelye, innen fordítsd be a bal lábfejet, és gyere *pársva haszta pádászánába* (5.9a). Hozd a jobb sarkad és a bal lábfejed boltívét egy vonalba. Terpeszd szét a lábujjakat, és a talpakat tartsd szilárdan a talajon. A jobb láb kifordításával egy időben fordítsd a medencéd balra, el a jobb lábtól, hogy a köldök egyenesen előre nézzen, és egy vonalban legyen a szegycsonttal.

Kilégzéssel nyújtsd a törzsed jobb oldalra, és engedd a jobb kezéd a jobb sípcsontodra. Tedd a bal kezéd a derekadra. Fordítsd a mennyezet felé a mellkast, és nézz egyenesen előre (5.9b).

Nyomd le a jobb láb belső élét, és ezzel egy időben fordítsd ki a jobb combot, és húzd fel a jobb térdkalácsot. Nyújtsd lefelé a bal láb középvonalát, és nyomd le a bal külső sarkad. Hozd a medencéd előre, hogy legyen egy vonalban azzal a láthatatlan vonallal, amely a két

lábfej között fut, a törzs felső részét pedig hátra, hogy legyen egy vonalban a medencéddel és a lábfejekkel.

Nyújtsd meg a gerinced a következő módon: a farokcsontod nyújtsd a bal sarkad irányába, a törzs jobb oldalát pedig nyújtsd el a jobb csípődtől. Ha úgy érzed, a gerinced nincs teljesen nyújtva, gyere fel, vidd a hátsó lábat hátrább, és gyere le újra.

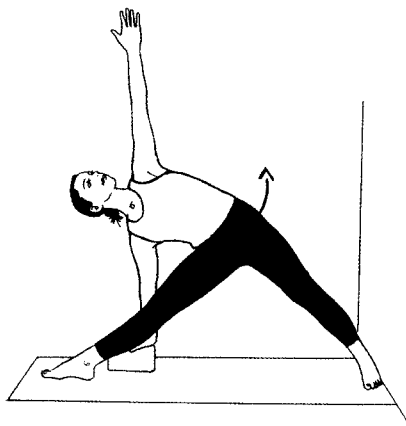
Görgesd a bal vállad hátra. A felső háti szakasz izmait húzd közelebb a hátsó bordákhoz, és süllyeszd a jobb lapockát mélyen a hátadba. Emeld fel a bal kart. Nyisd a mellkas jobb oldalát a mennyezet felé. Nyújtsd ki a jobb kart, és fordítsd ki a jobb belső könyököd. Nézz fel, és puha tekintettel nézz rá a bal hüvelykujjadra (5.9c). Lazítsd el a torkod. Lélegezz.

Ha éppen nem menstruálsz, oldalcseré közben is tarthatod nyújtva a karokat. Ez kemény munka, de segít megerősíteni a felső háti szakaszt, és fejleszti a kitartást. Nyomd le a hátsó sarkad, és belégzéssel gyere fel. Fordítsd a lábfejeket előre, majd át a másik oldalra, és ismételd meg a pózt. Amikor mindkét oldallal kész vagy, fordítsd előre a lábfejeket, és lépj vagy ugorj vissza *tádászánába*.

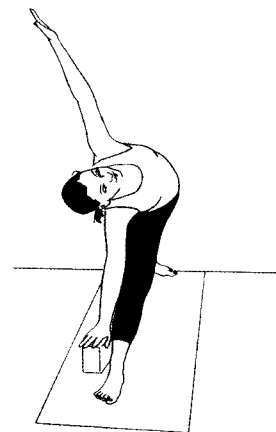
FIGYELMEZTETÉS. Menstruáció alatt ne gyakorold ezt a pózt támaszték nélkül. Menstruáció után három nappal kezdheted el újra gyakorolni.



5.9C VÉGSŐ PÓZ



5.9D HÁTSÓ LÁB A FALNÁL



5.9E HAS ELÖRTOLÁSÁVAL
HELYTELEN

ÜTHITA TRIKÓNÁSZANA HÁTSÓ LÁBBAL A FALNÁL. Ez a módosítás igen jótékony hatású a nők számára, hiszen azzal, hogy a hátsó lábat támasztja a fal, egy biztonságos keretet kapunk, amelyből egy vonalba igazíthatjuk a medencét.

Gyakorláshoz helyezd a matrac rövidebb végét a falhoz, a jobb kezed alá szükséges téglát pedig a matrac túlsó végére. Állj a matracon a bal vállal a fal felé. Tedd a bal kezed a falra vállmagasságban, és tedd a bal külső lábfejed a falhoz. Lépj ki a jobb lábbal kb. 120 centimétert. Emeld fel a jobb kezed vállmagasságba, tenyérrel lefelé. Fordítsd ki a jobb lábat, a jobb sarok pedig legyen egy vonalban a bal lábfej boltívével. Kiléggéssel nyújtsd a törzset jobbra, és tedd a jobb kezed a téglára (5.9d).

Összpontosíts a hasi szervek támogatására. Igazítsd egy vonalba a medencéd a a lábfejek között futó középvonallal. A jobb feneket fordítsd a jobb ülőcsont alá. Nyomd a talpokat a talajba, majd egyenesen tartva a lábakat fordítsd el a medencéd, derekad és mellkasod balra.

Ha megengeded az alsó gerinci szakasznak, hogy összeessen, és előreengeded a hasad (5.9e, helytelen), illetve ha ellenkezőleg, befeszíted a hasad a gerinc felé, vagy ha hátraengeded a medencéd (5.9f, helytelen), ez olyan feszültséget eredményezhet, amely irritálhatja a méhet. Használd a farokcsontot, hogy a sze-

méremcsont tetejét segítsen be- és felemelni a medencébe. Nyisd a bal csípőcsontot a jobb csípőízületől távolítva. Emeld a bal comb tetejét hátra, hogy egy vonalba kerüljön a középvonallal (5.9g, helyes). Figyeld meg a támogatottságérzést, amit ez létrehoz a hasban. Teljesen nyisd ki a mellkast.

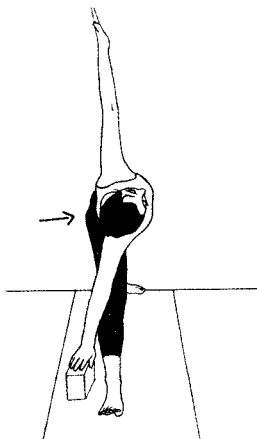
ÜTHITA TRIKÓNÁSZANA FALLAL ÉS TÉGLÁVAL. A háttal a falnak történő gyakorlás lehetővé teszi, hogy a medencét és a vállakat könnyebben a lábak fölé igazítsd. A fal támogatása azt is elősegíti, hogy a póz egyéb aspektusaira figyelhess, mint például a mellkas nyitása vagy az ágyéki gerinc nyújtása – ez enyhíti a hasi, illetve a deréktáji fájdalmakat. Ez a fajta gyakorlás segít azokon, akiknek magas a vérnyomása, és biztonságos menstruáció alatt is, mert a támogatás kiveszi a pózból az erőfeszítés egy részét.

Helyezd a matracod hosszabb végét a falhoz. Állj háttal a falnak. Gyere bele a pózba jobb kezed a téglára helyezve. Ne engedd, hogy az ágyéki gerinc eljőjön a faltól, mert ez nyomást helyez a belső szervekre. Gördítsd a bal csípőd és a bal vállad hátra a falhoz. Nyújtsd ki a karokat és a lábakat (5.9h).

Ha pajzsmirigy-tútergésed van, gyakorolhatod ezt a variációt, de nézz lefelé vagy előre, hogy elkerüld a pajzsmirigy túltermelését vagy túlzott stimulálását.



5.9F MEDENCE HÁTRATOLÁSÁVAL,
HELYTELEN



5.9G BAL COMB EGY VONALBAN
A KÖZÉPVONALLAL, HELYES



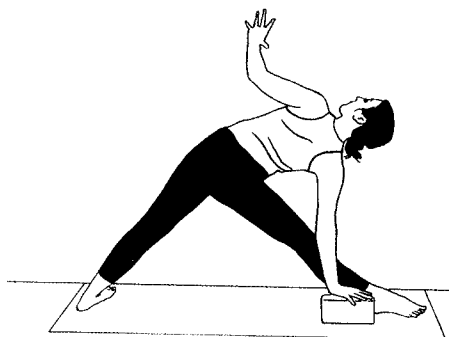
5.9H FALLAL ÉS TÉGLÁVAL

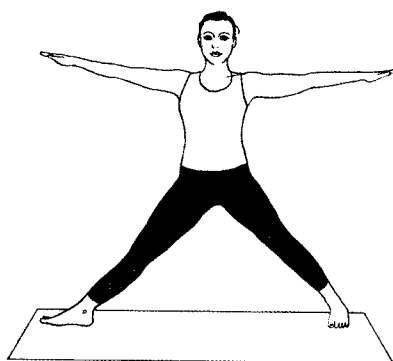
UTTHITA TRIKÓNASZANA FALLAL SZEMBEN. Ha fáj vagy puffad a hasad, gyakorolj fallal szemben. Ez a póz segít a medence szerveinek gyulladását, illetve irritációját csökkenteni, valamint jótékonyan hat a fibrómákra, petefészekcisztákra és sebhelyekre, mert könnyebben vissza tudod húzni a hasi szerveket a helyükre – a gyógyulás pedig akkor kezdődik el, amikor a testben minden a helyére kerül.

Tedd a matrac hosszú oldalát a falhoz. Állj szembe a fallal, a lábakat nyisd 120 centiméter széles terpeszbe, és fordítsd jobbra.

Gyere *utthita trikonaszana*-ba, a jobb kezed pedig tedd egy téglára a jobb külső bokánál. Helyezd a bal kezéd a falra (5.9i). Nyújtsd a farokcsontot el a fejtől, és gördítsd a jobb feneket a jobb ülőcsont alá és a fal felé. Gördítsd a bal csípőcsontot balra, el a faltól. Emeld az elülső csípőcsontokat fel, a mellkas felé. Figyeld meg, hogyan nyúlik az ágyéki gerinc, és hogyan húzódik (puhán) vissza a has a medencébe.

5.9I SZEMBEN A FALLAL

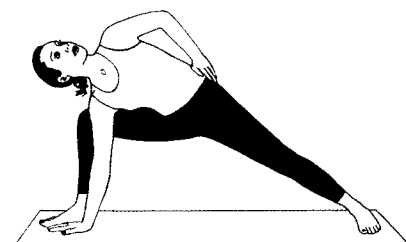




5.10A PÁRSHVA HASZTA PÁDÁSZANA



5.10B HAJLÍTSD A JOBB LÁBAT



5.10C JOBB KÉZ A TALAJON,
BAL KÉZ A CSÍPÓN

5.10

Utthita párvvakónászana

Nyújtott oldalsó szögpoz

HATÁSAI. Az *utthita párvvakónászana* erősíti a karokat és a lábakat, és javítja a csípő, a váll és a gerinc hajlékonyságát. Csökkenti a csípő és a derék táján lerakódott zsírt. Segíti az emésztő- és kiválasztórendszerek hatékonyabb működését, élénkíti a belső szerveket, és csökkenti a menstruációs zavarok előfordulásának lehetőségét.

GYAKORLÁS. Állj a matracodon *tádászanában*, a lábakat összezárv (5.8a). Belégzéssel ugorj (vagy lépj) 120 centiméteres terpeszbe *utthita haszta pádászanába* (5.8d). Gyere *párvva haszta pádászanába*, a jobb lábat és lábfejet 90 fokkal kifordítva, a bal lábat pedig enyhén befelé fordítva (5.10a). A jobb sarkat és a bal boltívet igazítsd egy vonalba. Nyújtsd meg a kart és egyenesítsd ki a könyököket. Nyújtózz meg a kézujjakon át, és engedd le a lapockákat. Emeld fel az oldalsó bordákat, és nyisd ki a mellkast.

Fordítsd a mellkast és a medencét előre. Kilégzéssel hajlítsd derékszögig a jobb lábat (5.10b). Nyújtsd át a törzset a jobb comb fö-

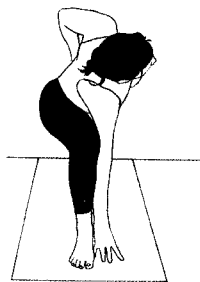
lött, és engedd le a jobb kezed (vagy a kézujjakat) a talajra a jobb láb belső éléhez. Tartsd a bal kezed a csípőn (5.10c).

Told hátra a jobb térded, és tartsd egy vonalban a jobb külső csípővel, illetve a jobb külső bokával, ezzel az ellenállással pedig hozd előre a jobb feneked (5.10d helytelen, 5.10e helyes). Nyomd a jobb tenyered (vagy a kéz ujjait) a talajba, és nyújtsd ki és emeld fel a bal kezed (5.10f). Először forgasd a medencéd, majd a mellkast is balra. Emeld meg és nyisd a mellkast. Érezd a nyújtást a lágyékokban.

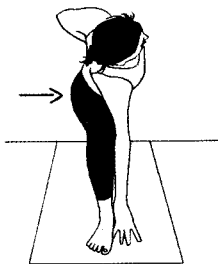
A bal külső sarkat lenyomva nyújtsd ki teljesen a hátsó lábat (a kezdők itt álljanak meg). Anélkül, hogy megzavarnád a gerinczsavarást, illetve megengednéd a jobb térdnek, hogy befelé forduljon, hozd át a jobb kezed a jobb lábfej külső éléhez. Told előre a farokcsontot, hogy a medencét egy vonalba hozd a középvonallal.

Hozd be a jobb lapockát a hátadba, nyújtsd ki a jobb karod, és forgasd kifelé. Forgasd be a bal kart a vállízületbe, és lefelé néző tenyérrel átlósan nyújtsd ki a bal füled fölött. Nézz fel (5.10g).

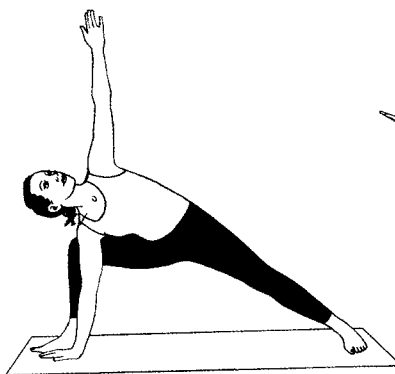
Nyomd le a bal sarkad. Belégzéssel lendítsd fel a bal kart, és gyere álló helyzetbe. Fordítsd előre a lábfejeidet, majd balra, és ismételd meg a pózt a másik oldalra. Végül ugorj (vagy lépj) vissza *tádászanába*.



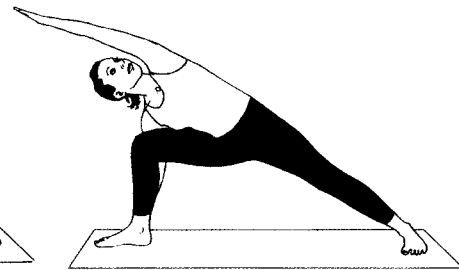
5.10D HELYTELEN
MOZDULAT



5.10E HELYES
MOZDULAT



5.10F NYÚJTSD KI A JOBB KART



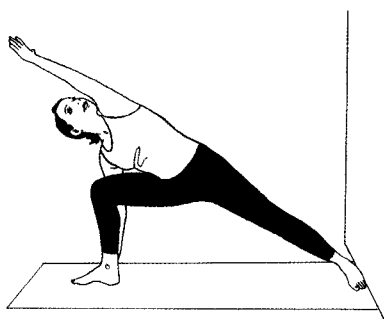
5.10G VÉGSŐ PÓZ

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, illetve a módosításait, ha magas a vérnyomásod, menstruálsz, illetve ha még nem telt el három nap a menstruációd után.

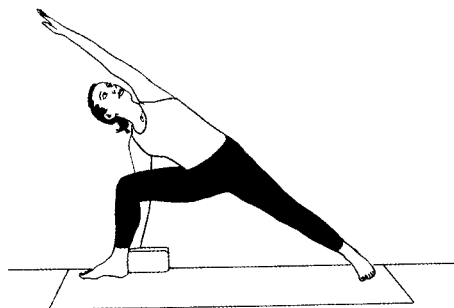
UTTHITA PÁRSVAKÓNÁSZANA HÁTSÓ LÁBBAL A FALNÁL. A kitámasztott láb ad egy erős keretet, ami segít egy vonalba rendezni a medencét, és nem engedi a belső szervek megerőltetését. Kezdd azzal, hogy a matrac rövid végét a falhoz helyezed. Állj a bal válladdal a fal felé. Tedd a bal kezéd a falra vállmagasságban. A bal lábfejed külső élét a falhoz helyezve lépj ki a jobb lábbal körülbelül 120 centiméterre. Kiléggéssel hajlítsd a térded, amíg a comb a sípcsonttal derékszöveget formál. A jobb lábfejed külső szélénél tedd a jobb kezéd a talajra (5.10h).

UTTHITA PÁRSVAKÓNÁSZANA HÁTTAL A FALNAK. Háttal a falnak dolgozni két célt szolgál: elősegíti a törzs és a medence vízszintes kiterjesztését, és lehetővé teszi a túlerőltetés nélküli gyakorlást.

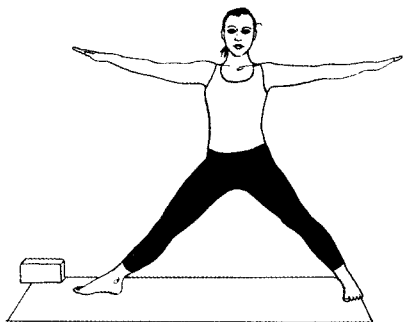
Helyezd a matrac hosszú oldalát a falhoz. Tegyel egy téglát a jobb külső sarkad és a fal közé. Gyere *utthita pársvakónászanába* jobb oldalra, és engedd le a jobb kezéd a téglára. Gördítsd a törzs és medence bal oldalát a falra, és ezzel egy időben távolítsd el a behajlított jobb térdtől. Nyújtsd ki a bal kart a fej fölött. Lazítsd el a torkod, szemed és nyelved, és nézz fel (5.10i).



5.10H HÁTSÓ LÁB A FALNÁL



5.10I HÁTTAL A FALNAK



5.11A PÁRSHVA HASZTA PÁDÁSZANA



5.11B UTTHITA TRIKÓNÁSZANA



5.11C HAJLÍTOTT TÉRDEDEL, KÉZ A TÉGLÁN

5.11

Ardha csandrászana

Félholdpóz

HATÁSAI. Az *ardha csandrászana* igen fontos a nők számára, mert rugalmasságot hoz létre a csípőízületben, és serkenti a hasi szervek vérkeringését. Kinyílik a törzs elülső része, a tüdőket is beleértve, ösztönözve a légzés áramlását. A póz fejleszti az egyensúlyt, a tartást és a koordinációt.

GYAKORLÁS. Helyezz egy téglát a matracod egyik végére, körülbelül 30 centiméterre az álló láb elé. Állj *tádaszanában* (5.8a), majd ugorj (vagy lépj) 120 centiméter széles terpeszbe *utthita haszta pádászanába* (5.8d). Nyújtsd ki teljesen a karokat. Nyomd le a sarkaid, és húzd fel a térdkalácsod. *Pársva haszta pádászanában* fordítsd be a bal lábfejet, és fordítsd ki a jobbat (5.11a). Gyere *utthita trikónászanába* jobb oldalra (5.11b). Tedd a bal kezéd csípőre. Lépj be a bal lábbal a jobb láb irányába, hajlítsd a jobb térdet, majd a törzset megnyújtva jobb oldalra tedd a jobb kezéd a téglára (5.11c). Kiléggzéssel nyújtsd ki a jobb lábat, és emeld fel a balt (5.11d). A bal lábujjak nézzenek előre.

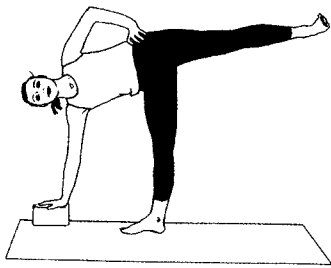
Nyomd a tenyered a téglába, és gördítsd hátra a bal vállat. A testsúlyt osztd szét egyenletesen a jobb láb és a jobb kéz között. Ne dőlj rá a téglára. Egyensúlyozd a medencét közvetlenül a jobb lábfej fölött, oly módon, hogy a jobb láb legyen merőleges a talajra. Figyelj, hogy a felemelt láb legyen párhuzamos a talajjal, és ne emelkedjen, illetve ne süllyedjen a csípők szintje fölé vagy alá.

Nyomd le a jobb sarkad, és a medence felfelé és balra forgatásával nyisd ki a jobb lágyékod. Hozd a jobb ülőcsontot előre – így elkerülöd azt, hogy az ágyéki gerinc összeessen, és nyomás nehezedjen a hasra.

Gördítsd a bal vállat hátra, és távolítsd el a lapockákat a nyaktól. Nyújtsd fel a bal kart, majd lassan fordítsd el a fejed, hogy felnézz a bal kezedre (5.11e). Nyújtózz lefelé a jobb karral, és fordítsd ki a jobb belső könyököd.

Hajlítsd be a jobb lábat, majd kiléggzéssel óvatosan lépj hátra a bal lábbal, és térj vissza *utthita trikónászanába*. Nyomd le a bal külső talpélet, lélegezz be, lendítsd a törzsed balra, és állj fel. Fordítsd mindkét lábfejet előre. Tedd a téglát a matrac másik oldalára, és ismételd meg a pózt a bal oldalon is. Ezután ugorj (vagy lépj) vissza *tádaszanába*.

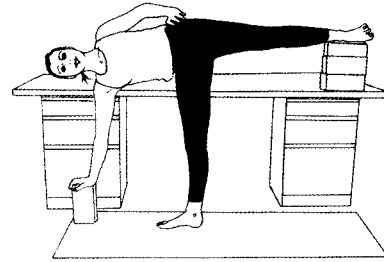
FIGYELMEZTETÉS. Térd- vagy bokaproblémák esetén, illetve ha menstruálsz, ne gyakorold ezt a pózt támogatás nélkül.



5.11D EMELD A LÁBAT



5.11E VÉGSŐ PÓZ



5.11F LÁBTÁMASSZAL:
LÁBFEJ KÖNYVEKEN

ARDHA CSANDRÁSZANA LÁBTÁMASSZAL. Ez a variáció segít enyhíteni az alsó háti szakasz fájdalmait és a menstruációs görcsöket. Javallott azoknak is, akik fibrómával, endometriózissal vagy cisztákkal küzdenek. Az erős vérzést is segít enyhíteni.

Helyezd a matracot a talajra, párhuzamosan az asztal hosszú élével. Háttal az asztalnak állj rá a matracodra. Az asztal bal oldalán legyen egy könyvrakás, a matrac jobb oldalán pedig egy tégl.

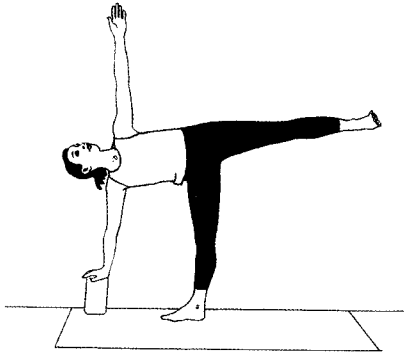
Gyere bele a pózba, nyújtsd ki a bal lábat az asztal mentén, és engedd rá a lábfejed a könyvekre. A könyvrakásnak csípőmagasságig kellene emelnie a lábat és a lábfejet. (Valószínűleg kísérletezned kell a megfelelő magasság elérésével.) A jobb combot vagy a feneket nyomd erőteljesen az asztal élének. Tedd a bal kezéd csípőre.

Nyomd le a jobb sarkad, tartsd aktívan a jobb boltívet, és a belső bokát emeld fel. Ne engedd, hogy a has az asztaltól előreessen. Nyújtsd a farokcsontot el az ágyéki gerinctől. Lazítsd el a hasad. Csavard a medencét, a mellkast és a bal vállat, míg a medence és a mellkas maximálisan kinyílik. Emeld fel a jobb kart, és nézz fel (5.11g).

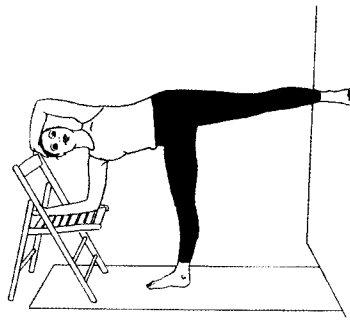
ARDHA CSANDRÁSZANA FALNAK HÁTTAL. Ha kezdő tanítvány vagy, jótékony hatású lesz számodra ennek a variációnak a gyakorlása. Menstruáció alatt is gyakorolhatod, mert nem

5.11G LÁBTÁMASSZAL:
VÉGSŐ PÓZ

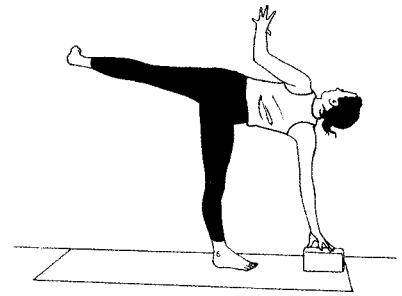




5.11H FALNAK HÁTTAL



5.11I TALP A FALON

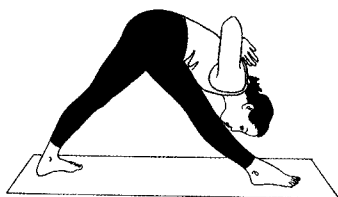


5.11J FALLAL SZEMBEN

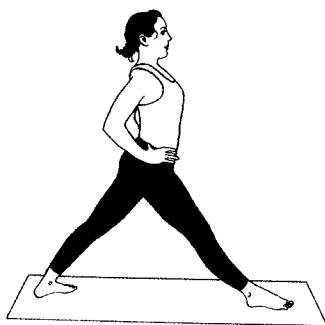
szükséges hozzá annyi fizikai erőfeszítés, mint a többi variációhoz. Segít enyhíteni az erős vérzést, és oldja a menstruációs görcsöket. Helyezd a matracod a hosszú élével a falhoz. Tegyel egy téglát a matrac egyik végébe, körülbelül 30 centiméterre az álló lábótól. Miután megtaláltad az egyensúlyod *ardha csandrászanában*, kilégzéssel gördítsd a mellkast, törzset és medencét vissza a falhoz.

ARDHA CSANDRÁSZANA TALPPAL A FALON. Kezdők, illetve módosított variációt gyakorlók feltehetik a talpukat a falra. A hajlékonyságotól függően helyezd a kezed a talajra, egy téglára vagy egy székre. Mint az *ardha csandrászana* többi variációjában, az emelt lábfej itt is egy szinten van a medencével és a vállakkal (5.11i).

ARDHA CSANDRÁSZANA FALLAL SZEMBEN. A nők egy része hajlamos a hasát előretolni. Ez könnyebben javítható fallal szemben. A fallal szemben gyakorolt *ardha csandrászana* elősegíti a belső szervek helyes egy vonalba rendezését a medenceüregben. Mérsékli a nehézséget a hasban, és segít enyhíteni a méh telítettségét. Jótékony hatású azok számára, akik fibrómákkal küszködnek, vagy olyan problémákkal, amelyek a medence szerveinek betegségéből vagy bántalmaiból erednek. Állj szembe a fallal 120 centiméter széles terpeszben, és fordulj jobb oldalra. Gyere *ardha csandrászanába*, és helyezd a jobb kezed egy téglára, a balt pedig a falra. Támaszkodj a bal lábujjakkal a falnak (5.11j). Forgasd a bal csípőt el a jobb csípőtől és a faltól. Húzd be a jobb feneked a testedbe, és nyisd a medence elejét és a jobb lágyékot a fal felé. Ez teret hoz létre a jobb petefészeknek. Húzd a csípőlapátokat fel a mellkas irányába, és hozd a jobb hátsó bordákat a fal felé. Emeld meg és nyisd ki a mellkast.



5.12A KLASSZIKUS PÓZ



5.12B FORDÍTSD EL A CSÍPŐT ÉS A TÖRZSET



5.12C EMELD FEL A MELLKAST,
ÉS NÉZZ FEL

5.12

Pársvóttanászana

Kiterjesztett oldalnyújtás

HATÁSAI. A klasszikus póznak (5.12a) ez a verziója erősíti a lábakat, lazítja a combhajlítókat, és rugalmasságot kölcsönöz a csípőnek és a gerincnek. Ha a kezeket a talajra helyezed az elülső lábfej két oldalán, könnyebben tudsz dolgozni az alhas megnyújtásán. Ez különösen javallott a nőknek, mert segít csökkenteni a nyomást és a keménységet a has körül, ami megakadályozza a menstruációs vérzést, illetve ellenkezőleg, erős vérzést is okozhat. Azáltal, hogy élénkíti és erősíti a hasat, segít azoknak, akiknek fibrómái vagy petefészekcisztái vannak, illetve azoknak, akiknek gyengék vagy fejletlenek a belső szaporítószervei.

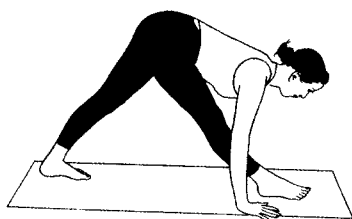
GYAKORLÁS. Állj a matracodon *tádászanában* összezárt lábakkal (5.8a). Belégzéssel ugorj (vagy lépj) egy körülbelül egyméteres terpeszbe *utthita haszta pádászanába* (5.8b). Nyújtózz meg az ujjakon keresztül, és távolítsd a lapockákat a fülektől. Nyomd le a sarkaidat és nyújtsd ki a lábakat. Emeld fel a mellkast.

Tedd a kezed csípőre. Fordulj *pársva haszta pádászanába* (5.9a), fordítsd be a bal lábfejed

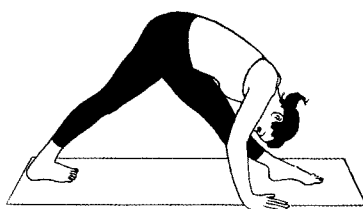
45 fokkal jobbra, és fordítsd ki a jobb lábat. Ellenőrizd, hogy a jobb sarkad legyen egy vonalban a bal boltíveddel. Fordítsd a csípőd és a törzsed jobbra, és igazítsd a mellkas és a medence közepét a jobb láb belső éléhez (5.12b). Tartsd a lábakat egyenesen és a boltíveket aktívan; a bal combot forgasd be és hátra; a jobb belső sarkad nyomd le, és emeld fel a térdet és a combizmot. Terjeszd ki és nyújtsd át a lábujjaid a tövüktől a hegyükig. Húzd be a gerincet a hátadba; húzd el a lapockákat messze a fülektől. Húzd be a farokcsontot, és emeld fel az elülső csípőcsontokat. Ezzel elkerülöd, hogy előretold a hasad. Emeld fel a mellkast, és nézz fel (5.12c).

Kilégzéssel döntsd a törzset előre a jobb láb fölött. Helyezd a kezeket a talajra a jobb láb két oldalán (5.12d). Igazítsd a medencét, hogy a has párhuzamos legyen a talajjal; told a jobb csípőt hátra, és gördítsd a bal csípőt előre. Nyújtsd előre a mellkast, és gördítsd a vállakat hátra. Ezután a has mindkét oldalának hosszát megtartva kilégzéssel hajolj előre, és igazítsd a törzset a jobb láb fölé (5.12e).

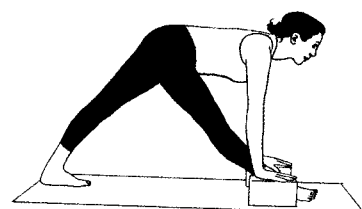
Oldalcseréhez tedd a kezed csípőre, majd egy belégzéssel lendítsd vissza a törzset függőleges irányba; fordítsd a lábfejeket először előre, majd balra. Ismételd meg a pózt a másik oldalra is.



5.12D TENYEREK A TALAJON



5.12E VÉGSŐ PÓZ



5.12F TÉGLÁKKAL

FIGYELMEZTETÉS. Ha porckorongsérved vagy sérült combhajlítód van, illetve ha menstruálsz, ne gyakorold ezt a pózt támogatás nélkül.

PÁRSVÓTTANÁSA TÉGLÁKKAL. Amennyiben a kezed nem ér le a talajra anélkül, hogy a térded behajlítanád vagy a hátad begörbítenéd, tedd a tenyereket téglákra (5.12f).

5.13

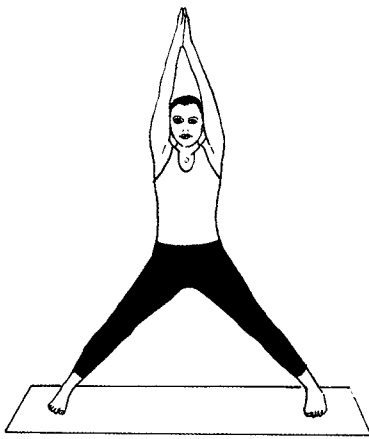
Vírabhadrászana I

Harcospóz I

HATÁSAI. A *vírabhadrászana I*, amint a neve is mutatja, a harcostulajdonságok kifejlesztésében segít: fizikai erőt és kitartást, határozottságot, összpontosítást és bátorságot tanít. A gerinc alsó szakaszának a helyzete befolyással lesz a belső szervek egy vonalba igazítására és a működésükre. Ha helyesen gyakorlod ezt a pózt, beindul a medence vérkeringése, és fenntarthatóvá válik a petefészkek egészséges működése.

GYAKORLÁS. Állj a matracodon *táadászanában*, lábakat összezárva (5.8a). Ugorj (vagy lépj) 120 centiméteres terpeszbe *pársva haszta pádászanába* (5.8d). Aktiváld a lábfejek boltíveit, terpeszd szét a lábujjaidat, és szélesítsd a talpakat. Fordítsd a tenyereket a mennyezet irányába. Emeld a karokat a fej fölé, és ezzel egy időben emeld a belső combokat (5.13a). Nyújtózz meg az ujjbegyeken keresztül, és húzd be a könyököket egymás felé.

Fordítsd el a törzset és a jobb lábat 90 fokkal, és ezzel egy időben fordítsd be a bal lábfejet 60 fokkal. Figyelj, hogy az első láb sarka a



5.13A KAROK A FEJ FÖLÖTT



5.13B HOZD EGY VONALBA
A LÁBFEJEKET; IGAZÍTSD EGY VONALBA
A MELLKAST ÉS A LÁBAT



5.13C HAJLÍTSD A JOBB LÁBAT

hátsó láb boltívével legyen egy vonalban, és a mellkas és a medence közepe a jobb láb belső éléhez igazodjon (5.13b).

Rögzítsd a térdkalácsokat, és emeld őket a combok felé. Kilégzéssel hajlítsd a jobb lábat, amíg a comb és a sípcsont derékszöget formál a talajjal (5.13c). Nézz fel (5.13d).

Ahhoz, hogy a hormonok kiegyensúlyozott módon termelődjenek, a petefészkek körül szabadon kell keringenie a vérnek. Ezért nagyon fontos, hogy ne hasból végezzük a pózt, és ne engedjük a szeméremcsontot előreesni; ezek az akciók beszűkíthetik az ágyéki gerincet, nyomást helyezhetnek a belső szervekre, és akadályozhatják a vérkeringést.

Horgonyozd le a pózt a bal lábaddal, nyomd le a bal külső sarkadat, és fordasd be a bal combot. Húzd be a farokcsont bal oldalát. Hozd a bal csípőlapátot előre, és igazítsd hozzá a jobbhoz. Hozd a gátad picit előre. Emeld a szeméremcsontot be és fel.

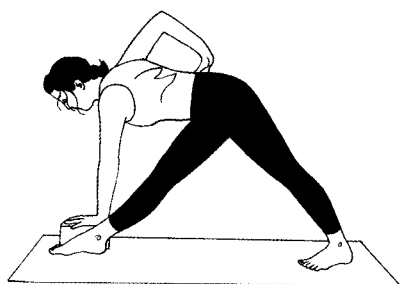
Igazítsd a törzset oly módon, hogy a vállak a csípők fölé kerüljenek. Tartsd lent a csípőket, hogy a jobb comb párhuzamos maradjon a talajjal. Nyomd a lapockákat a hátsó bordákba, és emeld és szélesítsd a bordakosarat.

Belégzéssel nyújtsd ki a jobb lábat. Fordgasd a lábfejeket előre, és ismételd a pózt a másik oldalra. A végén ugorj (vagy lépj) vissza *tátdászanába*.

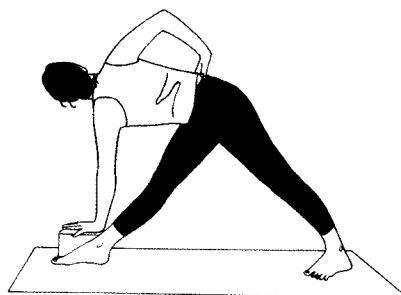
FIGYELMEZTETÉS. Ez az álló póz nagyon igénybe vesz, ezért ne gyakorold menstruáció alatt, és utána se három napig, illetve ha porckorong-kitüremkedésed vagy sérved van, továbbá ha magas a vérnyomásod.

5.13D VÉGSŐ PÓZ

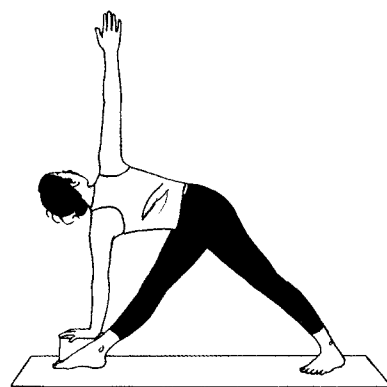




5.14A EGYIK KÉZ A TÉGLÁN



5.14B FORGASD A TÖRZSET



5.14C VÉGSŐ PÓZ

5.14

Parivritta trikónászana

Fordított háromszögpoz

HATÁSAI. A *parivritta trikónászana* javítja a gerinc vérellátását, és egészségesen és hajlékonyan tartja azt. Enyhíti az alsó háti szakasz fájdalmait, felélénkíti a teljes hasi területet, valamint fejleszti az egyensúlyérzékletet és a koncentrációt.

GYAKORLÁS. Állj a matracon *tádászanában* zárt lábakkal (5.8a). Ugorj (vagy lépj) 120 centiméteres terpeszbe *pársva haszta pádászanába* (5.8d). Gyere *pársvóttánászanába* kezekkel a téglákon (5.12f). Majd vidd át a bal kezéd a bal tégláról a jobbra, és tedd a jobb kezéd csípőre (5.14a). Kiléggzéssel forgasd a törzset jobbra (5.14b).

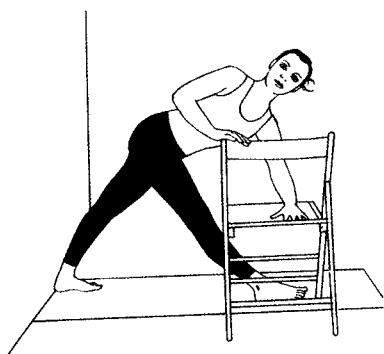
Összpontosíts a talpak kiterjesztésére és a külső hátsó sarok lenyomására. Az egyensúly és a törzscsavarás a lábak stabilitásából nő ki. Ahelyett, hogy a test elülső részéből erőltetnéd a csavarást, süllyeszd inkább be a bal lapockát a törzsbbe, és kezd el a csavarást a hátsó bordákból. Nyomd a tenyered a téglába, és nyújtsd a törzset a fej irányába.

Gördítsd a jobb vállat hátra, amíg teljesen a bal vállad fölé kerül. Nyújtsd ki a jobb kart, és nézz fel (5.14c). A fejed és a farokcsontod igazítsd össze azzal a láthatatlan vonallal, mely az elülső sarkad és a hátsó talpad boltíve között fut.

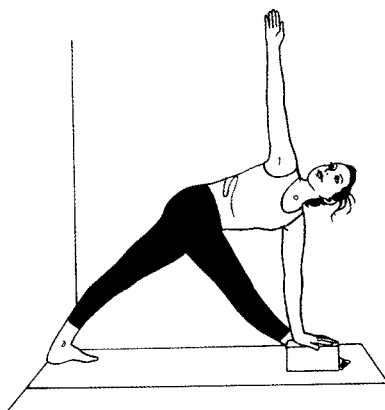
Beléggzéssel emeld vissza a törzset. Fordítsd előre a lábfejeket, és ismételd a pózt a másik oldalra. Majd ugorj (vagy lépj) vissza *tádászanába*.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorolj *parivritta trikónászana*t menstruáció alatt, mert az erős hasi csavarás irritálhatja a méhet, és megzavarhatja a menstruációs folyamatot. Ha endometriózisod van, vagy petefészekcisztád, csak a támogatott változatot gyakorold.

Parivritta trikónászana fallal és székkal vagy téglával. Kezdők vagy fibrómával, illetve gyenge menstruációval küszködők gyakorolják inkább a támogatott módosításokat, hogy a hasi rész feszültség nélkül csavarodjon. Tedd a matrac rövid végét a falhoz. Tegyé a másik végére egy téglát vagy egy széket szemben a fallal. Kezdd *pársvóttánászanában*, fel-emelt törzszel (5.12b), de a bal sarkad támaszd a falnak. Ha a szék ülőkéjének széle nyomja a jobb külső sípcsontot, az segít stabilizálni az első lábat. Tedd a bal tenyeret a szék ülőkéjére, a jobb kezéd pedig a szék támlájára (5.14d) vagy a bal kezét a téglára (5.14e).



5.14D FALLAL ÉS SZÉKKEL



5.14E FALLAL ÉS TÉGLÁVAL



5.15A EMELD A MELLKAST,
NÉZZ FÖL

5.15

Praszárita pádóttánászana Erőteljes lábnyújtás terpeszben

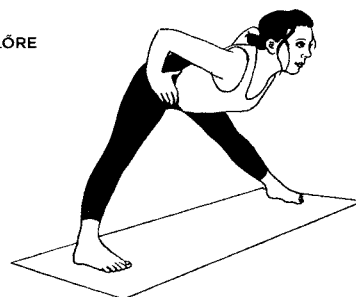
HATÁSAI. A *praszárita pádóttánászana*t két lépésben gyakoroljuk: fejjel fent és fejjel lent. Mindkettőnek más hatásai vannak. Amikor a fej felemelkedik, a póz javítja a petefészkek és a pajzsmirigy vérellátását és működését. Ettől az endokrin rendszer működése egészségesen kiegyensúlyozottá válik, és megszűnnek az olyan menstruációs problémák, mint például a túl gyenge vagy a túl erős, illetve a menstruációk közti vérzés.

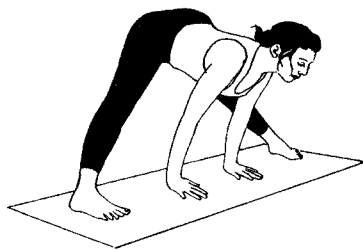
Amikor a fej lent van, a póz az egészséges menstruációt támogatja. Ezenkívül enyhíti a hát, a nyak és az állkapocs feszültségét. Ez a lépés nyugtatja az idegrendszert és emeli az energiaszintet. Segít regenerálódni az agynak az erőlködésből és fáradtságból. Kezdőknek és nyaki sérülésekben szenvedőknek ez a póz helyettesíti a *szálamba sírszászana*t (9.3f).

GYAKORLÁS. Állj a matracon *tádászanában*, lábak összezárva (5.8a). Tedd a kezeket csípőre. Ugorj (vagy lépj) körülbelül 120 centiméteres terpeszbe *utthita haszta pádászanába* (5.8d). Ezután tedd vissza a kezeket csípőre.

Tartsd a talajt a talpakkal. Terpeszd szét a lábujjakat. Emeld fel a belső bokacsontokat, és aktiváld a boltíveid. Emeld fel a térdkalácsokat, és nyújtsd ki a lábakat. Gördítsd a vállakat hátra, emeld fel a mellkast, és nézz fel (5.15a). Kiléggzéssel tartsd meg a mellkas magasságát, és a szegycsont vezetésével hajolj előre a csípőből (5.15b).

5.15B HAJOLJ ELŐRE

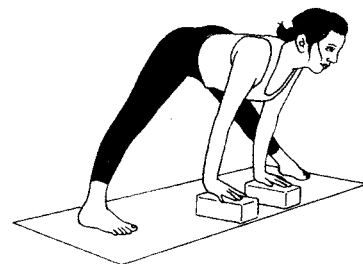




5.15C KEZEK EGY VONALBAN A LÁBAKKAL



5.15D VÉGSŐ PÓZ



5.15E KEZEK TÉGLÁN

Az első lépéshez tedd a tenyereket vállszélességben a talajra, a lábfejekkel egy vonalban (5.15c). Emeld a belső térdeket a belső lábfejek felé, és emeld fel az ülőcsontokat is. Nyújtsd előre a szegycsontot és hátra a szeméremcsontot. Engedd, hogy maximális hosszúság jöjjön létre a gerincben.

Majd haladj tovább a következő lépés felé: tartsd meg a gerinc és a törzs kiterjesztését, hajlítsd be a könyököket, és engedd le a törzset előre. Engedd a fej tetejét a földre (5.15d). Az alkarok legyenek merőlegesen a talajra.

Emeld a vállakat el a talajtól, a lapockákat pedig el a fülektől. Tartsd a könyököket egy vonalban a vállaidal. A lábak teljesen aktívak és nyújtva vannak, a belső lábfejek pedig hátra és felfelé gördülnek. Egyensúlyozz a lábfejek elején, és hozd a lábakat merőlegesen a talajra, hogy a csípők és a lábfejek egy vonalban legyenek. Engedd, hogy a has puhán lefelé ereszkedjen.

Tedd a kezeket csípőre. Belégzéssel emeld fel a törzset. Hozd a lábfejeket közelebb egymáshoz, és ugorj (vagy lépj) *táadászába*.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt menstruáció alatt, illetve ha fáradt vagy. Hasonlóképpen ne gyakorold ezt, valamint a többi előrehajló pózt, amennyiben szédülést okoz (vagyis ha alacsony a vérnyomásod). A *szálamba sírsászana* (9.2d), a *szálamba szarvángá-*

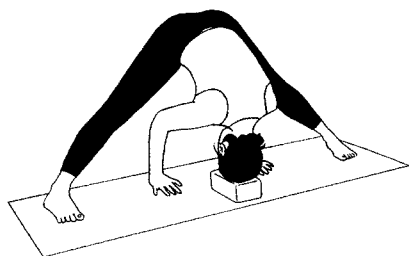
szana (9.3f), a *halászsana* (9.6d), a *szétu bandha szarvángászana* (8.10a) és a *viparita karani* (9.9d) gyakorlása segít stabilizálni a vérnyomást.

Az első lépésben a hajlékony nőknek arra is kell figyelniük, hogy ne nyomják erősen lefelé a hasat. Akik viszont merevebbek, azoknak vigyázniuk kell, hogy ne görbítsék a hátukat, és ne szívják fel a belső szerveket a gerinc irányába. Inkább gyakorolják a *praszáríta pádóttánászanát* tenyerekkel a téglán (5.15e).

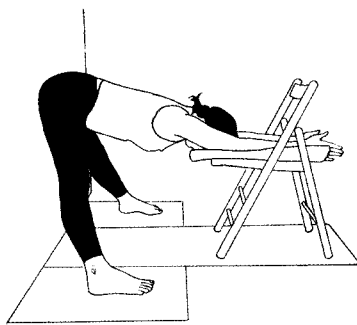
PRASZÁRITA PÁDÓTTÁNÁSZANA TENYEREKKEL A TÉGLÁN. Ha kevésbé vagy hajlékony, gyakorold az első lépést tenyerekkel a téglán (5.15e).

PRASZÁRITA PÁDÓTTÁNÁSZANA FEJJEL A TÉGLÁN. Ha a második lépésben a fejed nem ér le a talajra, támo­gasd meg egy téglával (5.15f).

PRASZÁRITA PÁDÓTTÁNÁSZANA SZÉKKEL ÉS FALLAL. Ha merevebb a csípőízületed, dőlj a falnak, és a fejet támaszd egy székre. Ez a változat csökkenti a fáradtságot és a mentális kimerülést, lazítja a hasat, javítja a petefészkek és a méh vérkeringését, és segít azoknak is, akiknek fibrómájuk van. Ennek a változatnak a gyakorlása menstruáció alatt enyhíteni fogja a menstruációs görcsöket, a fejfájást és a késlekedő menstruáció okozta feszültséget.



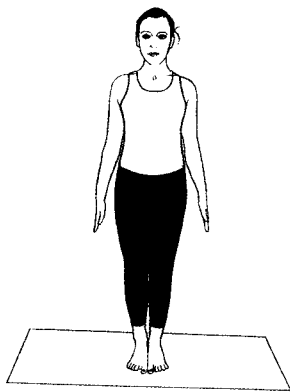
5.15F FEJ A TÉGLÁN



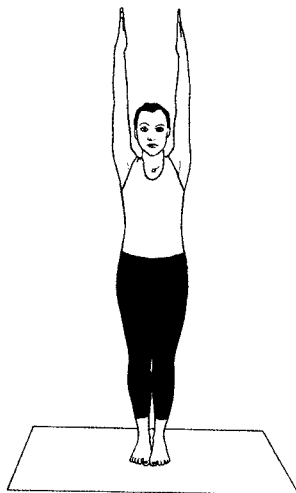
5.15G SZÉKKEL ÉS FALLAL

Helyezd a matrac hosszabbik oldalát a falhoz, rá pedig egy másik matracot a rövidebb végével a falhoz. Tegyd egy széket a matrac közepére, a szék ülőkéjével a fal irányába. Tegyd rá egy összehajtogatott takarót. Állj *tádászanába* (5.8a), körülbelül 30 centire a faltól, a székkal szemben. Lépj 120 centiméteres terpeszbe *utthita haszta pádászanába* (5.8d). Támaszd a feneked a falnak. Tedd a kezed csípőre, és ki-légzéssel dőlj előre.

Támaszd meg a fejed a széken. Fűzd át a karokat a széken, és nyújtsd el őket magadtól, a tenyereket egymás felé fordítva (5.15g). Nyújtozz meg az ujjbegyeken keresztül, és told hátra a lapockákat. Tartsd a lábakat nyújtva és az agyad csendben. Kijövetelhez belégzéssel told a tenyereket a székbe, és told fel magad álló helyzetbe. Zárd a lábakat, és gyere *tádászanába*.



5.16A TÁDÁSZANA ZÁRT LÁBAKKAL



5.16B TÁDÁSZANA ÚRDHVA HASZTÁSZANA



5.16C UTTÁNÁSZANA



5.16D EMELD A FEJET

5.16

Szúrja namaszkarászana

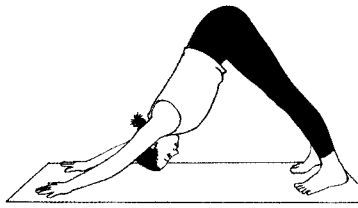
Napüdvözlet

HATÁSAI. Az álló testtartások mellett ez a fejezet tartalmazza az *adhó mukha svánászanát* (5.5d), az *úrdhva mukha svánászanát* (5.6c), a *csaturanga dandászanát* (5.7d) és az *uttánászanát* (5.4c). Ezeknek folyamatos és ciklikus gyakorlását hívják *szúrja namaszkárának* (5.16a-tól 5.16g-ig). A *vinjásza*, vagyis az áramló szekvencia, amelyben a hangsúly a ritmuson és a sebességen van, fejleszti az éberséget és a kitartást. Élénkíti és megtisztítja a medence szerveit, erősíti a felsőtestet, és életre kelti az egész szervezetet.

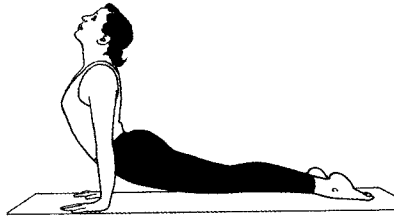
GYAKORLÁS. Először tanulj meg mindegyik pózt külön-külön. Amikor már jól ismered őket, készen állsz az összerakásukra. Ahogy pózról pózra haladsz, hangold össze a légzésed minden egyes átmenettel. Kezdd *tádászanában*, összezárt lábakkal (5.16a). Belégzéssel lendítsd fel a kart *tádászana úrdhva hasztászanába* (5.16b). Kilégzéssel lendülj előre, és gyere le *uttánászanába* (5.16c). Belégzéssel emeld a fejed (5.16d). Kilégzéssel ugorj hátra *adhó mukha svánászanába* (5.16e). Innen

belégzéssel lendülj előre és fel *adhó mukha svánászanába* (5.16f); könnyedén ugorj egyet (vagy emeld egyenként a lábfejeket), és gyere a lábfejek tetejére. Érezni fogod, ahogyan a medence szervei kinyúlnak. Kilégzéssel hajlítsd a kart, és ezzel egy időben gördülj vissza a lábujjakra, és ereszkedj le *csaturanga dandászanába* (5.16g). Ez felélénkíti és összehúzza a hasi szerveket. Belégzéssel könnyedén ugorj ismét a lábfejek tetejére, és ismételd az *úrdhva mukha svánászanát* (5.16f). Majd kilégzéssel lendülj vissza *adhó mukha svánászanába*, és érezd, ahogy a medencét elárasztja a friss vér szállítmány. Kilégzéssel ugorj előre *uttánászanába* (5.16c). Belégzéssel emelkedj fel a karokkal együtt *úrdhva haszta tádászanába* (5.16b). *Tádászanában* fejezed be, zárt lábakkal (5.16a). Háromszor ismételd.

FIGYELMEZTETÉS. Csak a menstruációs és a posztmenstruációs időszak végeztével gyakorolj *szúrja namaszkárát*. Ne gyakorolj semmilyen ugrást tartalmazó szekvenciát, ha hátvagy térd sérüléssel, illetve egyéb egészségügyi problémád van.



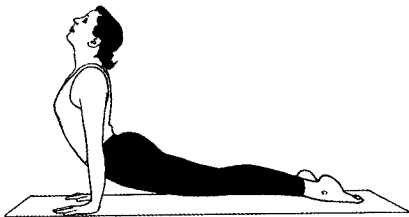
5.16E ADHÓ MUKHA SVÁNÁSZANA



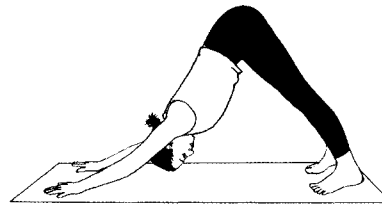
5.16F ÜRDHVA MUKHA SVÁNÁSZANA



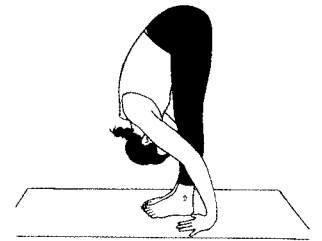
5.16G CSATŪRANGA DANDÁSZANA



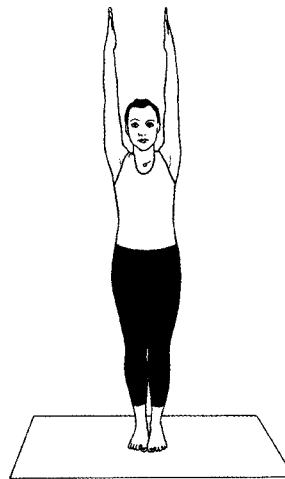
5.16F ÜRDHVA MUKHA SVÁNÁSZANA



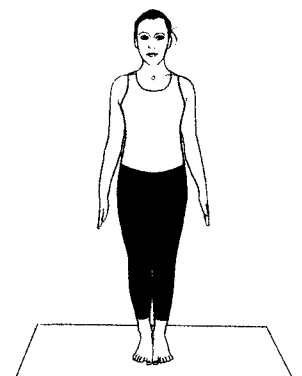
5.16E ADHÓ MUKHA SVÁNÁSZANA



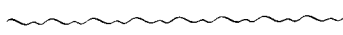
5.16C UTTÁNÁSZANA



5.16B TÁDÁSZANA
ÜRDHVA HASZTÁSZANA

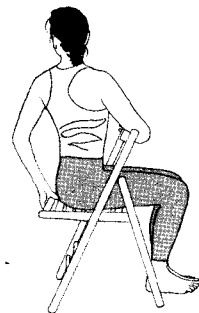


5.16A TÁDÁSZANA
ZÁRT LÁBBAL



6

Ülő tartások és csavarások: megtalálni a középpontodat



SZÁMOS MINDENNAPI szokásunk, mint például a széken ülés, asztalnál dolgozás, autóvezetés, kedvezőtlen hatással van a testre. A csípő kötötté és rugalmatlanná válik, a térdek és bokák bemerevednek. Valójában a széken ülés gyengébb hátizmokat eredményez, és több feszültséget okoz a gerincben, mint az állás. Amikor viszont a jóga ülő és csavaró pózait gyakorlod, nagyon széles skálán mozgatód át a medence, térd és bokák ízületeit, és így gyorsan javul a hajlékonyságuk. Továbbá ezek a pózok bátorítanak arra, hogy a hátadat is használd, így erősítik a gerincet is. A hetvenes évek elején az akkori jógaoktatóm, Penny Nield-Smith arra biztatta a tanítványait, hogy dobják ki a székeiket, amit néhányan meg is tettünk (Egyesek még végletekbe is estek, és levágták az antik asztaluk lábát!)

Az ülő testtartások különösen hasznosak menstruáció idején. Enyhítik a premenstruációs folyadék-visszatartás tüneteit a lábokban, és az előrehajlásokkal kombinálva enyhítik az alhasi görcsöket, migrénes fejfájásokat, deréktáji fájdalmasokat és a fáradtságot. Csavarásokkal kombinálva enyhítik az alhasi puffadást és egy sor egyéb menstruációs tünetet, többek közt a hányingert és a derékfájást. Az ülő tartások ezenkívül megnyugtatják és élénkítik az elmét, megkönnyítve a befelé fordulást, az összpontosítást és a meditálást.

A csavarások szintén igen fontosak a nők számára, mert felélik és erősítik a belső szaporítószerveket. Geeta Iyengar a *Jóga: a nők drágaköve* című könyvében a csavarások gyakorlását javasolja a menstruációs problémákra, a belső elválasztású mirigyek hibás működésének korrigálására és az elhízás ellen is. A csavarások a máj működését is fokozzák. A máj az ösztrogén potenciálisan mérgező formáit biztonságosabb formákba alakítja át, valamint kiválasztja a test által termelt emésztési salakot és a környezeti mérgeket. A gerinc csavarása olyan, mint egy nedves törülköző kicsavarása; a pangó vér és nyirokfolyadék kipréselődik a hasból (és a májból); ha pedig elengedjük a pózt, az izomzat ismét elenged, és friss vér zúdul be erre a területre, ami átmossa és táplálja azt. A csavarások javítják az emésztést is.

Általános figyelmeztetések az ülő pózok gyakorlásához

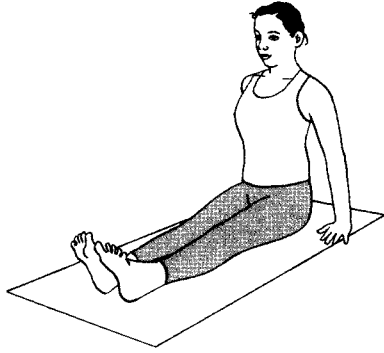
A fejezetben szereplő ülő és csavaró pózok gyakorlásához kövesd ezt az általános útmutatót. Minden egyes póznál találsz külön rájuk vonatkozó figyelmeztetéseket is.

- A térd, a boka és a talp hordozza a teljes testsúlyunkat, ezért ezek igen fontos ízüle-

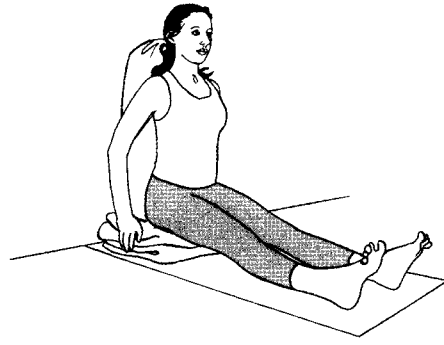
tek. A női térd egy különösen sérülékeny ízület, hajlamos a sérülésre. A női medence szélesebb, mint a férfimedence. Ennélfogva a nők combcsontja nem egyenesen lóg lefelé a csípőkből, ahogyan a férfiaké, hanem befelé esik, így a nők hajlamosabbak az iksz-lábúságra. Ez az egyvonalúságtól való eltérés terheli a térdízületet. Az olyan tevékenységek, mint például a súlyos dolgok cipelése, vagy az olyan ismétlődő mozgás, ami becsapódással jár, mint például a futás (de akár a magzat kihordásának súlya is terhelés alatt), pluszterhelésnek teszik ki a térdet, és sérülést vagy a porc elhasználódását okozhatják. Ahogyan azt az 5. fejezetben leírtuk, vigyázni kell a terpeszbe ugrással. A vinjászat tartalmazó gyakorlás (vagyis egy olyan áramló sorozat gyakorlása, amelyben ugrani kell egyik pózból a má-

sikba) energetizál és jótékony hatású, de ne ez legyen a gyakorlásunk fő összetevője.

- Amennyiben térd sérüléssel van, nemrég esél át térdműtéten, illetve fáj, gyulladt vagy dagadt a térded, óvatosan gyakorolj minden olyan ülő és csavaró pózt, amelyben be kell hajlítani a térdet.
- Ha bármelyik behajlított térdű ülő pózban fájdalmat vagy nyomást érzel a térdben, használj megfelelő támasztékot, amellyel a térd jól érzi magát. Ha a fájdalom nem szűnik, ne gyakorold azt a pózt.
- Ne próbálkozz a pózok csavaró, oldalnyújtó és előrehajló változatával, amíg nem gyakoroltad be az egyenesen ülő verziót, illetve amíg nem tudod teljesen kinyújtani a gerincet.



6.1A VÉGSŐ PÓZ



6.1B FALLAL ÉS HENGERPÁRNÁVAL

6.1

Dandászana

Botpóz

HATÁSAI. A *dandászana* minden jóga ülőpóz alapja. Lazítja a combhajlítókat, erősen és egészségesen tartja a gerincet, és élénkíti a veséket. Magában is gyakorolható a *dandászana*t, illetve átmenetnek, amikor oldalt cserélsz egy másik ülő pózban. Ezenkívül két ülő póz között is visszatérhetsz hozzá, hogy ki egyenesítsd és pihentesd a térdeket.

GYAKORLÁS. Ül le a matracodra előrenyújtott és zárt lábakkal. Tartsd a lábfejeket is együtt. Tedd a kezujjakat a talajra a csípőd két oldalán (6.1a). A kezekkel húzd ki oldalra a húst a fenekeden. Anélkül, hogy az ülőcsontok helyzetét megzavarnád, hajolj előre, fogd meg a vádliid, és nyújtsd el magadtól. Forgasd be a combizmokat úgy, hogy a belső és külső combok egyenlően érjenek a talajhoz. Terpeszd szét a lábujjakat, és szélesítsd a talpakat.

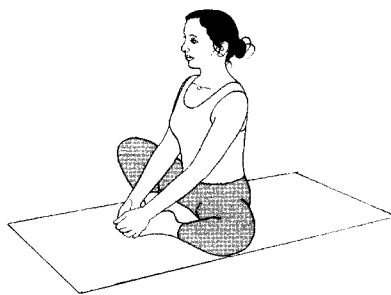
A belső talpéleket told előre, a kislábujjat pedig húzd magad felé. Mindkét láb vádlijának, combjának és sarkának közepét egyformán engedd le a talajra.

Nyomd le a kezujjakat és a combcsontokat a talajba, és emeld ki a gerincet. A keresztcsontot húzd be és emeld fel. Görgesd a vállakat hátra és le, és told be a lapockákat a hátadba. Belégzéssel emeld és nyisd a mellkast. Engedd, hogy a has megnyúljon, de ne próbáld behúzni vagy előretolni. A kulcscsontokat távolítsd a középponttól.

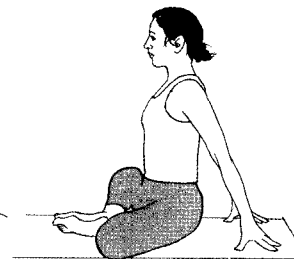
Kijövetelhez csak haladj tovább a következő póz felé, vagy fordulj oldalra, és állj fel.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt támogatás nélkül menstruáció alatt, illetve ha premenstruációs feszültséget tapasztalsz.

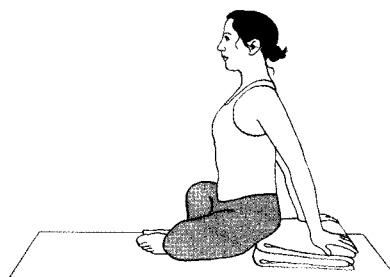
DANDÁSZANA FALLAL ÉS HENGERPÁRNÁVAL. Amennyiben menstruálsz, vagy premenstruációs feszültséget tapasztalsz, ezt a változatot gyakorold. Helyezd a matracot a rövid oldalával a falhoz. Ül le egy összehajtogatott pokrócra, és tedd a felállított hengerpárnát a hátad és a fal közé támasznak (6.1b).



6.2A VÉGSŐ PÓZ



6.2B KEZEK A
CSÍPŐ OLDALÁNÁL



6.2C ÖSSZEHAJTOGATOTT
TAKARÓKON



6.2D FELCSAVART
TAKARÓKON

6.2

Baddha kónászana

Lenyomott szögpoz

HATÁSAI. A *baddha kónászana* egy nagyon fontos póz a nőknek. A csípőízületi merevség alhasi feszültséget okozhat, ami viszont összehajthatja a medence szerveit. Menstruáció alatt a folyadék-visszatartás csak növelheti ezt a prérhatást, és kellemetlen érzést okozhat. A *baddha kónászana* segít rugalmassá tenni a csípőízületet, és lazítja a belső combokat és a lágyékot. Élénkíti a veséket, megmozgatja a hasi szerveket, és ellazítja a nemi szerveket. Segít megelőzni a leukorrhéát (hüvelyi fehérfolyást) és megerősíti a medencefeneket, a húgyhólyagot és a méhet. Enyhülést hoz a húgyhólyaggyulladás és medencegyulladás esetében.

Ennek a póznak a türelmes és figyelmes gyakorlása stabilizálja a túl erős vagy túl kevés vérzéssel járó menstruációs ciklust, illetve segít a menstruációk közti vérzés esetében is. Ezenkívül az elzáródott petevezeték is ki tudja lazítani.

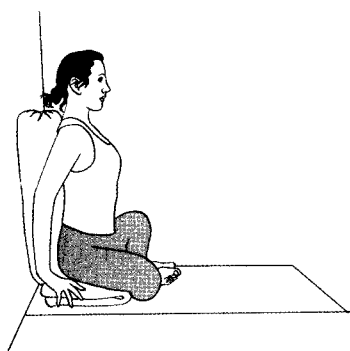
GYAKORLÁS. Ül le a matracodon *dandászana*-ba (6.1). Tedd össze a talpakat, és engedd ki a tér-

deket oldalra. Húzd a talpakat közel a szeméremcsomóhoz, és tartsd a lábfejeket a kezdeddel.

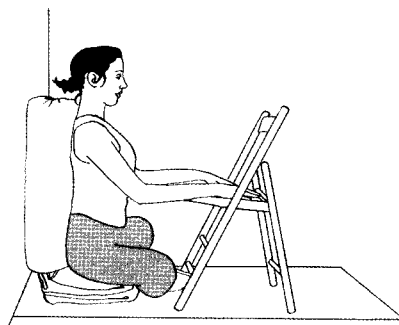
Amennyiben üléskor az ágyéki gerinc le-süllyed és hátraesik, a has összehajthatódik, ez pedig csökkenti a vérellátását. Ül az ülőcsontok elülső részén, hogy a medence elülső és hátulsó belső fala egyaránt merőleges legyen a talajra. Tedd a kezeket a talajra, a csípők mellé (6.2b). Nyomd az ujjbegyeket a talajba, és ezzel az ellenállással emeld a keresztcsontot be és fel. Ezután belégzéssel emeld fel az oldalsó bordákat. Görgesd a vállakat hátra. Emeld és nyisd a kulcsontokat. Nyújtsd a belső combokat a térdek irányába. Nyomd a térdeket a talaj felé. Kijövetelhez nyújtsd ki előre a lábakat *dandászana*-ba.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a tartást, ha előreesett vagy elmozdult a méhed. Ha nagyon hajlékony vagy, vigyázz, hogy ne hajlítsd túl a derekad. Ha betolod az ágyéki gerincet az alhasi területre, azzal feszültséget kelthetsz a méhben és a petefészkekben, és gyengíted a deréktáji gerincet. Gördülj inkább hátra az ülőcsontokon, és rögzítsd le őket. Engedd a keresztcsontot kissé hátra, és emeld fel az alsó gerinci szakaszt.

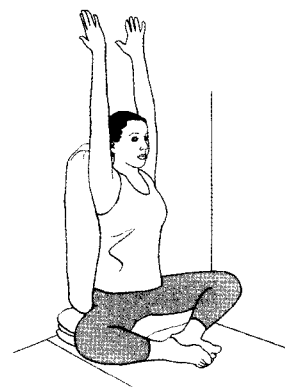
BADDHA KÓNÁSZANA ÖSSZEHAJTOGATOTT TAKARÓKON. Ha a térdeid magasabban vannak, mint a csípőd, ülj fel egy vagy több összehaj-



6.2E FALLAL ÉS HENGERPÁRNÁVAL



6.2F FALLAL ÉS SZÉKKEL



6.2G ÚRDHVA HASZTÁSZANA
BADDHA KÓNÁSZANÁBAN

toogatott takaróra (6.2c). A takarókkal támogatott ülés ad egy olyan tengelyt, ahonnan még tovább tudod leengedni a belső lágyékokat. Ezzel egy időben a gerinc erősebb emelését is elősegíti. Csússz előre a takarókon, amíg a feneked épp hogy eléri a talajt.

BADDHA KÓNÁSZANA FELCSAVART TAKARÓKON.

Ha a *baddha kónászana* gyakorlása közben feszültséget érzel a csípődben, vagy húzóást a belső combokban, illetve fájdalmat a térdben, tegyél egy felcsavart takarót mindkét térd alá (6.2d). Amint a külső combokhoz ér a támogatás üzenete, a csípőízület körül felold a kapaszkodási inger, és a combok elengednek. Hogy jobban ki tudj emelkedni a medencéből, tedd a kezeket kétoldalt egy-egy téglára.

BADDHA KÓNÁSZANA FALNÁL HENGERPÁRNÁVAL.

Ha menstruálsz, illetve ha PMS-ben szenvedsz, gyakorold ezt a variációt. Ül egy vagy több falhoz helyezett összehajtogatott takaróra (6.2e). Támogasd a hátadat egy függőlegesen a hátad mögé helyezett hengerpárnával.

BADDHA KÓNÁSZANA FALLAL ÉS SZÉKKEL VAGY TÉGLÁKKAL.

Rakj össze mindent az előző variációhoz hasonlóan (6.2e), és helyezd a tenyered egy széktámlára (vagy magad mellé téglákra), hogy könnyebben tudj kiemelni a gerincet (6.2f).

ÚRDHVA HASZTÁSZANA BADDHA KÓNÁSZANÁBAN.

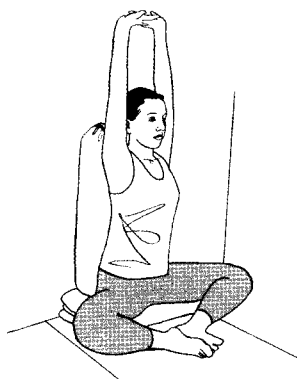
Ez a variáció megerősíti a méhet, a petefészket és a petevezetékeket, valamint teret hoz létre körülöttük. Segít megőrizni a vállízület rugalmasságát és a karok erejét.

Ülj két összehajtogatott és falhoz helyezett takaróra *baddha kónászana*-ba, és támaszd ki a hátad egy függőleges hengerpárnával. Belégzéssel emeld a karokat egymás felé néző tenyerekkel először magad elé, majd a fej fölé (6.2g). Nyújtsd meg az ujjaidon keresztül, és egyenesítsd ki a könyököket. Told be a lapockákat a hátadba. Igazítsd a karokat a fülek mellé. Az erőteljesen felfelé nyúló kar ellenállásával engeddd le a lapockák körüli izmokat, távolítva őket a fülektől.

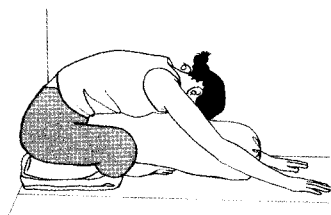
ÚRDHVA BADDHANGULIJÁSZANA BADDHA KÓNÁSZANÁBAN.

Ez a variáció megnyújtja a gerincet, és teret hoz létre a méhnek, a petefészkeknek és a petevezetékeknek. Segít megőrizni a váll-, a könyök- és a csuklóízületek rugalmasságát, és javítja a mellék vérellátását.

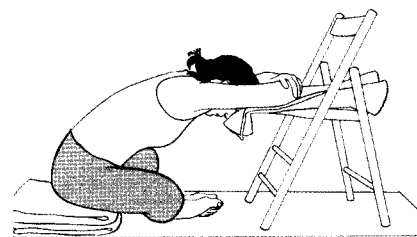
Ülj két összehajtogatott és falhoz helyezett takaróra *baddha kónászana*-ba. Támaszd meg a hátad egy függőleges hengerpárnával. Fűzd össze az ujjakat. Fordítsd ki a tenyereket, és nyújtsd előre a karokat. Forgasd a vállakat hátra és le. Belégzéssel emeld a karokat a fej fölé, a fülekkel egy vonalban. Nyújtsd ki a kart a belső könyökökön át a belső csuklóig



6.2H ÚRDHVA BADDHANGULIJ-
ÁSZANA BADDHA KÓNÁSZANÁBAN



6.2I ADHÓ MUKHA BADDHA KÓNÁSZANA
FALLAL ÉS HENGERPÁRNÁVAL



6.2J ADHÓ MUKHA BADDHA
KÓNÁSZANA SZÉKKEL

és a mutatóujj tövéig (6.2h). Az ujjösszefűzés megcserélésére hozd le a karokat vállmagasságig. Fordítsd magad felé a tenyereket. Cseréld az ujjak összefűzését, hogy most a másik hüvelykujj legyen felül, és ismételd meg a pózt.

ADHÓ MUKHA BADDHA KÓNÁSZANA FALNÁL, HENGERPÁRNÁVAL. Ez a variáció enyhíti a derékfájást és a fáradtságot, lecsendesíti az idegeket, és lenyugtatja az agyat. Nagymértékben megnöveli a csípőízület rugalmasságát és vérellátását. Úlj a matracodra két összehajtogatott és falhoz helyezett takaróra. Tegyel egy hengerpárnát hosszában a lábfejek tetejére úgy, hogy a vége hozzáérjen a hasadhoz. Csúsztasd az ülőcsontokat hátra, ahol a fal és a talaj találkozik. Kilégzéssel engedd a törzset előre, megnyújtva a gerinc elülső szakaszát a köldöktől a torokig. Pihentesd a törzset és a homlokot a hengerpárnán (6.2i). Ha több magasításra lenne szükséged, tegyel egy összehajtogatott pokrócot a homlokod alá.

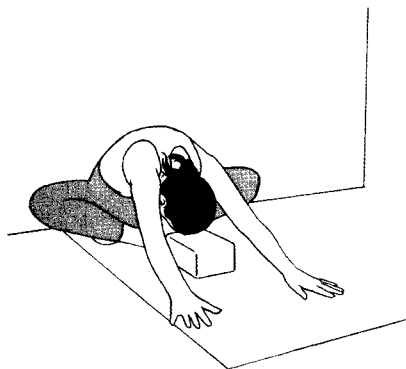
ADHÓ MUKHA BADDHA KÓNÁSZANA SZÉKKEL. Ez az *adhó mukha baddha kónászana*-nak egy enyhébb változata, amely menstruáció ideje alatt segít megállítani az erős vérzést. Fogd össze a könyököket, és engedd le a fejed egy széktámlára (6.2j). Ez segít azoknak is, akiknek fibrómájuk vagy cisztájuk van (illetve akiknek a csípő és medence környékén behatárolt a

mozgásuk). Ebben az esetben az alhasi szervek nincsenek annyira összenyomva. Használj valami puha támasztékot a fejnek és a lábfejeknek, ha szükséges.

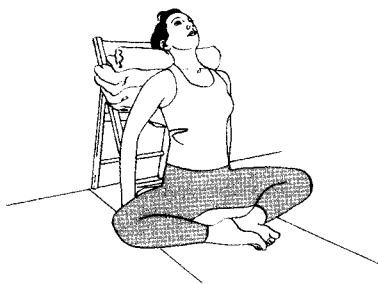
ADHÓ MUKHA BADDHA KÓNÁSZANA TÉGLÁVAL. Ha *baddha kónászana*-ban a térded magasabban vannak, mint a csípőd, ne gyakorold ezt a pózt. Ha viszont hajlékony vagy, gyakorolhatod az *adhó mukha baddha kónászana*-t a homlokoddal egy téglán (6.2k).

HÁTRAHAJLÓ BADDHA KÓNÁSZANA. Ez a póz teret hoz létre a medence szervei körül és a törzsben, és növeli az alhasi szervek vérellátását, a méhet és a májat is beleértve. Csökken az alhasi feszültség, és az endometriózis okozta menstruációs görcsök enyhülnek. Jótékony azoknak a nőknek is, akik menstruáció alatt erős hányingerrel küszködnek, illetve azoknak, akik hasmenésre, irritábilis bél-szindrómára vagy savas refluxra panaszkodnak.

Tedd a matracod keskeny végét a falhoz. Tegyel egy széket a hátával a falhoz. Egy második matracot négyrét hajtogatva helyezz a szék ülőkéjére, egy összehajtogatott takarót pedig a szék lábához. Tegyel két téglát egymás mellé a székre, majd helyezz a tetejükre két összehajtott takarót. Igazítsd a takarókat a magasságodhoz és a hajlékonyságodhoz, attól függően, hogy hogyan tudod a legjobb kiter-



6.2K ADHÓ MUKHA BADDHA KÓNÁSZANA TÉGLÁVAL



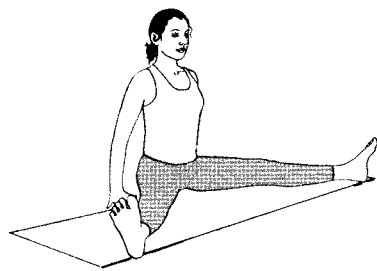
6.2L HÁTRAHAJLÓ BADDHA KÓNÁSZANA

jesztést, megkönnyebbülést és támogatottságot elérni a pózban. Legyen kéznél egy felcsavart takaró is a nyak kitámasztására.

Ülj le a szék elé a takaróra. Zárd össze a talpakat. Hajolj hátra a takarók fölé. Tedd az összecsavart takarót a nyakad mögé, hogy a torok megnyúljon és a homlok hátraengedjen. Figyelj, hogy a fejed legyen kellőképp kitámasztva, és ne dőljön el oldalra. Tedd a kezéd magad mellé a talajra (6.2l).

Gördítsd a vállakat hátra, és enged le őket távol a fülektől. Az ujjak lenyomásának ellenállásából emeld fel a törzset és a mellkast. Nyomd le a combokat a talajra. Figyeld meg az így létrejövő nyitást a csípőízületben, illetve a has és a mellkas hosszúságát és kiterjesztettségét. Lazítsd el a szemet és a nyelvet. Engedd, hogy a fejed hűvös legyen, és nyugodt.

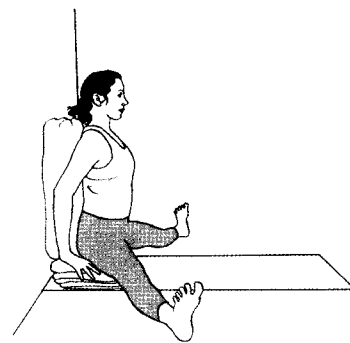
Kijövetelhez ülj fel egyenesen. Hajlítsd be a térdet, fordulj át a jobb oldaladra, és pihenj meg ott, mielőtt felállnál.



6.3A VÉGSŐ PÓZ



6.3B TAKARÓVAL ÉS TÉGLÁKKAL



6.3C FALLAL ÉS HENGERPÁRNÁVAL

6.3

Upavistha kónászana

Ülő szögpóz

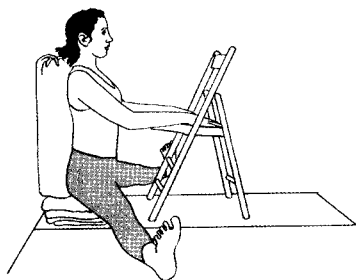
HATÁSAI. Ez a póz különösen jó a nők számára. Növeli az alhasi vérkeringést, szélesíti és lazítja a medencefeneket, és csökkenti a menstruációs vérzés útjába kerülő esetleges akadályokat. Ezenkívül azoknak is javallott, akiknek elzáródott a petevezetékük, akiknek irritáció vagy égő érzés jelentkezik a nemi szervük körül, akik leukhorreában (fehér vaginális folyásban) szenvednek, továbbá medencegyulladás, petefészkekcsiszták, endometriózis vagy egyéb menstruációs zavarok esetén.

GYAKORLÁS. Ül a matracodra *dandászana*-ban (6.1a). Terpeszd szét a lábakat, és nyújtsd el őket a sarkaid felé. Tedd a kezed a talajra a csípők mellé. Hogy még szélesebb legyen a terpesz, nyomd le az ujjbegyedet a talajra, a medencét pedig emeld fel a földről, és csúsztasd előre, anélkül hogy a lábakat megzavarnád. Ül hátra az ülőcsontok közepére. Told bele a combot és a sípcsontot a talajba, majd belégzéssel emeled fel a törzset és a mellkast (6.3a). Tartsd meg a mellkas emelését kilégzésnél is.

Emeld a keresztcsontot be és fel. Engedd le a lapockákat, és húzd be őket a hátadba, hogy támogassa a mellkasnyitást. Enyhén forgasd a combokat befelé, és legyél a sarkak közepén, hogy a lábfejek egyenesen maradjanak, és ne gördüljenek ki. A lábujjakat húzd magad felé. Kijövetelhez csúsztasd vissza a lábakat *dandászana*-ba.

FIGYELMEZTETÉS. Ha túlságosan hajlékony vagy, figyelj arra, hogy ne hajlítsd túl a derekadat. Ha betolod az ágyéki gerincet az alhas felé, az feszültséget hozhat létre a méhben és a petefészkekben, és gyengíti a deréktáji gerincet. Gördülj inkább vissza az ülőcsontokon, és rögzítsd le őket. Engedd kicsit hátra a keresztcsontot, és emeld fel az alsó háti szakaszt.

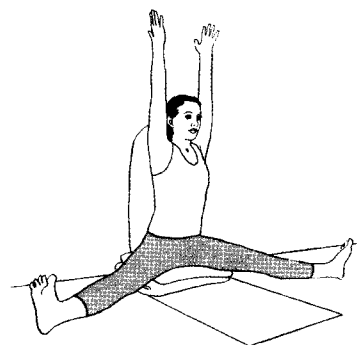
UPAVISTHA KÓNÁSZANA POKRÓCCAL ÉS TÉGLÁKKAL. Ha viszont nehezedre esik egyenesen ülni és nyújtott térdekkel a mellkast kiemelni, ülj egy vagy több összehajtogatott takaró sarkára, és tedd a kezed magad mögé téglákra (6.3b). Hajolj hátra, bele a tenyereidbe, és húzd be a gerincet a hátadba. Ahogyan a gyakorlással javul a csípőd és a combhajlítód rugalmassága, fokozatosan gyere előbbre, amíg egyenesen nem ülsz.



6.3D FALLAL, HENGERPÁRNÁVAL
ÉS SZÉKKEL



6.3E ÚRDHVA HASZTÁSZANA
UPAVISTHA KÓNÁSZANÁBAN



6.3F ÚRDHVA BADDHANGULIJÁSZANA
UPAVISTHA KÓNÁSZANÁBAN

UPAVISTHA KÓNÁSZANA FALLAL ÉS HENGERPÁRNÁVAL. Menstruáció alatt támaszd meg a hátad egy falhoz helyezett függőleges hengerpárnával (6.3c).

UPAVISTHA KÓNÁSZANA FALLAL, HENGERPÁRNÁVAL ÉS SZÉKKEL. Menstruáció ideje alatt támogasd a törzset falhoz állított hengerpárnával, az alkarokat pedig engedd rá egy székre – ez segíteni fog erőlködés nélkül emelni a mellkast és nyújtani a gerincet (6.3d).

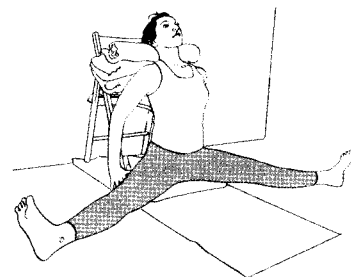
ÚRDHVA HASZTÁSZANA UPAVISTHA KÓNÁSZANÁBAN. A karok fej fölé emelése helyreigazítja a medence belső szerveit, és javítja a vérkeringést a petefészkek és a méh körül. Ezenkívül megerősíti a hátat, és enyhíti a vállak merevségét.

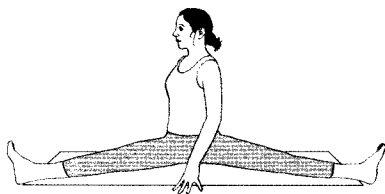
Ülj a matracodon két összehajtogatott és falhoz helyezett takarón *upavistha kónászanában*. Támaszd meg a törzset egy függőleges hengerpárnával. Belégzéssel emeld a kart a fej fölé egymás felé néző tenyerekkel (6.3e). Nyúlj felfelé az ujjakon keresztül, és préseld egymás felé a könyököket. Told be a lapockákat a hátadba. A karnyújtás ellenállásával engedd le a váll körüli izmokat, távol a fülektől. Bizonyosodj meg róla, hogy a karok és a fülek egy vonalban vannak. Figyeld meg, hogyan nyúlik a törzs két oldala.

ÚRDHVA BADDHANGULIJÁSZANA UPAVISTHA KÓNÁSZANÁBAN. Ülj a matracodra két összehajtogatott és falhoz helyezett takarón *upavistha kónászanába*. Támaszd meg a törzset egy függőleges hengerpárnával. Fűzd össze az ujjakat. Fordítsd ki a tenyereket, és nyújtsd ki a karokat magad előtt vállmagasságban. A belső könyökök egymás felé csavarásával egyenesítsd ki a kart, és húzd vissza a felkart a vállízületbe. Nyújtsd ki a kart a fej fölött, és fordítsd a tenyereket a mennyezet irányába (6.3f). Engedd le a karokat vállmagasságig, majd kétoldalt engedd le őket.

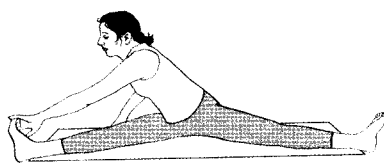
HÁTRAHAJLÓ UPAVISTHA KÓNÁSZANA. Ez a póz a hátrahajló *baddhkónászana* folytatása. Hatásai is hasonlóak, hozzáadva a medencefenék és alhas horizontális kiterjesztését. Állítsd össze az eszközöket a hátrahajló *baddha kónászanához* (6.2l) hasonlóan, majd terpeszd szét a lábakat (6.3g).

6.3G HÁTRAHAJLÓ
UPAVISTHA KÓNÁSZANA

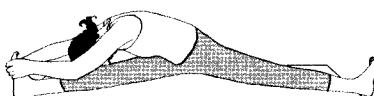




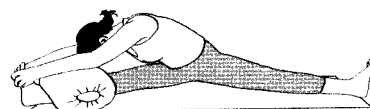
6.4A FORDÍTSD A TÖRZSET JOBBRA



6.4B FOGD MEG A JOBB LÁBFEJ KÜLSŐ ÉLÉT



6.4C VÉGSŐ PÓZ



6.4D HENGERPÁRNÁVAL

6.4

Pársva upavistha kónászana Oldalsó szögpoz

HATÁSAI. Az *upavistha kónászana* fent leírt hatásain (6.3a) kívül ez a póz enyhíti a derékfájást és növeli a mobilitást a gerincben.

GYAKORLÁS. Ezt a pózt két szakaszban gyakoroljuk. Kezdj *upavistha kónászana*-ban (6.3a). Nyomd le a kezujjakat a talajra a jobb comb két oldalán, és fordítsd a törzset a jobb lábfej felé (6.4a). Nyújtsd el magadtól a bal belső sarkad, és a bal combot told a talajba. Emeld be és fel a keresztcsontod, és emeld fel az oldalsó bordákat. Gördítsd a vállakat hátra és le.

Kilégzéssel hajolj előre, és a bal keziddel fogd meg a jobb külső talpéled (6.4b). Nyomd a jobb kéz ujjait a talajba, húzd be a keresztcsontod, és nyújtozz a bal bordákkal a jobb láb irányába. Emeld be és fel a gerincet, és emeld ki a mellkast. Nézz fel.

A második szakaszban engedd le a fejet. Az oldalsó bordák (nem pedig a gerinc) vezetásával nyújtsd meg a törzset a jobb láb fölött. Mindkét kézzel fogd meg a jobb lábfejed. A homlokod engedd le a sípcsontodra. Húzd át a köldököd jobb oldalra. Hozd el a vállakat a nyaktól. Miután mindkét kézzel megfogtad

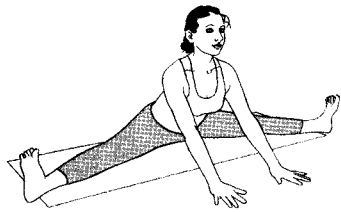
a lábad, hajlítsd be a könyököket oldalra, és emeld fel őket. Ha hajlékony vagy, fordítsd ki a tenyered, és fogd meg a bal csuklód a jobb keziddel (6.4c).

Ha feszültség vagy a merev combhajlítók miatt nehezedre esik beleengedni magad ebbe a pózba, cseréld többször oldalt, hogy az energia folyamatosan és dinamikusán áramoljon a gerincben.

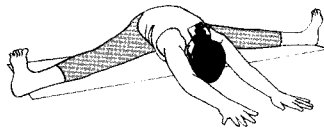
Kijövetelhez lélegezz be és ülj fel. Fordulj vissza középre, majd ismételd meg a pózt a másik oldalra is. Végezetül térj vissza *dandászana*-ba.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt és a variációit, ha porckorong-kitüremkedésed vagy porckorongsérved van, illetve amíg nem vagy képes egyenes lábakkal ülni *upavistha kónászana*-ban.

PÁRSVA UPAVISTA KÓNÁSZANA HENGERPÁRNÁVAL. A menstruáció ideje alatt a lazítás a lényeg. Ilyenkor mindig támaszd alá a fejet, ha ilyenkor gyakorolsz, ez elősegíti a has ellazulását, megnyugtatja az idegeket és elcsendesíti a légzést. Ülj egy összehajtogatott takaró sarkára. Helyezz egy hengerpárnát keresztben a combokra, és engedd rá a fejed (6.4d).



6.5A HAJOLJ ELŐRE



6.5B VÉGSŐ PÓZ



6.5C HENGERPÁRNÁVAL
ÉS TAKARÓVAL

6.5

Adhó mukha upavistha kónászana

Ülő szögpoz előrehajlással

HATÁSAI. Az *adhó mukha upavistha kónászana* egy csodálatos póz a nők számára. A keresztcsont konkáv helyzetbe kerül, ami csökkenti a nyomást és a nehézséget a hasban, és elősegíti a megfelelő vérkeringést a medencében. Stimulálja a petefészkeket, illetve ellenőrzi és szabályozza a menstruációs vérzést. Emellett lenyugtatja az idegeket, és segít enyhíteni a migrénes fejfájást.

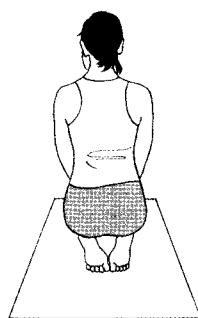
GYAKORLÁS. Ezt a pózt két szakaszban gyakoroljuk. Kezdetnek ülj a matracodra *upavistha kónászana*-ba (6.3a). Kiléggzéssel csípőből dőlj előre, és tedd a tenyereket körülbelül egyméternyire magad elé a talajra (6.5a). Nyomd a combokat és a sípcsont tetejét a talajba. Nyújtózz meg a talpaidon keresztül. Húzd be a keresztcsontot, és emeld a gerincet előre és fel. Beléggzéssel emeld és nyisd a mellkast. Nézz fel. Ha menstruálsz, csak röviden maradj ebben a szakaszban.

Ha sikerült erős gerincemelést elérni felfelé, folytathatod a második szakasszal, ami egy

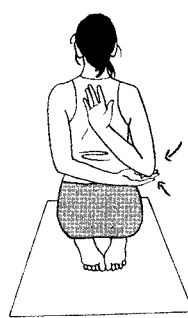
teljes előrehajlás. Kiléggzéssel, a szegycsont vezetésével nyújtózz előre, és tedd a fejed, illetve, ha lehetséges, az állad a talajra (6.5b). Minden egyes kiléggzéssel nyújtsd még inkább előre a törzset és a mellkast. Tartsd az ülőcsontokat lerögzítve. Lélegezz egyenletesen és nyugodtan. Kijövetelhez tartsd a gerincet homorítva, és felemelt fejjel ülj fel. Hozd vissza a lábakat *dandászana*-ba.

FIGYELMEZTETÉS. Ha fájdalmat érzel a belső térdszalagok mentén, hozd a lábakat kicsit közelebb egymáshoz. A nőknek, főleg menstruáció alatt, néha enyhén begyullad a keresztcsonti SI-ízület (*sacroiliacalis*) környéke. Ha ez az eset áll fenn, ne hajolj mélyen előre.

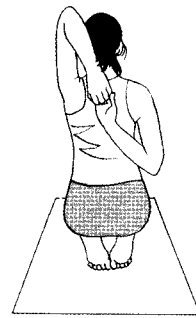
ADHÓ MUKHA UPAVISTHA KÓNÁSZANA HENGERPÁRNÁVAL ÉS TAKARÓVAL. Ülj egy összehajtogatott takaró sarkán *upavistha kónászana*-ban (6.3a). Helyezz egy hengerpárnát hosszában magad elé, a rövid élével közel a medencéhez. Helyezz egy összehajtogatott takarót a hengerpárna másik végére. Nagyon finoman dőlj előre a hengerpárnán, oly módon, hogy a hasad és a mellkasod legyen alátámasztva. Engedd le a homlokod a takaróra. Nyújtsd ki a karokat magad elé (6.5c); engedd, hogy az agy megpihenjen, és nyugalom járja át az egész tested.



6.6A VADZSRÁSZANA



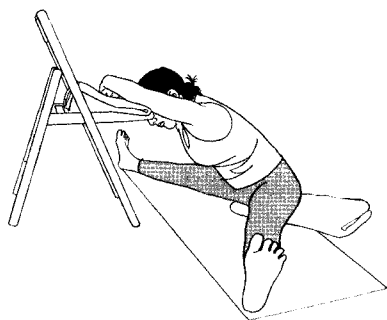
6.6B VEZESD A JOBB
KART A BAL KÉZZEL



6.6C VÉGSŐ PÓZ

ADHÓ MUKHA UPAVISTHA KÓNÁSZANA SZÉKKEL.

Ha migrénes fejfájástól szenvedsz, illetve ha hányingered van, vagy ha behatárolt a mozgásod a medencében és a csípőízületekben, engedd a homlokod és a karokat a székre (6.5d).



6.5D SZÉKKEL

6.6

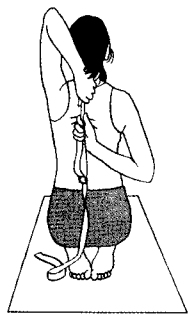
Gómukhászana vadzsraszánában

Térdelő tehénarcpóz

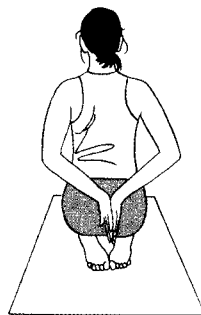
HATÁSAI. Ez a póz rugalmasságot hoz létre a vállízületekben és a felső háti gerincben. Geeta Iyengar szerint a menstruáció idejét, amikor az aktívabb pózokat nem gyakorolhatjuk, felhasználhatjuk arra, hogy a vállakon dolgozzunk (ugyanaz vonatkozik a következő pózra: *pascima namaszkarászana vadzsraszánában*).

GYAKORLÁS. Ül a sarkaidra a matracodon összezárt lábfejekkel (6.6a). Tedd a tenyered a combokra. Engedd, hogy a combok súlya megnyújtsa a bokaízület elülső részét. Ül egyenesen, és emeld ki a mellkast. Nyútsd ki oldalra a jobb kart, majd hajlítsd be a hátad mögött. Ujjakkal felfelé csúsztasd fel a tenyered hátát a lapockák között. A bal keziddel told még feljebb a jobb kart (6.6b). Emeld fel a bal kart. Majd könyökben behajlítva enged le, hogy összeérjen a jobbal. Fogd össze az ujjakat (6.6c).

Húzd befelé a bal felkart, közel a fejhez. Gördítsd a jobb vállad hátra, és nyisd a jobb kulcs-



6.6D ÖVVEL



6.7A TENYEREK EGYÜTT



6.7B VÉGSŐ PÓZ,
UJJAK LEFELE NÉZNEK

csontot. Told a lapockákat a hátadba. Emeld és nyisd a mellkast. Lélegezz egyenletesen, majd engedd el az ujjak fogását. Nyújtsd fel a bal kart, és lendítsd ki oldalra, majd engedd le. Engedd le a jobb kart is, majd ismételd meg a másik oldalon. Kijövetelhez engedd el az ujjak fogását. Lendítsd ki a jobb kart oldalra, majd le. Engedd le a bal kart is.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, ha szívproblémád van.

GÓMUKHÁSZANA VADZRÁSZANÁBAN ÖVVEL. Ha nem érnek össze az ujjaid, használj egy övet, hogy ezzel rögzítsd a kezeket a hát mögött (6.6d).

6.7

Pascsimá namaszkarászana vadzsrászánában

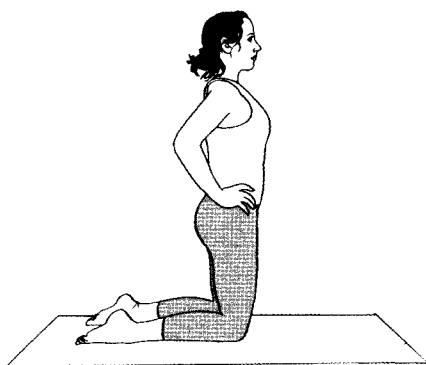
Térdelő imapóz

HATÁSAI. A *pascimá namaszkarászana* szabadságot hoz létre a vállakban és a csuklókban, és elősegíti a felső háti szakasz hajlékonyságát.

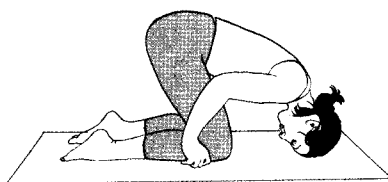
GYAKORLÁS. Ül a sarkaidra a matracodon zárt lábfejekkel (6.6a). Ül egyenesen, és nyisd a mellkast. Vezesd körbe a karokat a hátad mögött, és lefelé néző kézujjakkal tedd össze a tenyereket (6.7a). Ezután forgasd be és felfelé a tenyereket.

Csúsztasd fel őket a hátadon olyan magasra, amennyire csak tudod (6.7b). Nyomd össze a tenyereket. Figyelj arra, hogy a mutatóujj töve és a hüvelykujjak érjenek össze. Gördítsd a vállakat hátra, vidd a felkart a vállízület hátsó részébe, és nyisd a kulcscsontokat. Emeld és nyisd a mellkast. Kijövetelhez csúsztasd le a kezeket a hátton.

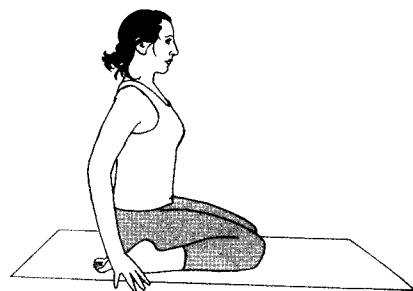
FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt az ászanát, ha szívproblémád van.



6.8A TÉRDELŐ HELYZET



6.8B HÚZD KI A VÁDLIT



6.8C VÉGSŐ PÓZ

6.8

Vírászana

Hőspóz

HATÁSAI. A *vírászana* javítja a térd és a boka vérkeringését, és növeli a mobilitásukat. Csökkenti a merevséget a csípőkben, és enyhülést hoz a fáradt és sajgó lábaknak.

GYAKORLÁS. Kezdetnek ülj a matracodra *dandászanában* (6.1a). Hajtogasd magad alá a lábaidat, és gyere térdelő helyzetbe (6.8a). Helyezd a lábfejeket körülbelül 30 cm távolságra egymástól. Mielőtt belehelyezkednél a pózba, szánj egy kis időt arra, hogy teret hozzál létre a hátsó térdízületben. A hüvelykujjak segítségével simítsd a vádlit oldalra és hátra, el a térdízülettől (6.8b). Ellenőrizd, hogy a lábujjaid egyenesen hátrafelé nézzenek, a sípcsont közepének meghosszabításaként. Ereszkedj hátra, és ülj be a lábfejek közé. A kezeiddel húzd el a belső sarkakat a belső bokáktól. Tedd a tenyereket a talajra a csípők mellett. Ülj egyenesen (6.8c).

Rözítsd le az ülőcsontokat, és engedd a combok tetejét leereszkedni. Nyomd le a kézujjakat a talajba. Ebből az ellenállásból emeld ki a törzset és a gerincet. Görgesd a vállakat hátra, és vidd a lapockákat messze a fülektől.

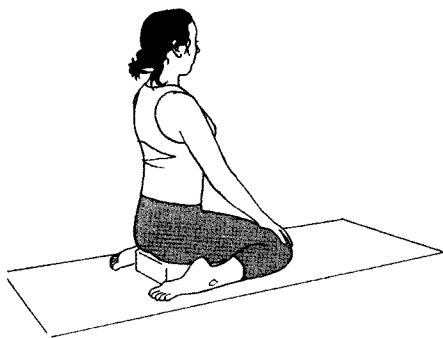
Nyisd a mellkast, és terjeszd szét a kulcscsontokat.

Kijövetelhez hozd ki a lábakat oldalra, majd nyújtsd ki őket magad előtt.

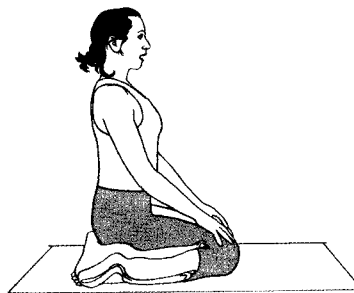
FIGYELMEZTETÉSEK. Ha térd sérülése van, illetve ha térdműtétből lábadozol, dolgozz egy tapasztalt jógaoktató irányításával. Ha fájdalom vagy nyomást érzelsz a térdedben a póz gyakorlása közben, gyere ki belőle azonnal, és gyakorolj inkább *vírászánát* téglával vagy takaróval (6.8d).

VÍRÁSZANA TÉGLÁVAL VAGY TAKARÓVAL TÉRDFÁJDALOM ESETÉRE. Ne erőltess a talajon, a sípcsontok között való ülést. Ülj inkább egy téglára (6.8d). Ha még mindig kényelmetlen a térdednek, tegyél egy vagy több takarót a combok hátulso része és a sípcsont közé (6.8e). Helyezd a takarót körülbelül 2 centiméterre a térdízülettől.

VÍRÁSZANA TAKARÓVAL A MEREV BOKÁKNAK. Ha a bokaízületed merev, tegyél egy takarót hosszában összehajtogatva a bokák alá úgy, hogy a lábujjak a pokróc mögé kerüljenek (6.8f).



6.8D TÉGLÁVAL A TÉRFÁJÁS ELLEN



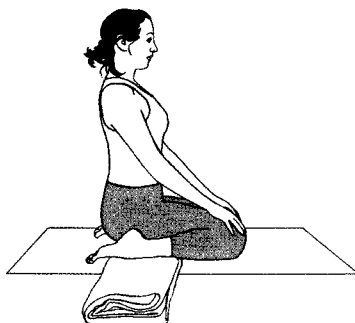
6.8E TAKARÓVAL A TÉRFÁJÁS ELLEN

ÚRDHVA BADDHANGULIJÁSZANA VÍRÁSZANÁBAN. Ha összefűzött ujjakkal felemeled a karokat, az segít enyhíteni a premenstruációs elnehezedést, illetve csökkenti a mellék érzékenységét. Ez a póz élénkíti a belső szerveket, erősíti a karokat, és mobilizálja a vállízületeket.

Ülj a matracodon *virászanába* (6.8c). Fűzd össze az ujjakat, fordítsd ki a tenyereket, és nyújtsd ki a karokat magad előtt. Gördítsd a vállakat hátra, távol a csuklóktól. Lélegezz be, és emeld a karokat a fej fölé, egy vonalba

a fülekkel. Közelítsd egymáshoz a külső felkarokat, és nyújtozz a belső könyökökön át a csuklókig és a mutatóujj tövéig (6.8g). Engedd, hogy ahogyan felfelé tolod a tenyereket, megnyúljon a törzs. Figyelj, hogy ne told előre az ágyéki gerincet.

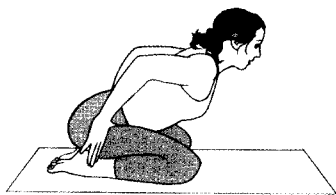
Oldalcseréhez engedd le a karokat vállmagasságba. Fordítsd a tenyereket magad felé. Cseréld meg az ujjak összefűzését, és ismételd a pózt. Kijövetelhez engedd le a karokat a fejed magasságáig. Engedd el az ujjak összefűzését, és tedd vissza a tenyereket a combokra.



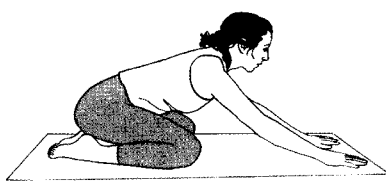
6.8F TAKARÓVAL A MEREV BOKÁKNAK



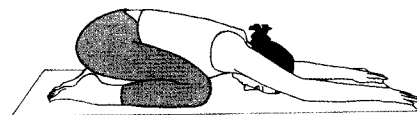
6.8G ÚRDHVA BADDHANGULIJÁSZANA VÍRÁSZANÁBAN



6.9A HÜVELYKUJJAK A CSÍPÓHAJLATBAN



6.9B DÖNTSD A TÖRZSET ELŐRE



6.9C VÉGSŐ PÓZ

6.9

Adhó mukha vírászana

Lefelé néző hőspóz

HATÁSAI. Az *adhó mukha vírászanának* hasonló hatásai vannak, mint az előrehajló ülő pózoknak, melyekben az idegek megnyugodnak és az agy megpihen. Azok, akiknek merev a combhajlítójuk, gyakorolhatják a többi előrehajlásban átélt küszködés nélkül.

Az *adhó mukha vírászana* ellazítja az alsó háti szakasz izmait. Gyakorold *szupta vírászana* (8.4c) után is, hogy kiengedjen az ágyéki gerinc. Ez a póz javallott székrekedés, puffadás, szélszorulás és magas vérnyomás esetében is. Gyakorold *szálamba sírsászana* után is (9.2d), a nyak hátsó részének megnyújtására, valamint a test és az agy hűtésére.

GYAKORLÁS. Ül a matracodon *vírászanában* (6.8a). Érintsd össze a nagylábujjakat, és nyisd szét a térdeket. Akaszd be a hüvelykujjad a csípőhajlatba (6.9a). Kiléggzéssel engedd a törzset előre a combok közé (6.9b). Nyújtsd ki a karokat magad előtt. Nyomd le a tenyereket a talajba, különösen a mutatóujjak tövét. Engedd a homlokod a talajon pihenni (6.9c). Engedd a feneket a sarkak felé gördülni, és nyisd

a mellkast a kezek irányába. Ahogy a fejed leér a földre, lazítsd el a szemeid befelé. Kijövetelhez ülj fel, hozd ki a lábakat oldalra, majd nyújtsd ki őket magad előtt. Ül *dandászanába*.

FIGYELMEZTETÉS. Kerüld ezt a pózt, ha hasmenésed vagy hörghurutod van.

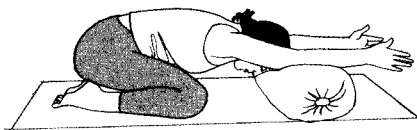
ADHÓ MUKHA VÍRÁSZANA ÖSSZEHAJTOGATOTT TAKARÓVAL. Ha merevek a térdizületeid, vagy kényelmetlenséget érzel bennük, tegyél a comb és a sípcsontok közé egy összehajtogatott takarót.

ADHÓ MUKHA VÍRÁSZANA HENGERPÁRNÁVAL. Ez a variáció igen pihentető menstruáció idején. Enyhíti a szorongást, a migrénes fejfájást, és egyes esetekben enyhíti a menstruációs görcsöket is.

Tegyél egy hengerpárnát a matracod elejére. Döntsd a törzset előre, és engedd rá a homlokod a hengerpárnára. Nyújtsd ki a karokat magad elé egymás felé néző tenyerekkel, és tedd az alkarokat is a hengerpárnára (6.9e). Tartsd a feneked közel a bokákhoz. Engedd, hogy a karnyújtás nyissa a vállizületet és a bordakosarat. Teljesen nyújtsd át a tenyeret és a kezujjakat.



6.9D ÖSSZEHAJTOGATOTT TAKARÓVAL



6.9E HENGERPÁRNÁVAL



6.9F FELCSAVART TAKARÓVAL

ADHÓ MUKHA VÍRÁSZANA FELCSAVART TAKARÓVAL. Ez a variáció segít az alsó háti szakasz fájdalmait enyhíteni. Tegyél egy felcsavart takarót a combok tetejére. Hajolj át a törzssel a felcsavart takarón, és nyújtsd ki a karokat magad előtt. Engedd le a fejet a talajra (6.9f), vagy támogasd meg egy téglával, illetve egy összehajtogatott takaróval.

6.10

Pársva vírászana

Oldalsó hőspóz

HATÁSAI. A *pársva vírászana* enyhíti a premenstruációs derékfájdalmat és esetenként a menstruációs görcsöket is. Csökkenti a puffadást.

GYAKORLÁS. Ül le *vírászanába*, és tegyél egy téglát magad mögé (6.8c). Ha bármilyen kellemetlen érzetet tapasztalsz a térdedben, ülj téglával vagy takaróval támogatott *vírászanába* (6.8d és 6.8e).

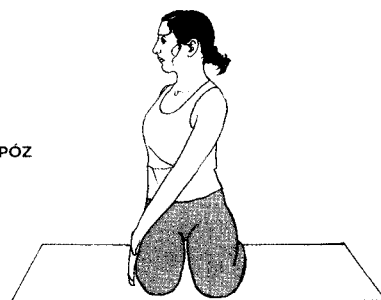
Tedd a jobb kezéd magad mögé a téglára, a bal kezéd hátulját pedig a jobb combod külső részére. Tartsd a gerincet megnyújtva, és fordulj el jobbra (6.10a).

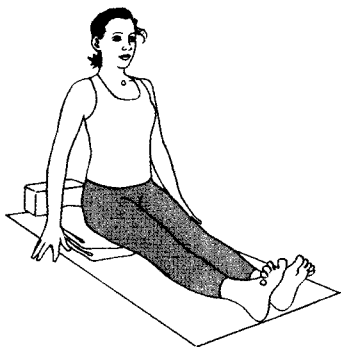
Távolítsd a lapockákat a nyakadtól, és told a jobb lapockádat a hátadba. Emeld a mellkast, és távolítsd egymástól a kulcsontokat. Gördítsd a jobb vállat hátra, majd a légzéssel szinkronban (belégzéssel emelkedj, kilégzéssel csavarodj) folyamatosan csavard a törzsed jobbra a test központi tengelye körül. Oszd el egyenletesen a testsúlyt az ülőcsontjaidon. Érezd, ahogy a derekad vékonyodik és a felső mellkas szélesedik, ahogyan felfelé spirálban csavarodsz. Hogy a gerinc merevebb részein is átdolgozd magad, ismételheted ezt a pózt akár 4-6 alkalommal mindkét oldalra, minden egyes ismétléssel mélyebbre haladva a pózban.

Gyere vissza *vírászanába*. Ismételd meg a bal oldalon is. Kijövetelhez emelkedj fel a lábaidról, és lendítsd ki a lábakat magad elé *dandászanába*.

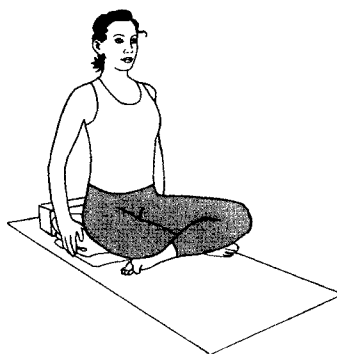
FIGYELMEZTETÉS. Ha kezdő tanítvány vagy, ülj inkább *vadzsrászanában* (6.6a).

6.10A VÉGSŐ PÓZ

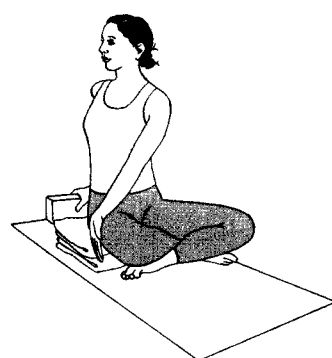




6.11A KEZDD DANDÁSZANÁBAN
ÖSSZEHAJTOGATOTT TAKARÓKON



6.11.B KERESZTEZD A LÁBAKAT
A SÍPCSONTNÁL



6.11C VÉGSŐ PÓZ

6.11

Pársva svasztikásana

Egyszerű keresztezett ülés oldalra fordulással

HATÁSAI. Hatásai hasonlóak a *pársva vírászanáéhoz* (6.10a). *Pársva svasztikásanában* egyszerűbb beforgatni a keresztcsontot, felemelni a gerincet és csavarodni. Ez a póz megszünteti a csípőken a merevséget.

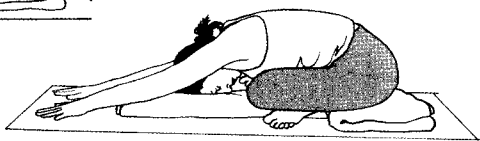
GYAKORLÁS. Tegyél egy téglát a matracodra a hátad mögé. Ül le *dandászanába*, tegyél egy vagy több összehajtogatott takarót az ülőcsontok alá, hogy ki tudd emelni az alsó háti szakaszt a medencéből, és hogy le tudd engedni a csípőízületet (6.11a).

A sípcsontok keresztelésével gyere *svasztikászanába* (6.11b). Húzd a sarkakat a törzsed felé, és engedd ki a térdet oldalra. Ül egyenesen. Tedd a bal kezed hátulját a jobb külső combodhoz. Lendítsd a jobb kart magad mögé, és tedd rá a kezed a téglára. Belégzéssel emelkedj fel. Kiléggzéssel csavard a törzset jobb oldalra (6.11c). Tarsd a fejed egy vonalban a farokcsontoddal. Folyamatosan emeld a bordakosarat. Engedd a lapockákat el a füledtől, és told őket a hátadba. Gördítsd a bal vállad hátra. Távolítsd a kulcsontokat a középponttól. Ezután fordulj vissza középre. Cseréld a lábak keresztelését, és ismételd meg a csavarást bal oldalra is. Kijövetelhez nyújtsd ki a lábakat *dandászanába*.

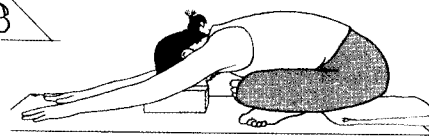
FIGYELMEZTETÉS. Csak akkor csavarodj, amikor már képes vagy teljesen kiemelni a törzset úgy, hogy a keresztcsont a szeméremcsont felé mozdul.



6.12A VÉGSŐ PÓZ



6.12B TAKARÓVAL



6.12C TÉGLÁVAL

6.12

Adhó mukha szvasztikászana

Lefelé néző keresztezett ülés

HATÁSAI. Az *adhó mukha szvasztikászana* csökkenti a csípők merevségét, valamint masszírozza és energetizálja a hasi szerveket. Menstruáció alatt különösen pihentető. Csökkenti a derékfájást, megszünteti a fáradtságot, enyhíti a migrénes fejfájást, és nyugtatja az elmét.

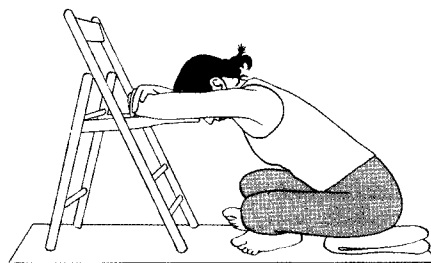
GYAKORLÁS. Ül a matracodra *szvasztikászana*-ban (6.11b). Hajolj előre. Nyújtsd ki a karokat magad előtt, és tedd a tenyereket a talajra. Tartsd az ülőcsontokat szilárdan legyökerezve, sétálj még tovább a kezekkel, és engedd le a fejed a talajra (6.12a). Nyújtsd meg az elülső bordákat, távolítva a medencédtől. Engedd, hogy az elülső bordákon a bőr a karjaid felé nyúljon, a hátsó bordákon pedig a talaj felé. Lélegezz egyenletesen. Kijövetelhez emeld fel a törzset, és ülj fel *szvasztikászana*-ba.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, ha porckorongsérved vagy egyéb hátproblémád van.

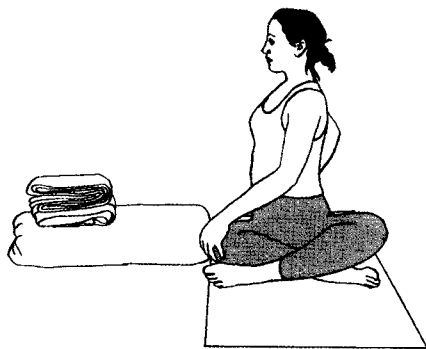
ADHÓ MUKHA SZVASZTIKÁSZANA TAKARÓVAL. Ha a külső bokacsontodat nagyon kényelmetlenül nyomja a talaj, tegyél alá egy hosszában összehajtott takarót (6.12b).

ADHÓ MUKHA SZVASZTIKÁSZANA TÉGLÁVAL. Ha a fejed nem ér le könnyedén a talajra, támo­gasd meg egy téglával (6.12c).

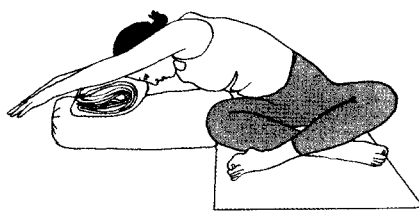
ADHÓ MUKHA SZVASZTIKÁSZANA SZÉKKEL. Ha hányingered vagy migréned van, tedd a fejed egy székre (6.12d).



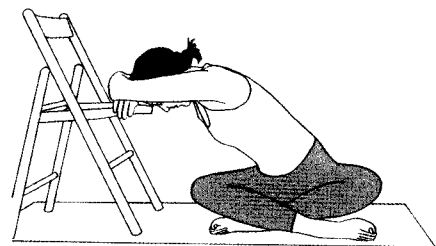
6.12D SZÉKKEL



6.13A PÁRSVA SZVASZTIKÁSZANA



6.13B VÉGSŐ PÓZ HENGERPÁRNÁVAL ÉS TAKARÓVAL



6.13C VÉGSŐ PÓZ SZÉKKEL

6.13

Pársva adhó mukha szvasztikászana

Oldalsó előrehajlás egyszerű kereszttezett ülésben

HATÁSAI. A *pársva adhó mukha szvasztikászana* segít a ciklus premenstruációs és vérzéses szakaszában is, mert enyhíti a derékfájást, a hasi puffadást és esetenként a menstruációs görcsöket is. Ezenkívül csökkenti a magas vérnyomást, és leviszi az alacsony lázat.

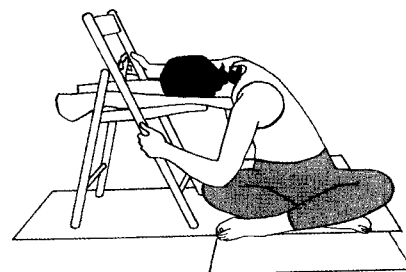
GYAKORLÁS. Tegyél egy hengerpárnát vagy egy széket a talajra derékszögben a matracod felé fordulva. Tegyél egy összehajtogatott takarót a henger távolabbi végére. Gyere *pársva szvasztikászanába* jobb oldalra (6.13a). Kiléggzéssel döntsd a törzset jobb oldalra úgy, hogy a törzs szinte derékszöget zárjon be a medencével. Engedd a fejed és a karokat a hengeren és a takarón pihenni (6.13b). Ha kevésbé vagy hajlékony, használj inkább széket (6.13c).

Ugyanúgy gyere ki belőle, ahogyan belementél: ülj fel, és térj vissza *pársva szvasztikászanába*. Majd fordulj előre, és ülj *szvasztikászanába*. Vidd a hengert, illetve a széket a

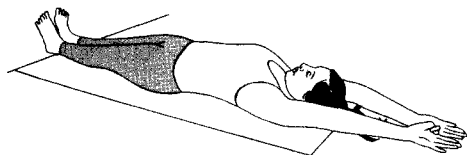
másik oldalra, és fordulj balra. Cseréld a lábkereszttezést, és ismételd meg a pózt a másik oldalra. Majd engedd ki a lábakat előre, és ülj *dandászanában* (6.1a).

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, ha térdproblémáid vannak.

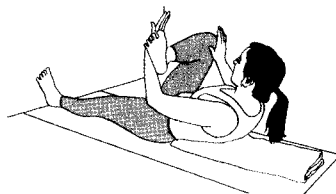
PÁRSVA ADHÓ MUKHA SZVASZTIKÁSZANA OLDALRA HAJTOTT FEJJEL. A migrénes fejfájás enyhítésére gyakorold ezt oldalra hajtott fejjel. Tegyél egy összehajtogatott takarót a székre. Fogd meg a szék két oldalát. Fordítsd a fejed jobb oldalra, és tedd a fejed bal oldalát és a bal füled a székedre (6.13d). A másik oldal gyakorlására ülj fel, cseréld a lábkereszttezést, és engedd a fejed jobb oldalát a székre.



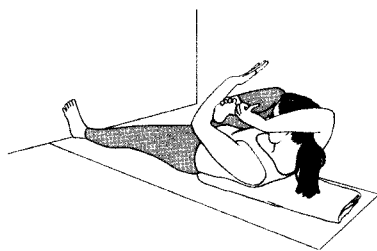
6.13D VÉGSŐ PÓZ OLDALRA HAJTOTT FEJJEL



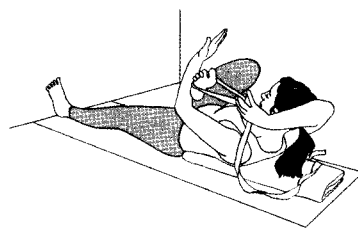
6.14A SZUPTA TÁDÁSZANA



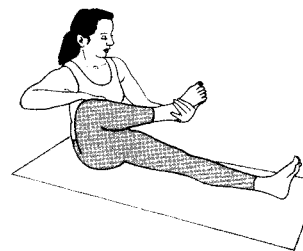
6.14B HAJLÍTSD
A JOBB LÁBAT KERESZTBE A MELLKASON



6.14C FOGD MEG A JOBB NAGYLÁBUJJAT



6.14D ÖVVEL



6.14E TÁMOGASD A JOBB LÁBFEJET

6.14

Padmászana

Lótuszpóz

HATÁSAI. A *padmászana*t nagyon nehéz oktató segítsége nélkül megtanulni, de annyira fontos póz a nők számára, hogy mégis úgy döntöttem, hogy legyen része a könyvnek. Élénkíti az alhasat, erősíti a gerincet, és rugalmasságot hoz létre a csípőben, a térdben és a bokában.

Fekvő és fordított pózokkal kombinálva a *padmászana* igen hatásos a nők számára, habár ez a második eset meghaladja a könyv célkitűzéseit. Ezek a kombinációk növelik az alhasi szervek vérkeringését, és segítenek azoknak a nőknek, akik fibroid daganatoktól és petefészekciszttáktól szenvednek. A *padmászana*t menstruáció alatt is lehet gyakorolni, de csak akkor, ha nehézség nélkül és minimális előkészületekkel elérhető.

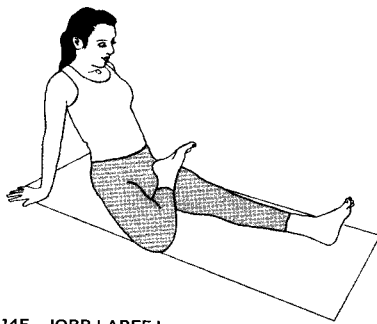
BEMELEGÍTÉS: SZUPTA PÁDÁNGUSTHÁSZANA

III. Kezdd a csípőízületek előkészítésével. Kezdetnek kövesd a *szeptá pádángusthászana I* és *II* utasításait (lásd a 8. fejezetet). Majd továbbra is a földön fekve folytasd *szeptá pádángusthászana III*-mal. Feküdj le a matracodra *szeptá tádászana*ba (6.14a). Hajlítsd

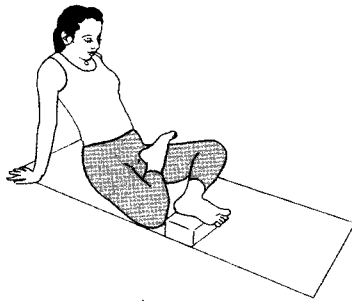
a jobb lábad keresztbe a mellkason (6.14b), és emeld el a fejed és a felső háti szakaszt a talajról. Támaszd meg a jobb bokádat a bal könyököddel, és húzd a lábfejed magad felé. A jobb kezeddal finoman told el a jobb térded magadtól, hogy a lábfejed és a térded egyenlő távolságra legyen a fejedtől. Emeld a lábfejed a térded szintjéig. Ellenőrizd, hogy mindkét vállad egyenlő távolságra legyen a talajtól. Hozd a sípcsontod közepét egy vonalba a szegycsontoddal. Húzd át a jobb kart a fejed mögé, engedd a fejed a könyökhajlatodba, és fogd meg a jobb nagylábujjad a jobb kezeddal (6.14c). Ha nem éred el a lábfejed, gyakoroldj övvel (6.14d).

Forgasd kifelé a jobb combcsontot a csípőízületben. A jobb belső lágyéktól a jobb belső térdig nyújtsd meg a jobb belső lábat. Görgesd a külső csípőt el magadtól. Told a bal combodat a talaj felé. Kiléggzéssel nyújtózz meg a bal belső talpélen keresztül, és terjeszd szét a lábujjaid. Ismételd meg a másik oldalon.

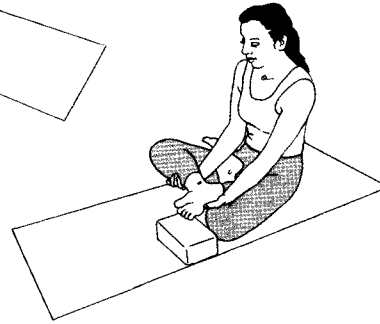
GYAKORLÁS. Ha könnyedén és térdfájdalom nélkül megy ez az előkészítés, akkor készen állsz a *padmászana* gyakorlására. Ül a matracodra *dandászana*ban (6.1a). Emeld fel a jobb sípcsontot, és támaszd meg a jobb lábfejet a bal kezeddal (6.14e). Tedd a jobb lábfejed a bal comb tetejére úgy, hogy a talpad a menyhanyezet felé nézzen (6.14f). Támaszkodj hátra



6.14F JOBB LABFEJ
A BAL COMBON



6.14G BAL LABFEJ
ÉS BOKA TÉGLÁN



6.14H CSÚSZTASD
A BAL LABFEJET A JOBB COMBRA



6.14I VÉGSŐ PÓZ

a tenyereidre. Használd a jobb csípő izmait, hogy megnyújtsd a lábat a jobb belső térd felé, és lassan emeld fel néhányszor a jobb térdet a talajról.

Tegyél egy téglát a jobb térded elé. Hajlítsd be a bal térdet, és tedd a bal lábat és a bokát a téglára (6.14g). Ha a jobb térded le tudod tolni a talajra, folytathatod *padmászanába*. Engedd, hogy ellazuljon a bal csípőízület, és a bal lábfejet csúsztasd magad felé, majd rá a jobb combodra. Tedd a jobb comb tetejére talppal felfelé (6.14h). Nyomd a sarkad a jobb lágycsontba. Engedd le a bal térdet a talaj felé.

Húzd a combokat közelebb egymáshoz, és nyújtsd meg a gerincet egészen az alapjától. Akaszd be a lapockák sarkait a hátadba, lélegezz be, és terjeszd ki a mellkast. Távolítsd a kulcscsontokat. A gerinced maradjon függőleges. Pihentesd a kezeket a combokon felfelé néző tenyerekkel (6.14i).

Kijövetelhez támaszd meg alulról a bal sípcsontot és a bokát, majd csúsztasd el magadtól. Nyújtsd ki a lábat magad előtt. Támogasd a másik lábat hasonló módon, és térj vissza *dandászanába*. Ismételd meg a pózt a bal lábfejet emelve először a jobb combra.

FIGYELMEZTETÉS. Nagyon kell figyelni, hogy sem ebben, sem a többi pózban ne idézzünk elő sérülést. A térdék erőltetése helyett szánj az előkészületekre annyi időt, amennyi csak

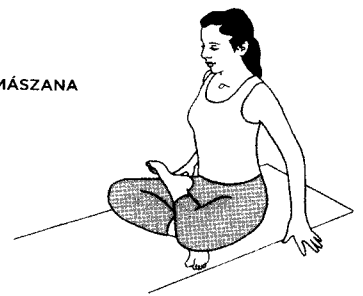
szükséges. Lehet, hogy hónapokba vagy évekbe telik, amíg kienged a merevség a csípőízületből. Egyetlen agresszív mozdulat is elég ahhoz, hogy sérülést okozzunk a térdben!

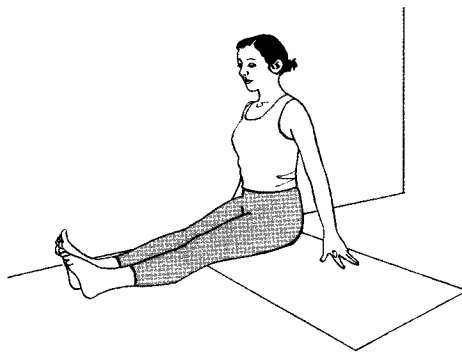
A *szupta pádángusthászana III*-at nem tanácsos menstruáció alatt gyakorolni, mert komoly erőfeszítést igényel, és összepréseli a belső szerveket.

Meditálásra a *padmászana* a legjobb póz. A lábak összefűzésének köszönhetően könnyebb benne fentartani a gerinc erős, stabil felfelé kiterjesztését, mint a többi pózban. Ennek ellenére, hacsak nem vagy tapasztalt tanítvány, nem tanácsos néhány percnél tovább gyakorolni ezt a pózt.

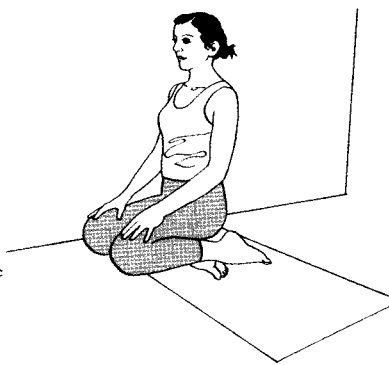
ARDHA PADMÁSZANA. Ha a lábaid nem csúznak könnyedén a helyükre, illetve ha az először behajlított láb térdje nem ér le a talajra, ne erőltesd. Ebben az esetben nem vagy kész a *padmászánára*, gyakorolj inkább *ardha padmászánát* (6.14j). Tedd a másik lábat az első alá, ne fölé.

6.14J ARDHA PADMÁSZANA

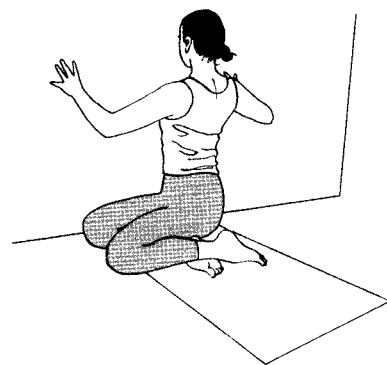




6.15A DANDÁSZANA A FAL MELLETT



6.15B BAL BOKA A JOBB LÁBFEJEN



6.15C VÉGSŐ PÓZ

6.15

Bharadvádzsászana

Behajlított térdű csavaró póz a falnál

HATÁSAI. A *bharadvádzsászana* gyakorlása közben a gerinc oldalra csavarodik, ami erősíti és hajlékonnyá is teszi azt. A vállakból és a nyakból kienged a feszültség. A has és derék tájékán csökken a zsírtlerakódás, és megerősödnek és felfrissülnek a belső szervek. A klaszszikus póznak ez a variációja lehetővé teszi a hasfeszítés nélküli gyakorlást.

GYAKORLÁS. A csavarások ellentétes erőkre épülnek. A test egyik része a stabil alap, amely nem mozdul, a másik rész pedig elcsavarodik onnan.

Tegyél egy összehajtogatott takarót a matracodra a keskeny részével körülbelül 10 centiméterre a faltól. Ül le *dandászanába* a fal mentén, a jobb fenekeddel az összehajtogatott takarón (6.15a). Ha magasabban ülsz, jobban ki tudod emelni a gerinc alsó részét. A combok legyenek párhuzamosak a fallal, és hajlítsd be a lábakat oldalra. Tedd a bal bokádat a jobb, felfelé néző lábfej talpára, hogy a bal sípcsontod és a jobb lábfejed keresztesse

egymást (6.15b). Fordulj jobb oldalra, és tedd a tenyereid vállmagasságban a falra (6.15c).

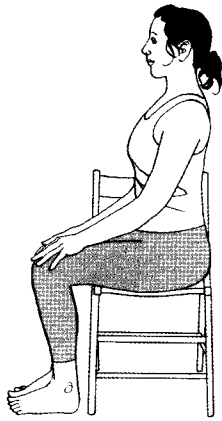
Egy felfelé irányuló lendülettel told be a bal hátsó bordáidat a törzsbe. Tartsd meg ezt a lendületet, ahogy kilélegzel, és jobbra csavarod a törzset. A hátsó bordák mozgása és az ujjbegyek enyhe falba nyomása támogatja a mellkas emelését és nyitását.

Ellenőrizd, hogy a gerinc és a törzs egyenes, és merőleges-e a talajra. Tartsd a bal ülőcsontot elnehezítve a talaj irányába, ahogy csavarodsz. Érezd, hogy a gerinc egész hosszában csavarodik. Ahogyan a szegycsont a fal felé fordul, emeld és nyisd a kulcscsontokat.

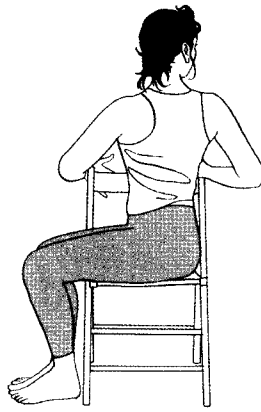
Ne told az ágyéki gerincet előre. Ne tartsd ki a pózt túl hosszan az elején. Gyorsan ismételd a pózt néhányszor, hogy rugalmasságot hozz létre a gerincben.

Kijövetelhez engedd ki a behajlított térdet, és ülj *dandászanában*. Ismételd a pózt a másik oldalra is, majd térj vissza *dandászanába*.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, ha frissen műtötték a hasadat vagy a térdedet, ha menstruálsz, illetve ha porckorongsérüléssel vagy sérved van. Kerüld ezt a pózt migrén, magas vérnyomás és hasmenés esetén is.



6.16A ÜLJ OLDALVÁST A SZÉKEN



6.16B VÉGSŐ PÓZ

6.16

Támogatott bharadvádzsászana I

Székes oldalsó ülő csavarás

HATÁSAI. Ennek a póznak a gyakorlásától eloszlik a kimerültség. Ez a kíméletes, de hatásos csavarás kezdőknek ajánlott, és az alsó háti szakasz fájdalmait is enyhíti. Rugalmassá teszi a gerincet, edzi a hasizmokat, és javítja az emésztést.

GYAKORLÁS. Ülj oldalvást a széken. A bal külső comb legyen párhuzamos a szék elülső oldalával, és közel a szék elülső sarkához. A lábfejeket tartsd 30 centiméter széles távolságban (6.16a). Fogd a szék támláját mindkét kézzel. Ülj egyenesen. Belégzéssel emeld fel az oldalsó bordákat, és nyisd ki a mellkast. Kilégzéssel fordulj jobb oldalra, amíg a mellkas párhuzamos lesz a szék támlájával (6.16b).

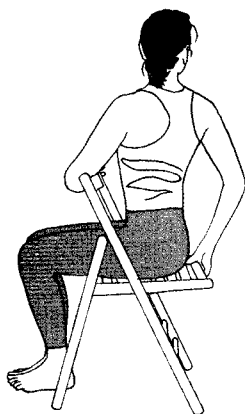
Nyújtsd a jobb belső térded el magadtól, hogy a két térd egy vonalban maradjon. A kezek segítenek még jobban jobb oldalra csavarodni: told a széket a bal kezeddal, és húzd a jobb kezeddal. Lélegezz be, húzd be a hátsó bordákat, és emeld fel őket. Lélegezz ki, és

fordulj még inkább jobb oldalra. Nyújtóztasd át a bal oldalsó bordákat, hogy a kulcscsontok és a mellkas mindkét oldala egy szintbe kerüljön a talajjal.

Kijövetelhez fordítsd a törzset vissza a lábak irányába. Ülj át a másik oldalra, hogy a jobb combod legyen egy vonalban a szék elejével. Ismételd meg erre az oldalra is a pózt.

FIGYELMEZTETÉS.

A nők esetében nagyon fontos, hogy ne tolják be az ágyéki gerincet a hasi területre. Bizonyosodj meg arról, hogy a keresztcsontod bal oldalára súlyt helyezve lefelé engeded azt, és figyelj, hogy ne essen előre a has. Ne gyakorold ezt a pózt menstruáció alatt, illetve ha migréned, hasmenésed vagy magas vérnyomásod van.



6.17A VÉGSŐ PÓZ.

6.17

Támogatott bharadvádzsászana II

Ülő csavarás háttal a széken

HATÁSAI. Ez egy egyszerű módszer az ágyéki csigolyák kilazítására és az alsó háti szakasz feszültségeinek oldására. Ez a variáció azért is értékes, mert a hasi csavarodást egy bizonyos fokig gátolja és kontrollálja, megakadályozva ezzel a belső szervek túl erős összehúzását. Ezt a változatot menstruáció alatt is lehet gyakorolni (amennyiben a menstruációs vérzés nem a legerősebb szakaszában van), mert enyhíti a deréktáji fájdalmakat, anélkül hogy növelné a vérzés intenzitását.

GYAKORLÁS. Ha a pózt a *viparíta dandászana II* után gyakorlod (10.2d), maradj a székedben. Ha nem, akkor ülj bele, a szék támlájával szemben.

Tedd a bal alkart a széktámla tetejére. A jobb keziddel fogd a szék ülőkéjének alját. Belégzéssel emeld a mellkast. Kiléggzéssel fordulj oldalra (6.17a). Gördítsd a jobb vállad hátra, engedd a vállakat le a fülektől, és told a lapockákat a hátadba. Érezd a kiterjedést a derék mindkét oldalán.

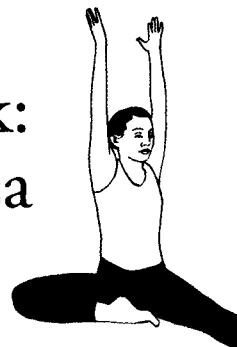
Ha erős csavarást szeretnél létrehozni az alsó háti gerincben, told el a jobb térdet magadtól, rögzítsd erősen a csípőket a szék ülőkéjén, és fordulj erősen jobbra. Egy kevésbé extrém csavaráshoz engedd, hogy a csípők picit mozduljanak veled csavaráskor. Legyen a has és a derék laza (de megemelt), és vidd a csavarást a törzs felső részébe. Bizonyosodj meg arról, hogy csavarodás közben a gerinc teljes hosszában felemelkedik.

Kijövetelhez fordítsd vissza a törzset a szék támlája felé. Ismételd a másik oldalra is.

FIGYELMEZTETÉSEK. Ahogyan csavarodsz, ne told előre a hasat, de ne is szívd hátra, a deréktájéki gerinc irányába. Ne gyakorold ezt a pózt migrénes fejfájás, hasmenés vagy magas vérnyomás esetén.

7

Ülő előrehajlások: az elme lenyugtatója



AZ ELŐREHAJLÁSOK összekapcsolnak tudatunk csendes, reflektáló aspektusával. Lenyugtadják az elmét, csillapítják az idegeket, és megszüntetik a fáradtságot.

Ezenkívül stabilizálják a vérnyomást és csillapítják a túlhajtott mellékvesét. Az előrehajlások különösen pihentetőek menstruáció idején, mert ilyenkor felerősödhet bennünk a frusztráció és az irritáció. Csökkentik a has puffadását, és szabályozzák a vércukorszintet. Amennyiben a medencei vértolulástól begyulladásnak az alsó háti szakasz idegvégződése, az előrehajlások enyhíthetik a fájdalmat.

Az előrehajlások megtörik a hasi keménységet is. Ha helyesen gyakoroljuk őket, ellazítják a hasi szerveket, és segítenek megelőzni a fibrómák képződését. Azoknak is segítenek, akik oligomenorrhéában (nem túl gyakori vagy késlekedő menstruáció) és hypomenorrhéában (kevés vérzés) szenvednek, mivel növelik a méh és a petefészkek vérellátását (ezzel együtt pedig természetesen az oxigén- és táplálékmennyiséget is), és csökkentik a mentális stresszt. Gyakorlásuk csökkenti továbbá a rendszertelen, illetve nagyon hosszú vagy nagyon intenzív menstruáció lehetőségét is. Abban az esetben is segítenek, ha szorulásod vagy egyéb emésztési problémáid vannak.

Az ülő előrehajlások rendszeres gyakorlása fejleszti a testi-lelki hajlékonyságot és

folyékonyságot. De felfedezésük előtt az álló pózok segítségével erőt és stabilitást kell kifejlesztened, még akkor is, ha sok nőhöz hasonlóan te is hajlékony vagy. Mielőtt elkezdenéd az ülő előrehajlásokat, néhány hónapig gyakorold a következő sorozatot: *adhó mukha svánászana*; két-három álló póz, mint például *utthita trikónászana*, *utthita pársvakónászana* és *pársvóttánászana*; *halászana*; *szálamba szarvángászana I*.

Legyél türelmes: a combhajlítók és a farizmok kiengedésére szánj annyi időt, amennyi csak szükséges. Idővel képes leszel a csípőkből és nem derékből előrehajolni, az előrehajlásaid pedig folyékonyra és kecsessé válnak.

Általános figyelmeztetések az ülő előrehajlások gyakorlásához

A fejezetben szereplő előrehajlások gyakorlásához tartsd szem előtt a következő útmutatásokat. Minden egyes póznál találsz külön arra vonatkozó figyelmeztetéseket is.

- Ha menstruálsz, illetve ha azért gyakorolsz, hogy csökkentsd a premenstruációs feszültséget, támaszd alá a fejed, és addig maradj a pózban, amíg a feszültség nem oldódik. Ahogyan a menstruáció vége felé közeledsz, és csökken a vérzés, úgy csök-



7.1A JOBB TALP AZ ELLENKEZŐ COMBON



7.1B JOBB TÉRD KINT, SAROK KÖZEL A LÁGYÉKHOZ



7.1C KAROK A FEJ FÖLÖTT, TENYEREK EGYMÁS FELÉ

kentsd a támogatást is, vagy akár teljesen szabadulj meg az eszközöktől.

- Ha a combhajlítód annyira fáj, hogy megfeszül tőle az arcod, a mellkasod és a hasizmaid, vagy nehézkessé válik tőle a légzésed, a kitűzött idősávon belül gyakran cserélj oldalt.
- Ne feszítsd meg a hasad. Nyújtsd és hosszabbítsd a törzset anélkül, hogy visszaszív nád, megfeszítenéd vagy benyomná a hasad.
- Ne gyakorolj előrehajlásokat, ha klinikai vagy egyéb depresszióban szenvedsz, ha porckorongsérved van, ha síró kedved van a premenstruációs feszültség okán, vagy ha hasmenésed van.
- Ha túl erős a vérzésed, ellenjavallt az előrehajlások gyakorlása menstruáció alatt. Javallott viszont *dzsánu sírsászanát* és *paszimóttánászanát* szétterpesztett lábakkal és alátámasztott fejjel gyakorolni.
- Bizonyos nőknél a menstruációt (illetve az ovulációt) megelőző hormonális változás instabilitást okozhat a medence körül, főleg ha eleve gyengék a keresztcsonti ízületek. Azok a nők, akiknek nagyon merev a csípőhorpaszizmus, arról számolnak be, hogy előrehajlás közben elferdül a kereszt-

csontjuk, illetve a medencéjük. Bármi is az oka, menstruáció előtt elmozdulhat a csípő. Ilyen esetekben az előrehajlások csak súlyosbítják ezt az állapotot. (Főleg az *adhó mukha upavista kónászana* képes az ingatag medencét még rosszabb állapotba hozni.) A menstruációt követő hét végére általában helyreáll a helyzet, és az álló pózok segítenek, hogy rendezettebbnek érezd magad. De ha azt tapasztalod, hogy a keresztcsonti ízületed elmozdul menstruáció alatt, légy óvatos az előrehajlásokkal. Mindig használj alátámasztást a fejednek, hogy ne erőltess túl az alsó háti szakaszt vagy a medence ízületeit.

7.1

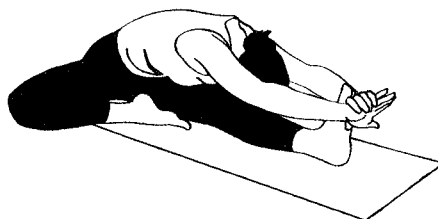
Dzsánu sírsászana

Fej-térd póz

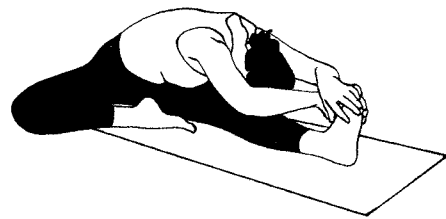
HATÁSAI. A *dzsánu sírsászana* élénkíti a méhet és a petefészket, és segít nekik megtartani a hormonegyensúlyt. Ha a menstruációd hosszú vagy nagyon erős, illetve ha nem rendszeres, fájdalmas vagy gyér, ennek a póznak a rendszeres gyakorlása visszaállítja a ciklust a normális ritmusába. Segít magas vérnyomás



7.1D FOGD MEG A LÁBFEJET



7.1E ENGEDD LE A FEJET A NYÚJTOTT LÁBRA



7.1F VÉGSŐ PÓZ

esetében is, illetve a mellék és a has puffadásának és érzékenységének csökkentésében. Ez a póz enyhíti a menstruációs fejfájást, és a vércukorszint stabilizálásával csökkenti az étel iránti sóvárgást is. A *dzsánu sirsászana* fokozza a vérkeringést a nemi szervek körül, és segít fenntartani a hüvely egészségét. Az elme is lenyugszik, mivel nem tud kifelé vetíteni.

GYAKORLÁS. Ül a matracodra *dandászanában* (6.1a), majd hajlítsd és hozd ki a térded jobb oldalra. Tartsd a bal lábat egyenesen, a bal lábujjakat pedig nyújtsd a mennyezet felé.

Ha kezdő tanítvány vagy, tedd a jobb talpad az ellentétes combhoz, és figyelj, hogy a csípők maradjanak egy vonalban (7.1a). Ha haladó tanítvány vagy, vidd ki a jobb térded olyan messze, amennyire csak tudod, és húzd be a jobb sarkad a jobb lágyékodhoz (7.1b). Forgasd kifelé a jobb lábfejet a kislábujjtól a nagylábujjig úgy, hogy a talp a mennyezet felé forduljon.

Tedd a tenyereid magad mögé, és nyomd le a kezujjakat a talajra. Húzd be és emeld fel a keresztcsontodat, és emeld fel az oldalsó bordákat. Fordulj a törzsszel bal oldalra, a szegycsont közepét a bal láb belső éléhez igazítva.

Belégzéssel emeld fel a karokat a fej fölé egymás felé néző tenyerekkel (7.1c). Egyformán emelkedj felfelé a törzs mindkét oldalával, és told be a lapockákat a hátadba. Csípő-

ből dőlj előre a szegycsont vezetésével, majd kilégzéssel fogd meg a bal lábfejet mindkét kézzel.

Hozd a lapockákat a hátadba, hogy kapcsolatba kerüljenek a felső háti szakasszal. Segítségükkel húzd be a felső háti gerincet, hogy az ágyéki gerinc meg tudjon nyúlni. Emeld fel a fejed, és emeld, illetve nyisd a mellkast (7.1d).

Ennek az aszimmetrikus póznak az ereje abból fakad, hogy szimetriára törekszel benne. Tartsd a hajlított lábat szorosan a földön, és gördítsd a köldököd a bal comb fölé. Nyújtsd egyenletesen a hasfal mindkét oldalát.

Ezután engedd le a fejet: kilégzéssel nyúlj előre, és pihentesd a fejed a (kinyújtott) bal lábodon (7.1e). Tartsd lazán a nyakad. A szem és a fej legyen végig csendben. Kerüld a mellkas összenyomását vagy a has befeszítését. Hajlítsd a könyököket, és hozd ki őket oldalra. Engedd a vállakat messze a nyaktól, és nyújtsd meg a hónaljakat. Ha könnyedén eléred a talpad, fordasd a tenyereket, és fogd át bal kézzel a jobb csuklót (7.1f).

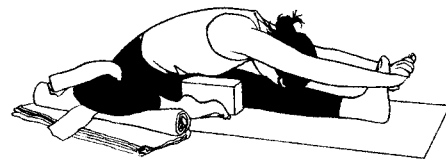
Ha fájdalmat érzel a combhajlítóknál, cserélgess gyakran az oldalakat. De végsősoron minél hosszabban maradsz a pózban, annál hűsítőbb és nyugtatóbb lesz a hatása. Kijövetelhez lélegezz be, emeld fel a fejed, és hajlítsd felfelé a gerincet. Engedd el a kezeket, és ülj fel. Gyere vissza *dandászanába*, majd ismételd a másik oldalra.



7.1G TAKARÓKKAL ÉS ÖVVEL



7.1H FELCSAVART TAKARÓVAL



7.1I FELCSAVART TAKARÓVAL,
TÖRÜLKÖZŐVEL ÉS TÉGLÁVAL

FIGYELMEZTETÉS. Ha fáj vagy sérült a hátad, ne engedd le a fejed. Ha menstruálsz, csak érintőlegesen tartózkodj az első fázisban, fel-emelt fejjel. Arra összpontosíts ilyenkor, hogy csendes elmével és alátámasztott fejjel ellazulj a pózban.

DZSÁNU SÍRSÁSZANA TAKARÓKKAL ÉS ÖVVEL.

Ha nem éred el a lábfejed, tegyél egy vagy több összehajtogatott takarót a csípők alá, vedd át az övet a kinyújtott láb talpa mögött, és fogd meg a két végét mindkét keziddel (7.1g).

DZSÁNU SÍRSÁSZANA FELCSAVART TAKARÓVAL.

Ha feszültséget érzel a behajlított láb térdében, vagy ha az nem ér le a talajra, tegyél alá egy felcsavart takarót (7.1h).

DZSÁNU SÍRSÁSZANA FELCSAVART TAKARÓVAL,

TÖRÜLKÖZŐVEL ÉS TÉGLÁVAL. A merev csípők térdproblémákhoz vezethetnek. A csípőízület nyitására és a térd védelméhez tegyél egy felcsavart takarót a térd alá és egy összehajtogatott törülközőt a térd mögé. Tegyél egy téglát a behajlított láb talpa és a nyújtott láb belső éle közé. Told a talpad a téglának, és a behajlított láb belső térdét jól nyújtsd át (7.1i).

DZSÁNU SÍRSÁSZANA SZÉKKEL.

Ha a homlokod nem ér le könnyedén a lábadra, illetve egy hengerpárnára, vagy ha fájdalmat érzel a láb

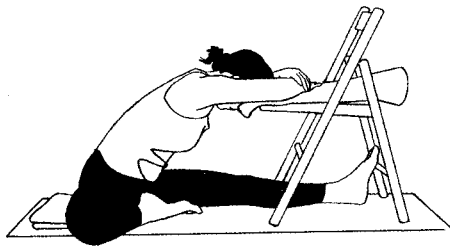
hátuljában, tedd a fejed egy székre (7.1j). Ne bátortalanodj el! A kitartó gyakorlás egyszer csak megnyújtja a combhajlítót, és elmélyíti az előrehajlásokat. Ha fibrómák vannak a méhben, vagy migrénes fejfájásod van, illetve ha erős a vérzésed, kényelmesebb és hatásosabb ezen a módon gyakorolni.

DZSÁNU SÍRSÁSZANA KERESZTBE ELHELYEZETT

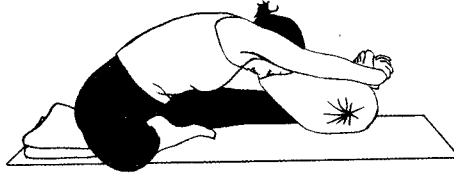
HENGERPÁRNÁVAL. Menstruáció alatt, illetve premenstruációs feszültség esetén gyakorold ezt a pózt passzívan. Tapasztalt gyakorlóként se vidd túlságosan hátra a hajlított lábat. Ilyenkor mindig támaszd alá a fejed, és tegyél egy vagy két takarót a csípők alá. Tegyél egy hengerpárnát (vagy egy összehajtogatott takarót) a sípcsontodra (7.1k). Ez segít kiengedni a hasi feszültséget, és így csökkenti a fibrómák kialakulásának esélyét.

DZSÁNU SÍRSÁSZANA HOSSZÁBAN ELHELYEZETT

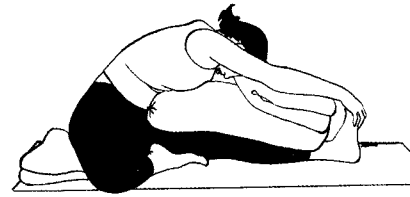
HENGERPÁRNÁVAL ÉS TAKARÓKKAL. Ha fáj a derekad, vagy alhasi görcseid vannak, tegyél egy hengerpárnát (vagy egy összehajtogatott takarót) hosszában a lábakra, és engedd rá a hasad. Tegyél egy vagy több összehajtogatott takarót a hengerpárnára, hogy legyen, amin pihen a fejed (7.1l). Kísérletezd ki, melyik módszer a megfelelő számodra (hengerpárna keresztben – lásd 7.1k – vagy hosszában). Menstruáció alatt ne legyen izomfeszítés a pózban.



7.1J SZÉKKEL



7.1K KERESZTBEN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL



7.1L HOSSZÁBAN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL ÉS TAKARÓKKAL

DZSÁNU SÍRSÁSZANA TERPESZTETT LÁBAKKAL.

A menstruáció legintenzívebb szakaszában, illetve fejfájás, magas vérnyomás vagy túlsúly esetén pihentetőbb és kényelmesebb terpeszben gyakorolni. Vidd ki a (nyújtott) bal lábadat körülbelül 30 centiméterre balra. Nyújtsd előre a bordakosarat, és támaszd ki a fejed egy hengerpárnával vagy székkal (7.1m).



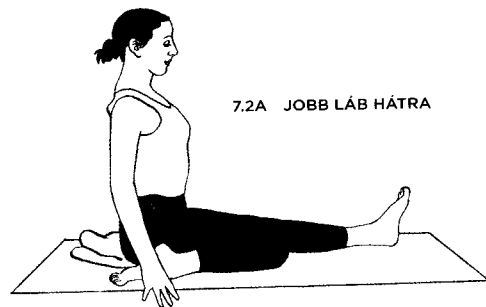
7.1M LÁBAK TERPESZBEN

7.2

Triangá mukhaikapáda pascsimóttánászana Fél hőspóz ülő, előrehajló tartásban

HATÁSAI. Az összes előrehajlás ebben a fejezetben a maga egyedi módján stimulálja a medence vérkeringését. A *triangá mukhaikapáda pascsimóttánászana* élénkíti a májat, a jól működő máj pedig igen lényeges a hatékony méregtelenítéshez. Ez a póz ezenkívül fejleszti a térd- és bokaízületek hajlékonyságát, és lenyugtatja az elmét.

GYAKORLÁS. Ennek a póznak a stabilitása az alapok helyes elhelyezéséből adódik. Kezdd *dandászanában* ülve a matracodon (6.1a). Hajlítsd vissza a jobb lábat, és tegyél egy összehajtogatott takarót a bal ülőcsont alá (7.2a). Tartsd a jobb sípcsontot és lábfejet közel a jobb combhoz, és ellenőrizd, hogy a combok párhuzamosak legyenek egymással. Hozz létre



7.2A JOBB LÁB HÁTRA



7.2B KAR A FEJ FÖLÖTT, TENYEREK EGYMÁS FELÉ



7.2C HOMORÍTS A FELSŐHÁTI GERINCCSEL



7.2D VÉGSŐ PÓZ

teret a hajlított térd mögött; a kezek segítségével gördítsd ki a vádlit. Nyújtózz meg a bal lábfej belső éléből, és terjeszd szét a lábujjakat.

A hajlított láb ülőcsontjának rögzítése a gyakorlással fejlődik majd. Gördítsd befelé a bal combot. A kezed segítségével húzd ki a bal ülőcsont alól a húst, és ülj az ülőcsont közepére.

Nyomd le a kézujjakat a talajba a csípők két oldalán. Told a jobb feneket a talaj felé, és hozd a testsúlyt a medence közepére. Belégzéssel egészen a medence alapjából emeld ki a gerincet. Nyisd a mellkast, és a középpontból kiindulva távolítsd a kulcscsontokat.

Belégzéssel emeld a karokat a fej fölé, a tenyereket pedig fordítsd egymás felé (7.2b). Nyújtózz egyformán a törzs mindkét oldalával, és told be a lapockákat a hátadba. Kilégzéssel döntsd a törzset előre, és fogd meg a bal lábfejed mindkét keziddel.

Szélesítsd a bal talpat, és told a tenyeredbe. Told lefelé a bal combot. Emeld meg a mellkas két oldalát. Homoríts a felső háti gerinccel befelé és felfelé (7.2c). Nyújtózz meg a szeméremcsontból a torok irányába. Gördítsd a vállakat hátra, és emeld fel a fejet.

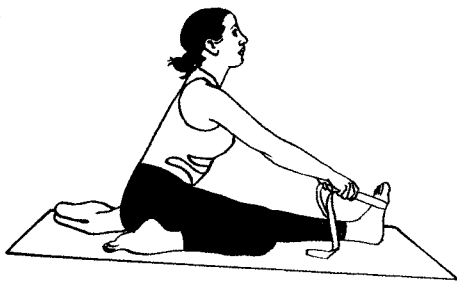
Hajlítsd a könyököket, és hozd ki őket oldalra, majd nyújtsd meg a törzset a bal comb fölött, anélkül hogy feszültséget hoznál létre a hasban. Tedd a fejed a sípcsontra (7.2d).

Maradj kiegyensúlyozottan a két ülőcsont közepén. Nyisd szét a bal lábujjaidat, és terjeszd ki őket a bal talppárnádon keresztül. Vidd a testsúlyt jobbra, hogy ne dőlj balra. Engedd, hogy a hátsó bordák elernyedjenek és ellazuljanak. Ha távolabb tudsz nyúlni a kezekkel, fordítsd a tenyereket el magadtól, és fogd meg a bal csuklót a jobb keziddel.

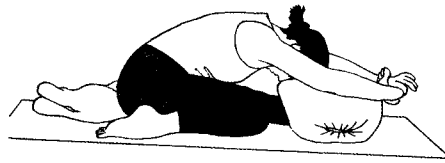
Kijövetelhez lélegezz be és emeld fel a fejed, homorítva a gerincet. Engedd el a kezeket, és ülj fel. Hozd vissza a lábakat *dandászanába*. Ismételd meg a pózt a másik oldalra is.

FIGYELMEZTETÉS. Ha térd sérülésed van, kérd ki egy tapasztalt jógaoktató véleményét, mielőtt megpróbálkozol a pózzal. Menstruáció alatt csak érintőlegesen haladj át az első szakaszon, ahol fent van a fej. Gyakorold a pózt csendben és támogatva; figyelj a törzs lágy elengedésére, ahogyan átnyúlik a hengerpárnán (vagy az összehajtogatott takarón), és a fej elcsendesedésére. Kerüld ezt a pózt menstruáció alatt, ha nagyon erős a vérzés, ha vérzel két menstruáció között, illetve petefészekciszta, endometriózis, fibrómák vagy migrénes fejfájás esetén. Ha alsó háti sérülésed van, csak felemelt fejjel és homorú gerinccel gyakoroldj (7.2c).

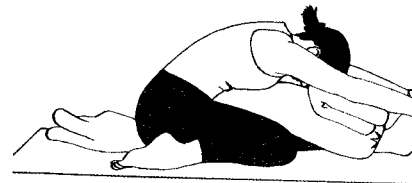
TRIANGÁ MUKHAIKAPÁDA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA ÖVVEL. Ha a póz első szakaszában nem éred el



7.2E ÖVVEL



7.2F KERESZTBEN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL



7.2G HOSSZÁBAN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL

a kezdeddel a lábadat, tegyél egy övet a lábfej köré, és fogd meg a két végét a két kezdeddel (7.2e).

TRIANGÁ MUKHAIKAPÁDA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA KERESZTBEN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL. Ha menstruálsz, ha a fejed nem ér le a lábadra, illetve ha fájdalmat érzel a kinyújtott lábban, engedd rá a fejed egy hengerpárnára (vagy székre), és tegyél egy vagy több takarót a csípők alá (7.2f).

TRIANGÁ MUKHAIKAPÁDA PASCSIMÓTTÁNÁSZANA HOSSZÁBAN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL. Ha fáj a derekad vagy görcsöl a hasad a menstruáció alatt, gyakorolj egy hosszában elhelyezett hengerpárnával (vagy összehajtogatott takaróval) a nyújtott lábad mentén és egy összehajtogatott takaróval a homlokod alatt (7.2g).

7.3

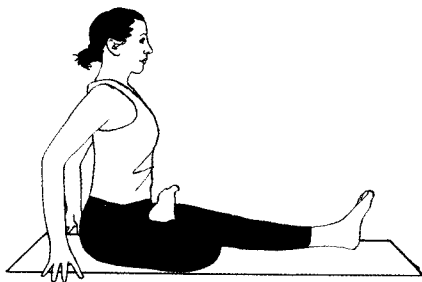
Ardha padma pascsimóttánászana Féllótusz ülő előreahajlásban

HATÁSAI. Az *ardha padma pascsimóttánászana* serkenti a vérkeringést a medenceüregben és élénkíti az alhasi szerveket. Javítja a csípő-, térd- és bokaízületek mobilitását. Lenyugtatja az elmét és ellazítja az érveket.

GYAKORLÁS. Ül a matracodon *dandászanában* (6.1a). Hajlítsd be a jobb térdet, és a bal kezdeddel alulról emeld fel a sípcsontot (7.3a). Tedd a jobb lábfejed a bal comb tetejére.



7.3A EMELD FEL A SÍPCSONTOT



7.3B KÉZUJJAK A CSÍPŐK MÖGÖTT



7.3C KAROK A FEJ FELETT, TENYEREK EGYMÁST NÉZIK



7.3D FOGD MEG A LÁBFEJET

Ha a lábfejed hajlamos lecsúszni a combról, vagy ha kényelmetlenül nyomja azt, gyere ki a pózból, és kezd elölről. Ezúttal dolgozz tudatosabban a jobb csípő elengedésével. Lendítsd ki a jobb combot jobb oldalra, és fordítsd mélyen kifelé az ízületben, mielőtt újra visszahúzd a sarkad a köldököd felé. Hozd a lábfejed magasan a bal comb fölé. Türelmes és kitartó gyakorlással a csípő rugalmassabbá válik, és a folyamat könnyebbé.

Ülj az ülőcsontok elején. Nyújtsd ki a bal lábad, és a bal vádli és a comb középvonalát tartsd meg úgy, hogy a térdkalácsod felfelé nézzen. Nyomd a kezujjakat a talajba a csípők mellett, lélegezz be, emeld fel a gerincet, és nyisd ki a mellkast (7.3b). Lélegezz be ismét, és emeld a karokat a fej fölé, a tenyereket egymás felé fordítva (7.3c). Emeld meg egyformán a törzs mindkét oldalát, és told a lapockákat a hátadba. Teljesen nyújtsd ki a kart. Lélegezz ki, hajolj előre a medencéből, és mindkét kez-zel fogd meg a bal lábfejed (7.3d).

Nyomd a bal lábfej belső élét a kezekbe, és nyomd le a bal combot. Homoríts a gerinc felső háti szakaszával befelé és felfelé, terjeszd ki a mellkast, és emeld fel a fejed (7.3e). Gördítsd a vállakat hátra. A középpontból távolítsd a kulcsontokat. Figyelj, hogy ne húzd be, illetve ne szorítsd hátra a hasat a gerinc felé.

Ezután haladj a következő fázis felé: a mellkasnyitást megtartva lélegezz ki, és hajolj

előre a bal (nyújtott) lábad felé. Engedd le a fejed a sípcsontodra.

Csúsztasd a hasat előre a bal lábon, és lazítsd el. Engedd lefelé a gerincet, és nyújtsd ki a karokat a vállakból. Ha távolabb is érnek a kezeid, fordítsd ki a tenyereket, és fogd át a csuklódát (7.3f).

Kijövetelhez emeld fel a fejed, és homoríts befelé és felfelé a gerinccel. Engedd el a bal lábfejet, lélegezz be és ülj fel. Engedd ki a behajlított lábat. Térj vissza *dandászanába*, és ismételd meg a pózt a másik oldalon.

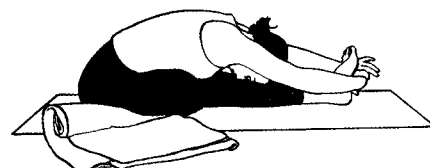
FIGYELMEZTETÉS. Nagyon óvatosan gyere bele ebbe a pózba. A hajlított láb rugalmassága a csípőízület hajlékonyságától függ. Soha ne erőltess a térded, illetve ne várd el, hogy a csípő helyett dolgozzanak. Menstruáció alatt csak röviden érintsd az első szakaszt, ahol fent van a fej és homorít a gerinc; gyakorold a második szakaszt keresztben elhelyezett hengerpárnával vagy székkal (7.3i és 7.3j). Ne gyakorold ezt a pózt, még a támogatott verziót se, ha nagyon erős a menstruációd, ha vérzel két menstruáció között, ha petefészekcisztád, endometriózisosod vagy fibrómád van. Ne gyakorold ezt a pózt akkor se, ha nemrég térdműtétet volt, vagy ha gerincsérvéd van.



7.3E NÉZZ FEL



7.3F VÉGSŐ PÓZ



7.3G FELCSAVART TAKARÓVAL

ARDHA PADMA PASCSIMÓTTÁNSZANA FELCSAVART TAKARÓVAL. Ha a hajlított térded nem ér le a földre, tegyél alá egy szorosan felcsavart takarót (7.3g).

ARDHA PADMA PASCSIMÓTTÁNSZANA ÖVVEL. Ha nem éred el a lábfejed, végy egy övet, akaszd be a talp mögé, és fogd a két végét mindkét keziddel. Tegyél egy vagy több takarót a csípők alá (7.3h).

ARDHA PADMA PASCSIMÓTTÁNSZANA KERESZTBEN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL VAGY SZÉKKEL. Ha a csípők és a medence korlátozott

rugalmassága nem engedi, hogy a fejed a sípcsontodra engedd, támaszd meg a fejed egy hengerpárnával (7.3i) vagy egy székkal (7.3j). Tehetsz egy vagy két takarót a csípők alá, hogy a has még jobban elengedjen, és mélyüljön az előrehajlás.

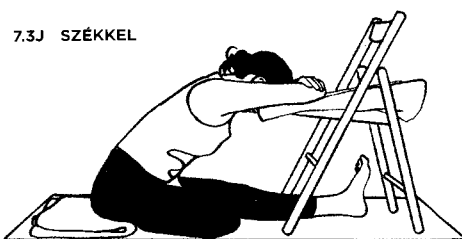
ARDHA PADMA PASCSIMÓTTÁNSZANA HOSZSZÁBAN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL. Ha fáj a derekad vagy görcsöl a hasad, próbáld meg egy a nyújtott láb hosszán elhelyezett hengerpárnával dolgozni (vagy egy összehajtogatott takaróval). A homlok alá tegyél egy összehajtogatott takarót (7.3k).



7.3H ÖVVEL

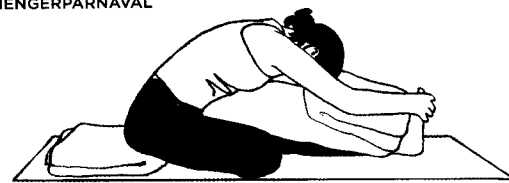


7.3I KERESZTBEN
ELHELYEZETT
HENGERPÁRNÁVAL



7.3J SZÉKKEL

7.3K HOSSZÁBAN ELHELYEZETT
HENGERPÁRNÁVAL

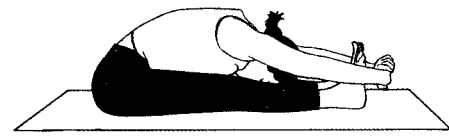




7.4A KAROK A FEJ FELETT,
TENYEREK EGYMÁST NÉZIK



7.4B TOLD A LÁBFEJEKET A TENYEREKBE



7.4C VÉGSŐ PÓZ

7.4

Pascsimóttánászana

Ülő előrehajló póz

HATÁSAI. A *pascsimóttánászana* megnyújtja a gerincet és a combhajlítókat. A medence szerveinek megnő a vérellátása és a *pránája*, vagyis az életerege, illetve kiküszöbölődnek a lomha emésztés okozta problémák, mint például a székrekedés. Ez a póz a teljes szaporítórendszer is stimulálja, de főképp nyugodt elmeállapotot idéz elő.

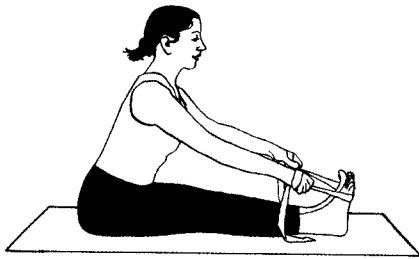
GYAKORLÁS. Ül *dandászanába* (6.1). Görgesd befelé a combok tetejét, és a kezeid segítségével húzd ki a húst az ülőcsontok alól. Teljesen nyújtsd ki a lábat. Told a kezujjakat a talajba, és ennek az ellenállásnak a segítségével beléggzéssel nyújtsd meg a gerincet.

Emeld a karokat a fej fölé, tenyerekkel befelé, és dinamikus nyújtsd meg az oldalaid a derék, a mellek és a vállak mentén (7.4a). A szegycsont vezetésével hajolj előre, és fogd meg a talpak szélét. Nyisd szét a lábujjakat, terjeszd ki a talppárnákat, és told a talpad a kezeidbe (7.4b).

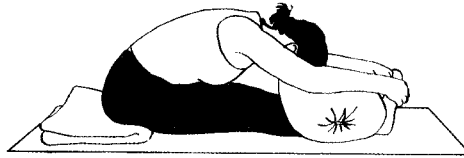
Görgesd a vállakat hátra és le, és nyújtsd ki a karokat. Homoríts befelé és felfelé a felső háti gerinccel, és emeld fel az oldalsó bordákat. Távolítsd a kulcsontokat a középpontból kifelé. Mint minden ülő előrehajlásban, lazítsd el a nyakad, tartsd a fejet passzívan és a szemeket lágyan. Emeld fel a fejed, és nézz fel. Majd megtartva a mellkas emelését, kiléggzéssel hajolj csípőből előre. Engedd a hasad, a mellkast és a fejet a lábadra (7.4c).

A csípőből való előrehajlás erősítésére húzd hátra a combizmokat a lágyék felé, és vidd az ülőcsontokat hátra. Az oldalsó bordák (nem pedig a gerinc) segítségével kiléggzéssel nyújtsd előre és felfelé a törzset. Emeld fel a könyököket, hogy legyen nyújtás a hónaljban és az oldalsó bordákban, valamint hogy nyíljon a vállízület. Ha könnyedén eléred a lábfejed, fordítsd ki a tenyereket, és fogd át a bal csuklót a jobb keziddel. Kijövetelhez engedd ki a kezeket, lélegezz be, és térj vissza *dandászanába*.

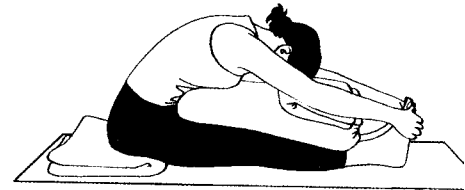
FIGYELMEZTETÉS. Ha menstruálsz, csak érintőlegesen haladj át az első szakaszon, ahol fent van a fej. Támaszd alá a fejet, hogy a has és a mellkas szabad és kiterjesztett tudjon maradni, és az agy le tudjon csendesedni. Ne gyakorolj leengedett fejjel, ha porckorong-kitüremkedésed, illetve porckorongsérved van; ez esetben kövesd a 7.4b ábrán bemutatottakat.



7.4D ÖVVEL



7.4E KERESZTBEN ELHELYEZETT
HENGERPÁRNÁVAL



7.4F HOSSZÁBAN ELHELYEZETT
HENGERPÁRNÁVAL

PASCSIMÓTTÁNSZANA ÖVVEL. Ha görbül a hátad, amint előredőlsz, hogy megfogd a lábad, vagy ha nem éred el a lábfejed, tegyél mögé egy övet, és húzd be a gerinced (7.4d).

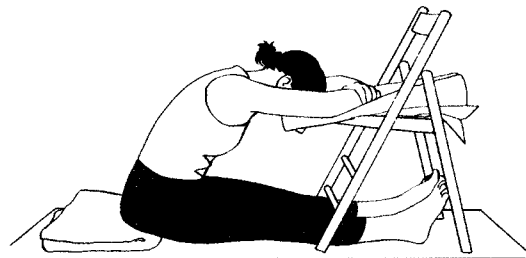
PASCSIMÓTTÁNSZANA KERESZTBEN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL. Ha menstruálsz, illetve ha a fejed nehezen ér le a sípcsontodra, támaszd alá egy keresztben elhelyezett hengerpárnával (vagy egy összehajtogatott takaróval), és tegyél egy vagy több takarót a csípők alá (7.4e). A támasz súlya segít a lábaknak leengedni a talaj felé, ez pedig még inkább támogatja a méh izmainak elengedését.

PASCSIMÓTTÁNSZANA HOSSZÁBAN ELHELYEZETT HENGERPÁRNÁVAL. Ha fáj a derekad, illetve ha alhasi görcseid vannak, próbáld meg a nyújtott lábak hosszán elhelyezett hengerpárnával (vagy összehajtogatott takaróval) dolgozni. A homlok alá is helyezz egy összehajtogatott takarót (7.4f).

PASCSIMÓTTÁNSZANA SZÉTTERPESZTETT LÁBAKKAL ÉS HENGERPÁRNÁVAL VAGY SZÉKKEL. Ha fibrómád, petefészekcisztád vagy eldugult petevezetéked van, ha problémás a menstruációd, illetve ha túlsúlyos vagy, segít, ha felülsz egy vagy több összehajtogatott takaróra, és csípőszéles terpeszbe teszed a lábakat, a fejed pedig egy hengerpárnán (7.4g) vagy egy széken pihenteted (7.4h).



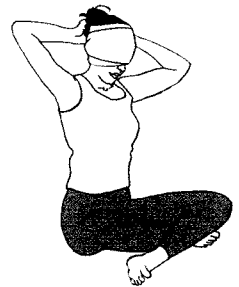
7.4G LÁBAK TERPESZBEN, FEJ HENGERPÁRNÁN



7.4H LÁBAK TERPESZBEN, FEJ SZÉKEN

8

Fekvő pózok: az elveszett energia visszaszerzése



EGYRE TÖBB IDŐNKET és energiánkat áldozzuk felgyorsult civilizációnkra, és ennek következményeképp életünk ismerős aspektusává vált a kimerültség és a depresszió. Hagyományosan a nők a társadalomban a táplálás és gondoskodás feladatait töltik be, de magukról nagyon gyakran elfelejtenek gondoskodni.

Eldönteni, hogy fontos vagy, és az elveszett tempójú napirendedbe időt beiktatni a lazításra, fontos lépések az öngondoskodás felé. Az energiapótlás messze leghatékonyabb módja a regeneráló jóga gyakorlása. Újra frissnek és életrevalónak fogod tőle érezni magad. Ráadásul egy regeneráló gyakorlatsorozatnak nem is kell túl hosszúnak lennie.

Első ránézésre ezek a pózok nem drasztikusak, és nem tűnnek nagy kihívásnak. Viszont mindegyik terápiás jellegű, segít kiengedni a feszültséget és visszaállítani az energiaszintet. Ezek a pózok nagyon hatásosak, mert támogatott jellegüknel fogva hosszú ideig lehet tartani őket. Lecsendesítik a csapongó elmét, pihentetik az idegrendszert, és segítik az immun- és az endokrin rendszer működését.

A fekvő pózokat lehet aktívan vagy passzívan gyakorolni, attól függően, hogy milyen hatást szeretnénk elérni. Menstruáció alatt a testnek és az elmének csendben és nyugalomban

kell maradnia, minimális erőfeszítéssel, pihentető módon gyakorold őket. A fekvő pózok igen hatásosak a menstruációs rendellenességek esetében is. A *szupta baddha kónászana II* rendszeres gyakorlásával például enyhül a hasi és idegi feszültség, és ezzel nagyban csökkenthető az erős menstruációs vérzés. Ezeknek a pózoknak a gyakorlása a görcsöket is enyhíti. Add át magad teljesen minden egyes póznak, és fedezd fel, melyik mit ad neked.

Általános figyelmeztetések a fekvő pózok gyakorlásához

Amikor az e fejezetben szereplő pózokat gyakorlod, tartsd szem előtt a következő figyelmeztetéseket. Minden egyes póznál találsz külön arra vonatkozó figyelmeztetéseket is.

- Amennyiben nemrég estél át hasi műtéten, ne gyakorold ezeket a pózokat.
- Ha kontaktlencséd vagy szemüveged van, a fekvő pózokat tartalmazó gyakorlás alatt vedd le őket.
- Ha alacsony a vérnyomásod, takarózz be, hogy melegen tartsd magad.



8.1A SZVASZTIKÁSZANA



8.1B TEKERD A PÓLYÁT
AZ ÓRAMUTATÓ JÁRÁSÁVAL
ELLENKEZŐ IRÁNYBAN



8.1C BEBURKOLT
FEJ ÉS SZEMEK



8.1D BEBURKOLT
HOMLOK



8.1E ÖSSZEHAJTOGATOTT
PÓLYA A SZEMEKEN

8.1

A fej beburkolása

HATÁSAI. Az elme kevésbé fog a problémákon rágódni, ha a fej, a fülek és a szem be van burkolva egy rugalmas pólyával. A pólya paszszívan tartja a szemeket és a füleket, és lazán az arcizmokat. Álmatlanság, illetve *pránájáma* gyakorlása alatt is hatékony pólyát használni.

A FEJ ÉS A SZEMEK BEBURKOLÁSA. Ül le *szvasztikászanába* (8.1a). Tartsd a pólyát a jobb kezeden, a tekercset magadtól elfordítva, a végét pedig a bal kezeden fogva. Tedd a végét a tarkódhoz, és a tekercset lassan kitekerve, az óramutató járásával ellentétes irányban burkold be a fejed (8.1b). Először a jobb füledet burkold be vele, majd húzd át a tekercset a homlokon jobbról balra, a szemek fölött. Burkold be a bal füledet, majd húzd át ismét a tarkódon. A második és az azt követő körben borítsd be teljesen a füleket és a szemeket. Amikor a tekercs végére értél, hajtogasd be a pólya végét a burkolat rétegeibe (8.1c).

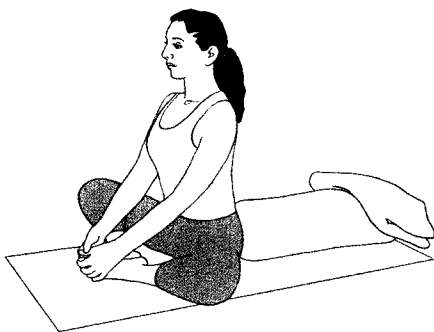
A HOMLOK BEBURKOLÁSA. A kezdők a pólyával való barátkozást kezdenek a homlok beburkolásával. Ez azoknak is ajánlott, akik migrénes fejfájásban szenvednek; a pólya által kifejtett nyomás segít a koponya vérereinek kiengedni és lenyugodni.

Hasonlóan burkold be a fejet, mint az előzőnél, de ne takard le a szemeket. Ezúttal viszont borítsd be a szemöldököt is (8.1d).

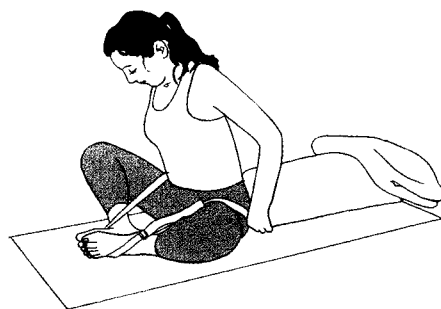
Egy másik módszer, hogy miután belehelyezkedtél a pózba, a körülbelül 20 centisre összehajtogatott pólyát vagy egy kisebb, összehajtott törülközőt helyezel a szemre (8.1e).

HOGYAN TEKERD LE? Kijövetelhez fordulj oldalra. Ha összehajtogatott pólya volt a szemeden, csak hagyd leesni. Ül fel *szvasztikászanába*. Ha a pólya körbe volt tekerve a fejedben, akkor lassan tekerd le, és hagyd, hogy az öledbe hulljon. Ezután pedig lassan és figyelmesen csavard fel újra. Ez a mozdulatsor segít, hogy visszatérj a világba, és lassan kerülj a felszínre, anélkül hogy megzavarnád az idegeket.

FIGYELMEZTETÉS. Ne nyomd össze a fejet, illetve a szemeket túl szorosra tekert pólyával. Ne hajtogasd a pólya végét a rétegekbe a fej hátsó részén, mert ez befolyásolni fogja a koponya helyzetét. Ha a pólyát szorosan körbetekered, úgy, hogy közben kényelmes marad a szemnek és a homloknak, a helyén kell maradnia, amíg



8.2A BADDHA KÓNÁSZANA



8.2B TEDD FEL AZ ÖVET

csak le nem veszed. Előkészülethez, illetve a pózok között hajtsd fel a szemedrőt, hogy láss. Amikor pedig belehelyezkedsz egy új pózba, hajtsd le újra.

8.2

Szupta baddha kónászana I Fekvő lenyomott szögpoz

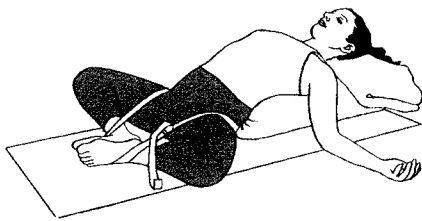
HATÁSAI. Sok nyugati nő szaporítószervi és emésztési problémája a hasi feszültségből származik. Ennek a póznak az elsődleges fizikai hatása a puha, laza has és az egészséges hasi szervek. Gyakorold menstruáció alatt, főleg ha menstruációs görcsökben szenvedsz, vagy ha alacsony az energiaszinted. Szintén enyhíti a menstruáció egyéb esetleges velejáróit, mint a hasi ernyedtség és a medencefájdalom. Ezenkívül „szárító” hatása is van a belső szervekre, és segít enyhíteni az erős menstruációs vérzést, illetve a hasmenést.

A menstruáció ideje körül bizonyos nőknél gyakori a húgyhólyaggyulladás (égő érzés a vizelés alatt és gyakori vizelés). Ez a póz lazítja a húgyhólyagot, és enyhíti ezeket a tüneteket. Végül pedig a *szupta baddha kónászana I* serkenti a vérkeringést a mellkasban, ellazítja a rekesz-

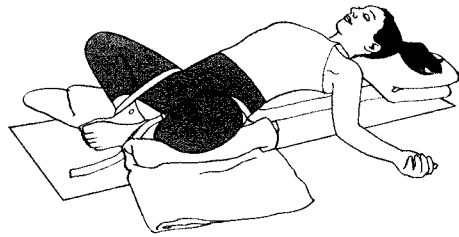
izom feszültségét, és puhítja a légzést. Gyakorold ezt a pózt *pránájama* előtt is az elme lenyugtására, valamint a tüdők kiterjesztésére és ellazítására (lásd a 11. és 14. fejezetet).

GYAKORLÁS. Tegyel egy hengerpárnát hosszan a matracod közepére, és egy vagy több takarót, amennyi a fejed alátámasztásához szükséges, a hengerpárna végébe. Ül le *baddha kónászana*-ba úgy, hogy a pokrócok és a hengerpárna mögötted legyenek (8.2a). Tegyel a lábakra egy övet, hogy megakadályozd a kicsúszásukat: kezdetben az öv nyitva van, így húzd át a talpak alatt, a bokákon és a combokon át, valamint az alsó háti szakasz körül. Ezután fűzd össze az övet, és bizonyosodj meg róla, hogy a farokcsontodnál helyezkedik el. Húzd szorosra, közelebb hozva a sarkakat a medencéhez (8.2b). Engedd hátra a törzset a hengerpárnára.

Ha a fej hátraesik vagy az áll felemelkedik, a torok befeszül, és az elme izgatottá válik. Ahhoz, hogy a fejet helyesen helyezd el, előbb bizonyosodj meg róla, hogy a takaró teljesen alátámasztja a fejet és a nyakat, de nincs a vállak alatt. Ezután fűzd össze az ujjakat a nyakad mögött, és csúsztasd a kezeket a fej koronája felé, hogy ily módon megnyújtsd a nyak hátulját. A fej közepe legyen alátámasztva a takaróval, hogy ne dőljön oldalra.



8.2C VÉGSŐ PÓZ



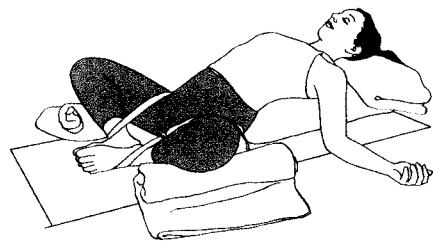
8.2D FELCSAVART TAKARÓKKAL

A hasizmok megnyújtásához és a medence szerveinek masszírozásához fogd össze a könyököket a fej fölött. Egy vagy két perc után engedd le a kezeket a talajra a törzs oldalai mellé (8.2c). Gördítsd a vállakat el a fülektől, emeld és nyisd a mellkast. Ahhoz, hogy hatékony legyen, a regeneráló pózt befogadó és elengedő hozzáállással kell gyakorolni. Az akaraterő ebben a gyakorlásban nem játszik szerepet. Engedd, hogy az alsó háti szakasz megtámaszkodjon a támogatáson. Puhítsd a szemeket, lazítsd el az alsó állkapcsot, és engedd, hogy a nyelved könnyedén megpihenjen a szájüreg alsó részében. Engedd, hogy a nyak megnyúljon, és lazítsd el a torkod. Engedd a bordákat és a kulcsontokat kifelé nyílni. Érzed a mellkas nyitottságát, és engedd, hogy a szívközpont befogadóvá váljon. Figyeld meg, hogyan lágyul el az egész test. Lazítsd a lágyékokat, és nyíl meg a méhet, a petevezetéseket és a petefészkeket megtöltő gyógyító energia előtt. Engedd, hogy a légzésed könnyedén áramoljon, és az elme megpihenjen. Hagyd, hogy a póz teljesen magába szívjon. Kijövetelhez emeld fel a térdet a kezeddél. Csúsztasd ki a lábfejeket az övből. A kezek segítségével ülj fel. Ily módon minimális marad az erőlködés a hasban és a derékban.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt és a variációit, ha sérült az alsó háti szakasz, vagy ha állandósult benne a fájdalomérzet.

SZUPTA BADDHA KÓNÁSZANA FELCSAVART TAKARÓVAL. Ha a belső lágyék és a comb feszülése megakadályoz abban, hogy ellazulj, támaszd alá szorosan összecsavart takarókkal (8.2d). A térdék alá helyezett összecsavart takarók a derékfájást is enyhítik. Ha az erős vérzést fibrómák okozzák, gyakran tapasztalhatsz szűkösséget a méhben. A térd alatt összecsavart takarók enyhítik ezt a húzóást.

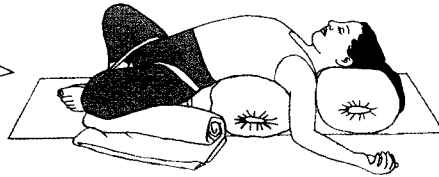
SZUPTA BADDHA KÓNÁSZANA I ÖSSZEHAJTOGATOTT TAKARÓVAL. Ha deréktáji fájdalmaid vannak, csússz egy kicsit messzebb a hengerpárnától. Ha ez nem enyhíti a fájdalmat, akkor csökkentsd az alátámasztás magasságát. Hasonlóképpen, ha fibrómáid vannak, csökkentsd a magasságot, és használj a hengerpárna helyett egy (vagy két) összehajtogatott takarót, hogy csökkentsd a hasi feszültséget (8.2e).



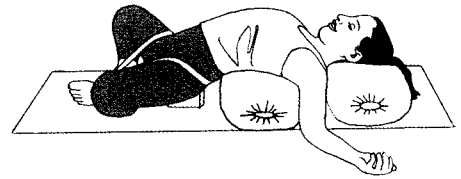
8.2E ÖSSZEHAJTOGATOTT TAKARÓKKAL



8.3A BADDHA KÓNÁSZANA



8.3B VÉGSŐ PÓZ



8.3C FELCSAVART TAKARÓKKAL

8.3

Szupta baddha kónászana II

Fekvő lenyomott szögpoz II

HATÁSAI. A *szupta baddha kónászana* minden változata a szaporító- és a kiválasztórendszerek egészségét támogatja. A gyakorlási és a tanítási tapasztalatom egyaránt azt mutatja, hogy ez a változat mindig enyhíti a menstruációs fájdalmat. A medence megemlése lecsendesíti és ellazítja a medence területét. Ez a variáció az előreesett méh pozícióját is javítja. Hasznos elenszer kimerültségre, alacsony vérnyomásra, hasi ernyedtségre és menstruációs görcsökre. Ezenkívül csökkenti az erős menstruációs vérzést és a hasmenés tüneteit (nemcsak menstruáció alatt, hanem máskor is), és enyhülést hoz a duzzadt és érzékeny melleknek.

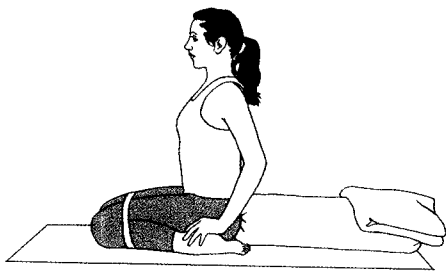
GYAKORLÁS. Helyezz két hengerpárnát keresztben a matracod végére a hosszú oldalukkal párhuzamosan és körülbelül egymástól 5 centiméterre. Ül *baddha kónászanában* egy téglára, háttal a hengerpárnáknak, és kösd össze a lábakat egy övvel (8.3a). Húzd be a hátsó bordákat a hátadba, és gördülj hátra az első hengerpárnára. Engedd a vállakat legördülni a két hengerpárna közé. Engedd a fejed és a

nyakad a második hengerpárnára. Forgasd ki a felkarokat az ízületben, és engedd ki a karokat oldalra, tenyerekkel felfelé.

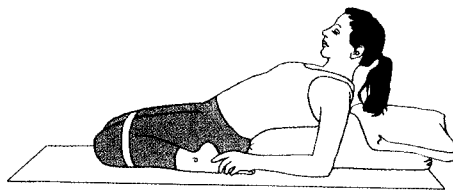
Figyeld meg a medencében jelentkező érzeteket, és ahogyan azok megmutatkoznak. Először is csendesítsd el az elmét, és próbáld az aggodalmaid és gondjaid nem bevonni a gyakorlásodba. Lazítsd el az arc izmait. Csúsztasd a farokcsontot a sarkak felé. Lazítsd el a keresztcsontot, és érezd, ahogy elenged és szélesedik. Figyeld meg az alsó háti szakasz izmainak megnövekedett hosszúságát. Engedd el az alhasat, lazítsd a feneket, és engedd el a nemi szerveket (kívül és belül is), valamint lazítsd a belső combokat. Figyeld a méhben a tágasságot. Engedd, hogy a félelem, fájdalom és kényelmetlenség mind kiolvadjon a medencéd lágy szöveteiből. Egyszerűen és természetesen lélegezz. Kijövetelhez kicsit emeld fel a lábakat, és csúsz ki az övből. Hajlítsd be a térdeket, és tedd a talpakat a talajra. Emeld fel a medencédet és távolítsd el a téglát. Fordulj az oldaladra, és ülj fel.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt és a variációit, ha alsó háti szakaszi sérülésed vagy kitartó derékfájdalmad vannak.

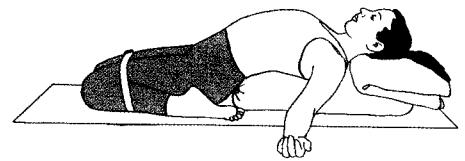
SZUPTA BADDHA KÓNÁSZANA II FELCSAVART TAKARÓKKAL. Ha a belső combjaid húzódnak, támaszd alá őket felcsavart takarókkal (8.3c).



8.4A VIRÁSZANA



8.4B ENGEDD LE MAGAD A HENGERPÁRNÁRA



8.4C VÉGSŐ PÓZ

8.4

Szupta viraszana

Fekvő hőspóz

HATÁSAI. Mivel megváltoztatja a vérkeringés irányát, és enyhíti a medence- és has-tájéki feszültséget, a *szupta viraszana* gyógyító energiákkal látja el az emésztő- és kiválasztórendszereket. Enyhíti a savasság, a hasfájás és a húgyhólyaggyulladás tüneteit. A petefészkek rendellenességeiből és a szaporítószervek gyulladásából származó menstruációs problémákon is segít. Enyhíti a menstruációs görcsöket is, illetve segít a méh nem megfelelő helyzetének javításában.

Beiktathatod a gyakorlásodba bármikor, ha fáradtnak érzed magad, valamint ha szeretnéd megnyugtatni az idegeket. Rendszeres gyakorlása megnyújtja a csípőhorpaszizmot, azt a mélyen rejlő izomcsoportot, amely a gerincet a felső combcsontokhoz kapcsolja. Ez lehetővé teszi a rekeszizomnak és a hasizmoknak, hogy ellazuljanak, ezáltal pedig a belső szervek leengedhetnek a gerinc irányába. Geeta Iyengar azt írja erről a pózról a *Jóga: a nők drágaköve* című könyvében, hogy elmúlik tőle a fáradtság

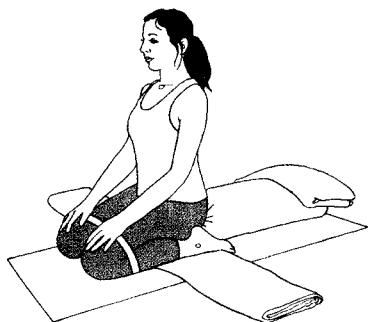
a lábokban, valamint javul a térdék és bokák hajlékonysága.

GYAKORLÁS. Ez a póz először esetlennnek tűnhet. Ne siess a tökéletesítésével. Legyél türelmes: időbe telhet, míg az izmok elengednek, és az ízületek elég rugalmasak lesznek ahhoz, hogy kényelmesnek érezd a pózt. Helyezz egy hengerpárnát hosszában a matracod közepére, és egy vagy több takarót (amennyire a fejednek szüksége lehet) a hengerpárna végére.

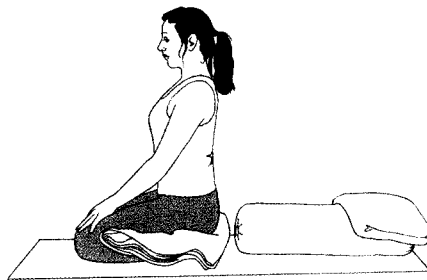
Ülj a matracodra *viraszana*-ban, tartsd a lábfejek belső élét a csípők mellett (8.4a). Nyomd le a lábfejed és a bokák központját a talajba. Húzd közel egymáshoz a térdet. Ha a combjaid nem párhuzamosak egymással, kötd az át a síp- és combcsontokat egy övvel. Amennyiben kezdő tanítvány vagy, légy óvatos, mert ha a tested még nem elég felkészült, a túlságosan szorosra fűzött öv derékfájást eredményezhet.

Helyezd a testsúlyt a tenyereidre, majd engedd rá a törzset a könyökökre (8.4b). Húzd be a hátsó bordákat, és emeld és nyisd a mellkast. Engedd magad vissza a hengerpárnára.

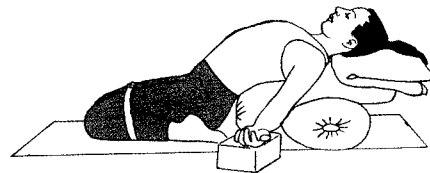
Helyezd el figyelmesen a fejed, hogy a középpontján nyugodjon, és ne dőljön el oldalra: húzd be a takarót a fejed és a nyakad alá. Fűzd össze az ujjakat a fej mögött, és finoman nyújtsd meg a nyakat. Oly módon helyezd el a



8.4D TAKARÓVAL A BOKÁK ALATT



8.4E TAKARÓKKAL A VÁDLI ÉS A COMB KÖZÖTT



8.4F KÉT HENGERPÁRNÁVAL ÉS TÉGLÁKKAL

fejet, hogy a homlok a mellkas felé lejtjen, és a torok ellazuljon.

Engedd le a karokat oldalt, tenyerekkel felfelé, hogy ki tudj terjeszteni a mellkast, és el tudj mélyíteni a légzést. Forgasd kifelé a felkart a vállízületben, és távolítsd a vállakat a fülektől. Csúsztasd a lapockákat az alsó háti szakasz felé, és emeld fel a mellkast a fej irányába (8.4c).

Engedd le az ülőcsontokat. A combcsontok tetejét engedd bele a talajba. Emeld fel a medencét, és húzd be a farokcsontot a sarkak irányába: így nem hajlítod túl és nem szűkíted az ágyéki gerincet, illetve elkerülöd a kényelmetlenségérzést.

Figyeld meg a medence belső falait, és engedd, hogy a has elengedjen és puhává váljon. Engedd a gerincet megnyúlni, a hasizmokat hosszabbodni és a mellkast nyílni. Érezd a törzs támogatottságát, ahogyan beleengeded magad a pózba.

Kijövetelhez helyezd a tenyered a talpadra, gördítsd a trapézizmokat (a lapockád izmait) a derekad felé, és engedd, hogy a felső háti szakasz támogasson a felülésben. Vedd le az övet. Csúsztasd ki a lábakat az egyik oldalra, majd nyújtsd ki őket magad előtt.

Ha a térded merevek, fűzd össze az ujjaid, egyiket a másik után, támaszd ki velük a combok hátulját, és nyújtsd ki a lábat. Fordulj az egyik oldaladra, és ülj fel, vagy tedd le a tenyereket magad előtt, és nyújtozz hátra *adhó*

mukha svánászanába (5.5d). Lépj a lábakkal előre a tenyerek közé, és gyere *uttánászanába* (5.4c). Tedd a kezed a derekadra, és belégzéssel gyere fel.

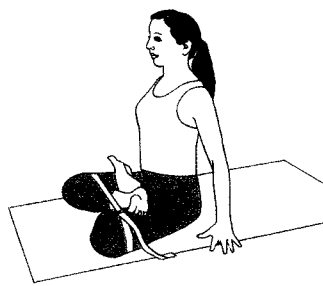
FIGYELMEZTETÉS. Ha az igazítások ellenére is fájnak a térded, gyere ki a pózból, és várj pár napot, mielőtt újra próbálkozol vele. Amikor újra gyakorolni kezded, ne maradj benne 1 percnél tovább.

Mielőtt elkezded a *szupta vírászanát* gyakorolni, tudnod kell téglá nélkül kényelmesen gyakorolni a *vírászanát* (6.8c). Ha erős a vérzés, ne gyakorolj *szupta vírászanát* menstruáció alatt.

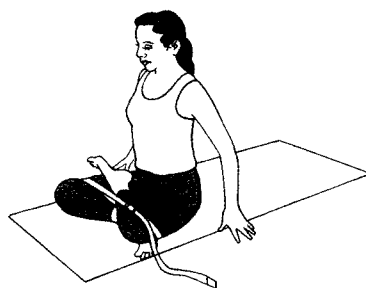
SZUPTA VÍRÁSZANA TAKARÓKKAL. Ha fáj a bokád, tegyél alá egy összehajtogatott takarót (8.4d). Ha fáj a térded a pózban, tegyél egy összehajtogatott takarót a vádli és a combok hátsó része közé (8.4e).

SZUPTA VÍRÁSZANA KÉT HENGERPÁRNÁVAL ÉS TÉGLÁKKAL. Ha nem tudod leengedni a törzset, emeld a magasságot: helyezz egy másik hengerpárnát keresztben az első alá, a kezeket pedig tedd téglákra (8.4f).

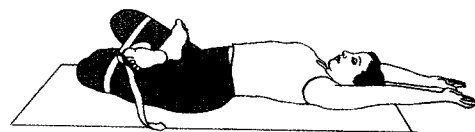
SZUPTA VÍRÁSZANA ALACSONYABB TÖRZSTÁMOGATÁSSAL. Ha fibrómák találhatóak a méhében, ebben a pózban kényelmetlen lehet a hasi



8.5A PADMÁSZANA ÖVVEL



8.5B ARDHA PADMÁSZANA ÖVVEL (VÁLTOZAT)

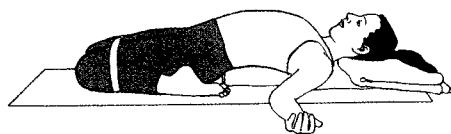


8.5C FEKÜDJ HÁTRA, KAROK A FEJ FÖLÖTT

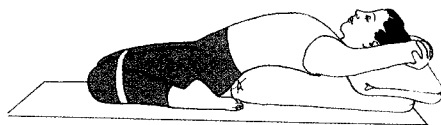
nyújtás, és feszültséget okozhat a méhben. Egyes nőknél a menstruáció alatt kijövetelnél erősödik a menstruációs vérzés. A póz gyakorlásának eredményeképpen megtörténhet, hogy a méh szövetdarabokat lök ki magából. Ha ez történik, csökkentsd a támogatást a törzs alatt, hogy az ágyéki gerinc íve kisebb legyen. Tegyé például egy takarót a törzs alá (8.4g).

SZUPTA VÍRÁSZANA KEZEKKEL A FEJ FÖLÖTT.

A karok fej fölé nyújtása segít a mellék és a has duzzadásának és érzékenységének enyhítésében. Fogd össze a könyököket, és engedd rá őket az összehajtogatott takaróra (8.4h).



8.4G ALACSONYABB TÖRZSTÁMOGATÁSSAL



8.4H KAROK A FEJ FÖLÖTT

8.5

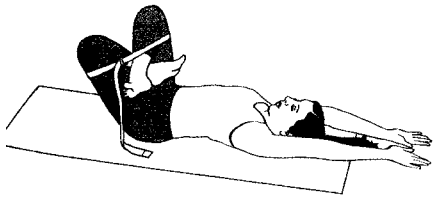
Macjászana

Halpóz

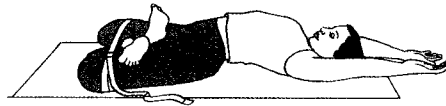
HATÁSAI. A *padmászana* fekvő verziója, a *macjászana* életet és hajlékonyságot visz a csípőízületbe és a medencébe. Élénkíti a hasizmokat és a medence szerveit. Ellensúlyozza a fibrómás daganatok, valamint méh- és petefészekciszták keletkezését okozó feszültséget. Az aranyér tüneteit is segít enyhíteni.

GYAKORLÁS. Készítsd elő a csípőket és a térdet *szupta pádángusthászana III* gyakorlásával (6.14a – 6.14d). *Macjászana* gyakorlásához ülj a matracodon *padmászanában* (8.5a) vagy *ardha padmászanában* (8.5b). Mielőtt továbblépnél *macjászanába* (vagy *ardha macjászanába*), maradj *padmászanában* vagy *ardha padmászanában* 10 másodpercig mindkét oldalon.

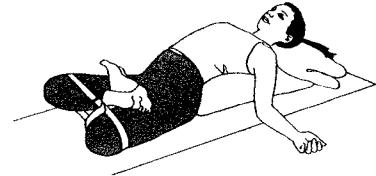
Fűzz egy övet az alsó combok köré (ha térdproblémáid vannak, ne szorítsd meg túlságosan az övet). Dőlj hátra a könyökökre, húzd be a hátsó bordákat, és fekjüdj hátra a matracodon. Emeld a karokat a fej fölé, és engedd le őket a talajra (8.5c).



8.5D EMELD FEL A TÉRDEKET



8.5E VÉGSŐ PÓZ



8.5F HENGERPÁRNÁVAL

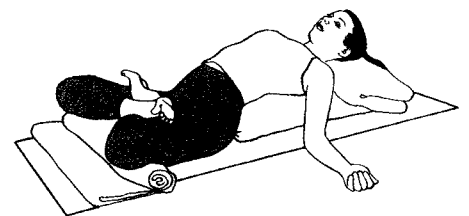
Emeld a térdeket, míg a combok merőlegesek lesznek a talajra (8.5d). A farokcsont beemelésével aktiváld a farizmokat. Kilégzéssel távolítsd a térdeket magadtól, és lassan engedd le a lábakat a talajra (8.5e). Vigyázz, ne erőltessed ezt a mozdulatot; ennek egy elengedési folyamatnak kell lennie. Minél jobban elengeded a csípőízületet és a belső lágyékokat, annál lejjebb engednek a lábak a talaj felé. Ha ezek után sem érnek a térdeid a talajra, gyakorold a *macjászanát* hengerpárnával (8.5f).

Kijövetelhez fogd meg a matrac két oldalát, nyomd a könyököket a talajba, lélegezz be és ülj fel. Vedd le az övet. Engedd ki mindkét lábat, egymás után, ahogyan összefűzted őket. Ülj *dandászanában* (6.1a). Fűzd össze az ujjakat a combok mögött, és nyújtsd ki mindkét lábat a sarkakon át, hogy teret hozz létre a térdízületben. Ezt minden alkalommal ismételd meg, amikor oldalt cserélsz, és akkor is, amikor befejezted a pózt. Fekvő helyzetből is jöhetsz *padmászanába*, ki és be.

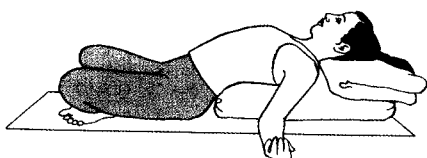
FIGYELMEZTETÉS. A *padmászana* és *ardha padmászana* előtt mindig készítsd elő a térdeket és csípőket. Halaszd el ezeknek a pózoknak a gyakorlását, ha fáj vagy dagadt a térded, illetve ha térd sérüléssel van.

MACJÁSZANA HENGERPÁRNÁVAL. Ennek a póznak a támogatott változata enyhíti a hasfájást,

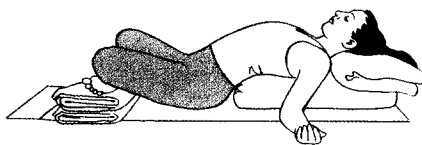
a savasságot és az emésztési zavarokat. Megnyújtja a hasat és a derekat, és serkenti a medencetájék vérkeringését. Ha könnyedén gyakorolsz *padmászánát* vagy *ardha padmászánát* (8.5b), akkor gyakorold *macjászanát* hengerpárnával menstruáció alatt, hogy megnyugtassa az elmét, lecsendesítse az idegeket és ellazítsa a hasat. Támogasd a törzset egy hengerpárnával, a fejet pedig egy takaróval. Engedd ki a karokat oldalra (8.5f). Ha feszültséget tapasztalsz a hasban, helyezz egy felcsavart takarót a térdek alá (8.5g).



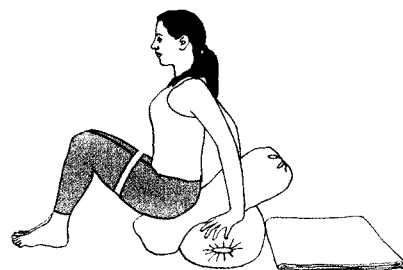
8.5G FELCSAVART TAKARÓVAL



8.6A VÉGSŐ PÓZ



8.6B TAKARÓKKAL



8.7A KEZDŐ POZÍCIÓ

8.6

Szupta szvasztikászana

Fekvő póz keresztezett lábakkal

HATÁSAI. Amikor a gyakorlásod nem erőteljes, mint például menstruáció idején, könnyebb relaxálni egy sorozat fekvő pózzal, mint egy hosszú *savászanával* (8.14d). A fekvő pózok, különösen azok, amelyekben a láb be van hajlítva, azonnali nyugtató hatással vannak a testre és az idegekre. A *savászanához* éles figyelem kell, és ez könnyebben létrejön egy erőteljes gyakorlás után.

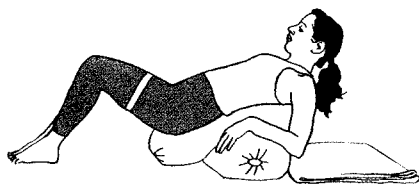
Ha hengerpárnán gyakoroljuk, a *szupta szvasztikászana* nyitja a mellkast és az érzelmi központot. Enyhíti a hát merevségét, és növeli a medence ízületeinek mozgásterét és szabadságát. Ezenkívül csökkenti a folyadékfelhalmozódást a lábakban.

GYAKORLÁS. Nyisd szét a matracot, és tegyél rá hosszában egy hengerpárnát, a hengerpárna végébe pedig egy összehajtogatott takarót a fej alátámasztására. Ül le *szvasztikászanába* (6.11b) a hengerpárna elé. Dőlj hátra a könyökökre. Kilégzéssel engedd hátra magad a hengerpárnán, a fejet pedig helyezd a takaróra.

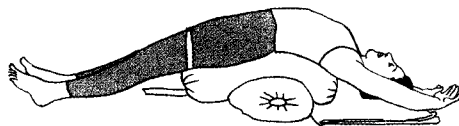
Távolítsd a lapockákat a fülektől. Húzd a szegycsontot az áll felé, és emeld ki a mellkast. Szélesítsd a szegycsontot, és terjeszd szét a kulcscsontokat. A kezeiddel nyújtsd meg a nyak hátsó részét, hogy puhává váljon a torok. Engedd le a karokat a talajra, és forgasd őket kifelé a vállízületnél (8.6a). Engedd el a hasat. Lazítsd befelé a hallásod. Hagyd, hogy puhává váljon és elcsendesedjen a légzés.

Az oldalcseréhez ne ülj fel. Fekvő helyzetben cseréld meg a lábakat, és ismételd a pózt a másik lábbal felül. Kijövetelhez engedd ki a lábakat. Hajlítsd be a térdeket, és tedd a talpakat a talajra, majd fordulj oldalra, és ülj fel.

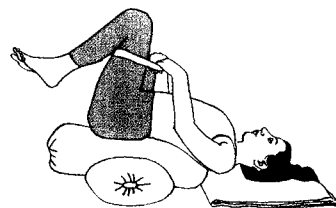
SZUPTA SZVASZTIKÁSZANA TAKARÓKKAL. Ha még jobban el szeretnéd lazítani a hasi szerveket, tegyél összehajtogatott takarókat a térdek alá (8.6b).



8.7B GÖRDÜLJ HÁTRA



8.7C VÉGSŐ PÓZ



8.7D HAJLÍTSD BE A LÁBAKAT,
VEDD LE AZ ÖVET

8.7

Viparíta dandászana I Hátrahajlás keresztezett hengerpárnákon

HATÁSAI. Ez a támogatott hátrahajlás egyszerre energetizál és pihentet, illetve segít kiheverni a nap fáradalmait a jógyakorlásod előtt. Rugalmasságot hoz létre a gerincben, oldja a rekeszizomban a feszültséget, és lehetővé teszi, hogy a légzés elmélyüljön. A belső szervek kiterjednek és megnyúlnak, főképp a tüdők és a mellkas, hiszen ezek képezik ennek a variációnak a csúcsát. A mellékvese és pajzsmirigy vérkeringése fokozódik. Ellensúlyozza a depressziót és a hangulatingadozásokat (ha depressziós vagy, gyakorold nyitott szemmel), illetve a premenstruációs feszültségeket is enyhíti.

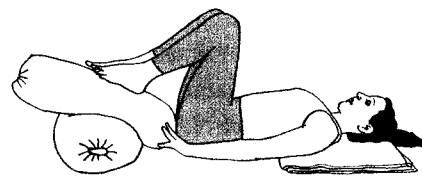
GYAKORLÁS. Helyezz egy hengerpárnát a talajra. Tegyé a közepén keresztbe egy másik hengerpárnát, hogy keresztet formázzanak. A felső hengerpárnával egy vonalban helyezz egy vagy több összehajtogatott takarót a talajra. Legyen kéznél egy vékonyan felcsavart takaró is.

A takarókkal magad mögött ülj a felső hengerpárna lábak felé eső végére. A térdeket

hajlítsd be, és helyezd a talpakat a talajra. Fűzz össze egy övet a combokon (8.7a). Feküdj hátra úgy, hogy a gerinc a hengerpárna közepével legyen egy vonalban, és helyezd a könyököket a takaróra (8.7b). Feküdj teljesen hátra, és engedd a vállakat szabadon lógni, anélkül hogy megérintenék a talajt. A fejed hátsó részének tetejét engedd rá az összehajtogatott takaróra. Csúsztasd be a felcsavart takarót a nyakad mögé. Hajlítsd be a karokat, és engedd le őket oldalra a fej két oldalán. Nyújtsd ki a lábakat, és engedd a lábfejeket oldalra dőlni (8.7c).

Érezd az elengedést, amint a mellkas felveszi a támogatás formáját. Engedd, hogy a gerinc egyenletesen megnyúljon egész hosszában. Figyeld meg magad a pózban, ahogy egy gyerek tenné: ártatlanul és ítélezés nélkül. Él át teljesen minden pillanatot.

Kijövetelhez hajlítsd be a lábakat, és vedd le az övet (8.7d). Told el a hengerpárnákat magadtól, és csússz hátra (8.7e). Engedd, hogy az alsó háti szakasz pár pillanatig megpihenjen a talajon. Fordulj az oldaladra, és ülj fel.



8.7E CSÚSSZ HÁTRA, ENGEDD LE A DEREKAD A TALAJRA



8.7F TÉ GLÁKKAL

8.8A KEZDŐ POZÍCIÓ

8.8B VÉGSŐ PÓZ

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, ha migrénes fejfájástól szenvedsz. Figyelj, hogy megfelelően helyezkedj el a hengerpárnákon: a fejed és a vállaid ne legyenek *szétu bandha sarvángászana*-ban (8.9c), és a fejed ne lógjon a hengerpárna széléről visszacsukló nyakkal.

VIPARÍTA DANDÁSZANA TÉGLÁKKAL. Ha derékfájdalmaid vannak, tedd fel a lábfejeket téglákra (8.7f). Ha továbbra sem szűnik a fájdalom, hajlítsd be a térdeket, és tedd a talpakat a talajra, illetve gyakorolj alacsonyabb támogatással, például két négyzetesre összehajtogatott és keresztben egymásra helyezett takaróval.

8.8

Szupta baddha kónászana viparíta dandászana I-ben

Fekvő lenyomott szögpozíció kereszttezett hengerpárnákon

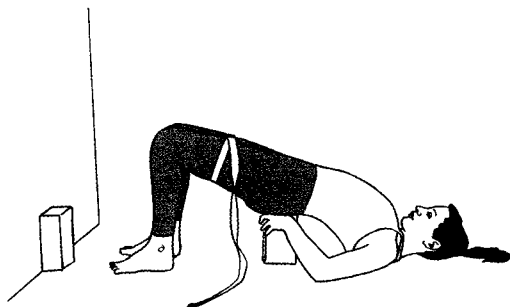
HATÁSAI. Mint a *szupta baddha kónászana* további változatai, ez is enyhíti az alhasi görcsöket. Csökkenti az alhasi gyulladást, továbbá különösen javallott az endometriózis okozta görcsökre, illetve erős vérzésre. Ez a változat

serkenti a vér és a pránikus energia bőséges keringését a szaporítószervek környékén.

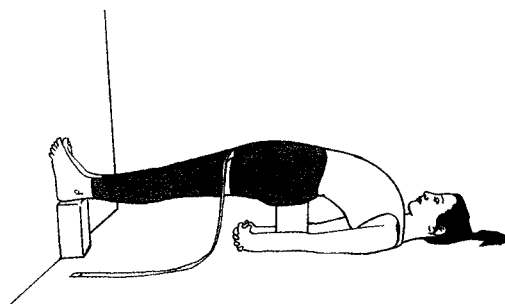
GYAKORLÁS. Tegyé el egy hengerpárnát a talajra. A közepén helyez el keresztben egy másik hengerpárnát, hogy együtt kereszt alakot formáljanak. A felső hengerpárna mindkét végéhez helyezz összehajtogatott takarókat, amin majd megpihenhet a fej, a váll és a lábfejek. A takarók mennyiségével csökkentheted vagy növelheted a hátrahajlás intenzitását: több takaróval kisebb lesz a hasi nyújtás. Ha a hátrahajlás derékfájást okoz, támogasd a vállakat és a lábfejeket több takaróval. Vedd figyelembe, hogy minél nagyobb a hátrahajlás és az ebből következő hasi nyújtás, annál hatékonyabban oldja a póz a hasi görcsöket.

Ülj a felső hengerpárnára. Fűzd össze a lábfejeket egy övvel, mint *szupta baddha kónászana I*-ben (8.8a). Csússz egy kissé előre a hengerpárnán, hogy a külső talpéleid közel kerüljenek a talajhoz. Dőlj hátra a hengerpárnán, és engedd le a fejed hátulját a talajra vagy az összehajtogatott takarókra. Engedd ki a karokat oldalra (8.8b).

A csípő és az alsó háti szakasz elhelyezkedését a menstruációs kényelmetlenség, illetve fájdalomérzet helye határozza meg. Ha a görcsöt endometriózis okozza, figyeld meg, hol érzed a legintenzívebb fájdalomérzetet, és maximálisan nyújtsd át és nyisd azt a területet.



8.9A TÉGLA A KERESZTCSONT ALATT



8.9B SAROK A TÉGLÁN

Ha feszültséget érzel a derekban, fogd meg szorosan a hengerpárna végeit, és emeld fel róla a csípőket. Nyújtsd meg az ágyéki gerincet a farizmok segítségével, és csúsztasd a farokcsontot a sarkak felé. Ezután engedd a csípőket és az alsó háti szakaszt vissza a hengerpárnára.

Kijövetelhez kicsit emeld fel a térdet, majd csúsztasd ki a lábfejeket az övből. Told el a hengerpárnát magadtól, és gördülj le a földre behajlított térdekkel. Pihenj egy keveset, hogy az alsó háti szakasz kiengedjen a hátrahajlásból. Fordulj oldalra, és told fel magad a kezeiddel.

FIGYELMEZTETÉS. Ha a belső combok nyújtása fájdalmas, vedd le az övet, és nyújtsd ki a lábakat előre, a csípőket viszont tartsd a hengerpárnán megemelve. Ha ez kényelmetlen a derekadnak, gyere ki a pózból, húzd a térdet a mellkas fölé, és fogd át a sípcsontokat 30 másodpercig.

8.9

Szétu bandha szarvángászana I Támogatott hídpozó téglákkal

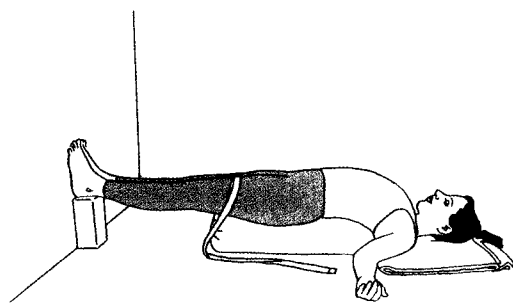
HATÁSAI. Ez a póz egyszerre élénkítő és nyugtató. Az állzár lecsendesíti a torkot, és segít

lenyugtatni a zaklatott elmét. Bőséges vérrelátásban részesíti a pajzs- és a mellékpajzsmirigyet, ezáltal kiegyensúlyozva működésüket. A hátrahajlás élénkíti a veséket és a mellékveséket, valamint nyitja a mellkast, ez pedig segít a depresszió és a szorongás enyhítésében. Stabilizálja továbbá az ingadozó vérnyomást, és enyhíti a migrént és az álmatlanságot.

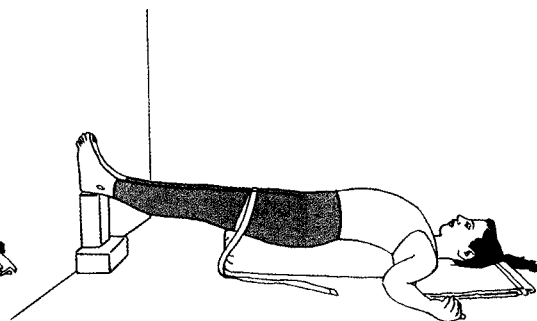
A klasszikus ászanának ez a támogatott változata javítja a testtartást. Ha engeded előre esni a felső gerincszakaszt, az előbb-utóbb merevvé és gyengévé válik. Ennek a póznak a rendszeres gyakorlása ellensúlyozza ezt a tendenciát, hajlékonyságot hozva létre a felső gerincszakaszban és a vállízületben.

GYAKORLÁS. Ül le a matracodra a fallal szemben és körülbelül egyméternyire tőle, enyhén behajlított térdekkel. Tegyel egy függőlegesre állított téglát a falhoz, egy másikat pedig oldalra. Fűzd össze a combokat egy övvel.

Hajlított térdekkel fekdüdj le. Gördítsd a vállakat hátra, hogy a mellkas kiterjedjen. Emeld fel a medencét olyan magasra, amennyire csak lehet, és csúsztasd be a függőlegesre állított téglát a keresztcsontod alá (8.9a). Nyújtsd ki a lábakat, egyiket a másik után, és engedd rá a sarkakat a másik téglára (8.9b). Tartsd a lábfejeket együtt, a lábakat pedig nyújtva. Nyisd ki a talpakat a fal irányába. Nyújtsd ki a karokat a talajon a talpak irányába. Fűzd össze az



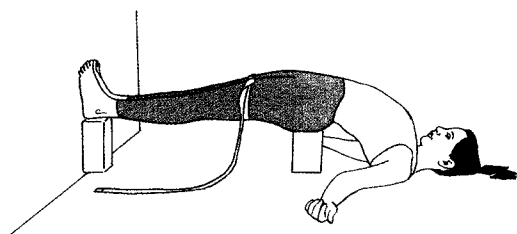
8.10A VÉGSŐ PÓZ



8.10C KÉT TÉGLÁVAL

ujjakat a téglá mögött, és húzd el a csuklókat egymástól. A karok ellenállásából gördülj rá a vállak tetejére, és húzd be a hátsó bordákat. Ez a tevékenység közelebb hozza a szegycsontot az állhoz, és dinamikusan nyitja a mellkast. Ezután anélkül, hogy a felső háti szakasz és a mellkas emelését elveszítenéd, engedd ki a karokat oldalra, a törzstől kissé távol. Forgasd ki a felkart, hogy a tenyerek a mennyezet felé forduljanak (8.9c). Engedd, hogy a légzésed lecsendesedjen és egyenletessé váljon.

Kijövetelhez hajlítsd be a térdet, és tedd a talpakat a talajra. Emeld fel a medencét, csúsztasd ki a téglát magad alól, majd engedd le a medencét a talajra. Vedd le az övet. Gördülj a jobb oldaladra. Told el a talajt a bal kezeddél, és ülj fel, a fejet emelve fel utoljára.



8.9C VÉGSŐ PÓZ

FIGYELMEZTETÉS. Időbe telik, míg a test hajlékonyabbá válik. Ha kezdő vagy, vagy merev, gyakorolj előbb *szétu bandha szarvángászana II*-t, amíg a felső háti szakasz hajlékonyabbá válik.

8.10

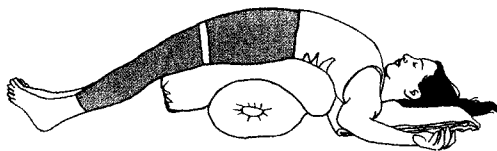
Szétu bandha szarvángászana II

Támogatott hídpoz hengerpárnával és téglával

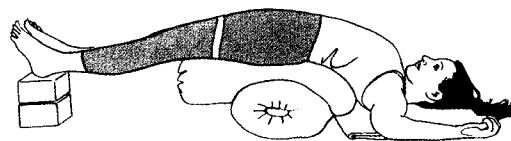
HATÁSAI. Bizonyos nők érzelmileg sebezhetővé válnak a menstruáció ideje alatt. Főleg a tinédzserek és a perimenopauzás nők hajlamosak ilyenkor a depresszióra és az ingerültségre. A *szétu bandha szarvángászana II*-ben a mellkas támogatott nyitása segít stabilizálni az érzelmeket és szétoszlatni a szorongást.

Ez a póz alkalmat ad a menstruáció alatti pihenésre. Lecsendesíti az elmét, enyhíti a hasmenést, stabilizálja a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy működését. A mellkas nyitása lehetővé teszi, hogy a légzés könnyebben áramoljon. *Pránájána* előkészítéseként is gyakorolható (lásd a 11. és a 14. fejezetet), vagy pihenőként egy igen erőteljes gyakorlás végén.

GYAKORLÁS. Helyezd a hengerpárnát a talajra (ne a matracra), derékszögben, körülbelül félméternyire a faltól. A hengerpárnának úgy kell elhelyezkednie, hogy az alsó bordáid a hengerpárna felső végénél legyenek, a talpak



8.10D KERESZTEZETT HENGERPÁRNÁKON



8.10E KERESZTEZETT HENGERPÁRNÁKON TÉGLÁKKAL

pedig hozzáérjenek a falhoz. Tegyéél egy függőlegesre állított téglát a falhoz, egy vonalban a hengerpárna középvonalával. Ül rá a hengerpárnára, közel a falhoz. Fűzd össze a combok tetejét egy övvel (ez segít az alhas területét puhán tartani). Hajlítsd hátra a törzset a hengerpárna fölött, és helyezd a vállak tetejét és a fej hátulját a talajra, hogy nyíljon a mellkas. Tedd a sarkakat a téglára, és engedd a talpakat hozzáérni a falhoz (ha a térdeid még mindig hajlítva vannak, fogd meg a hengerpárna széleit, és nyújtsd ki a lábakat, a hengerpárnát kicsit elcsúsztatva a faltól).

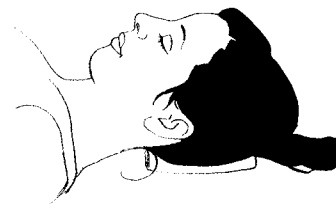
Gördítsd a vállakat hátra. A kezek segítségével nyújtsd meg a nyak hátsó részét, lazítsd el a torkot, és hagyd lesülyedni. Forgasd ki a felkarokat. Engedd le őket a talajra, nem túl messze a törzstől, tenyerekkel felfelé (8.10a). Engedd, hogy a légzés lágy és egyenletes legyen.

Kijövetelhez hajlítsd be a térdeket, és tedd a talpakat a hengerpárna mellett a talajra. Emeld fel a medencét, és told el a hengerpárnát magadtól. Engedd le a medencét a talajra. Vedd le az övet. Keresztezd a lábakat, és helyezd őket a hengerpárnára. Engedd le az alsó háti szakaszt a talajra. Pihenj itt pár percig.

Fordulj a jobb oldaladra. Told le a bal tenyered a talajra, és ülj fel, a fejet emelve fel utoljára.

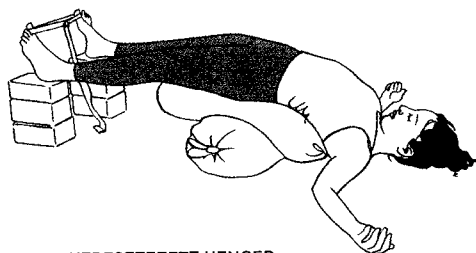
FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, ha gerincsérvéd van.

SZÉTU BANDHA SZARVÁNGÁSZANA II FELCSAVART TÖRÜLKÖZŐVEL. Ha migrénes fejfájásban szenvedsz, vagy ha pajzsmirigy-túlműködésed van, emeld meg egy kicsit a fejet, és helyezz alá egy kisebb felcsavart törülközőt. A tekercs legyen a nyakszirtcsontodnál, a koponya tövé-nél (8.10b).



8.10B TÖRÜLKÖZŐVEL

SZÉTU BANDHA SZARVÁNGÁSZANA II KÉT TÉGLÁVAL. Ha fáj az alsó gerincszakasz ebben a pózban, az azt jelenti, hogy merev a felső gerincszakasz. Rendszeres gyakorlással ezek a pózok hajlékonyságot hoznak létre a felső háti szakaszban, és ez fokozatosan eloszlatja a derékfájást. De mivel van, akinek ebben a pózban elviselhetetlenül fáj a dereka, erre figyelni kell! Emeld fel a lábfejeket magasabbra egy második téglával, amíg fájdalommentessé válik a gyakorlás (8.10c). Idővel, ahogy a felső



8.10F KERESZTEZETT HENGER-
PÁRNÁKON TÉGLÁKKAL, TERPESZBEN

háti szakasz hajlékonyabbá válik, csökkentsd a lábfej alatt a magasságot.

SZÉTU BANDHA SZARVÁNGÁSZANA II KERESZTEZETT HENGERPÁRNÁKON. Ebben a változatban az állzár és a mellkasnyitás kombinációja nyugtató hatással van az idegekre és az elmére; a pajzsmirigy működése kiegyensúlyozott, az elme elcsendesedik és a szorongás csökken. Akik álmatlanságban szenvednek, megfigyelhetik, hogy ez a póz támogatott fordított helyzetekkel együtt gyakorolva (lásd a 18. fejezetet) lassanként álmoságot eredményez. Állítsd be a hengerpárnákat, de ezúttal ülj egy kicsit feljebb a hengerpárnán. Fűzd össze a combok közepét egy övvel. Hajolj hátra a hengerpárna fölött. Engedd le a fejed háulját és a vállak legtetejét az összehajtogatott takarókra. Engedd ki a karokat oldalra, és fordítsd ki a felkarokat (8.10d). Ezúttal a has a póz csúcsa, ez pedig hatékony a menstruációs görcsök enyhítésében és a hasmenés csökkentésében. Ha derékfájást tapasztalsz, gyakorold ezt a pózt téglákkal a lábfej alatt.

SZÉTU BANDHA SZARVÁNGÁSZANA KERESZTEZETT HENGERPÁRNÁKON ÖVVEL, TÉGLÁKKAL ÉS TERPESZBEN. Ez a póz hűsítően hat a méhre, és segít lecsendesíteni az erős vérzést. Ha erősen vérzel, bármilyen okból is, tartsd a lábakat körülbelül 1 méteres terpeszben, és helyezd a

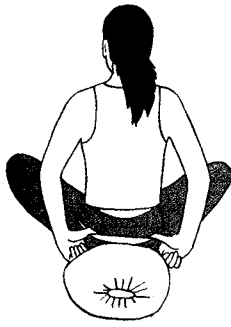
lábfejeket téglákra, hogy a lábfej ne kerüljön a medence szintje alá. Nyújtsd a farokcsontot a lábak irányába, hogy a szeméremcsont föléje kerüljön. Hurkolj egy övet a nagylábujjakra, hogy a combok és a lábfejek ne dőljenek kifelé (8.10f). Figyeld meg, hogyan engednek el és süllyednek a medencébe a hasi szervek.

8.11

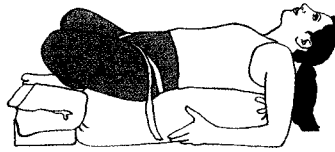
Szupta baddha kónászana szétu bandhászanában

Hanyattfekvő lerögzített szögpoz megtámasztott hídban

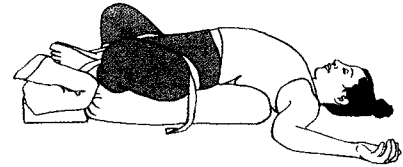
HATÁSAI. Ennek a két póznak a kombinációja megszünteti a medencei vértolulást. A szaporítószervek vérkeringése élénkebbé válik, és oldódik a medencében a feszültség, illetve bármiféle nyomás érzete. Ez segít enyhíteni a nehézségérzetet, illetve a gyulladást. Enyhíti a menstruációs görcsöket is, kitartó és türelmes gyakorlása pedig segít csillapítani a túlságosan erős menstruációs vérzést. Gyakorold ezt a pózt bármikor, nem csak menstruáció ideje alatt, hogy távol tartsd a menstruációs problémákat, és enyhítsd a szorongást.



8.11A HELYEZD EL AZ ÖVET



8.11B HAJOLJ HÁTRA



8.11C VÉGSŐ PÓZ

GYAKORLÁS. Helyezz egy hengerpárnát a talajra (ne a matracra), és tegyél egy téglát laposan a végéhez. Legyen a kezed ügyében egy összehajtogatott takaró meg egy öv. Ülj a matracod közepére. Tedd a talpakat össze a téglán. Fűzd össze a lábfejeket egy övvel, ahogyan *szupta baddhakónászanában* (8.2b). Húzd a sarkakat közelebb a lágyékokhoz, és húzd szorosabbra az övet. Helyezd az övet a farokcsont mögé, hogy segítsen a farokcsontnak közvetlenül a szeméremcsont alá kerülni (8.11a). Ez segíteni fog megnyújtani és fájdalommentessé tenni a deréktáji szakaszt. Ezenkívül a has is szabad lesz a feszültségtől. Húzd be az összehajtogatott takarót a téglá és a lábfejed közé. Gördülj hátra a könyökökre. Emeld fel a medencét, és told a farokcsontot a sarkaid irányába. A hengerpárna fölött hajlítsd a felső háti szakaszt hátra, a vállak legtetjét és a fej hátulját a talajra helyezve (8.11b). Forgasd ki a felkarokat, hogy a tenyerek a mennyezet felé nézzenek (8.11c). Engedd a térdet és combokat kiengedni oldalra, és hagyd, hogy a has puhává váljon. Lazítsd a szemeket és a torkot.

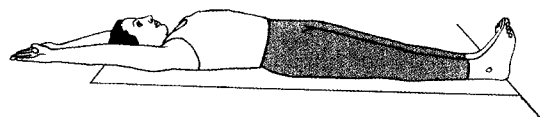
Engedd a gerinc menti izmokat mindkét oldalon kioldódni a hengerpárna oldalai felé. Ilyenkor a méh visszahúzódik a medence hátsó felébe, és pihen. Lazítsd el az arc izmait, a szemeket és a torkot. Előbb szorítsd ökölbe a kezeket, majd engedd, hogy az ujjak kiengedjenek a szorításból. Maradj csendesen a

pózban annyi ideig, ameddig ellenállás és figyelemelvonás nélkül képes vagy. A légzésed maradjon lágy és laza.

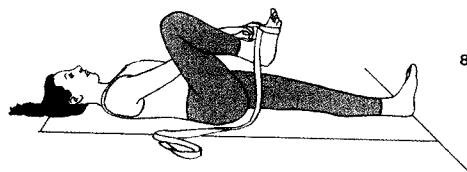
Kijövetelhez csúsztasd ki a lábfejeket az övből. Tedd a talpakat a talajra a hengerpárna két oldalán. Emeld fel a csípőket a hengerpárnáról, lélegezz be, és told el a hengerpárnát magadtól. Engedd le a medencét a talajra. Keresztezd a lábakat a hengerpárnán. Várj egy pár pillanatig, hogy az alsó háti szakasz kiengedjen. Fordulj oldalra, és ülj fel.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a tartást ha porckorongsérved van, illetve ha fáj tőle a belső lágyékd. Ha fáj a lágyékd vagy a derekad, engedd ki az övet, és nyújtsd ki a lábakat. Helyette gyakorolj inkább *szétu bandha szarvángászana I*-et (8.9c).

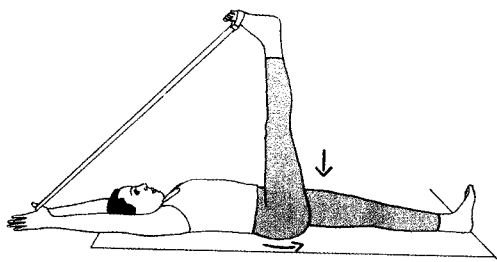
SZUPTA BADDHA KÓNÁSZANA SZÉTU BANDHÁSZNÁBAN FELCSAVART TÖRÜLKÖZŐVEL. Hogy lecsendesítsd a túlműködő pajzsmirigyet (hyperthyroidizmus), emeld meg a fejet egy felcsavart törülközővel, ahogyan a *szétu bandha szarvángászana II* felcsavart törülközővel (8.10b) részben le van írva.



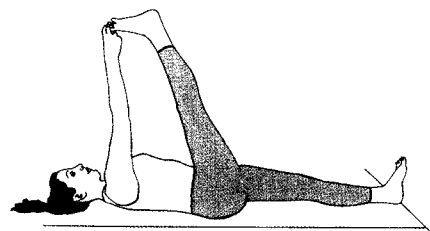
8.12A KEZDJ SZUPTA TÁDÁSZANÁBAN



8.12B ÖV A LÁBFEJ KÖRÉ



8.12C LÁB FEL, KAROK A FEJ FÖLÖTT



8.12D VÉGSŐ PÓZ

8.12

Szupta pádangusthászana I Fekvő nagylábujjpóz

HATÁSAI. Ez a póz oldja a combhajlító izmot, mozgásteret és szabadságot hoz létre a medence ízületeiben, és megakadályozza a láb vizesedését. A váll és mellek nyújtása is része a póznak.

GYAKORLÁS. A nőknek minden pózban figyelni kell arra, hogy ne feszítsék meg a hasi területet. Ne a hasból indítsd a combhajlító nyújtásának munkáját. Tartsd a hasat végig lágyan és lazán. Helyezd a matrac rövidebb végét a falhoz. Feküdj le a matracra. Legyen a mellkas, a csípők és a lábfejek egy vonalban. Terjeszd szét a talpakat, és tedd őket a falra. Lélegezz be, emeld fel a karokat a fej fölé, és akaszd össze a hüvelykujjakat (8.12a). Nyújtózz meg a kézujjakon keresztül, és told le a combokat a talajra. Cseréld meg a hüvelykujjakat, és ismételd a tartást.

Készíts egy kisebb hurkot az öv végére. Hajlítsd be a jobb térdet, és akaszd a hurkot a jobb lábfej talppárnájára (8.12b). Fogd meg a hurkot a jobb keziddel. Ezzel egy időben

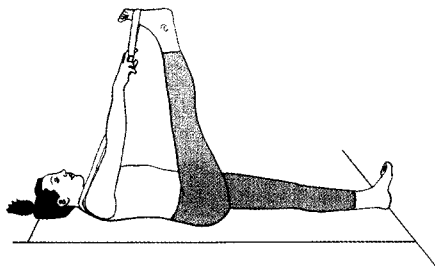
derékszögben emeld fel a lábat, és nyújtsd ki, majd csúsztasd le a kezed az övön egészen addig, amíg a karok kinyúlnak a fej fölött (8.12c).

Dolgozz a medence és a törzs egy vonalban helyezésén: a törzs mindkét oldala legyen egyformán hosszú.

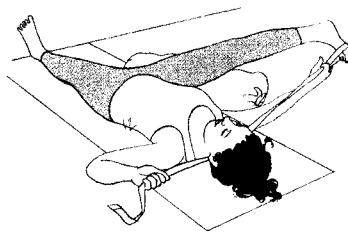
Forgasd be a jobb lábat, hogy a lábfej egyenesen felfelé nézzen. Told a bal combcsontot lefelé. Told el a jobb felső combot magadtól és lefelé a jobb keresztcsonti ízületbe. Nyújtsd meg a medence jobb oldalát a jobb ülőcsonton keresztül. Ha egyenes medencével tudod végezni a pózt, vagyis nyújtott lábakkal, anélkül hogy a jobb csípő magad felé görbülne, fogd meg a nagylábujjat a mutató, középső és hüvelykujjal, és húzd a lábat a fej irányába (8.12d). Kijövetelhez hajlítsd be a jobb térdet, engedd ki az övet, és engedd le a lábat a talajra. Ismételd meg a másik oldalra.

FIGYELMEZTETÉSEK. Kerüld ezt a pózt menstruáció alatt, mert a méh fölé emelt láb súlya feszültséget okoz.

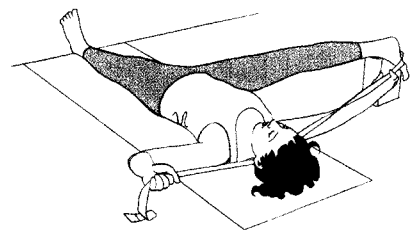
Vannak nők, akiknek hajlékony a combhajlítójuk, és könnyen a fejük fölé húzzák a lábukat. Ha kezdő vagy, ne húzd a fej fölé a lábat, amíg meg nem erősítetted a lábakat, és meg nem értetted az egyvonalúságot. Az inszalagok túlnyújtásának és a csípőízület elgyengülésének elkerülése érdekében tartsd a lábat függőlegesen, derékszöveget zárva be a talajjal.



8.13A TARTSD A HURKOLT ÖVET



8.13B VÉGSŐ PÓZ



8.13B HENGERPÁRNÁVAL

8.13

Szupta pádángusthászana II Fekvő nagylábujjpóz oldalra

HATÁSAI. Ennek a póznak a rendszeres gyakorlása segít a szaporítószerveket egészségesen tartani, valamint gyorsan fejleszti a csípőízületek hajlékonyságát, és helyes egy vonalba állításuk is hamarabb elérhető. Ez a munka ellensúlyozza a hasi feszültséget, valamint segít a méh fibrómainak és a hasi szervek egyéb betegségeinek elkerülésében. Megerősíti a medence izmait, és rugalmasságot hoz létre a combhajlítóknak és a belső combokban.

GYAKORLÁS. Gyere *szupta pádángusthászana I*-be, övvel a lábfej körül (8.12b). Ha fel tudod emelni a lábat derékszögbe anélkül, hogy befeszítenéd a hasat vagy túlhajlítanád az ágyéki gerincet, akkor folytathatod *szupta pádángusthászana II*-vel (ha nem, akkor gyakorold a *szupta pádángusthászana I*-et).

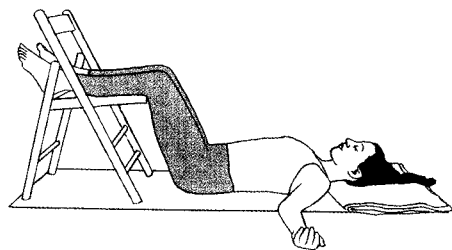
Ezúttal legyen nagyobb a hurok az övön. Csúsztasd be a középső és mutatóujjadat a hurokba (8.13a). Vezesd át az öv másik végét a nyak mögött, és hagyd a földön húzódní. Told a bal combot és sípcsontot lefelé. Nyisd ki a

bal talpat, és told bele a talppárnát a falba. Kiléggzéssel engedd ki a jobb lábat oldalra. Tedd a lábfejed egy téglára. Támaszkodj a jobb könyökkel és felkarral a talajon. Tartsd az öv végét a bal kezvedben, és húzd vele a lábfejet a váll felé (8.13b).

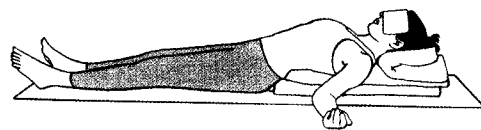
Szilárd térdekkel és combokkal nyújtsd át és nyisd mindkét térd hátulját. Hogy ne dőlj ki jobb oldalra, és hogy elősegítsd a medence és a törzs felső részének nyitását, horgonyozd le a bal vállat, bordakosarat és medencét a talajba. Nyújtózz meg a jobb belső lágyékból a jobb belső bokacsontig. Húzd a jobb comb hátsó részét a jobb csípőízület felé.

Gördítsd el mindkét vállat a fülektől, és élesen akaszd be a lapockákat a felső hátadba. Emeld és szélesítsd a mellkast, és távolítsd egymástól a kulcsontokat. Tartsd a nyak hátsó részét megnyújtva, és az állad legyen lejjebb, mint a homlokod. Lélegezz egyenletesen és természetesen. Mint mindig, kerülj az ágyéki gerinc túlhajlítását, mert ez befeszíti a medence szerveit.

Kijövetelhez hozd vissza a lábat *szupta pádángusthászana I*-be. Hajlítsd be a lábat, vedd le az övet, és tedd a lábat a talajra. Ismételd meg a pózt a másik oldalra is. Fordulj oldalra, és gyere fel, csendesesen megőrizve az így nyert jó érzést.



9.14F SZÉKRE FEKTETETT LÁBAKKAL



9.14G FELSŐ HÁTI SZAKASZ ALÁTÁMASZTÁSÁVAL

SAVÁSZANA LÁBAKKAL A SZÉKEN. Helyezd a lábszárakat egy szék ülőkéjére (8.14f). Ezt menstruáció alatt is gyakorolhatod, hogy megakadályozd a vértolulást a medencében, de bizonyosodj meg róla, hogy a lábaid nincsenek túl közel a törzsedhez. Ez a variáció jó a szív pihentetésére, a hasi feszültség enyhítésére, és a derékfájásra is jó, illetve hátrahajlás vagy támogatott fordított helyzetek gyakorlása után – például *szálamba sarvángászana* (9.3f) és *ardha halászana* (9.6b) után.

SAVÁSZANA TÁMOGATOTT FELSŐ HÁTI SZAKASZSZAL. A mellkas nyitása lazítja és nyitja a tüdőket és a bordaközi izmokat, és felkészíti őket a légzésre. Amikor a *pránájámát* támogatva és fekve gyakoroljuk (ebben a könyvben minden *pránájáma* így módon gyakorolandó), teret hozunk létre a tüdőben, ami lehetővé teszi, hogy a légzés mélyebbé és könnyebbé váljon. A mellkas üregének tágulása mellett ez a póz azoknak is nagyon javallott, akik depresszióra hajlamosak vagy asztmában szenvednek. Néhány tanítványom arról számol be, hogy a premenstruációs időszakban növekedik az asztmarohamok gyakorisága.

Hajtogass össze két takarót keskeny, négy-szögletű formára, és helyezd azokat egymásra. Tedd őket középen a matracod végére.

Ülj a matracodra a takaróktól elfordulva. Feküdj rájuk úgy, hogy a derekadtól a fejedig támogassanak. Gyere *savászanába* támogatott felső háti szakasszal (8.14g). A nők bordaközi izmai, amelyek a mellék alatt helyezkednek el, kevésbé rugalmasak, mint a férfiakéi. Következésképpen a bordakosár megnyújtásához és a vállak lefelé gördítéséhez nagyobb erőfeszítés szükséges. Csúsztasd a lapockákat a hátod lefelé, és fordítsd be a lapockák alsó csücskét a mellkasba, hogy a mellkas felemelkedjen. Anélkül, hogy a vállakat felemelnéd, emeld fel az elülső bordákat a fej irányába, hogy a mellék alatti rész felszabaduljon. Fordítsd kifelé a vállízületben. Engedd, hogy a bordakosár kitáguljon a támogatáson. Lazítsd el a hasat, és szélesítsd oldalirányba. Hagyd, hogy az agy intelligenciája helyett a szív bölcsessége vegye át az irányítást, és hallgasd a saját belső vibrációd.

9

Fordított pózok: egyensúlyba hozni a szervezetet



IDŐNK NAGY RÉSZÉT függőleges helyzetben töltjük: állunk, megyünk, ülünk. Amikor függőleges helyzetben vagyunk, a gravitáció lefelé húzza a testünket, és ez hozzájárul az öregedéshez. A folyamat részben visszafordítható a fordított testhelyzetek gyakorlásával: ezek olyan jóga pózok, amelyekben fejjel lefelé fordítjuk magunkat. A fordított testhelyzetek hozzájárulnak az egészséges és hosszú élethez. Fejjel lefelé felélénkítheted a fáradt elmét, lenyugtathatod a kimerült idegeket, és elmélyítheted az alvást. A fordított testhelyzetek élénkítik a szerveket, megerősítik az emésztőrendszert, rendszeres bélműködést biztosítanak, és erősítik az immunrendszert. Ezenkívül pihentetik a lábat, és távol tartják a visszereket.

Manapság sok nő smink és plasztikai műtét segítségével próbálja meg fenntartani fiatalos kinézetét. A jóga alaposabb és integráltabb szépségápolást kínál: a fordított testhelyzeteket. Ezek serkentik a nyak és az arc vérkeringését, feltartóztatják a korral járó fizikai jeleket, és nagyban javítják a külső megjelenést. A fordított testhelyzeteket rendszeresen gyakorló nőnek csillog a szeme, fényes a haja és rózsás az arc bőre.

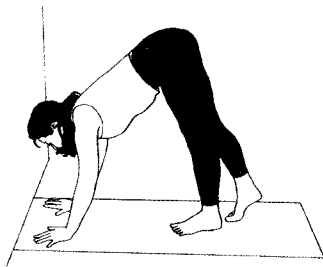
De gyakorlásuk a legbehatóbban a belső kiválasztású mirigyeken keresztül érinti a nőket. A hormonális ciklus havi egészsége és stabilitása a különböző belső elválasztású

mirigyek és az idegrendszer kiegyensúlyozott együttműködésén múlik. A fordított testhelyzetek gyakorlása alatt fokozódik a vérkeringés a fej és a nyak főbb mirigyei körül, táplálékkal öntözve őket. Ezek a keringési változások segítenek a hormonális egyensúly fenntartásában, mivel hatékonyabban hordozzák a hormonális „üzeneteket” a testben. Ily módon megerősödik a szaporítórendszer, és távol maradnak a menstruációs problémák.

Általános figyelmeztetések a fordított testhelyzetek gyakorlásához

Az alább bemutatott fordított testhelyzeteket a következő irányelvek figyelembevételével gyakorold. Minden egyes póznál találsz külön arra vonatkozó figyelmeztetéseket is.

- Ne gyakorold a fordított testhelyzeteket menstruáció, illetve nyaki sérülés, levált retina vagy az arcüreg, illetve fülek fertőzése esetén.
- Ha bármilyen fajta fejfájásod van, várj, amíg elmúlik, mielőtt fordított pózokat gyakorolnál.
- Ne gyakorold a fordított pózokat hasmenés esetén, továbbá ha hányigered van a póz gyakorlása előtt, illetve alatt.



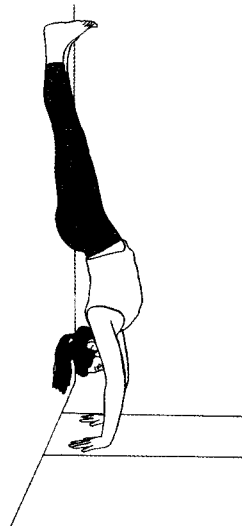
9.1A KEZDŐ POZÍCIÓ



9.1B LENDÍTSD FEL A LÁBAKAT,
EGYIKET A MÁSIK UTÁN



9.1C UGORJ FEL
MINDKÉT LÁBBAL



9.1D VÉGSŐ PÓZ

9.1

Adhó mukha vriksászana Kézenállás

HATÁSAI. A szanszkrit kifejezés jelentése „lefelé néző fapóz”, de gyakran hívják kézenállásnak is. Fontos ellenpólusa az álló pózoknak. Ez a fordított helyzet, amelyben a súly a vállakon, karokon és csuklókon van, erősíti azokat, és energiát és vitalitást kölcsönöz az egész testnek.

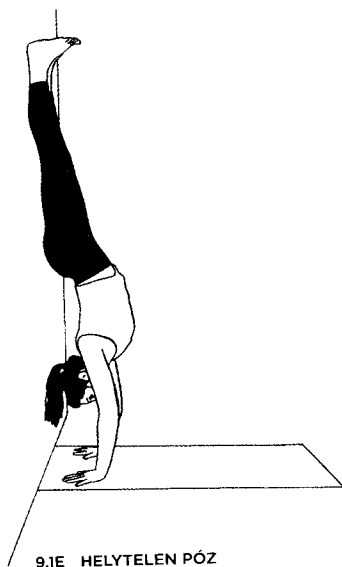
GYAKORLÁS. Nyisd ki a matracod, és helyezd a rövid végét a falhoz. Állj szemben a fallal, hajolj le, és tedd a tenyereket a talajra 5-8 centiméterre a faltól, vállszélességben (9.1a). Terjeszd szét az ujjakat, és nyomd le a tenyereket (ha gyengék a csuklóid, támo­gasd meg a tenyerek sarkát egy összehajtogatott csúszásmentes matrac­cal). Nyújtsd ki a karokat és a láb­akat, hozd a medencét közelebb a falhoz, és emelkedj fel az ülőcsontokon keresztül.

Emeld el a lapockákat a nyaktól, és hozd be őket mélyen a felső háti szakaszba.

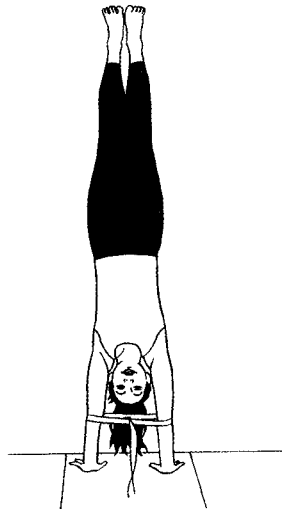
Kilégzéssel lendítsd fel az egyik lábat, majd rögtön a másikat. Engedd a sarkakat a falhoz (9.1b). Kezdetben azzal a lábbal lendülj fel, amelyikkel könnyebben megy, de később tanulj meg a másik lábbal is ugrani, majd végül két lábbal együtt (9.1c). Ne bátortalanodj el, ha elsőre nem sikerül fellendülni. Ez a kezdő mozdulat már önmagában energetizáló, és ha ismételt, rendszeresen gyakorlod, végül sikerülni fog.

Ha sikerült, nyomd le az ujjtöveket, told egymás felé a könyköket, emelkedj fel a könyökízületekből, és csúsztasd a sarkakat feljebb a falon. Szélesítsd a kulcsontokat. Hozd el a vállakat a faltól, és a könyköket vidd közelebb a falhoz. Szilárd farizmokkal emeld fel a kereszt- és farokcsontot. Emeld be a térdkalácsokat a lába, és fordítsd be a combokat (9.1d). Lazítsd a fejet és a nyakat. Lélegezz. Ne engedd lesüllyedni az ágyéki gerincet (9.1e helytelen póz).

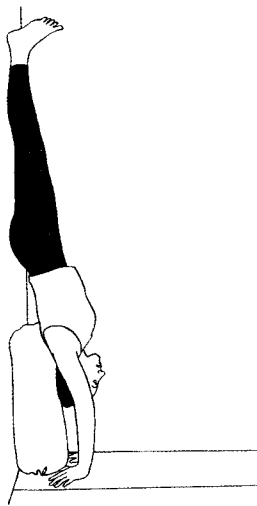
Kijövetelhez folyamatosan emelkedj a vállakból és a csípőkből, majd egyenes karokkal engedd le egyik lábat a másik után.



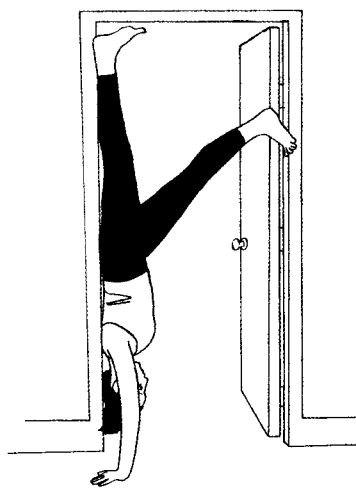
9.1E HELYTELEN PÓZ



9.1F ÖVVEL



9.1G HENGERPÁRNÁVAL



9.1H AJTÓKERETBEN

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt, ha ínhüvelygyulladásod van, illetve ha a karjaid nem bírják el a testsúlyodat.

ADHÓ MUKHA VRIKSÁSZANA ÖVVEL. Ha nem tudod kinyújtani a karokat, fűzzél köréjük egy övet. Ha az alkarjaid hajolnak be, akkor közvetlenül a könyök alá tedd az övet, ha pedig a felkarok, akkor közvetlenül a könyök fölé (9.1f).

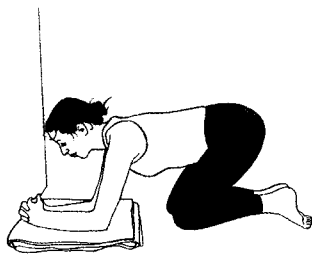
ADHÓ MUKHA VRIKSÁSZANA HENGERPÁRNÁVAL. Ha nehezedre esik fellendülni, tegyél egy hengerpárnát a falnak támasztva a matracra függőlegesen. Ahogy fellendülsz, engeddd, hogy a fej belefúródjon a hengerpárnába. Ebből az ellenállásból könnyebben megérted a fellendülés mechanikáját (9.1g). Amikor ez már könnyedén megy, próbálkozz hengerpárna nélkül.

ADHÓ MUKHA VRIKSÁSZANA AZ AJTÓNYÍLÁSBAN. Ha még sosem próbáltad ezt a pózt, illetve ha nem tudsz fellendülni, vagy ha túl

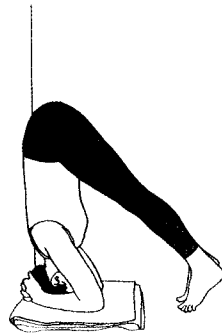
gyengék a karjaid, dolgozz egy ajtónyílásban (széles ajtókeretre lesz szükséged, például egy bejárati ajtóéra). Ez a változat lehetővé teszi, hogy megismerkedj a pózzal, és felkészíti a karokat és a csuklókat a falnál való gyakorlásra.

Állj szembe a keret ajtó nélküli oldalával, hajolj le, és tedd a tenyereket a talajra vállszélességben a keret két oldalán. A középső ujj nézzen egyenesen előre. Told le a tenyereket a talajba, nyújtsd ki a karokat, és emeld fel a medencét. Támaszd meg a hátadat az ajtókerettel.

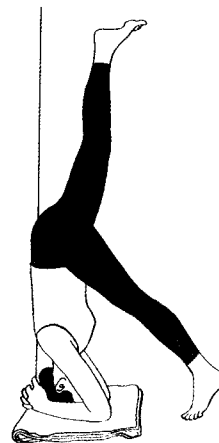
Sétálj fel a lábakkal a keret túlsó oldalán olyan magasra, amennyire csak tudsz. Kerüld magát az ajtót, mert elmozdulhat, ha ráteszed a talpad. Emeld fel a vállakat. Emeld a farokcsontot fel és el a derék hátsó részétől. Nyújtsd ki teljesen a lábakat (9.1h). Kijövetelhez sétálj le az ajtókereten, de tartsd a karokat nyújtva.



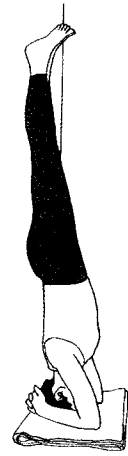
9.2A KIINDULÓ HELYZET



9.2B EMELD MEG A CSÍPÓT



9.2C LENDÍTSD FEL
EGYENKÉNT A LÁBAKAT



9.2D VÉGSŐ PÓZ

9.2

Szálamba sírsászana Fejenállás

HATÁSAI. A *szálamba sírsászana* nagyon széleskörűen hat. Az „*ászanák* apjaként” is ismert póz élénkíti a teljes lényedet, de a legfontosabb hatása, hogy serkenti a vérkeringést az agyban és a mestermirigyekben – az agyalapi és a tobozmirigyben –, valamint a hipotalamuszban. Átmossa oxigénnel az agyat, ez pedig ellensúlyozza a fáradtságot, fejleszti a koncentrációs képességet és növeli az értelmi képességeket. A fejenállás javítja az érzékszervek működését is. Javítja például a látást. Erősíti a légzést, élénkíti a vérkeringést, és segít a méhnek a helyes pozícióba kerülni. Rendszeres gyakorlása építi az önbizalmat, az akaratot és az érzelmi stabilitást. *Szálamba szarvángászana I-gyel* (9.3f), *halászanával* (9.6b) és *székes szétu bandha szarvángászánával* (9.3m) együtt a *szálamba sírsászana* (9.2d) segít a menstruációs ciklust egészségesen és kiegyensúlyozottan tartani.

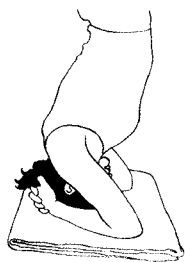
GYAKORLÁS. Amíg kifejleszted azt az erőt és egyensúlyt, ami segít stabilan és biztonságosan végezni a pózt, addig falnál gyakorold a

szálamba sírsászánát. Hajtogasd négybe a matracot, és tedd a falhoz. Extra támogatásnak tegyél egy matracszélesen összehajtogatott takarót a matracra. Térdelj le a fallal szemben. Helyezd el a könyököket a takarón alkarnyi távolságra egymástól. Összefűzött ujjakkal helyezd a tenyered külső élét a matracra, az ujjpercekkel enyhén hozzáérve a falhoz. Tartsd a kezeket függőlegesen a talajra, a könyököket pedig egyenesen a vállak alatt (9.2a).

Tedd a fejed a matracra, megbizonyosodva arról, hogy a fej hátulja hozzáér a tenyerekhez, és hogy a koponya közepe van a talajon (ne a koponya hátulján egyensúlyozz, mert az befeszíti a nyak és a nyaki gerincszakasz izmait). Szilárdan told bele a külső csuklót és az alkarokat a talajba. Emeld el a talajtól a vállakat. Nyújtsd ki a lábakat, és emeld fel a csípőt. Sétálj a lábakkal a fej felé. Állj lábujjakra, és teljesen nyújtsd át a térdek hátulját. A csípőket emeld fel, és vidd a fal felé, de közben tartsd a felső háti szakaszt távol a faltól (9.2b).

Távolítsd egymástól a lapockákat, és húzd be őket mélyen a hátadba. Lendítsd fel a lábakat, egyiket a másik után (9.2c), és tedd a talpakat a falra (9.2d). (Ahogy az erőd és önbizalmad nő, gyakorolj egyre távolabb a faltól, centiméterenként távolodva, amíg végül támogatás nélkül egyensúlyozol.)

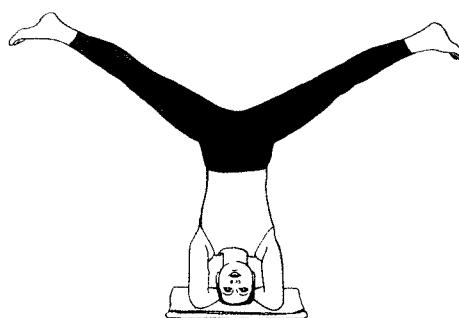
A *szálamba sírsászana* sikere két dolgon múlik: a test nyaktól és válltól való elemelésén



9.2E HELYTELEN PÓZ



9.2F HELYTELEN PÓZ



9.2G UPAVISTHA KÓNÁSZANA
SZÁLAMBA SÍRSÁSZANÁBAN

és a gerinc helyes egy vonalba helyezésén. Ha az ágyéki gerinc előresüllyed a hasi területbe, nyomás alá helyezi a méhet és a petefészkeket, amitől azok bekeményednek, és ott nyomást hoznak létre (9.2e helytelen póz).

Emeld fel az ágyéki gerincet, szilárdítsd meg a farizmokat, és a farokcsontot emeld be a szeméremcsont felé és fel a lábfejek felé. Nyúlj felfelé a belső sarkakon és belső talppárnákon keresztül, és húzd a lábujjakat magad felé. Mint minden fordított testhelyzetben, a lábak legyenek erőteljesek és kiterjedtek.

Rendszeres gyakorlással a *szálamba sírsászana* stabilá és könnyedé válik. Ha a test bal és jobb oldala kiegyensúlyozódik (a koponyát is beleértve), az elme csendessé és összpontosítottá válik.

Ha a falnál gyakorolsz, tartsd a lapockákat felemelve, nyomd őket erősen a hátsó bordákba, és gyere le hajlított lábakkal. Ha távol vagy a faltól, és meg tudod tenni anélkül, hogy a felső háti szakasz összeesne, gyere le nyújtott lábakkal.

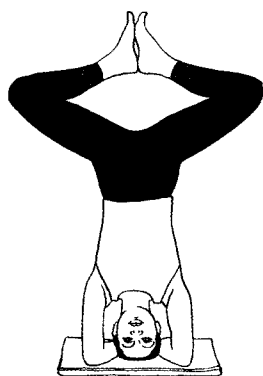
FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorolj *szálamba sírsászana*t, ha váll- és nyaksérülésed van, magas a vérnyomásod, vagy migrénes fejfájásban szenvedsz. Ne gyakorolj *szálamba sírsászana*t, ha menstruálsz; várj, amíg a vérzés teljesen eláll. Hasonlóképpen, ha úgy tűnik, hogy vége a menstruációnak, de a *szálamba sírsászana*

gyakorlása után egy órán belül újratekődik a vérzés, az azt jelenti, hogy nincs még vége a menstruációnak. Várj, amíg a vérzés teljesen eláll. Ha elállt a vérzés, de 5 órával a *szálamba sírsászana* gyakorlása után újratekődik, akkor az valószínűleg az utolsó adag vér kilökése.

A *szálamba sírsászana*t mindig ellensúlyozd *szálamba szarvángászana*val (9.3f). Ezek együttes gyakorlása harmonizálja a mirigyek működését, és a mentális tisztánlátás és mentális nyugalom egy csodálatos kombinációját eredményezi. Ha csak rendszertelenül gyakorlod a *szálamba sírsászana*t, összeharmonizálhatod a nyakat; a kezdőknek szigorúan ajánlott egy hozzáértő oktató segítségével tanulni ezt a pózt.

UPAVISTHA KÓNÁSZANA SZÁLAMBA SÍRSÁSZANÁBAN. Ez a variáció nyújtja és edzi a medencefenéket, a medence szerveit és a lágyéket. Friss vérrrel látja el a belső és külső nemi szerveket. Segít kijavítani az előreesett, illetve az elmozdult méhet. Ha a menstruációt követő három napon gyakorlod, segít a méhnek helyrejönni a menstruáció okozta stresszből. Mivel a póz levez valamennyit a vállak teréből, ebben a helyzetben valószínűleg kicsit hosszabban ki tudod tartani.

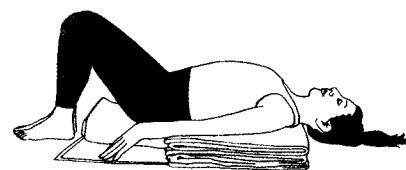
*Szálamba sírsászana*ban terpeszd szét szélesen a lábakat, és nyújtsd meg őket a belső sarkakon keresztül (9.2g). A lábujjak oldalra



9.2H BADDHA KÓNÁSZANA
SZÁLAMBA SÍRSÁSZANÁBAN

néznek, aktívak és kiterjesztettek. Folyamatosan emeld a vállakat, és hozd be a lapockákat a hátadba. Hozd a medencét egy vonalba, hogy az eleje és a háta egyaránt felfelé emelkedjen. Emeld fel a keresztcsontot, és húzd be a farokcsontot. A végén folytasd a következő variációval, a *baddha kónászánával szálamba sírsászanában* (9.2h).

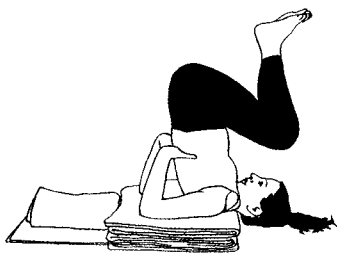
BADDHA KÓNÁSZANA SZÁLAMBA SÍRSÁSZANÁBAN. Ez a variáció felpozícionálja a medence vérkeringését, és élénkíti a medence szerveit és a nemi szerveket. Enyhülést hoz húgyhólyaggyulladás, hasmenés és fehérfolyás esetén. A póz ellazítja a méhet, és segíti regenerálódni menstruáció után. Segít az elmozdult, illetve előreeső méh pozíciójának korrigálásában is, valamint megelőzi a fibrómák kialakulását. Ebben a variációban kevesebb



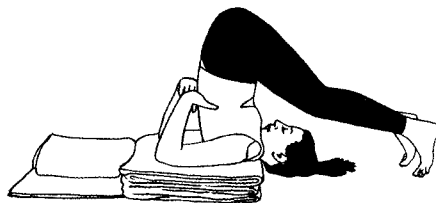
9.3A KIINDULÓ HELYZET

a nyomás a vállakon. Ha elfáradsz *szálamba sírsászanában*, gyakorold ezt a variációt és az *upavistha kónászánát szálamba sírsászanában*, így tovább tudsz fent maradni.

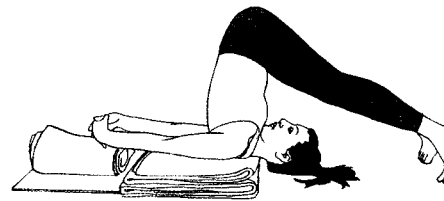
Megtartva a belső lágyékok térdek felé nyújtását, a farokcsontot pedig bent tartva a medencében, hajlítsd be a térdeket, és tedd össze a talpakat (9.2h). Figyelj, hogy ne engeddd az ágyéki gerincet beesni a hasba, illetve a mellkast beesni a felső hátba. Emeld fel a keresztcsontot. Tartsd a farizmokat szilárdan, de ne keményítsd be a hasat. Terjeszd szét a lágyékokat, és mozdítsd a belső combokat és térdeket el egymástól. Tartsd együtt a talpakat. Emeld a sarkakat egyenesen a gát fölé. Hozd vissza a lábakat középre, és térj vissza *szálamba sírsászanába*.



9.3B LENDITSD FEL A CSÍPŐKET



9.3C LÁBUJAK A TALAJON



9.3D GÖRDÍTSD A VÁLLAKAT MAGAD ALÁ
A FEJ MÖGÖTT, ÉS NYÚJTSD EL A KAROKAT

9.3

Szálamba szarvángászana I Támogatott vállállás

HATÁSAI. A szálamba szarvángászana I gyengéd energiával ruházza fel a gyakorolót. Az „ászanák anyjaként” ismert póz vigyáz az egészségünkre, és természetünk azon aspektusait hozza előtérbe, melyekre a türelem és a nyugaltság jellemző.

A szálamba szarvángászana gyakorlása serkenti a torok és mellkas vérellátását. Ez táplálja és kiegyensúlyozza a pajzsmirigyet és a mellékpajzsmirigyet, illetve enyhíti az orr, a torok és a mellkas betegségeit. Továbbá segít kijavítani elmozdult vagy előreesett méh helyzetét, szabályozza a vérnyomást, és kordában tartja a menstruációs rendellenességeket. Segít a szervezetnek megszabadulni a mérgektől. Saját variációival, egyéb fordított testhelyzetekkel és előrehajlásokkal kombinálva enyhíti a székrekedést. A szálamba szarvángászana I nyugtatja az idegeket, és érzelmi stabilitást hoz létre. Gyakorlása után, ha csak pár percre is, de frissnek és békésnek fogod érezni magad.

GYAKORLÁS. A *Nők jógkönyvében* a halászanát (9.6c) fogjuk használni a bemenetelhez és a kijövetelhez is. Hajtogasd össze négyrét a matracot. Egyenként hajtogass össze három takarót a matracod szélességének méretére. Tedd őket egyenletesen egymásra a hajtogatott végekkel egymáson, majd helyezd őket a matraca. Ez a támogatás igen fontos: védi a nyakat, és nem engedi, hogy az áll beszoruljon a mellkashoz. Segít jobban kiemelni a felső háti szakaszt, ami egy lapos felületen nehezebb lenne.

Helyezz egy vastagon összehajtogatott takarót a többi takaró végéhez. Ez megkönnyíti a pózba való fellendülést, és lágyabbá teszi a lefelé érkezést is. Ülj rá erre az összehajtogatott takaróra, és feküdj hátra a többi takaróra, a vállakkal 5-10 centiméterre a hajtogatott végektől. Engedd le a fejed hátulját a talajra. Helyezd a karokat a tested mellé, a tenyerekkel lefelé (9.3a).

Told bele a felkarokat a takaróba, és csúsztasd el a lapockákat a nyaktól. Húzd be a térdedet a mellkashoz. Majd hajlítsd be a könyököket, támaszd meg a tenyerekkel a hátad, és lendülj fel a csípőkkel, amíg a törzsed merőleges lesz a talajra (9.3b). Helyezd a lábujjaid a talajra a fejed mögött, és lassan nyújtsd ki a lábakat (9.3c).

Emelkedj a vállak tetejére. Fűzd össze az ujjakat a tenyerekkel befelé, és nyújtsd ki a karokat, távolítva a fejtől (9.3d). Gördítsd magad



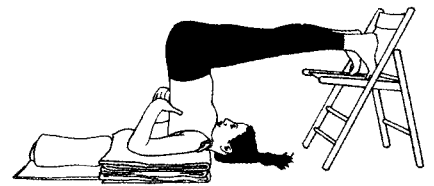
9.3E EMELD FEL A GERINCET



9.3F VÉGSŐ PÓZ



9.3G ÖVVEL



9.3H SZÉKKEL, LÁBUJAK A SZÉK ÜLŐKÉJÉN

alá a felkart és a vállakat, előbb balra gördülve és a jobb vállat emelve magad alá, majd jobbra gördülve és a bal vállat emelve be magad alá. Nyomd le a külső felkarokat a talajba. Cseréld meg az ujjak összefűzését, és ismételd meg a folyamatot. Még egyszer helyezd a tenyereket a hátadra. Hozzál létre hosszúságot a medencén keresztül azáltal, hogy emeled a belső lágyékat és az ülőcsontokat – így a has és a mellkas nem nyomódik össze.

Most pedig gyere fel *szálamba szarvángászana I*-be: ha kezdő tanítvány vagy, egyenként emeld fel a lábakat, és hozd a testet a vállaktól a sarkakig függőleges helyzetbe. Ahogy a gyakorlásod fejlődik, elrugaszkozhat a talajról a két hajlított lábbal egyszerre, végül pedig mikor a hátad már egyenes és erős, gyere fel nyújtott lábakkal egyszerre.

Dinamikusan emeld a törzset és a lábakat – ezzel megakadályozod, hogy a póz el-lanyhuljon: told lefelé a felkarokat, és a kezek segítségével emeld fel a gerincet (9.3e). Húzd be a farokcsontot a medencédbe, és egyensúlyozd a medencét egyenesen a vállak fölött. Gördítsd egymás felé a combokat, és nyújtsd fel a belső bokákat (9.3f).

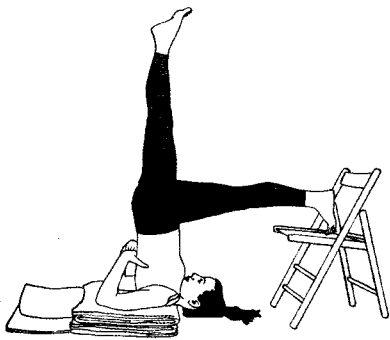
A nők esetében a csípők és a combok több súlyt jelentenek, mint a férfiaknál. Következésképpen *szálamba szarvángászana*ban valószínűleg az ágyéki gerincszakasz fog leg-hamarabb elfáradni. Hogy elkerüld a sajgó há-

tat, hozd a tenyereket még lejjebb a háton a lapockák irányába, és emeld magasabbra a gerincet. Nyúlj felfelé a belső sarkakon keresztül, míg az ágyéki gerinc megnyúlik. Ez a művelet erősíti és élénkíti a hasizmokat is. Gyakorolj nyugodt szemekkel (ne bámuld a mennyezetet) és laza torokkal. Kijövetelhez hozd vissza a lábakat *halászanába* (9.6b). Ha kezdő vagy, egyenként hozd le a lábakat.

FIGYELMEZTETÉSEK. Ne gyakorold ezt a pózt és a variációit, ha menstruálsz, ha bármilyen hát-, illetve nyaksérülésed van, vagy ha hasmenésben szenvedsz. Akiknek magas a vérnyomása, azok gyakoroljanak 3-10 percig *ardha halászanát*, mielőtt megpróbálkoznának ezzel a pózzal. Ha migrénes vagy tenziós fejfájásban szenvedsz, csak akkor gyakorold ezt a pózt, ha már elmúlt a fájdalom.

SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA I ÖVVEL. Ha már ismerős a *szálamba szarvángászana I*, összefűzheted a karokat egy övvel. Ez segít egy vonalba rendezni a könyököket a vállakkal, ami lehetővé teszi, hogy a hátad még erősebben fel tud emelni.

Fűzz egy vállszéles hurkot az övből. Ülj rá a takaróidra, és csúsztasd be az egyik karod az övbe közvetlenül a könyök fölött. Feküdj hátra a takaróidra és az öv hátramaradt részére. Emeld fel a talajról a felső háti szakaszt és a



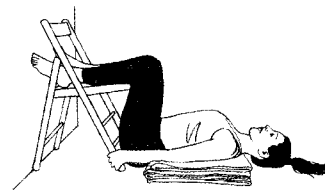
9.3I SZÉKKEL, EGYENKÉNT
EMELVE A LÁBAKAT



9.3J UPAVISTHA KÓNÁSZANA
SZÁLAMBA SZARVÁNGÁ-
SZANA I-BEN



9.3K BADDHA KÓNÁSZANA
SZÁLAMBA SZARVÁNGÁ-
SZANA I-BEN



9.3L SZÉTU BANDHA
SZARVÁNGÁSZANA SZÉKKEL,
KIINDULÓ HELYZET

medencét, majd csúsztasd be a másik kart is az övbe. Lendülj át *halászanába* (9.6b), majd *szálamba szarvángászana I*-be a leírtak szerint, övvel (9.3g).

SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA I SZÉKKEL. Ha kezdő vagy, tegyél egy széket lábhossznyira az összehajtogatott takarók élétől, és helyezd a lábujjaid hegyét a szék ülőkéjére (9.3h). Gyere fel egyik lábbal a másik után (9.3i). A vállaidnak 3 centiméterre kell lenniük a takarók szélétől. Ha lecsúszol róluk, egy mély belégzéssel gyere le. Kezdd újra, ezúttal a vállakkal kicsit távolabb a takarók összehajtogatott végétől.

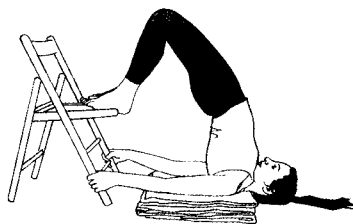
UPAVISTHA KÓNÁSZANA SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANÁBAN. Ez a póz lazítja a méhet, és segít felépülni a menstruációval járó befeszülésből. *Szálamba szarvángászana I*-ben terpeszd szét a lábakat, és teljesen nyújtsd át őket; húzd fel a térdkalácsod, és told ki a sarkad és a talppárnákat. Forgasd ki a lábujjakat oldalra, és húzd őket magad felé. Hozd a medencét függőleges helyzetbe: emeld fel a keresztcsontot, és hozd a farokcsontot a medencédbe (9.3j).

BADDHA KÓNÁSZANA SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA I-BEN. Ez a póz lazítja a méhet, csökkenti a merevséget a medence ízületeiben, és segít enyhíteni a székrekedést. Gyere *upavistha kónászanába szálamba szarvángászanaiban*, majd

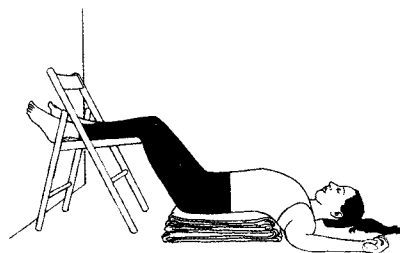
innen hajlítsd be a térdeket, és tedd össze a talpakat. Emeld fel a keresztcsontot, és húzd be a farokcsontot a medencébe, hogy a medence függőleges helyzetbe kerüljön. Told össze a lábfejeket és szét a térdeket (9.3k). Kijövetelhez nyújtsd ki a lábakat, és gyere vissza *szálamba szarvángászana I*-be.

SZÉTU BANDHA SZARVÁNGÁSZANA SZÉKKEL. Ez a póz stimulálja a mellékveséket, amelyek viszont egyéb mirigyeket arra ösztönöznek, hogy megnövekedjen a hormontermelés. Azoknak is segít, akik endometriózisban szenvednek, mert serkenti a medenceüreg vérkeringését, és erősíti az immunrendszert.

Helyezz egymásra három vagy több négyrét hajtott takarót. Tegyél egy széket támlával a falnak. Tedd a takarókat a talajra, körülbelül 10 centiméterre a szék lábaitól, az összehajtogatott élükkel a terem belseje felé. Feküdj le a takarókra, a vállakkal pár centiméterre az összehajtogatott élektől és a lábakkal a széken (9.3l). Fogd meg a szék elülső lábait a kezeddel. Támaszd a lábfejeket a szék széleibe, és belégzéssel emeld fel a medencét a talajról. Sétálj a lábakkal magad felé, és tedd a sarkad a szék szélére. Tartsd a combokat egymással párhuzamosan. Emeld fel az egyik vállad, gördítsd be magad alá, és tedd a takaróra. Ezzel a vállad tetejére kellene kerülnöd. Ugyanezt végezd el a másik vállal is.



9.3M SZÉTU BANDHA SZARVÁNGÁSZANA
SZÉKKEL, VÉGSŐ PÓZ



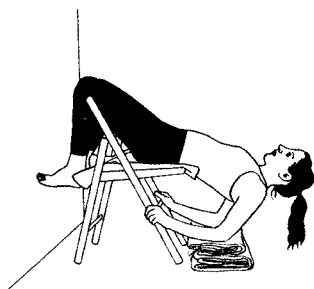
9.3N SZÉTU BANDHA SZARVÁNGÁSZANA
SZÉKKEL, LEJÖVETEL

Told lefelé a felkart, és emeld fel a medencét. Szorosan húzd be a lapockákat a hátadba, amíg a hátsó bordák függőlegesen lesznek, a mellkas kinyílik, és a szegycsont közelebb kerül az állhoz. Hozd a combok hátsó részét a feneked felé, terjeszd szét a lábujjakat, told a lábfejeket a szék szélébe, és emelkedj fel. Érezd a test elülső részének a nyitását és emelkedését, ahogyan a hátadba bemozduló gerinc dinamikusan támogatja (9.3m).

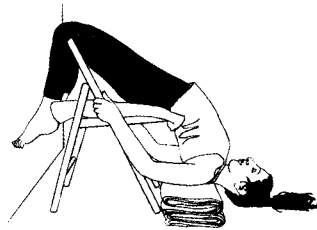
Kijövetelhez engedd el a szék lábait. Engedd le a medencét a talajra, és engedd a talpokat elcsúszni a szék hátaig. Pár pillanatig feküdj a takarókon, a lábszárakat pedig tartsd a széken (9.3n). Ezután fordulj a jobb oldaladra, és ülj fel.



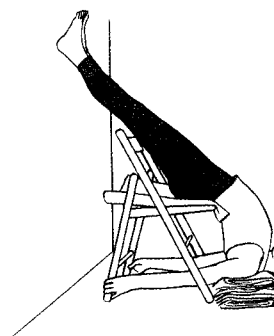
9.4A KIINDULÓ HELYZET



9.4B HAJOLJ HÁTRA
A SZÉK FÖLÖTT



9.4C VÁLLAK A TAKARÓKON



9.4D A MEDENCE HÁTSÓ RÉSZ
ALÁTÁMASZTÁSA

9.4

Szálamba szarvángászana II Támogatott vállállás

HATÁSAI. A *szálamba szarvángászana*nak ehhez a verziójához nagyon kevés izomerő szükséges. Gyakorold ezt olyankor, mikor alacsony az energiaszinted, például a premenstruációs időszakban. Ha kezdő tanítvány vagy, a támogatás lehetővé teszi számodra, hogy hosszabban maradj benne a pózban. Azt is lehetővé teszi, hogy a lapockákat be tudd vinni a hátadba, ami viszont kinyitja a mellkast, és serkenti a vérkeringést a mellekben, elősegítve a *prána* bőséges áradását. Ezenkívül ez a póz a medence szerveit elhúzza a medencefenéktől a gerinc felé, ami segít enyhíteni a gyulladást, illetve a nyomást az alhasban. A *szálamba szarvángászana II* segít a testnek regenerálódni műtét vagy súlyosabb betegség után.

GYAKORLÁS. Tegyél egy széket fél méterre a faltól, a terem felé fordítva. Tedd a keskenyre hajtogatott takaróidat a szék lábához, az összehajtogatott élével távolabb a széktől. Tegyél egy összehajtogatott matracot a székre, hogy letakard vele az elülső élt.

Ülj lovaglőülésben a székre, a fallal szemben. Fogd meg a szék két oldalát, és akaszd be a térdeket egyenként a széktámlába (9.4a). Ahogyan lassan hátrahajolsz a szék fölött, csúsztasd le a kezeket a szék elülső lábain (9.4b). Finoman engedd le a vállcsúcsokat a takarókra (9.4c). Engedd le a fejed hátulját (nem a tetejét) a talajra. Csúsztasd be a kezeket a szék alá, és fogd meg a hátsó széklábakat. Nyújtsd ki egyenként a lábakat. Engedd rá a sarkakat a falra, a belső lábéleket együtt tartva. A medence hátsó részét a szék ülése támogatja (9.4d).

Emeld és tartsd szilárdan a hátsó bordákat, és hozd a szegycsontot közelebb az áladhoz. Görgesd magad alá a vállakat. Nyisd ki a mellkast. Ha biztonságban érzed magad, engedd el a széklábakat, és pihentesd a karokat oldalt (9.4e). Ha nem, akkor folyamatosan tartsd kézben a széklábakat.

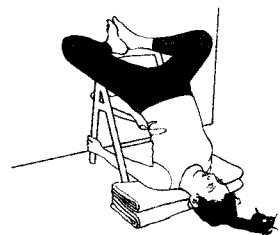
Ha variációkkal folytatod, ne gyere ki a pózból. Egyébként pedig kijövetelhez hajlítsd be a térdeket, és tedd a talpakat a szék támlájára. Csúsztasd le a feneket a székről az összehajtogatott takarókra. A lábszárakat pihentesd a széken. Pihenj itt pár pillanatig. Engedd, hogy az alsó háti szakasz leengedjen a földre, és lazítsd el a hasat. Fordulj oldalra, és a kezekkel told fel magad.



9.4E VÉGSŐ PÓZ



9.4F VIPARÍTA KARANI SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA II-BEN



9.4G BADDHA KÓNÁSZANA SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA II-BEN

FIGYELMEZTETÉSEK. Ha kezdő tanítvány vagy, kérd meg az oktatódat, hogy segítsen felvenni a pózt, amíg az önbizalmod és az ügyességed odáig fejlődik, hogy magad is bele tudsz menni. Ne gyakorold ezt a pózt menstruáció alatt, illetve ha bármilyen fejfájásban szenvedsz. Ha lecsúszol a takarókról póz közben, gyere le, vegyél egy mély lélegzetet, és kezd újra.

VIPARÍTA KARANI SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA II-BEN. Ez a változat egy hatalmas emelést tesz lehetővé a hátsó bordákban, ami serkenti a felső mellkas és a mellék vérkeringését. Ezenkívül lehetővé teszi, hogy a torok ellazuljon, és csökkenti a magas vérnyomást.

Gyere *szálamba szarvángászana II*-be, a keresztcsontod tartsd szilárdan alátámasztva a szék ülőkéjével. Emeld fel a lábakat függőleges pozícióba (9.4f), emeld fel a hátsó bordákat, hozd őket a szegycsont felé, és tárd ki a mellkast. Zárd lábakat. Nyújtsd ki a lábakat a belső sarkakon és a talppárnákon át.

BADDHA KÓNÁSZANA SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA II-BEN. Ha a *viparíta karani szálamba szarvángászana*ban kényelmetlenséget okoz a derekadban, ez a változat kioldja a feszültséget és ellazítja a hasat. Hajlítsd be a térdeket, hozd ki őket oldalra, és zárd a talpakat. Engedd a külső talpéleket a széktámlán megpihenni (9.4g).



9.5A SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA I



9.5B VÉGSŐ PÓZ



9.5C SZÉKKEL

9.5

Karnapidászana

Fülpóz

HATÁSAI. Ez a póz enyhíti a *szálamba szarvángászana I*-ben esetleg megtapasztalt hátfájást. Segít befelé vonni az érzékszerveket, el a külső figyelemfelkeltő tényezőktől. Azoknak is javallt, akik székrekedésben szenvednek.

GYAKORLÁS. Készülj elő *szálamba szarvángászana I*-re, beleértve a matrac négyrét hajtogatását és a takarók matracra helyezését is. Annak a helynek a két oldalára, ahová a fejed kerül majd, tegyél le hosszan és laposan két téglát. Gyere fel *szálamba szarvángászana I*-be (9.5a). Hajlítsd be a térdet, és tedd őket a fejed két oldalához, mindkét téglára egyet. Fűzd össze a karokat a lábak körül (9.5b). Engedd bele magad a pózba: hagyd, hogy a felső háti szakasz begömbüljön és a test ellazuljon. Csendben add át magad a póznak. Amikor úgy érzed, felfrissült a hátad, térj vissza *szálamba szarvángászana I*-be.

FIGYELMEZTETÉS. Ha kezdő vagy a pózban, illetve ha nem tudod, elbírja-e a nyakad a testsúlyod, kezdetben tartsd a kezeket a hátadon.

KARNAPIDÁSZANA SZÉKKEL. Ha székes *halászanát* végzel (9.6d), akaszd be a lábujjaid a szék elülső részébe. Ez nem enged olyan mélyen belemenni a pózba, de gyors és hatékony módja annak, hogy enyhíts az alsó háti szakasz fájdalmán (9.5c).

9.6

Halászana

Ekepóz

HATÁSAI. A törzs és a gerinc dinamikus nyújtása és az ennek megfelelő mellkasnyitás a *halászanát* igen hatásos pózzá teszi. Visszaállítja a medence szerveinek egészségét, enyhíti a húgyhólyaggyulladás tüneteit, és helyreállítja az elmozdult méhet. Enyhíti a fáradtságot, megnyugtatja az idegeket, és szabályozza a vérnyomást. Egyensúlyban tartja az endokrin rendszert, és távol tartja a menstruációs problémákat. Ezenkívül serkenti az arcizmok és a bőr vérkeringését, és csökkenti a ráncok, a feszültség és a dehidratáció öregítő hatását.



9.6A ENGEDD LE A LÁBAKAT A TALAJRA



9.6B VÉGSŐ PÓZ



9.6C SZÉKKEL, EGYMÁS UTÁN ENGEDVE LE A LÁBAKAT

GYAKORLÁS. Folytasd *szálamba szarvángászana* I-ből. Tartsd a lábakat nyújtva és a gerincet megemelve, és engedd le a lábakat a fej mögött a talajra (9.6a). Sétálj a lábakkal a fej felé, és dönts hátra a medencét. Ha lehetséges, a gerinced legyen függőleges a talajra. Hozd a kezeket lejjebb a hátadon a lapockák felé, és told be a mellkasi gerincet. Ez a szegycsontot az állad felé fogja hozni (9.6b). Emelkedj fel a belső lágyékokból, hogy megnyújtsd a derekad oldalait. Húzd fel a térdkalácsokat, hogy a combok aktívak maradjanak.

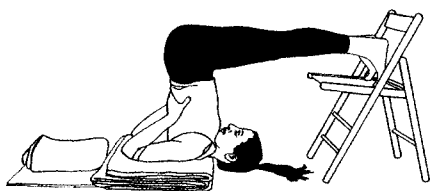
Kijövetelhez: ha használsz övet, engedd ki. Sétálj a lábfejekkel a fej irányába. Támogatva a hátat a kezekkel, hajlítsd be a térdeket, és lassan gördülj hátra a gerinceden csigolyáról csigolyára, vissza a talajra. Fordulj a jobb oldaladra, és pihenj pár pillanatig. Tedd a bal kezéd a talajra, és anélkül, hogy felemelnéd a fejet, told fel magad a bal kezeddal, és ülj fel.

FIGYELMEZTETÉSEK. Menstruáció alatt, illetve ha nyaksérülésed vagy vállproblémád van, kerülj a *halászana* minden variációját és változatát. Ha bármilyen fejfájástól szenvedsz, várj,

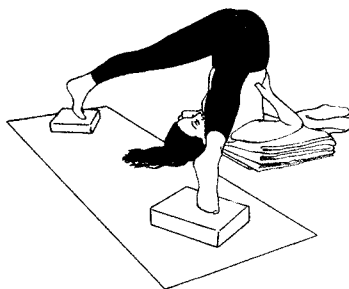
amíg lecsendesedik, mielőtt nekifognál ezt a pózt gyakorolni. Ha kényelmetlenséget vagy fájdalmat tapasztalsz a nyakadban, valószínűleg túl sok súlyt helyeztél rá; hozd a kezeket lejjebb, és aktívan emeld feljebb a gerincet. Dolgozhatsz úgy is, hogy a lábak egy széken vannak. Ha ez nem enyhíti a kényelmetlenség, illetve a fájdalom érzetét, gyere le, és tegyél az emelvényedre még egy takarót.

HALÁSZANA SZÉKKEL. Kezdőknek: a lábakat egymás után engedd le a székre (9.6c, 9.6d). Kijövetelhez sétálj el a szék széléig, majd gyere le a *halászanánál* leírtak szerint.

SZUPTA KÓNÁSZANA. A *halászana* hatásain túl ez a póz egészségesen tartja a hüvely területét, és gyógyítja az aranyeret. Segít a menstruáció utáni felépülésben, mert serkenti a méh vérkeringését. A *szupta kónászana* ezenkívül erősíti a hátizmokat, segít kijavítani az elmozdult vagy előreesett méh helyzetét, és nyújtja és lazítja a combhajlítókat. Azonban ne gyakorold menstruáció alatt.



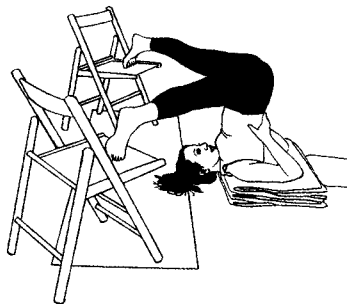
9.6D SZÉKKEL, VÉGSŐ PÓZ



9.6E SZUPTA KÓNÁSZANA TÉGLÁKKAL

Kezdd *halászanában*. Ha a *halászanában* támogatásra volt szükséged, valószínűleg most is szükséged lesz egy pluszmatracra, 2 téglára (9.6e) vagy két pluszszékre (9.6f). Úgy helyezd el az eszközöket, hogy kényelmesen le tud engedni rájuk a lábujjakat anélkül, hogy begörbítenéd a hátad. Terpeszd szét szélesen a lábakat, a talpakat pedig tartsd függőlegesen

a talajra (9.6g). Tartsd a gerincet felemelve, és aktívan emeld a kezekkel a hátsó bordákat. Emeld el a combok tetejét a fejtől, nyújtsd és nyisd a lábak hátsó felületét, és nyúlj a sarkakon át és fel, az ülőcsontokon át. A hátsó combok közepe nézzen a mennyezet felé. Kijövetelhez sétálj vissza a lábakkal közép-



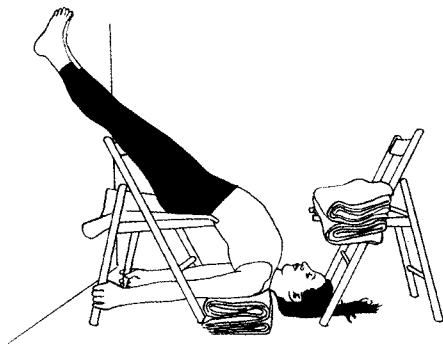
9.6F SZUPTA KÓNÁSZANA SZÉKEKKEL



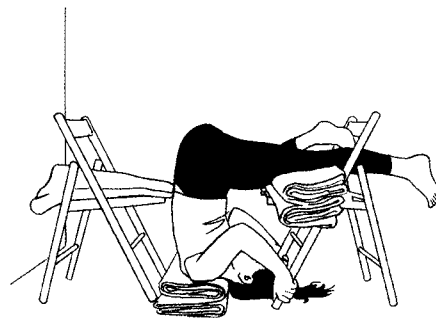
9.6G SZUPTA KÓNÁSZANA, VÉGSŐ PÓZ



9.7A VÉGSŐ PÓZ



9.8A SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA II-BŐL INDULVA



9.8B CSÚSSZ ÁT A SZÉKEN

9.7

Pársva halászana

Oldalsó ekepóz

HATÁSAI. A *szálamba sírsászana* (9.2d), a *szálamba szarvángászana I* (9.3f) és a *halászana* (9.6b) rendszeres gyakorlása segít megelőzni a székrekedést. A *pársva halászana* szintén egy hatékony módja a vastagbél megmozgatásának. Ez a póz rugalmasságot hoz létre a gerinchen, és javítja a vérkeringést a mellekben.

GYAKORLÁS. A *pársva halászana* gyakorlására akkor állsz készen, ha a *szupta kónászanát* képes vagy emelt törzssel és egyenes lábakkal a talajon gyakorolni (9.6g). Kezdd *halászanában* (9.6b). Nyomd le a bal könyököd, és sétálj a lábakkal jobbra, olyan messze, amennyire csak lehetséges (9.7a). Tartsd a lábakat együtt. Emeld fel a kezekkel a törzset, és nyújtsd ki a lábakat. A jobb comb csípőbe való visszahúzásával tartsd a lábfejeket és bokákat egy szinten egymással. A térdek és a combok közepe forduljon a talaj felé. A kezek segítségével told be a hátsó bordákat, és hozd előre a törzs jobb oldalát. Forgasd a törzset és a hasat el a lábatól. Érezd, hogy a törzs jobbra fordulásával mennyi teret hozol létre a bal mellben. Sétálj

vissza középre a lábakkal, és gyakorold a pózt a másik oldalra is. Kijövetelhez sétálj vissza középre, és hozd a karokat a fej fölé. Gördülj ki a pózból.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt menstruáció ideje alatt.

9.8

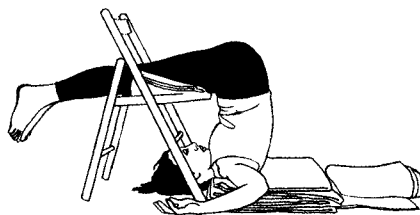
Ardha halászana

Fél ekepóz

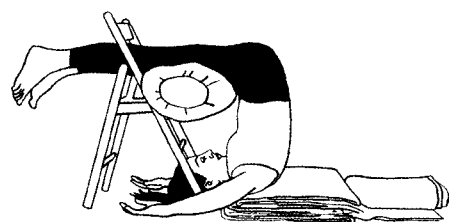
HATÁSAI. Az *ardha halászana* feltölti a mellékeseket, és lehetővé teszi a test, az elme és a szemek teljes ellazulását. Képes megszüntetni a premenstruációs fáradtságot és feszültséget. Előrehajlásokkal kombinálva enyhíti a hátfájást, és távol tartja a migrénes fejfájást (ehhez viszont gyakorold behunyt szemmel). Akik magas vérnyomásban szenvednek, a *szálamba szarvángászana I* előtt legalább 5 percig gyakoroljanak *ardha halászanát* (9.3f). Ez a póz megszünteti a hasi terület keménységét és feszültségét, továbbá nagyon hatékony módja a gyors pihenésnek.



9.8C VÉGSŐ PÓZ SZÁLAMBA SZARVÁNGÁSZANA II-BŐL ÉRKEZVE



9.8D VÉGSŐ PÓZ



9.8E COMBOK MEGEMELVE HENGERPÁRNÁVAL

GYAKORLÁS. Ha *szálamba sarvángászana II*-ből érkezel *ardha halászanába*, tegyél egy második széket szembe az elsővel (9.8a).

Ha hosszú a törzsed, tegyél hajtogatott takarókat a szék ülőkéjére, hogy növeld a magasságot. Hajlítsd be a térdeket a fej fölött, és csúsztasd át a lábakat a széken (9.8b). A combokat pihentesd a támogatáson (9.8c).

Ha az *ardha halászanát* nem előzi meg *szálamba sarvángászana I* vagy *II*, feküdj 3 takaróra a vállakkal. A csípő legyen egy vastagon összehajtogatott takarón, a fej pedig a szék alatt. Egyenként vedd át a lábakat a széken. Húzd a széket magad felé, hogy a lábai hozzáérjenek a takaróhoz, és a szék ülőkéje közvetlenül a fej fölé kerüljön. Sétáld el a lábakkal magadtól, hogy a combok jól meg legyenek támogatva (9.8d). Gyakorlással ez az elhelyezkedés könnyedén fog menni. Viszont ha kezdetben a vállak lecsúsznak a takaróról, akkor gyere le, és kezd újra, a vállakkal kicsit beljebb helyezkedve a takarókon.

Ha a nyakadon a takarók ellenére is nyomást érzel, tegyél rájuk még egy takarót, és emeld el picit a szegycsontot a fejtől, vagy csúsz ki körülbelül 5 centiméterre a székből. Lehetséges, hogy kombinálnod kell ezeket a lehetőségeket.

Engedd le a karokat a talajra a szék külső oldalán, és lazítsd el őket teljesen. Engedd a teljes tested belelazulni a pózba. A szem és száj

körüli izmok legyenek puhák. Engedd a hátizmokat ellazulni. Nyújtsd el a fejtetőt a nyaktól, és lazítsd el a torkot. Engedd, hogy a légzésed puhává és csendessé váljon. Kövesd a figyelemmel a kilégzést, és tarts egy pillanatnyi szünetet a végén, amíg eltűnik a láthatárról.

Ha *szálamba sarvángászana II*-ből érkeztél a pózba, szabadítsd ki a lábakat az *ardha halászanához* használt székből, és tedd a talpukat a *szálamba sarvángászana II* székére, majd csúszs le innen. Ha nem *szálamba sarvángászana II*-ből érkeztél, akkor egyenként húzd ki a lábakat a székből, és gördülj le.

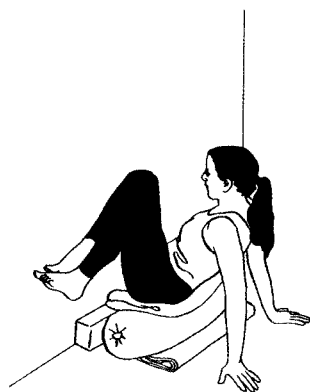
FIGYELMEZTETÉS. Kerüld az *ardha halászanát* és változatait, ha menstruálsz, illetve ha nyak- vagy vállproblémáid vannak.

ARDHA HALÁSZANA FELCSAVART TÖRÜLKÖZŐVEL. Ha migrént szeretnél megszüntetni, vagy a túltermelő pajzsmirigyét megnyugtatni, tegyél egy kisebb, összehajtogatott törülközőt a fejed alá, közvetlenül a nyakszirtecsontoz, akárcsak *szétu bandha sarvángászana II*-ben (8.10b).

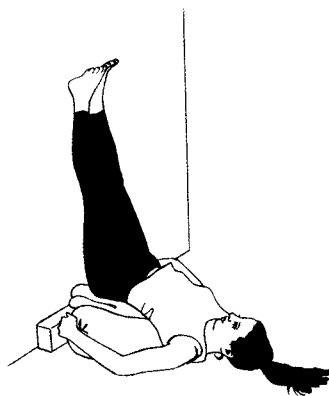
ARDHA HALÁSZANA COMBOKKAL HENGERPÁRNÁN. Ha fibrómáid vannak, javasolt a combok magasra emelése, hogy elkerüld a has összehúzóerését. Tegyél egy hengerpárnát kereszt-



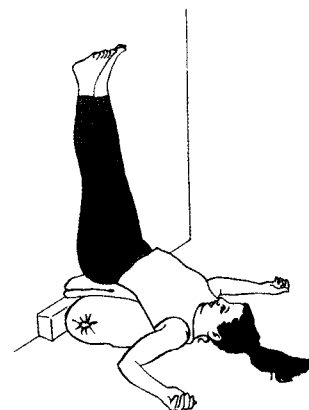
9.9A KIINDULÓ HELYZET



9.9B LENDÍTSD A LÁBAKAT FEL A FALON



9.9C CSÚSSZ KÖZELEBB A FALHOZ



9.9D VÉGSŐ PÓZ

ben a székre. Engedd rá a combokat, és tartsd enyhe terpeszben a lábakat (9.8e).

9.9

Viparíta karani

Fordított relaxációs póz

HATÁSAI. A *viparíta karani* egy meglepően erős póz. Visszakeringeti a vért a lábakból a szív felé, és serkenti a nyirokkeringést az egész testben. Enyhülést hoz stressz okozta fejfájás esetén, stabilizálja a vérnyomást, és segít a menstruációs problémák enyhítésében. A derékknak is enyhülést hoz, valamint segít enyhíteni az alhasi fájdalmakat, illetve gyulladást. De gyulladt belső szervek nélkül is értékelni fogod ezt a pózt. Gyakorold egy-egy szekven-
cia végén, illetve amikor csak ki szeretnél engedni.

GYAKORLÁS. A *viparíta karanit* kitartani nem kerül erőfeszítésbe, de ügyesség és gyakorlás szükségeltetik ahhoz, hogy elegánsan menj bele a pózba. Körülbelül 1 méterre egymástól tegyél két téglát vízszintesen a falhoz. Tegyél eléjük vízszintesen egy hengerpárnát. Tegyél rá néhány összehajtogatott takarót, hogy a

megfelelő magasság támogatni tudja a hátsó bordáidat és nyitni a mellkasod. Minél hosszabb a törzsed, annál több takaróra lesz szükséged.

Hajtogasd nyolcrét a matracod, és csúsztasd be félig a hengerpárna alá, hogy a henger elülső része kissé felemelkedjen. Ez stabilizálni fogja a támogatást, és még jobban kiemeli majd a mellkast.

Ülj oldalvást a takarókra úgy, hogy egyik csípőd hozzáérjen a falhoz (9.9a). Tedd a tenyereket a talajra magad mögött. A medencén átfordulva lendítsd fel mindkét lábat a falra (9.9b).

Engedd hátra a törzset az eszközökre. Engedd le a vállak tetejét a talajra. Csússz a falhoz, hogy a combok hátsó része közelebb kerüljön a falhoz (9.9c). Engedd le a karokat kétoldalt (9.9d), és lazíts.

Kijövetelhez hajlítsd be a térdeket, told a talpakat a falba, és csússz hátra a szobába. Keresztezd a lábakat, és engedd le őket az eszközökre. Várj pár pillanatig, majd fordulj oldalra. Told fel magad a kezek segítségével, a fejet emelve utoljára. Ezzel a kijövetellel nem szakítod meg hirtelen az elért csendességet.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold ezt a pózt menstruáció alatt.

10

Hátrahajlások: a szív nyitása



AJÓGA DRASZTIKUSAN növekvő népszerűségének egyik valószínű oka az, hogy enyhíti a depressziót, ami egy olyan állapot, amelynek változatos formái az Egyesült Államokban járvány jellegű méreteket öltöttek. A felgyorsult ritmus, a pénz, státusz és hírnév kultusza elterelt minket eredeti természetünktől. Ugyanezek a dolgok egymástól is elválasztanak bennünket, így izoláltak, visszahúzódók és szorongók leszünk.

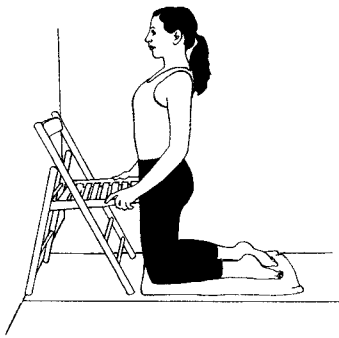
A jóga filozófiája segít betekintést nyújtani abba, hogy hogyan kapcsolódjunk igazi önvalóhoz, és hogyan gyógyuljunk ki magányosságunkból. Az egyik ilyen támpont a *dharm*a fogalma, a sors és kötelesség kombinációjának elve. Mindenki van egy veleszületett alkalmasság a szolgálatra. Vannak, akik aktivisták lesznek, vannak, akik kereskedők, másokat pedig a spiritualitás vagy a kreativitás vonz. Ha figyelünk a *dharmánkra*, az elégedettséggel és a kapcsolódás érzésével jár. Nézz egy olyan ember szemébe, aki mások szolgálatára használja egyedi tehetségét, és a tekintetében békét fogsz találni.

Azáltal, hogy megváltoztatják az agy és a test kémiai egyensúlyát, a *jógaászanák* meggyógyítják az elme zavarait. Az elme, a test, az érzelmek és a szellem annyira szétválaszthatatlanul össze vannak kapcsolódva, hogy amikor a fizikai és mentális egészség fenntartásáról van szó, közel sem olyan hatékony kategóriák-

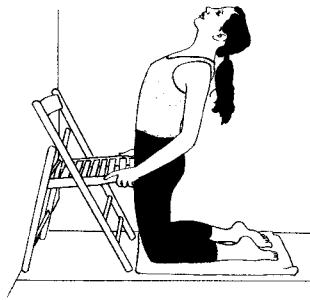
ra bontani a lényünk különböző aspektusait, mint ha egésként szemlélnénk magunkat. Az alacsony önértékelés, szokássá vált aggodalom és depresszió testi jelei az előreeső vállak, a beesett mellkas, a feszült állkapocs és az alacsony energiaszint. Ez visszafelé is hathat: a fizikai gyengeség és betegség negatív irányba befolyásolja az elmeállapotot.

A *jógaászanák* jól meghatározható csoportokba sorolhatók, és mindegyik csoport észrevehetően mély hatást gyakorol az elmére. A hátrahajlások felemelően hatnak a szellemre. Kinyitják a mellkast, a szívet, és kifelé irányítják az elmét. Belül pedig teljesnek és pozitívnak érzed magad tőlük. Fenntartják a gerinc hajlékonyságát, illetve fiatalságot, vitalitást és energiát termelnek.

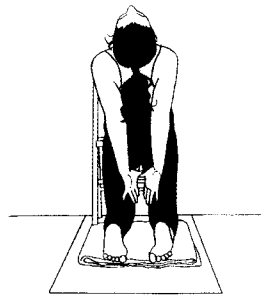
A hátrahajlások energetizálóan hatnak a szaporítószervekre is. Abban is segíthetnek, hogy elindítsák a menstruációt, amennyiben az erős érzelmek visszatartása és ki nem fejezése miatt állt le. Kioldják a medence területéről a feszültséget; serkentik a méh, a petefészkek és a petevezetékek vérkeringését, és ebből adódóan az oxigén- és táplálékellátásukat is. Ez a sejtszinten ható serkentett véráramlás feloldja a leblokkolt energiát, aktivizálja a szunnyadó szexualitást, és csökkenti a menstruációs görcsök és egyéb problémák valószínűségét.



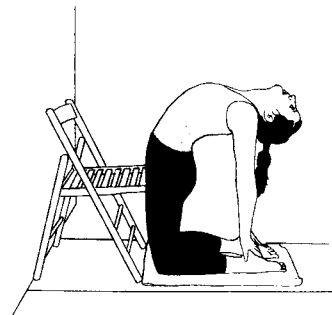
10.1A TÉRDELJ LE
A SZÉKKEL SZEMBEN



10.1B EMELD A MELLKAST



10.1C CSÚSZTASD LE
A KEZEKET



10.1D VÉGSŐ PÓZ
TÁMOGATÁSSAL

Általános figyelmeztetések a hátrahajlások gyakorlásához

Az ebben a fejezetben bemutatott hátrahajlások gyakorlásához vedd figyelembe az alábbi irányelveket. Minden egyes póznál találsz külön arra vonatkozó figyelmeztetéseket is.

- Ha most kezded a hátrahajlásokat, óvatosan fogj neki. A jóga egyik leghálásabb hatása az érzelmi stabilitás. Ha kezdő tanítvány vagy, lehetséges, hogy túlstimulálnak fogod érezni magad a hátrahajlások gyakorlása után. Hogy kiegyensúlyozd az élenkítő hatásukat, gyakorold őket egy olyan havi gyakorlás részeként, amely tartalmazza a többi pózt is.
- Ne gyakorolj hátrahajlásokat, ha bipolárisként (vagyis mániás-depressziósként) éppen a mániás szakaszban vagy, mert ezek csak felerősítik azt. Gyakorolj helyettük álló pózokat.
- Általában is fontos, hogy figyelembe vedd a havi ciklusodat a jóga gyakorlásod kialakításában, de ez különösen fontos a hátrahajlások esetében. A változó hormonszintek változó hajlékonyságot eredményeznek. Néha a test hajlékony, magas energiaszinttel, ilyenkor a hátrahajlások könnyen mennek. Máskor merevséget tapasztalhatsz, és többet kell rájuk előkészülnöd.

A szupta vírászana, a szúrja namaszkára, a bharadvádzsaszana és az álló pózok mind hőtermelők, és mint ilyenek, segítenek felkészülni a hátrahajlásokra.

- Ne gyakorolj aktív hátrahajlásokat a menstruáció alatt és az azt követő három napon.

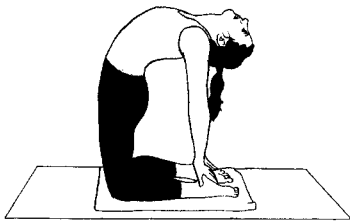
10.1

Ustrászana

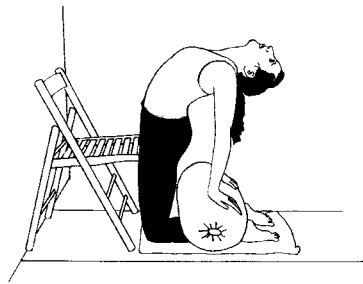
Tevepóz

HATÁSAI. Ez az élenkítő póz mobilizálja a váll- és a bokaízületeket, és megakadályozza a gerinc bemerevedését. Nyitja és energetizálja a mellkast, és emelkedett szellemet eredményez. Élenkíti a medence szerveit, hogy majd a menstruáció során a vérzés ne legyen se túl sok, se túl kevés, és csökkenjenek a menstruációs görcsök.

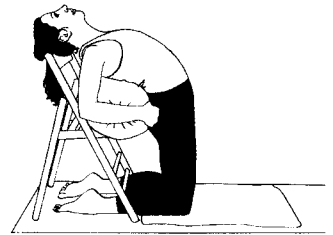
GYAKORLÁS. Tegyel egy széket háttal a falnak. Hajtogasd négyrét a matracot, és tegyel rá matraczélességben egy takarót. Tedd a matracot és rajta a takarót a talajra, a szék elé. Térdelj le a takaróra a széssel szemben, a combokkal hozzáérve a székhöz (10.1a). A térdék és lábak legyenek csípőszéles terpeszben, a lábujjak pedig egyenesen nézzenek hátra. Fogd meg a



10.1E VÉGSŐ PÓZ KLASSZIKUSAN



10.1F HENGERPÁRNÁVAL



10.1G FELSŐ HÁTI SZAKASZ
TÁMOGATÁSÁVAL

szék ülőkéjének oldalait, és emeld fel a teljes törzset. Húzd be a farokcsontot. Görgesd a vállakat hátra, és hozd a lapockák élét erőteljesen a hátadba. Belülről függőlegesen emeld a szegycsontot, és nyisd a mellkast (10.1b).

Húzd be a gerincet a hátadba, és hajolj hátra. Csúsztasd a kezek hátulját le, és told őket a belső combokba (10.1c). Ezután hozd el onnan a kezeket, és anélkül, hogy a mellkas besüllyedne, egyenként nyújtsd ki a karokat, és nyúlj le a sarkakig. A kezujjak a lábujjak irányába néznek (10.1d). Told a combokat a széknek. Terjeszd szét a lábujjakat. Told a sípcsontot és a lábfej tetejét a talajba. Forgasd kifelé a kart a vállízületben. Hozd a hátsó bordákat az első bordák irányába, hogy még több támogatást kapjon a mellkas a nyitáshoz. Hogy elkerüld a nyak hátsó részének összehúzóását, nyújtsd és lazítsd a felső hátizmokat, illetve engedd a vállakat le és el a nyaktól.

Továbbra is told a farokcsontot a szeméremcsont irányába, a combok tetejét pedig a szék felé. Ne szorítsd a farizmokat egymásnak, hanem mozdítsd őket lefelé. Ez a művelet a kulcsa annak, hogy elkerüld a hasi feszültséget, és puha hassal és megnyújtott ágyéki gerinccel gyakorold a hátrahajlásokat. Minél stabilabb a póz az alapoknál (ebben az esetben a sípcsontoknál és a lábfejek tetejénél), annál könnyebb dinamikusan emelni és szélesíteni a mellkast. A klasszikus, szék nélküli pózt csak azután

gyakorold, hogy megértetted a farokcsont és a gerinc integrált munkáját (10.1e). Kijövetelhez nyomd le a lábokat a combokon keresztül. A lapockák szilárd támogatását használva és a mellkas lebegését fenntartva engedd el a sarkakat, és tedd a kezed a csípőre, majd lendítsd a törzset előre és fel. A fej jöjjön fel utoljára.

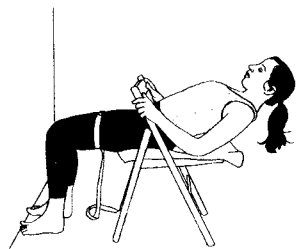
FIGYELMEZTETÉSEK. Ne gyakorolj *ustrászanát*, ha kezdő tanítvány vagy, illetve ha porckorong sérved, migréned vagy tenziós fejfájásod van, illetve hasmenés, székrekedés vagy magas vérnyomás esetén.

USTRÁSZANA HENGERPÁRNÁVAL. Ha nehezen éred el a talpad a tenyereddel, tegyél egy hengerpárnát keresztbe a lábszáradon, és arra tedd a kezed (10.1f).

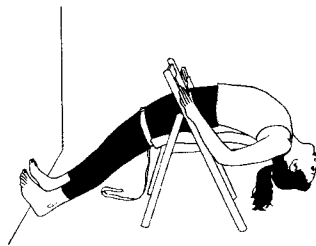
USTRÁSZANA FELSŐ HÁTI TÁMOGATÁSSAL. Gyakorold ezt a változatot, ha gyenge vagy, ha merev a felső hátad és a vállaid, vagy ha fáj a derekad. Tegyél egy hengerpárnát keresztbe a széken. Térdelj háttal a széknek, a lábakkal a szék alatt. Engedd rá a könyököd a hengerpárnára, és hajtsd hátra a törzset és a fejet. Hajolj hátra ívben a hengerpárna fölött. Engedd a fejed a széktámlára (10.1g). Told a sípcsontokat a talajba, és told előre a combokat. Gördítsd hátra a vállakat, és told a lapockákat mélyen a hátadba. Emeld és nyisd a mellkast.



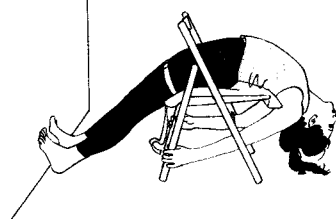
10.2A ÜLJ BE HÁTTAL
A SZÉKBE, ÉS TEDD FEL AZ ÖVET



10.2B CSÜSSZ ÁT A SZÉKEN



10.2C NYÚJTSZ KI A LÁBAKAT,
NYOMD A TENYEREKET



10.2D KEZEK ÁT A SZÉK ALATT

10.2

Viparíta dandászana II

Fordított botpóz

HATÁSAI. A *viparíta dandászana* ebben a változatában a szék megfelelően támogatja a mellkas nyitását, és elősegíti a gerinc és a vállak mobilizálását, anélkül hogy stressznek tenné ki a testet. Nyugtatója a tüdőket, a szívet és az agyat. Segít a depresszióban szenvedőknek, mert egy általános jóérzést eredményez. Ezenkívül nyitja a mell mögötti inakat, élénkíti a mell szöveteit, és előkészíti a gerincet az *úrdhva dhanurászánára* (10.4f) és egyéb hasonló haladó hátrahajlásokra. Stimulálja a mellékvesét, a pajzs-, a toboz- és az agyalapi mirigyét, és segít kijavítani az előreesett méh helyzetét. Rendszeres gyakorlása csökkenti a menstruációs görcsök előfordulásának esélyét is.

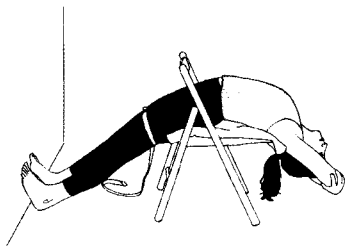
GYAKORLÁS. Tegyel egy széket a szoba belsejének irányába, körülbelül fél méterre a faltól. Tegyel egy csúszásmentes matracot a székre. Ül be a székbe, a lábakat átbújtatva a széktámla alatt. A has befeszítését elkerülendő fűzd össze a combok közepét egy övvel (10.2a). Csússz át a széken, amíg a farokcsontod az

ülés hátsó részére kerül (10.2b). Fogd meg a szék oldalait, hajolj hátra, és told a könyököket a szék ülőkéjébe. Hajolj hátra a szék fölött, a lapockákkal közvetlenül a szék széle alatt. Nyújtsd ki a lábakat, és tedd a talpakat a falhoz sarkakkal a talajon.

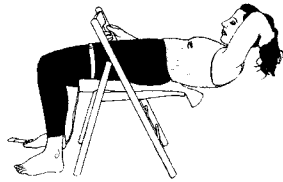
Told be a tenyered alsó élét a szék oldalába, és ebből az ellenállásból hajlítsd hátra még mélyebben a felső háti szakaszt a szék éle körül (10.2c). Csússz még egy kicsit lejjebb a szék szélén. Csúsztasd be a karokat a szék első lábai közé, és fogd meg a szék hátsó lábait (10.2d). Húzd a szegycsontot a fej irányába. Érezd a mellek területét nyúlni és kiterjedni. Ha kezdő tanítvány vagy, állj meg itt. Ellenkező esetben húzd ki a karokat a székből. Egyenként nyújtsd ki a karokat a fej fölött. Fűzd össze a karokat, és fogd meg a könyököket (10.2e).

Erősítsd a láb kiterjesztését, hogy a karok ne húzzanak el a fej irányába: nyújtsd a belső sarkakat és talppárnákat a fal irányába. Húzd be a térdkalácsokat a lábadba és fel a combok irányába. Görgesd be a belső combokat, és nyomd le a sípcsontokat a talaj irányába.

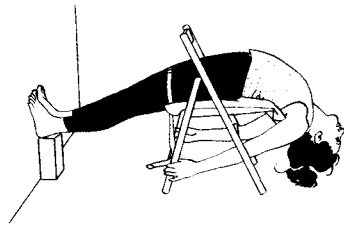
Kijövetelhez hajlítsd be a térdet. Fogd meg a szék hátulját, és csússz vissza a fenekeddel a szék közepére. Támogasd a fejed az egyik kezeddal (10.2f). Told a székbe a másik könyököt, és a szegycsont vezetésével lendülj fel. Csúsztasd a széket a fal felé, és nyújtsd fel



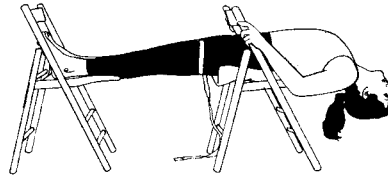
10.2E VÉGSŐ PÓZ



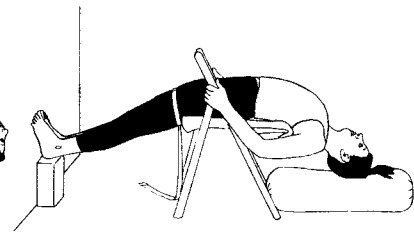
10.2F FELJÖVETELKOR TARTSD A FEJED



10.2G TÉGLÁVAL



10.2H KÉT SZÉKKEL



10.2I FEJ ÉS LÁB ALÁTÁMASZTÁSÁVAL

a karokat a falon, hogy elengedjen és megnyúljon az alsó háti szakasz.

FIGYELMEZTETÉSEK. Ne gyakorold ezt a pózt, ha porckorongsérved van, migrénes vagy tenziós fejfájásban szenvedsz, hasmenésed vagy székrekedésed van, illetve ha menstruálsz. Menstruáció alatt gyakorold a *viparita dandászana II*-t fej és láb alátámasztásával.

VIPARITA DANDÁSZANA II TÉGLÁVAL. Ha fáj az alsó háti szakaszod, tegyél egy takarót a derékad alá, és emeld fel a lábfejed egy téglára (10.2g). Amennyiben még ezután is fennáll a derékfájás, próbáld meg a *viparita dandászana II*-t két székkal (10.2h).

VIPARITA DANDÁSZANA II KÉT SZÉKKEL. Ez a variáció mobilizálja a felső háti szakaszt és a vállakat, és nyitja a mellkast. Ez a póz hatékony alternatíva kezdőknek, illetve azoknak, akik a felső háti gerinc merevsége és az ebből adódó derékfájdalom miatt nem képesek egy székkal gyakorolni.

Helyezz el két széket ugyanabba az irányba fordítva: az egyik szék hátulja érjen hozzá a másik szék elejéhez. Tegyél egy összehajtogatott csúszásmentes matracot az első székre úgy, hogy kissé lelógjon a szék elülső széléről.

Ülj be az első székbe a lábakkal a két szék között a talajon. Tegyél egy övet a combok kö-

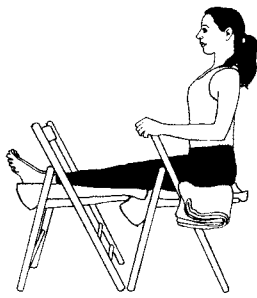
zepére. Helyezd a lábakat a második székre, és addig csússz előre az első széken, amíg a farokcsontod a szék hátsó szélére kerül. Fogd meg a szék oldalát, dőlj hátra, és told a könyököket a szék ülésébe.

A lapockák épphogy lekerülnek a szék széléről. Teljesen nyújtsd ki a lábakat, és hozd magad felé a lábujjakat. Told a tenyered sarkát a szék oldalába, és ezzel az ellenállással hajolj hátra a szék széléről (10.2h).

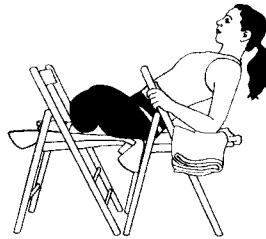
Kijövetelhez hajlítsd be a lábakat, tedd a talpakat a talajra, és (a szegycsont vezetésével) lendülj fel ülő helyzetbe.

VIPARITA DANDÁSZANA II FEJ ÉS LÁB ALÁTÁMASZTÁSÁVAL. A *szálamba sírszászana* (9.2d) helyett menstruáció alatt gyakorold a *viparita dandászana II*-t ezt a változatát. Ez egyike azoknak a pózoknak, amelyek elejét veszik a menstruációs álmatlanságnak. Ezenkívül nyugtatja a szívet és az agyat, és lehetővé teszi az ellazulást és a mély, szabad légzést. Akiknek fáj a nyakuk, szintén értékelni fogják a fej alátámasztását.

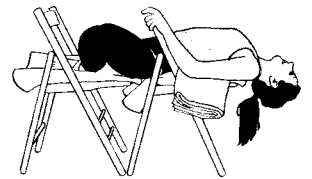
Támogasd a fejet hengerpárnával, a lábakat pedig téglákkal, hogy a lábfejek csak kicsit legyenek alacsonyabban, mint a csípők. Fűzz egy övet a combok közepe köré. Hajolj hátra, és nyújtsd el magadtól a lábakat (10.2i).



10.3A ÜLJ DANDÁSZANÁBAN
A KÉT SZÉKEN



10.3B LÁBAK BADDHA KÓNÁSZANÁBAN,
TÁMASZKODJ A KÖNYÖKÖKRE



10.3C FOGD A SZÉK OLDALAIT,
ÉS HAJOLJ HÁTRA

10.3

Szupta baddha kónászana viparíta dandászana II-ben

Lenyomott szögpoz fordított botpózban

HATÁSAI. Ez a póz kombinálja a fordított testhelyzetet (amikor a fej lejjebb van, mint a törzs többi része) a hátrahajlással és egy erős medencenyújtással. Csodálatos érzés, bármikor is gyakoroljuk, mert feltölt energiával és erősíti az immunrendszert. A medence szerveinek élénkül a vérellátása. A petefészkek, mellékvesék és egyéb endokrin mirigyek stimulálódnak, és a test könnyebben elbánik a stresszel és a betegségekkel. Ez a póz hasznos akkor is, ha kevés a havi menstruációs vérzés, illetve ha szórványos vagy rendszertelen, ugyanis a serkentett vérkeringés és a feszültség kiengedése kioldja az áramlás akadályait. Ha a menstruáció teljesen megszűnt (ez az amenorrhéának nevezett állapot), de nem vagy állapotos, illetve menopauzás, ez a póz segít beindítani az egészséges és rendszeres menstruációs vérzést.

GYAKORLÁS. Helyezz két támla nélküli, összehajtható fémszék egymás mögé ugyanabba

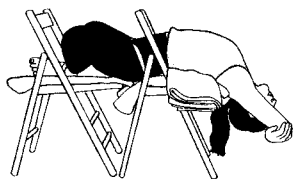
az irányba úgy, hogy az egyik szék eleje érjen a másik szék hátához. Helyezd a székeket a matracra, hogy megakadályozd az elcsúszásukat. Mindkét székre helyezz egy összehajtogatott matracot. Hosszában hajtogass össze egy takarót, és tedd rá keresztben az első székre. Ül rá az első székre, és ülj mindkét széken *dandászana*-ban (10.3a). Bizonyosodj meg arról, hogy a székek végig hozzáérnek egymáshoz.

Csúsztasd át a medencéd a második székre, és ülj stabilan mindkét széken. Hajlítsd be a lábakat, hozd ki őket oldalra, és tedd össze a talpakat. Fűzd össze őket egy övvel, akár csak *baddha kónászana*-ban (6.2a).

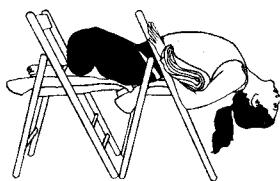
Amikor hátrahajolsz a szék fölött, akaszd be a lapockákat a szék elülső szélébe, és támogasd a keresztcsontod az első szék hátulsó és a hátulsó szék elülső részével (10.3b).

Fogd meg a szék oldalait, és hajolj hátra (10.3c). Told a felkart a szék ülésébe, és emeld el a székről a mellkasi gerincet. Told be szilárdan a lapockákat a hátba. Emeld a szegycsontot a fej irányába, és hajlítsd hátra a törzset a szék fölött. Tedd a karokat a takaró alá, és engedd le a könyököket a szék oldalaihoz. Engedd a belső combokat elnyúlni egymástól (10.3d).

Elegendő gyakorlás után, vagyis amikor már nem tapasztalsz hátfájást vagy egyéb kellemetlenséget a pózban, illetve utána, fűzd össze a könyököket a fej fölött. Ezzel növelheted



10.3D KEZEK A TAKARÓ ALATT,
A KÖNYÖKÖK LELÓGNAK A SZÉKRŐL



10.3E VÉGSŐ PÓZ

a has és a mellékvesék környékén a nyújtást, illetve a felső háti gerinc ívét és a vállízület nyitását (10.3e).

Kijövetelhez nyomd a könyököket a székre, majd a hátsó bordákból emelkedve lendülj fel. Vedd le az övet.

FIGYELMEZTETÉSEK. Ne gyakorold ezt a pózt, ha kezdő vagy, ha porckorongsérved, migrénes vagy tenziós fejfájásod, hasmenésed, illetve székrekedésed van, továbbá ha szédülsz tőle.

10.4

Úrdhva dhanurászana

Felfelé néző íjpóz

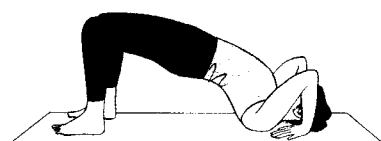
HATÁSAI. Az *úrdhva dhanurászana* pillanatok alatt felgyorsítja a szívverést, és ezáltal serkenti a vérkeringést az egész testben. Megerősíti a has és a comb izmait, élénkíti a hasi szerveket, és stimulálja az idegrendszert. Ezenkívül felébreszti a gerincet, és növeli annak erejét és hajlékonyságát. Lelkesít, valamint bátorságot és önbizalmat kölcsönöz.

Jógaoktatói pályafutásom alatt sok olyan fiatal nővel találkoztam, akinek az elfojtott düh leállította a menstruációját (stresszalapú amenorrhoea). Ha a menstruációd érzelmi tényezők vagy vértolulás miatt késik, illetve teljesen elmarad, a hátrahajlások a mirigyek aktivitásának stimulálásával képesek visszaállítani a menstruációd normális ritmusát. Ez a póz csökkenti a menstruációs görcsök előfordulását is.

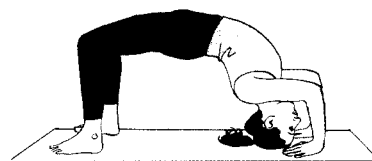
GYAKORLÁS. Feküdj hátra a matracodon. Hajlítsd be a térdet, és hozd a lábfejeket közel a fenékhez. Tedd a talpakat csípőszéles terpeszben a földre úgy, hogy a külső talpélek pár-



10.4A KEZEK A NYAK KÉT OLDALÁN



10.4B EMELD FEL A CSÍPÓKET



10.4C GYERE A FEJTETŐRE

huzamosak legyenek egymással. Hajlítsd be a könyököket, és tedd a tenyereket a nyakad két oldalához úgy, hogy a kezujjak a lábak irányába nézzenek. Gördítsd fölējük a könyököket a vállakkal egy vonalban(10.4a).

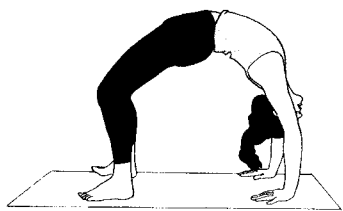
Tartsd szilárdan a talajt a kezekkel és a lábakkal. Ehhez terpeszd szét az ujjakat, és nyisd ki a tenyereket. Majd aktiváld a lábfej boltíveit. Nyomd le a sarkakat és a talppárnákat, és emeld fel a lábujjakat. Kilégzéssel emeld fel a csípőket olyan magasra, amennyire csak tudod (10.4b).

Egy következő kilégzéssel emeld el a mellkast a talajról, és gyere a fejed tetejére (10.4c). Tartsd közel egymáshoz a könyököket, és gördítsd el a vállakat a fülektől. Mindkét oldalon tartsd meg a törzs hosszúságát: emeld fel a farokcsontot, és ezzel egy időben nyújtózz el az alsó háti szakasztól. Hozd be a lapockákat a hátadba, emeld függőleges helyzetbe a hátsó bordákat, és nyisd a mellkast.

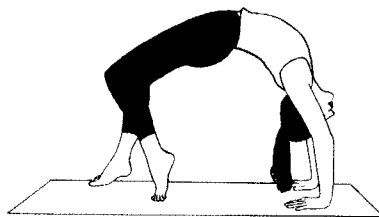
Mielőtt feltolnád magad a pózba, engeddd kicsit távolodni egymástól a könyököket. Kilégzéssel told fel magad, teljesen kinyújtva a karokat (10.4d). A felemelkedéshez a lapockákat, a hátsó bordákat és a combok hátsó részét használd, ne a hasizmokat. Tanulj meg egyforma erővel tolni a lábakból és a kezekből. Ha túlságosan a kezekből tolsz, betolod magad a torkodba, ami túl fogja stimulálni a pajzsmirigyet.

Mi, nők két csoportra oszlunk: vagy nagyon kemények és merevek a hasizmaink, vagy nagyon megereszkedettek és gyengék. Bárhová is tartozol ezen a spektrumon, dolgozz figyelmesen a póz alapjainál. Tartsd a kezeket és lábakat jól begyökerezve: told lefelé az ujjtöveket, a talppárnákat és a sarkakat. Sétálj be a lábakkal a kezek irányába (10.4e). Teljesen nyújtsd ki a karokat. Tartsd a pózt a hátsó bordákból és a keresztcsontból, stabil támogatást biztosítva a medence szerveinek. Told be a hátsó bordákat a hátba, és emeld el a mellkast a medencétől. Emeld fel a farokcsontot, és hozd a combok hátulját felfelé, a fenekék irányába (10.4f). Ne felejtse el, hogy ezt a műveletet a karok és lábak hozzák létre, a gerinc pedig csak fogadja azt. Az alsó gerinc maradjon hosszú, a has és torok pedig feszültségmentes. Érezd, ahogy a törzs és a csípő nyílik, és elenged belülről. Gyere be és ki a pózból néhányszor, amíg annyira megerősödsz, hogy 5 vagy 10 másodpercig is tudod tartani.

Ugyanúgy gyere ki, ahogyan belementél – tudatosan. Ha a testtartás felvétele során be-sétáltál a lábakkal, sétálj ki, mielőtt lejönnél. Emelt mellkassal és behúzott könyökkel engeddd vissza a fejtetőt a talajra, majd engeddd le a fejed hátulját. Ezután a törzset és a medencét engeddd le lassan a talajra. Engedd ki a karokat és lábakat. Fordulj oldalra, és told fel magad a kezeiddel.



10.4D TOLD FEL MAGAD



10.4E SÉTÁLJ BE A LÁBAKKAL

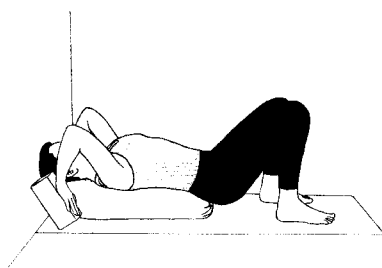


10.4F VÉGSŐ PÓZ

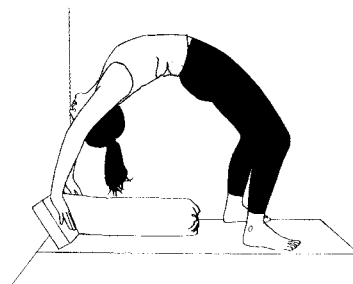
FIGYELMEZTETÉSEK. Ne gyakorolj *úrdhva dhanurászanát*, ha kezdő tanítvány vagy, ha menstruálsz, illetve ha lázad, magas vérnyomásod, szívproblémád, krónikus székrekedés, hasmenésed vagy bármilyen komoly betegségged van.

Ha túl erős fizikai megerőltetés vagy alacsony testsúly miatt szűnt meg a menstruációd, ne gyakorold ezt a pózt. Hasonlóképpen ne gyakorold akkor sem, ha erős vagy túl hosszú vérzéssel jár a menstruációd (még menstruációk között sem), amíg a dolgok vissza nem térnek a rendes kerékvágásba.

ÚRDHVA DHANURÁSZANA HENGERPÁRNÁVAL ÉS TÉGLÁKKAL. Az *úrdhva dhanurászanát* gyakorolni nagy kihívás. Fejlett felsőtesti teherbírás szükségeltetik hozzá, valamint pusztán erő ahhoz, hogy feltold magad a pózba. Ha ez lehetetlen, akkor támogasd meg a fejed és a törzset egy hosszában elhelyezett hengerpárnával, a kezedet meg két, a henger két oldalán 45 fokban a falnak támasztott téglával (10.4g). Ebben a helyzetben ki lehet iktatni a fej tetejére gördülést: told fel magad egyenesen (10.4h).



10.4G HENGERPÁRNÁVAL ÉS TÉGLÁKKAL, ELHELYEZÉS



10.4H HENGERPÁRNÁVAL ÉS TÉGLÁKKAL, VÉGSŐ PÓZ



10.5A KIINDULÓ HELYZET

10.5

Kapótászana

Támogatott galambpóz

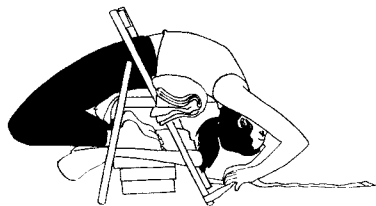
HATÁSAI. A *kapótászana* terjeszti és emeli a mellkast, és élénkíti a mell szöveteit. Megnyújtja a medence területét, és élénkíti a hasi szerveket, beleértve a méhet, a petefészkeket és a petevezetéket. Segít a nemi szervek területét egészségesen tartani. Abban is segíthet, hogy elinduljon a menstruáció, ha valami erős érzélem visszatartása miatt megállt, vagy el sem kezdődött.

GYAKORLÁS. Tegyél egy háttámla nélküli, összehajtható fémszéket a matracodra. Tegyél egymásra három telefonkönyvet, és tedd be őket a szék alá. Tegyél egy összehajtogatott matracot a szék hátsó lábait összekötő kereszttrúdra és a telefonkönyvekre; egy másik matracot pedig a szék ülőkéjére. A szék közepére tegyél egy négyszögletűre összehajtott takarót. Fűzz át lazán a szék első lábain egy övet. Az öv végét fektesd le a talajra egyenesen, távol a széktől.

Ülj be a székbe, és hajlítsd be alá a lábaidat. Engedd az alsó sípcsontot a kereszttrúdra,



10.5B HAJOLJ HÁTRA



10.5C VÉGSŐ PÓZ:
FOGD MEG AZ ÖV HURKÁT



10.5D VÉGSŐ PÓZ:
FOGD A MATRAC KÉT OLDALÁT

a lábfejek tetejét pedig a telefonkönyvekre (10.5a).

Nyújtsd el a farokcsontot az ágyéki gerinctől. Ez egy fontos művelet, mert az ágyéki gerinc nyújtása megakadályozza annak túlhajlítását, illetve összepréselését. Ezenkívül megóv a has agresszív nyomásától is. Szilárdan húzd be a hátsó bordákat, és akaszd be a lapockák csücskeit a hátba. Gördítsd a vállakat hátra, és hajolj hátra a szék széle fölött (10.5b).

Tartsd a térdeket és a lábfejeket közel egymáshoz. Nyújtsd a kart a fej fölé, és fogd meg az öv végét. Sétálj befelé a kezekkel az öv mentén, amíg eléred a hurkot (10.5c). Folyamatosan nyújtsd el a farokcsontot az ágyéki gerinctől a hátsó combok irányába. Nyújtsd el a combokat a medencétől, és told le a térdeket, hogy a sípcsontok párhuzamosak legyenek a talajjal. Hajlítsd még jobban hátra a felső háti szakaszt a szék széle fölött.

Ha a tested friss és hajlékony, megpróbálhatod megfogni a szék lábait, illetve a matrac két oldalát (10.5d). Ha ezt a két kéztartást gyakorlod, tartsd a könyköket vállszélességben. Esetleg told a tenyerek tövét a szék oldalába.

Kijövetelhez emeld vissza a karokat, és fogd meg a szék oldalait. Told a könyköket a szék ülőkéjébe, és szilárdan told be a lapockákat a hátsó bordákba. A hátrahajlást és a mellkasnyitást megtartva lendítsd fel a törzset.

FIGYELMEZTETÉSEK. Ne gyakorold a *kapótászanát*, ha kezdő tanítvány vagy, illetve ha hátproblémád, magas vérnyomásod, lázad, migrénes vagy tenziós fejfájásod, székrekedésed vagy hasmenésed van. Kerüld ezt a pózt menstruáció alatt, illetve amennyiben nagyon erős vagy nagyon hosszú a menstruációs vérzésed, egész hónapon át.

11

Pránájáma: a belső tér felfedezése



A JÓGIKUS légzéstechnikákat *pránájámának* nevezik. Ez a szó két szanszkrit kifejezés összetétele. A *prána* arra az integratív energiára vonatkozik, amely áthat mindent, ami él. Egyszerre jelenti a légzést magát és az azt lehetővé tevő életenergiát. *Ájáma* pedig kiterjesztést jelent. A *pránájáma* tehát a légzés kiterjesztését, lassítását, illetve ellenőrzését jelenti. A régi jógi tanítása szerint a várható élettartamot a levegővételünk hosszúsága és a szívritmusunk határozza meg. Ezek a jógi fontos tanításokat hagytak hátra a test, légzés és elme elemi összekapcsolódásáról is.

A felgyorsult szívritmus, magas vérnyomás és krónikus szorongás csak része azoknak a problémáknak, amelyekről a modern életmód nyomására szenvedünk. A légzés ellenőrzése és lenyugtatása ellenőrzi és nyugtatja az elmét, valamint csökkenti a stresszt, stabilizálja a szívritmust és szabályozza a vérnyomást. A *pránájáma* ezenkívül elősegíti a szervezet megerősödését: egészségesen tartja a tüdőt és méregteleníti a szervezetet. A nőknek sokkal simábban zajlik tőle a menstruációs ciklusuk, hiszen a *pránájáma* szabályozza az endokrin rendszert is. A test egyéb funkciói is hatékonyabbá válnak a megnövekedett széndioxid-szint hormonrendszerre gyakorolt hatásától. Az emésztést például azáltal szabályozza, hogy javítja a hasnyálmirigy működését. Ez súlyvesztést eredményezhet a túlsú-

lyos embereknél, és az étvágy serkentését az anorexiásoknál.

A *pránájáma* legfontosabb hatása az, hogy befelé von, el a mindennapi eseményektől, és segít kapcsolódni az isteni princípiumhoz, magunkban és magunkon túl is. Emlékeztet arra, hogy kik is vagyunk valójában – kis, ragyogó fénypontok, akiket kibogozhatatlanul összekötnek egymással egy szent és csillámló háló fonalai. A *pránájáma* olyan, mint a hazatérés.

Általános figyelmeztetések a pránájáma gyakorlásához

A fejezetben bemutatott *pránájáma* gyakorlásához kövesd az alábbi útmutatót. Minden egyes póznál találsz külön arra vonatkozó figyelmeztetéseket is.

- Fontos, hogy helyes szokásokat alakíts ki, és elkerüld azokat a hibákat, amelyeket ezzel a látászatát meghazudtolóan erős gyakorlással könnyű elkövetni. Keress jó oktatókat, akik majd kalauzolnak a *pránájáma* gyakorlásában.
- Ne kezd el a *pránájáma* gyakorlását, amíg az *ászanák* gyakorlásán keresztül el nem éred a megfelelő fizikai és érzelmi stabilitást.

- A *pránájáma* elűzi a fáradtságot. Ha viszont kimerült, kialvatlan vagy izgatott vagy, ne erőltess a gyakorlást. Csinálj helyette egy nyugodt fekvő pózos sorozatot (például a 8. fejezet pózait).
- Ha nagyon megfáztál, hagyd ki a *pránájámát*, amíg jobban leszel. Ha csak bedugult az orrod (amit gyakran feszültség okoz), nyisd szét az ajkakat, és amíg kitisztulnak az orrjáratok, gyakorolj úgy, hogy szájon lélegzel be, és amennyire csak lehetséges, orron ki.
- Hagyjál legalább 30 percet a *pránájáma* és az *ászanák* gyakorlása között.
- Egy kiadós étkezés és a *pránájáma* gyakorlása között teljen el legalább 3 óra.
- Ne gyakorolj *pránájámát* egy erős *ászanagyakorlás* után. A *pránájámára* regeneráló pózokkal készülj fel (mint amilyenek például a 8. fejezetben leírtak).
- Fontos, hogy a *pránájáma* gyakorlásakor ellazítsd a hasat. Ha kezdő tanítvány vagy, először fekvő helyzetben ismerkedj a *pránájámával*, ahol könnyebb a hasat ellazítani és a légzésre koncentrálni (a helyes ülő helyzet erőt és hatalmas koncentrációt igényel). A haladó tanítványoknak is azt ta-

nácsolom, hogy menstruáció alatt csak fekve gyakoroljanak *pránájámát*.

- Ha *pránájáma* alatt vagy után melegszik a test, vagy nő a nyomás a szemek mögött, lehet, hogy túlerőltetted. Ez esetben hagyd abba, és fejezd be egy hosszú, nyugtató *savászanával*.
- A nyálképződés kimondatlan szavak formálódását vagy az elme feszültségét jelzi. Ebben az esetben nyelj a kilégzés végén, és vegyél néhány frissítő lélegzetet, mielőtt továbbhaladsz.

Előkészületek pránájámához

Először gyűjtsd össze az eszközöket: egy hengerpárnát, egy csúszásgátló matracot, egy vagy több takarót és egy rugalmas pólyát (vagy kisebb törülközőt). Ezután állítsd össze őket *savászanához*, a felső háti szakasz támogatásával (8.14g). Szánj erre időt. Amint elkezded hajtogatni a takarókat, a természetes ritmusokhoz való igazodás is elkezdődik, bármelyik menstruációs fázisban legyél is. Óvatosan és pontosan helyezkedj el a pózban. Állapodj meg benne. Teljesen lazítsd el a szemeket, a torkot és a hasat.

A fej bepólyálása segít távol tartani a külső eseményeket. Ha kezdő tanítvány vagy, tethetsz ehelyett a szemekre egy összehajtogatott

gézpólyát, illetve egy kis törülközőt a 8. fejezetben leírtak szerint.

Pránájáma után

Amikor befejezted a *pránájáma* gyakorlását, fordulj oldalra, és a lehető legzavartalanabban ülj fel. Ha használtál pólyát, lassan tekerd le a fejedről, és engedd le az öledbe. Hajtogasd össze körülbelül 20 centiméter hosszúra. Feküdj le ismét, és tegyél egy vékonyan összehajtogatott takarót a fejed alá, az összehajtogatott gézpólyát pedig tedd a szemedre, és így pihenj 5–10 percig. Ha nem használtál pólyát, tartsd a szemed csukva, míg kitolod az emelvényt magad alól, és a helyére teszed az összehajtogatott takarót. Amikor végeztél, fordulj a jobb oldaladra, hajlítsd be a lábakat, és maradj így csendben magadban pár percig. Majd told le a bal tenyered, és gyere fel, a fejet emelve utoljára. Csavard fel a pólyát. Figyeld meg, hogyan érzed magad: ha helyesen gyakoroltad a *pránájámát*, mentálisan szinte teljesen passzív állapotba kerülsz.

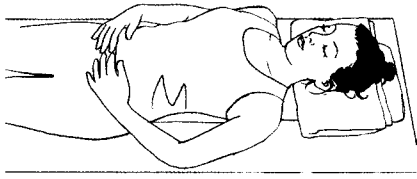
11.1

Ritmikus légzés

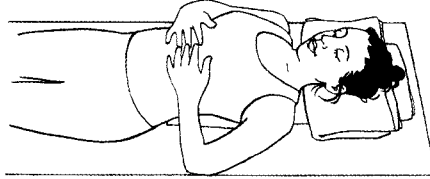
HATÁSAI. Mielőtt elkezdenéd a meghosszabbított és a megszakított légzést gyakorolni, meg kell tanulnod ritmikusan lélegezni. A ritmikus légzés segít előkészíteni a felsőtestet a *pránájáma* gyakorlásához. A tüdők bemelegednek és a bordaközi izmok ruganyosabbá válnak. Az *ászanák* rendszeres gyakorlása szintén segít kioldani a merevséget a mellkas területéről. A ritmikus légzés finoman vezet be (és óvatosan ki) bármelyik *pránájáma* gyakorlatba, anélkül hogy az idegrendszer zavarttá vagy feszültté válna.

GYAKORLÁS. Figyeld meg a légzésed áradását és apadását, mikor nem befolyásolod azt. Vedd észre, hogy amint elengeded a feszültséget és a test görcsös kapaszkodásait, a légzés csendessé és lággyá válik. Ilyenkor ne próbáld ellenőrizni, csak engedd, hogy a légzés lélegeztesen téged.

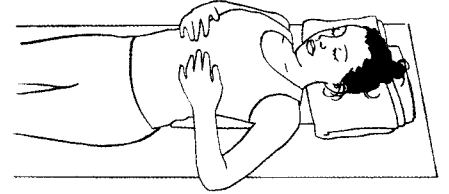
Amikor készen állsz rá, kicsit mélyítsd el a légzést: lassan és könnyedén lélegezz be, majd lassan és könnyedén lélegezz ki. Anélkül, hogy a test többi része mozdulna, belégzéskor engedd, hogy a mellkas finoman kiterjedjen, és a szegycsont felemelkedjen. Erőlködés nélkül formáld a kilégzéseid egyenletes, állandó, rá-



11.2A TENYEREK A HASON



11.2B TENYEREK AZ ALSÓ BORDÁKON, UJJAK ÖSSZEÉRNEK



11.2C TENYEREK AZ ALSÓ BORDÁKON, UJJAK TÁVOLODNAK EGYMÁSTÓL

erős áradássá. Figyeld és igazítsd a belélegzett levegőmennyiséget, hogy a tüdők egyenletesen teljenek meg és ürüljenek ki. Lélegezz ritmikusan és finoman.

FIGYELMEZTETÉS. Mielőtt továbbhaladnál a többi gyakorlathoz, alaposan sajátítsd el a ritmikus légzést.

11.2

Légzésfigyelés

HATÁSAI. Mielőtt továbbhaladnánk a könyv további *pránájámagyakorlataihoz*, fontos tudatosítani a hasi és mellkasi légzés közötti különbséget. Ha nem gyakorolsz jógát, még séta vagy futás közben sem tapasztalod meg a tüdők teljes feltöltését, illetve kiürítését. A légzéstudatosság viszont segít megérteni, mit érez a mellkas, és hogyan mozognak a bordák, amikor mélyen belélegzel a tüdőbe. A légzéstudatosság arra is felkészít, hogy hogyan lélegezz egyenletesen anélkül, hogy le-fel pumpálnád a hasat, befeszítenéd a rekeszizmot, és felizgatnád az agyat vagy az idegrendszert.

GYAKORLÁS. Fordítsd az érzékszerveket befelé, és fókuszálj velük a fizikai érzetekre.

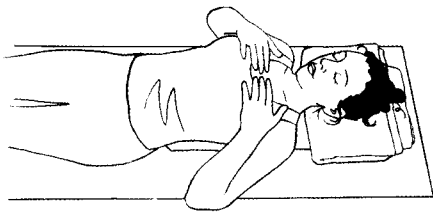
Első fázis

Figyeld meg, hogyan reagál a test a légzésre: tedd a kezeket a hasadra, és vegyél pár mély levegőt (11.2a). Figyeld, hogyan emelkedik belégzéskor és süllyed kilégzéskor. Ezután tudatosan lazítsd el a hasat, hogy a gyomor pumpáló mozgása kevésbé legyen intenzív, majd folytasd a lassú, lágy légzést.

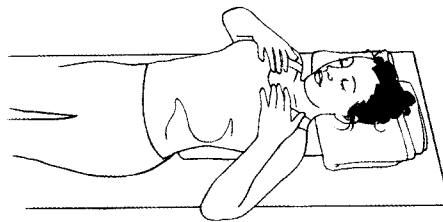
Most irányítsd a légzést a mellkasba: tedd a tenyereid az alsó bordakosárra, a középső ujjakat összeérintve (11.2b). Engedd el a hasat, és figyeld, hogyan tágnak az alsó bordák oldalra, belégzéskor elmozdítva egymástól az ujjakat, kilégzéskor pedig újra egymás felé tolva őket (11.2c).

Ezután helyezd a kezed a bordakosár tetjére, ismét összeérintve a középső ujjakat (11.2d). Szándékosan mélyítsd a belégzést, hogy a levegő feljebb hatoljon a mellkasodban. Figyeld meg, hogy a belégzés nemcsak elmozdítja egymástól az ujjakat, de ahogy a tüdő megtelik levegővel és a mellkas kitágul (11.2e), felfelé, a torok felé is elmozdítja a tenyeret.

Kilégzéskor figyeld a bordák mozgását; ahogyan belégzésre felemelkednek, ugyanúgy kilégzésre lesüllyednek. Próbálg meg úgy lélegezni, hogy a bordakosár ne süllyedjen le kilégzéskor, hanem maradjon szilárd és megemelt, miközben a tüdőkből távozik a levegő. Tartsd mindvégig lazán a hasat.



11.2D TENYEREK A FELSŐ BORDÁKON,
UJJAK ÖSSZÉRNEK



11.2E TENYEREK A FELSŐ BORDÁKON,
UJJAK TÁVOLODNAK EGYMÁSTÓL

Második fázis

Vidd át a figyelmed a hátsó bordákra. Engedd le a kezeket a talajra a törzs oldala mellett (felkart kifelé forgatva), majd miközben egyenletesen és lágyan lélegzel, hozd a figyelmed a törzs hátára és oldalaira. Belégzésnél érezd, ahogy a hátsó bordák beletágulnak a hengerpárnába. Azt is figyeld meg, hogy az oldalsó bordák hogyan tágulnak ki oldalra belégzésnél, és a kilégzés végére hogyan térnek vissza normális állapotukba. Engedd, hogy a levegő a bordakosár teljes belső kerületét megérintse (és figyeld meg, ez milyen érzés).

Ne engedd, hogy a folyamat alatt a vállak felfelé mozduljanak. Ha mégis fecsúsznak a nyak irányába, kilégzés végén igazítsd vissza őket. Gördítsd el a vállakat a nyaktól; emeld a szegycsontot és a felső mellkasi rész oldalait fel, a fej irányába. Ekkor röviden lélegezz be, majd lélegezz ki, és ürítsd ki teljesen a tüdőket. Ezután kezd elölről a belégzést.

Amikor már járatos vagy abban, hogy hogyan tágítja a meghosszabbított légzés belülről a bordakosarat, anélkül hogy befeszülne tőle az arc, a torok, illetve a has, készen állsz az *uddzsáji I* és *II* gyakorlására.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorolj erőből. Amikor a légzés bekeményedik, nyomás alá kerül az agy, az idegek és a tüdő. Ha a légzésfigyeléstől könnyezni kezdesz, még nem állsz ké-

szen a *pránájámára*. Ilyenkor összpontosíts az *ászanák* gyakorlására, és kezd újra később.

Akárhányszor csak szükséged van egy tapintható emlékeztetőre a mellkasi légzésről, nyugodtan térj vissza a légzésfigyeléshez. Ha például egy időre abbahagytad a *pránájáma* gyakorlását, a légzésfigyelés segít visszatérni.

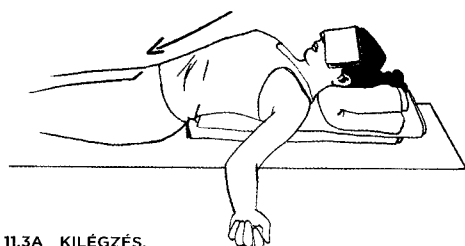
11.3

Uddzsáji I

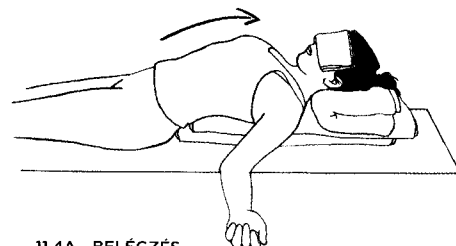
Normál belégzés, hosszú kilégzés

HATÁSAI. Az *uddzsáji pránájámák* általában életenergiát termelnek, lenyugtatják az idegeket, kiegyensúlyozzák az elmét és csökkentik a légszomjat. Amikor a légzés hangjára figyelsz, csökken a szétszórtság és izgatottság.

A meghosszabbított kilégzés érzelmileg tisztít, és oldja a negativitást. Enyhíti a migrénes fejfájást, megszünteti a fáradtságot, és csökkenti a magas vérnyomást. Menstruáció ideje alatt a kilégzés – az odaadás lélegzete – lehetővé teszi, hogy átadd magad az áramlásnak. Ha görcsölsz, használj minden egyes kilégzést a fájdalom és a feszültség csökkentésére. Az *uddzsáji I* jól jön a fogorvosnál is! Még akkor is, ha nyitva van a szád, figyelj a



11.3A KILÉGZÉS,
AGY PASSZÍV, MELLKAS MEGEMELT



11.4A BELÉGZÉS,
TÖLTSD FEL A MELLKAST

kilégzés meghosszabbítására: ez segít ellazulni, és így az orvos haladhat a dolgával.

GYAKORLÁS. Erőlködés nélkül, fokozatosan hosszabbítsd és lassítsd a kilégzéseidet. Kilégzéskor a legjobbat feltételezd a világról. Engedd, hogy a belégzés természetesen és könnyedén kövesse a kilégzést.

Hallgatva a szegycsont mögül kiszűrődő hangot, figyeld a kilégzésed, anélkül hogy felerősítenéd azt. A kiindulási pontjától (ahol az utolsó belégzésed véget ért) kövesd végig a kiteljesedéséig. A hang elárulja, hogy a légzés izgatott vagy egyenletes, erőltetett vagy könnyed. Ha megtörik a hang, az azt jelenti, hogy megtört a légzés áramlása is. Próbálkozz több légzésziklussal, amíg kialakítasz egy számodra működő ritmust.

A kilégzésre összpontosítva tartsd az agyat passzívan, a mellkast kiemelve és nyitva (11.3a). Tartsd végig puhán a hasat és csendesen a szemhéjakat.

Figyeld meg, hogy ahogyan nő a kilégzésed kapacitása, elmélyülnek a belégzéseid is. Engedd, hogy ez természetesen történjen, és továbbra is elsősorban a hosszú, lassú és lágy kilégzésekre figyelj. Engedd minden egyes kilégzésnek, hogy elmossa a benned lévő feszültségeket, bárhol legyenek is azok – az ujjakban, lábfejekben, rekeszizomban, hasban vagy arcban.

FIGYELMEZTETÉS. Ha bármi feszültséget észlelsz a torokban, a nyelvben, a szemekben vagy a hasban, illetve ha gépiessé válik a légzésed, a kilégzés végén vegyél egy pár frissítő lélegzetet, és állítsd vissza a *savászana* nyugalalmát. Amikor készen állsz az újakezdésre, ürítsd ki a tüdőket, lélegezz be, majd lassan, lágyan és finoman lélegezz ki.

Ha sírós, illetve depressziós leszel a gyakorlás végére, várj néhány hétig, mielőtt újra nekifogsz. Ezalatt folytasd az *ászanák* gyakorlását.

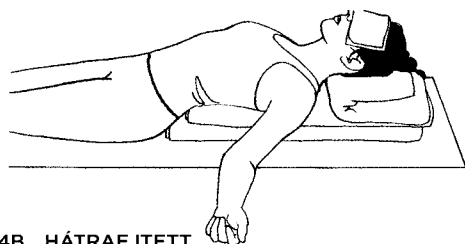
11.4

Uddzsáji II

Hosszú belégzés, normál kilégzés

HATÁSAI. Az *uddzsáji II*, a hangsúlyos belégzés élénkít és önbizalmat épít. Egy bizonytalan napon gyakorolj hosszú, lassú belégzéseket, és ilyenkor csak a legjobbat feltételezd magadról. A belégzés elnyújtása növeli a test oxigénellátását, és növeli az energiaszintet.

GYAKORLÁS. A tudatosságod fordítsd a belégzéseid érzetei felé, és hagyd, hogy fokozatosan teljesebbé és lassabbá váljanak. Öleld magad-



11.4B HÁTRAEJTETT
FEJ, HELYTELEN



11.4C FEJIGAZÍTÁS

hoz a mellkasodba áramló lélegzeted: próbáld a levegőt magasan a kulcscsontok felé irányítani, és terjeszd ki a mellkas külső széleihez. Mivel a *prána* nem tud zárt térbe behatolni, ne engedd, hogy a mellkas lesüllyedjen vagy összepréselődjön. Engedd, hogy a meghosszabbított beléggzéssel a központból kifelé nyitással kiterjedjen és emelkedjen a bordakosár. Fokozatosan mind nagyobb és nagyobb teret tölts fel levegővel a mellkasodban, amíg eléred az aznapi teljes szintet (11.4a).

Ugyanakkor lazítsd el a hasat, és tartsd lazán az arc izmait. Engedd, hogy a kilégzés természetesen és könnyedén következzen a beléggzés után.

A szegycsont mögötti hangot hallgatva figyelj a léggzésed anélkül, hogy felerősítenéd. Ez a hang elárulja, hogy a léggzés ritmikus és egyenletes vagy szaggatott és feszült. Úgy lélegezz, hogy a hang sima, folyamatos és állandó legyen.

FIGYELMEZTETÉS. Ne feszítsd meg az orrlyukakat beléggzéskor. Finoman kortyold a levegőt, hogy hűvösnek érezd azt az orr- és arcüregekben.

Ne engedd, hogy a beléggzés hátrabillentse a fejet (11.4b helytelen), mert ez izgatja az agyat. Ha mégis megtörténik, a következő kilégzés végén igazítsd vissza a fejet. Óvatosan helyezd a fejet a takaróra, hogy ne dőljön el

oldalra. A homlok viszont enyhén lejtson a mellkas irányába (11.4c).

Az *uddzsáji II*-től megfájdulhat a fejed, ha túl keményen próbálkozol. Ha tudod, hogy hajlamos vagy hormonális migrénekre a hónap előre tudható szakaszaiban, ezekben az időszakokban tartózkodj a meghosszabbított beléggzésektől.

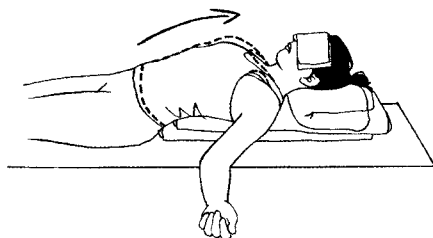
Ha a kilégzéseid végén levegőért kell kapkodnod, akkor túlságosan mély beléggzéssel próbálkoztál. Ilyenkor tarts szünetet, és vegyél néhány normál lélegzetet, amikor feszültséget érzel, illetve ha újra fel akarod építeni az ellazulást. A következő ciklusban a meghosszabbított kilégzés újratekintésénél vegyél kisebb levegőket, és ennek a gyakorlásnak a tartamára tartsd meg ezt a szintet.

11.5

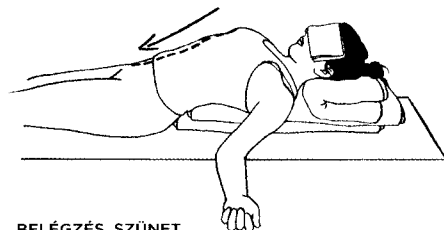
Uddzsáji III

Hosszú beléggzés, hosszú kilégzés

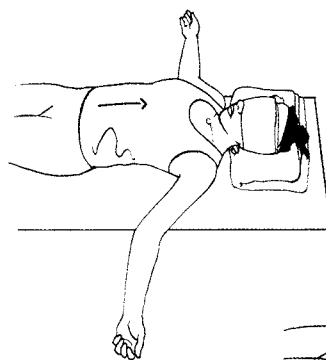
HATÁSAI. Az *uddzsáji III pránájáma* különböző hatásokat ötvöz. Fejleszti a koncentrációt és energetizál, de ugyanakkor ahogy a hangos léggzés beáll egy egyenletes, állandó ritmusra, az elme csendesebbé és békésebbé válik.



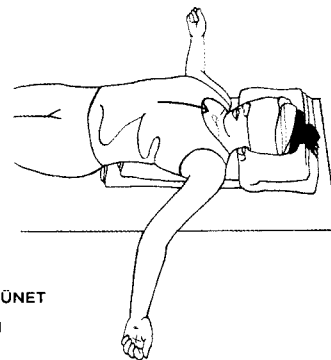
11.5A BELÉGZÉS, BORDÁK
A FEJ IRÁNYÁBA EMLEKEDNEK



11.6A BELÉGZÉS, SZÜNET
A MELLKAS KÖZEPÉNÉL



11.5B KILÉGZÉS,
BORDÁK MEGEMELVE
MARADNAK



11.6B BELÉGZÉS, SZÜNET
A MELLKAS TETEJÉN

Ahogy az elme elkezd követni a légzés hangját, átélheted, hogy minden élőlény a földön ugyanannak a lélegzetnek a részese.

GYAKORLÁS. Engedd, hogy a belégzéseid és a kilégzéseid fokozatosan lassabbá és mélyebbé váljanak. Könnyedén és hosszan lélegezz be, majd puhán és teljesen lélegezz ki. Fokozatosan hosszabbítsd mind a be-, mind a kilégzéseket. Ahogyan belélegzel, engedd, hogy a bordák a fej irányába emelkedjenek, és távoljanak kifelé a középponttól (11.5a). Ahogyan kilélegzel, tartsd felemelve a rekeszizmot az alsó bordák alatt, és tartsd fenn a bordakosár emelését (11.5b). Tanulmányozd figyelmesen a tüdőket: egyforma adag levegőt szívjal be mindkét tüdőbe; egyformán lélegezz ki mindkét tüdőből.

Kövessd a levegő hangját: ha elkalandozik az elméd, engedd, hogy a hang irányítson magad felé. Mérd a légzésed a hanggal: irányítsd úgy a légzést, hogy a belégzések ugyanolyan hosszúak és ugyanolyan sebességűek legyenek, mint a kilégzések.

Finoman és óvatosan lélegezz. Nemcsak a lélegzet értékes, hanem az átmenet a ki- és bejövő lélegzet között is. Figyelj, hogy a kilégzés legyen teljes, a belégzés pedig kövesse simán és erőfeszítés nélkül. Hasonlóképpen legyen a belégzés és kilégzés közötti átmenet is ritmikus és könnyű. Ahogyan a hullám nekicsapó-

dik a partnak, majd visszagördül onnan, a légzés is legyen egy folyamatos, áramló mozgás.

FIGYELMEZTETÉSEK. Légszomj esetén állj meg, és végezz néhány frissítő légzést a kilégzésed végén. Ha feszültséget tapasztalsz a mellkasban, visszakozz kicsit, és a következő alkalommal ne próbálkozz annyira mély lélegzetekkel. Találd meg a saját egyensúlyodat figyelem és lágyág között.

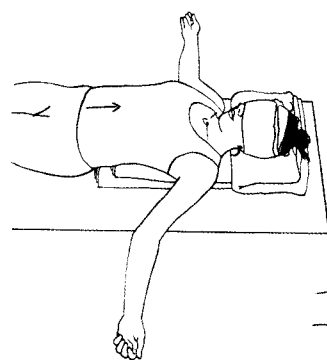
11.6

Vilóma I

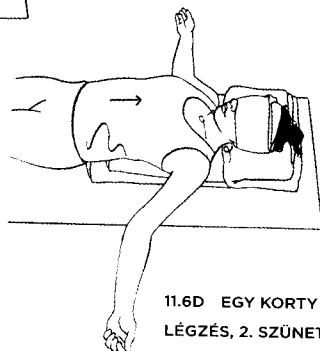
Megszakított belégzés, normál kilégzés

HATÁSAI. A *vilóma pránájámák*, amelyekben megszakítjuk a légzést, az *uddzsájinál* kifinomultabb technikák, habár a meghosszabbított légzést szakaszos ki- és belégzéssel könnyebb kezelni. A szakaszos áramlás gyakorlásával idővel képessé válsz hosszabb légzésekre.

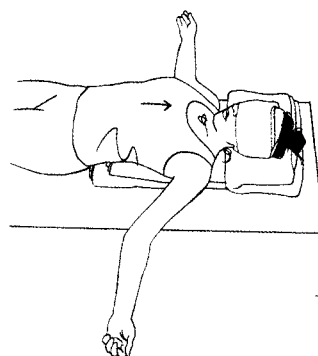
A *vilóma I* táplálja és támogatja az idegrendszert, és egy csendes jólléti állapotot hoz létre. Nagyon hasznos menstruáció esetén vagy bármikor, amikor alacsony az energiaszint. Azoknak is hasznos, akiknek alacsony a



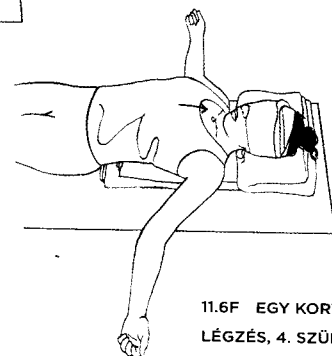
11.6C EGY KORTY
LÉGZÉS, 1. SZÜNET



11.6D EGY KORTY
LÉGZÉS, 2. SZÜNET



11.6E EGY KORTY LÉGZÉS,
3. SZÜNET



11.6F EGY KORTY
LÉGZÉS, 4. SZÜNET

vérnyomásuk. A *vilóma I* ezenkívül csökkenti a premenstruációs időszak hangulatingadozásait, és segít a rendszertelen menstruációs vérzés javításában.

GYAKORLÁS. Lélegezz ki teljesen. Fokozatosan vedd be a szüneteket: lassan lélegezz ki, majd belégzés közben tarts egy pár másodperces szünetet a mellkas közepénél (11.6a), és újra egy pár másodpercig a mellkas tetején is (11.6b). Ismételd ezt néhány légzéskörön át.

Amikor készen állsz rá, vedd be újabb szüneteket, amíg a levegőt három vagy négy szünettel kortyolod (11.6c-től 11.6f-ig). Lélegezz be a szegycsontig, illetve ha feszültség nélkül képes vagy rá, akkor a kulcscsontokig. A legutolsó légzésvisszatartás lehet hosszabb, mint az előzőek. Addig folytasd a belégzést és a szüneteket, amíg erőlködés nélkül megtöltöd a mellkast (de nem a hasat meg a fejet). Figyeld az akadályozást a vállakban, szemekben, halántékokon és a torokban. Bizonyosodj meg arról, hogy a nyelv hegye nem nyomja a szájpadrást vagy a felső fogsor hátulját, hanem lazán leenged az alsó állkapocsba. Minden ciklus végén vedd néhány frissítő lélegzetet, majd kilégzéssel kezd újra a folyamatot.

FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold a *vilóma I*-et, ha migrénes fejfájásod van. Mindig állj le, mielőtt eléred a határaidat vagy kifáradsz.

11.7

Vilóma II

Normál belégzés, megszakított kilégzés

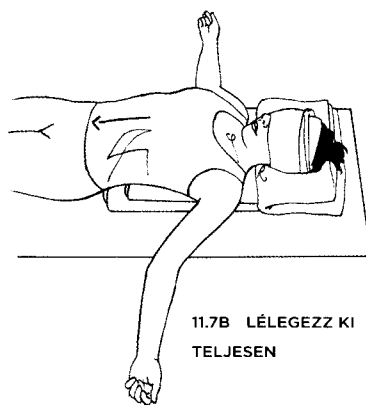
HATÁSAI. A *vilóma II* nyugtatja és lecsendesíti az agyat. Ellazítja a testet, és leviszi a magas vérnyomást. Segít csökkenteni a hangulatingadozásokat és az ingerlékenységet. Rendszeres gyakorlása segít azokon, akiknek erős és hosszú a menstruációs vérzésük.

KEZDÉS. Óvatosan csússz bele a *vilóma II*-be, fokozatosan vezetve be a szüneteket. Lélegezz ki teljesen. Lélegezz mélyen be, majd lassan ki. A teljes kilégzésnél tarts szünetet. Lélegezz be újra, majd lassan lélegezd ki a levegő felét. Ezután tarts szünetet (11.7a), majd lélegezd ki a második adag levegőt, és teljes kilégzésnél ismét tarts szünetet (11.7b). Ily módon haladj, fokozatosan vezetve be újabb szüneteket, amíg három vagy négy szakaszban lélegzel ki (11.7c-től 11.7f-ig).

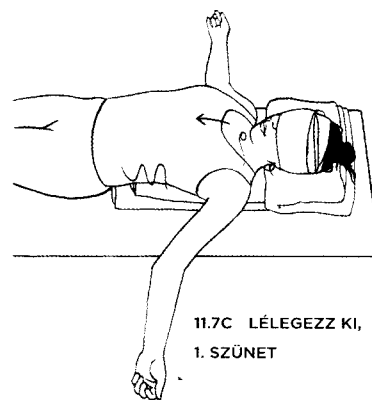
GYAKORLÁS. Alaposan és tudatosan figyeld meg ezt a *pránájámat*: bizonyosodj meg róla, hogy kilégzés alatt is emeled (de nem feszíted



11.7A LÉLEGEZD KI
A LEVEGŐ FELÉT



11.7B LÉLEGEZZ KI
TELJESEN



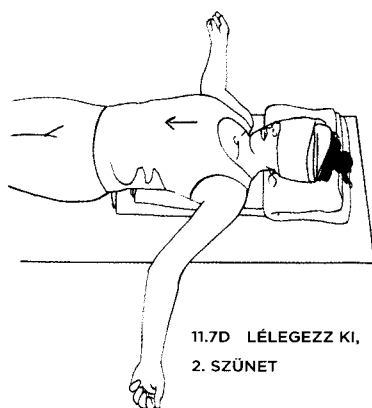
11.7C LÉLEGEZZ KI,
1. SZÜNET

be) a mellkast – csak lágyan, lágyan! Bánj minden kilégzéssel annyira finoman, amennyire csak tudsz. A kilégzés végi szünetre úgy gondold, mint egy pillanatra, amelyben az idő fel-függesztődik. Minden egyes szünettel merülj mélyebbre önmagad nyugalmában.

Ne tulajdoníts nagy fontosságot a belégzésnek; vagyis ne töltsd meg a mellkast nehéz, hangos légzéssel a kulcscsontokig. Legyen mély a belégzés, de könnyed – így könnyebben kezelhető a megszakított kilégzés is.

Minden ciklus végén végezz néhány frissítő légzést: ezekben a kilégzések legyenek enyhén hosszabbak a belégzéseknél.

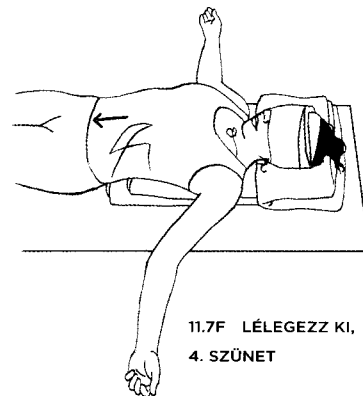
FIGYELMEZTETÉS. Ne gyakorold a *vilóma II-t* azon a ponton túl, ahol légszomjat, fáradtságot, illetve mentális feszültséget érzel.



11.7D LÉLEGEZZ KI,
2. SZÜNET



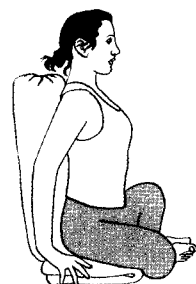
11.7E LÉLEGEZZ KI,
3. SZÜNET



11.7F LÉLEGEZZ KI,
4. SZÜNET

12

Menstruáció alatt: erőfeszítés-mentes gyakorlás



AKÖVETKEZŐ HÁROM fejezet olyan gyakorlatsorozatokat mutat be, amelyeket a havi ciklus különböző szakaszaiban gyakorolhatsz. Ez a fejezet olyan pózokat ismertet, amelyek élénkítenek a menstruációs vérzés ideje alatt. A 13. fejezet a menstruáció utáni napokra ajánl egy olyan sorozatot, amely segít az energia visszaállításában és a vér újratemelődésében. A 14. fejezet egy *pránájámasorozat*ot mutat be, vagyis olyan légyógyakorlatokat, amelyeket az egész hónap folyamán gyakorolhatsz. Ez segíteni fog megtartani a ragyogó jó egészséget és a hormon-egyensúlyt a ciklus minden szakaszában.

Már láttuk, hogy a nyugati világ meglehetősen figyelmen kívül hagyja a menstruáció jelentőségét, pedig ez összeköthetne minket a teremtés misztériumával. Az első menstruációim körül nem volt semmi hűhó, mint ahogy annak idején az anyám első menstruációjára sem figyelt senki. Sőt a mi családjunkban és a többi általam ismert családban a menstruációról szinte egyáltalán nem esett szó. Talán ha az első menstruációt, a menarkét valamilyen módon megünnepeltük volna, és a nők fiziológiájának ciklikusságát tiszteletben tartanánk, akkor biztosabbak lennénk a velünk született női erőnkben. Melyik fiatal lányka nem örülne valami különleges mulatságnak – egy előadásnak, egy koncertnek vagy egy délutáni teának a Ritzben – az alkalom megünnepelésére és

nővé érésének elismeréseként? De gyakorlati szinten is hasznos rendszeresen figyelni a hormonális ritmusunkra, és megfelelő tevékenységekkel tisztelni meg a menstruációnkat – hiszen ezzel erősítjük és támogatjuk termékenységünket és eljövendő terhességeinket. A menopauza is simábban fog lezajlani, ha okosan végig vigyázunk magunkra.

A menstruáció megélésének széles a skálája. Vannak nők, akik ilyenkor is jól vannak. Mások enyhétől a súlyosig mindenféle tüneteket észlelnek. Bárhogyan is, mindenki tapasztalhatja, hogy ha menstruáció alatt nem tud pihenni és regenerálódni, akkor leromlik az általános egészségi állapota.

Hagyományosan a nők ilyenkor a pihenést és az elvonulást választották. Az *ájurvédikus* szokások szerint például az indiai nők a menstruáció alatt lehetőség szerint nem zavartatják magukat semmivel: még fürdéssel vagy hajmosással sem. Ez valószínűleg legtöbbünk számára kivitelezhetetlen, habár az erős vérzés idején nem lenne rossz ötlet elkerülni a túl forró fürdőket. Annak érdekében, hogy a testet a lehető legkevésbé zavard, inkább zuhanyozz le. Amikor csak lehetséges, gyűjtsd össze az energiáid, és ne engeddd, hogy a menstruációs folyamatot külső események zavarják meg. Az *ájurvéda* szerint ilyenkor még a masszázs is ellenjavallott, mert az beavatkozik a menstruáció természetes ki-egyenlítő mechanizmusába. Ne tedd ki magad

hidegnek. Tölts el egy kis időt egyedül, legalább a menstruáció legerősebb szakaszában. Üzleti és baráti találkozókhoz válassz más időpontot. Tartsd szünetet a főzésben és a házimunkában. Tartsd tiszteletben ezt az időszakot. Az indián hagyományok szerint a nő pszichésen és spirituálisan akkor a legerősebb, amikor menstruál.

Figyeld a gondolataid minőségét, az álmaidat és a látomásaidat. Elmélkedj az elmúlt és eljövendő időn. Habár a pihenés fontos, a túl sok fekvéstől eltunyulsz és eltompulsz. A menstruáció ár-apályára ráhangolódni nem azt jelenti, hogy ágynak kell esned; pusztán arról van szó, hogy ezeken a napokon kissé lassulj le, és tápláld magad. A jóga eszközöket ad neked a lelassuláshoz, sőt, ha lehet ezt mondani, azt is lehetővé teszi, hogy élvezd a ciklus tisztulási folyamatát. A menstruáció alatti nyugtató gyakorlással összehangolódsz a természet ciklusaival, és megtartod az egészséged.

Gyakorlás

Ha már rendszeres és/vagy erőteljes a jóga-gyakorlásod, azt ajánlom, függeszd fel, míg menstruálsz, mert a megfeszített mozgás ilyenkor inkább kimerít, mint feltölt. Ha jóga-órára mész, feltétlenül közöld az oktatóddal, hogy menstruálsz. Ne gyakorolj fordított testhelyzeteket menstruáció alatt, mert káros minden olyasmit csinálni, ami akadályozza a vér folyását. Hasonlóképpen az álló pózok, aktív hátrahajlások és erős csavarások maradjanak a menstruáció utánra, mert a gyakorlásuk megzavarja az *ápána vájút*, vagyis az alhas életadó energiáját, ami a kilökődést támogatja.

Ez alól van néhány kivétel: az *utthita tri-kónászana*, ha a fal támogatásával gyakorlod, hogy minimálisra csökkentsd benne az erőfeszítést, segít enyhíteni a menstruációs görcsöket (lásd a 19. fejezetet). Hasonlóképpen az *ardha csandrászana* a falnál gyakorolva enyhíti a menstruációs görcsöket. Az *ardha*

csandrászana támogatott lábbal még kevésbé megterhelő, és segít csökkenteni az erős vérzést (lásd a 20. fejezetet). Az álló előrehajlások – *uttánászana*, *adhó mukha svánászana* és *praszárita pádóttánászana* – szintén hatásosak menstruáció idején. Ezek gyakorlása a fej alátámasztásával enyhíti a feszültséget, lenyugtatja az elmét, valamint csökkenti a görcsöket és a derékfájást. Ebben a könyvben nagyon sok sorozatban előfordulnak.

Gyakorold a következő élénkítő sorozatot a menstruációd alatt, hogy biztosan ki tudd pihenni magad. A sorozat ülő *ászanái* enyhülést hoznak azoknak, akiknek fáj vagy nehéz a lábuk és a medencéjük. A II. és III. részben a fekvő és előrehajló pózok kombinációja egy olyan összhanghatást hoz létre, amely erősíti az idegrendszert, visszaállítja az elvesztett energiát, és lehetővé teszi, hogy az elme megtapasztaljon egy csendes belső elengedést. Az ülő előrehajlásokhoz kövesd a 7. fejezetben található útmutatásokat, de fókuszálj rájuk finomabban; inkább csak érezd a lábak aktivitását, mintsem hogy a combhajlító nyújtásán dolgozz. Az elsődleges szándékod az legyen, hogy elkerüld a stresszt és a stimulációt. A fordított testhelyzetek helyett gyakorold a fekvő hátrahajlásokat (IV. rész).

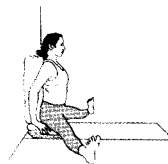
Ezenkívül, mivel ilyenkor nem követed a szokásos gyakorlási tervedet, szánhatsz időt olyan területek csendes fejlesztésére, amelyekkel egyébként nincs időd dolgozni. Ilyenek például a vállak vagy a csípő. Geeta Iyengar szerint a *gómukhászana* és *pascima namaszkarászana* biztonságosan gyakorolható menstruáció idején is, mert nem megerőltető, és nem avatkozik bele a menstruációba. Tedd hozzá ezekhez az *úrdhva baddhangulijászanát vírászanában*, valamint a *szétu bandha szarvángászana II-t*, és máris van egy újabb sorozatod. Ezt a alábbi menstruációs sorozat előtt is gyakorolhatod.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: PIHENÉSRE



6.2e
baddha kónászana
fallal,
1-5 perc



6.3c
upavistha kónászana
fallal és hengerpárnával,
1-2 perc

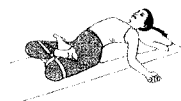
II: A MÉH ÉS AZ IDEGEK ELLAZÍTÁSÁRA



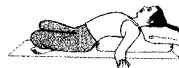
8.4h
szupta virászana
karokkal a fej fölött,
1-2 perc,
gyakorlás során növelve
5 vagy több percig



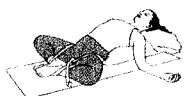
6.9e
adhó mukha virászana
hengerpárnával,
30-60 másodperc



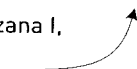
8.5f
macjászana
hengerpárnával
(haladó gyakorlás),
30-60 vagy több másodperc,
lábcseré,
ismét 30-60 vagy
több másodperc
vagy



8.6a
szupta szvasztikászana
(kezdő gyakorlás),
2 perc, lábcseré,
2 perc



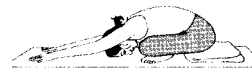
8.2c
szupta baddha kónászana I,
5-10 perc



III: AZ AGY NYUGTATÁSÁRA ÉS A HAS CSENDESÍTÉSÉRE



7.4e
paschimóttánászana
keresztbe tett hengerpárnával,
20-30 másodperc



6.12a
adhó mukha szvasztikászana
(kezdő gyakorlás),
30-60 másodperc, lábcseré,
30-60 másodperc



7.1k
dzsánu sírsászana keresztbe tett
hengerpárnával,
20-30 másodperc mindkét
oldalon



6.4d
pársva upavistha kónászana
hengerpárnával,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



7.2f
triangá mukhaikapáda
paschimóttánászana
keresztbe tett hengerpárnával
(haladó gyakorlás),
30-60 másodperc
mindkét oldalon.
Ha ezt nehéznek találod, ismételd
a dzsánu sírsászanát keresztbe
tett hengerpárnával (7.1k)



6.5c
adhó mukha upavistha
kónászana hengerpárnával
és takaróval,
30-60 másodperc

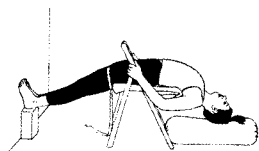


7.3i
ardha padma
paschimóttánászana
hosszanti hengerpárnával
vagy széssel (haladó gyakorlás),
30-60 másodperc
mindkét oldalon
vagy

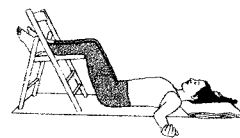


7.4e
paschimóttánászana
keresztbe tett hengerpárnával,
3-5 perc

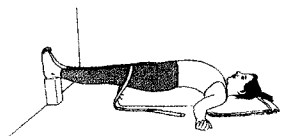
IV: A HORMONÁLIS EGYENSÚLYÉRT ÉS AZ IDEGEK PIHENTETÉSÉRE



10.2i
viparíta dandászana II
fej és lábfej támogatásával,
5 perc



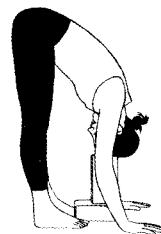
8.14f
savászana
lábakkal a széken,
5-10 perc



8.10a
sztetu bandha
szarvángászana II,
3-8 perc

13

A menstruáció utáni napokra: új kezdetek



NEW YORKBAN, Ahol élek, nyár végén, amikor őszbe fordul és lehül az idő, az energia majdnem fojtogató erejűből mindennapos, megszokott ritmusú aktivitásra vált át. Ezután az ősz átadja helyét a tél sötét hónapjainak, magával hozva a befelé fordulásra és kivárássra való hajlandóságot. Mikor pedig a tavasz váltja fel a telet, megint változás van a levegőben, és újraéledünk, tele reménységgel és várakozással.

Ahogy az éghajlat évszakciklusokra oszlik, ugyanúgy a nőknek is megvannak a maguk belső évszakjai, amelyek átviszik őket a menstruációs ciklus különböző szakaszain. És ahogyan mindannyian másképp reagálunk az időjárás változásaira, ugyanúgy a menstruációs ciklus is mindenkit másképpen érint. Vannak, akik alig veszik észre. Mások nyomorultul érzik magukat. Megint mások felismerik, ha csak felületesen is, hogy a teremtés és pusztulás ciklusa, amely minden hónapban lejátszódik a sejtjeikben, egy nagyobb ritmikus lüktetést tükröz.

A menstruációs ciklus három fázisra osztható. Az I. a tüszős szakasz, illetve a ciklus épülő szakasza, ami igazából már az előző, luteális szakasz utolsó néhány napján elkezdődik. Ilyenkor a tüszők körülbelül a ciklus harmadik napján (az első a vérzés első napja) lassan elkezdene ősztrogént termelni. Az ovulációhoz vezető napok a megújulás és a várakozás napjai. Ahogyan kora tavasszal

az új növekedés magvait hordozva a fák életnedve elkezdi csorogni, és rügyezni kezdenek, ugyanúgy a menstruációs ciklusnak ebben a szakaszában a pete kifejlődik a petefészekben, a méhfal pedig megvastagodik a megtermékenyített petesejtre várva.

A II. az ovulációs szakasz, ami egy két-három napos hormonnövekedési folyamat – ennek eredménye az ovuláció. Maga az ovuláció körülbelül a ciklus tizennegyedik napján történik, félúton, mint amikor tetőzik a nyár. Az érett pete kirobban a tüszőből, és az érzéki és szexuális vágyak a tetőfokukra hágnak. Ez a termékenység időszaka, valamint a külső világ mentális és érzelmi befogadásáé. Nagyon sok nő ilyenkor izgatottnak érzi magát, és egy kreativitáshullám önti el.

A III. a luteális, a ciklus kiengedő szakasza. A pete leereszkedik a petevezetéken, és ha megtermékenyült, lemegy, hogy beágyazódjon a méh meleg védelmébe. Ha a megtermékenyülés nem következik be, a méh belső nyálkahártyájának borítása elkezdi leválni a méh faláról. Ahogyan a fák levelei lehullanak, hogy új élet kezdődhessen, ugyanúgy válik le a nyálkahártya borítása a meg nem termékenyült petével és egyéb váladékokkal. A menstruáció olyan, mint a tél: a visszavonulás és energiagyűjtés időszaka.

Az *ájurvéda* úgy tekint a menstruáció utáni három napra, mint átmeneti időszakra. Érde-

mes megfigyelni, hogyan érzed magad ezeken a napokon. A tisztulás és kiegyenlítődség után, ami menstruáció alatt történik, sokan megújultnak érzik magukat, és várakozással tekintenek az új kezdetek felé. Van, aki érzelmileg hasonló izgatottságot él meg, mint amit egy csecsemő születése idéz elő. Mások enyhe fáradtságot tapasztalhatnak, míg vannak, akik, főleg ha hosszadalmas és erős volt a vérzés, kifacsartnak és kimerültnak érezhetik magukat. Amikor a fáradtság emelkedett hangulattal párosul, hajlamosak vagyunk túlhajtani magunkat, és ez kimerítheti a belső tartalékainkat.

Egy megfelelő sorozat jóga-póz segít kiegyensúlyozni a szervezetet és visszaállítani az energiát. Egyszer egy tanítványom azzal a panasszal állított be órára, hogy fájnak a lábai, és kimerültnak érzi magát. Kiderült, hogy nemcsak hogy most járt le a menstruációja, hanem aznap reggel már edzőteremben is volt és részt vett egy kemény edzésen. Néhány élénkítő póz és támogatott fordított testhelyzet (a sorozat legjobb megtalálható) felélesztette. Sokat tanult ebből a tapasztalatból. A következő hónapban pár nappal elhalasztotta az edzőtermet, és csak ezt a sorozatot gyakorolta.

Használd a jóga-gyakorlásod arra, hogy tiszteltben tartsd a ciklusnak ezt a fázisát, és üdvözlözd a menstruáció által előidézett új kezdetet. Fokozatosan építsd fel az energiád, hogy ellensúlyozd azt a megnövekedett belső aktivitást, ami a télből tavaszra átálló testben végbemegy.

Gyakorlás

A következő sorozat segít az idegrendszernek és a méhnek helyrejönni a menstruáció után. Gyakorold a menstruációt követő három napon (akár fáradtnak érzed magad, akár nem), amikor már semmilyen menstruációs váladékot nem tapasztalsz. Ilyenkor a fordított testhelyzeteket kell a gyakorlásod középpontjába helyezned.

Az I. szakasz álló testhelyzetei az alátámasztott fej miatt nyugtatják az elmét, valamint felkészítenek a fordított testhelyzetekre. A II. szakaszban az *upavistha kónászana* és *baddha kónászana szálamba sírsászanában*, illetve a IV. szakaszban az *upavistha kónászana* és *baddha kónászana szálamba szarvángászana I*-ben, valamint a *szupta kónászana* serkenti a szaporítószervek vérkeringését, és lazítja a méhet. A *szálamba sírsászana*, amennyiben erőfeszítés nélkül vagy képes gyakorolni, stimulálja az agyalapi mirigyet (ez nagyon fontos a termékenységi problémákkal küszködő nőknek, mert az agyalapi mirigy termeli azokat a hormonokat, melyek a menstruáció első napjával kezdődően elindítják a petefészkekben a tüszők fejlődését).

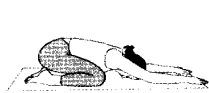
Figyelj a javasolt gyakorlási időkre és arra, hogy ne fogj ki a szuszából, és ne légy kénytelen a variációk előtt lejönni a pózokból, mert ezek nagyon fontosak. A *szálamba szarvángászana I* friss vérrel és oxigénnel mossa át a melleket a premenstruációs fázisban jelentkező pangás és esetleges gyulladás után. Ez a póz, mint megelőző módszer mellrák ellen, minden női rutin részévé kell váljon, főleg a hormonálisan aktív és a növekedési időszakokban (pubertás, menstruáció előtt és után, terhesség és kismamáság, valamint szoptatás alatt).

A III. szakasz támogatott hátrahajlása, a *viparita dandászana* egy jól időzített energialöketet ad úgy, hogy közben nem terheli túl a szervezetet.

Összességében ennek a sorozatnak a pózai egy sima átállást biztosítanak az aktívan vérző időszakból vissza az I. fázisba, a burjánzás időszakába. Stabilizálják és támogatják a hormonműködést, és bátorítják a következő menstruációs ciklusok egészséges működését.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

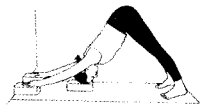
I: A TEST FELÉBRESZTÉSÉRE ÉS AZ ELME NYUGTATÁSÁRA



6.9c
adhó mukha vírászana,
30-60 másodperc



lépj bal lábbal hátra
5.12e-be,
pársvóttánászana,
20-30 másodperc



5.5g
adhó mukha svánászana
alátámasztott fejjel,
30-60 másodperc



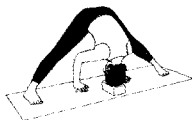
lépj előre
5.4c-be,
uttánászana,
10 másodperc



5.4h
uttánászana
alátámasztott fejjel,
1 perc



lépj jobb lábbal hátra
5.12-be,
pársvóttánászana,
20-30 másodperc



5.15f
praszárita pádóttánászana
fejjel a téglán,
1 perc



lépj előre
5.4c-be,
uttánászana,
10-20 másodperc



5.4c
uttánászana,
10 másodperc

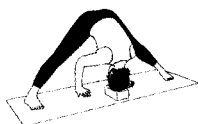
II: A MÉH ELLAZÍTÁSÁRA ÉS A MENSTRUÁCIÓS RITMUS TÁMOGATÁSÁRA



9.2d
szálamba sírsászana
(haladó gyakorlás),
1-5 perc
vagy



9.2g
upavistha kónászana
szálamba sírsászanában,
15-20 másodperc



5.15f
praszárita pádóttánászana
fejjel a téglán
(kezdő gyakorlás),
1 perc

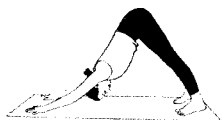


9.2h
baddha kónászana
szálamba sírsászanában,
15-20 másodperc

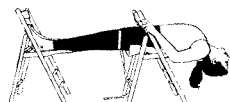


6.9c
adhó mukha vírászana,
20-30 másodperc

III: AZ ENERGIA FOKOZÁSÁRA



5.5d
adhó mukha svánászana,
30-60 másodperc



10.2h
viparíta dandászana II
két széssel,
30-60 másodperc,
gyakorlással fokozatosan
növelve 5 percig



6.17a
támogatott bharadvádzsászana II,
20-30 másodperc
mindkét oldalon

IV: REGENERÁLÓDÁSRA ÉS KIEGYENSÜLYOZÁSRA



9.3f
szálamba szarvángászana I,
2-5 perc,
fokozatosan növelve gyakorlással



9.3j
upavistha kónászana
szálamba szarvángászana I-ben,
15-20 másodperc



9.3k
baddha kónászana
szálamba szarvángászana I-ben,
15-20 másodperc



9.6b
halászana,
1-5 perc



9.6g
szupta kónászana,
30-60 másodperc



9.8d
ardha halászana,
5 perc

V: AZ IDEGEK LENYUGTATÁSÁRA ÉS AZ AGY PIHENTETÉSÉRE



7.4c
pascsimóttánászana,
20-30 másodperc



7.1f
dzsánu sírsászana,
30-60 másodperc mindkét
oldalon



7.4c
pascsimóttánászana,
3-5 perc



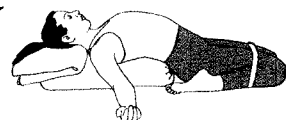
9.9d
viparíta karáni,
5 perc



8.14d
savászana,
5-10 perc

14

Légzéstudatosság: az elme összpontosítása



AMENSTRUÁCIÓS CIKLUS egyik nagy ajándéka az önmagunkra való tudatosság fokozott lehetősége. Ha pedig a *pránájáma*, vagyis a jóga légzőgyakorlatai összehangolódnak a hónap belső ritmusával, a nő ezzel még tovább tudja finomítani önmaga megértését. Vannak, akik befelé fordulnak a menstruáció ideje alatt, és ez a befelé összpontosításra való hajlam még értékesebb, ha a légzéssel párosul.

Habár a könyvben szereplő *pránájámák* mindegyikét lehet menstruáció alatt gyakorolni – sőt a hónap bármelyik szakaszában –, ahogyan egyre érzékenyebbé válsz a ciklusod hullámzására, egyeseket hatásosabbnak fogsz tartani, mint másokat.

A légzés képes összekapcsolni téged olyan érzésekkel, amelyeket mélyen az izmok szöveteiben tárolsz, továbbá fel tud szabadítani kötődések és fájdalmak alól. Az *uddzsáji I* hosszú, lágy kilégzései enyhítik a menstruációs görcsöket, a feszült hasizmokat és a székrekedést, főleg ha engeded, hogy a feszültség emlékeztessen a még mélyebb és lassúbb kilégzésre. Az a fajta megkönnyebülés, ami bizonyos nőknél a menstruáció kezdetével jár, szintén párosítható az *uddzsáji I*-gyel.

A premenstruációs időszakban, amikor általában felszínre bukkannak a megoldatlan érzelmi problémák, az összpontosított légzésgyakorlás segít kiegyensúlyozottá válni és

visszakerülni a középpontodba. A *vilóma II* különösen nyugtatólag hat ilyenkor az idegrendszerre.

Az *uddzsáji II* és a *vilóma I* bármikor jól jön, ha szeretnél energiát termelni, és eloszlatni a szorongást. A *vilóma I* és *vilóma II* egész havi rendszeres gyakorlása segít azokon, akiknek a vérzése erős, hosszú, illetve rendszertelen.

Gyakorlás

A legjobb idő a gyakorlásra a kora reggel, míg a világ többi része alszik. A *pránájámára* mindig néhány támogatott fekvő pózzal készülsz fel, mint amilyen a *szupta baddha kónászana I* és a *szupta vírászana*. Gyakorold őket pár percig, hogy nyisd a mellkast, és a tüdőkből engedd ki a feszültséget. Ha a nap későbbi szakaszában gyakorolsz *pránájámát*, kezd az I. szakasz élénkítő szekvenciájával. Ez segít sebességet váltani és lazítani.

Figyelj arra, hogy mielőtt elkezded a gyakorlást, az eszközeid legyenek a közelben. Vigyázz, hogy a pózok közötti váltás és az eszközök elrendezése ne terelje el a figyelmed. Irányítsd el a figyelmed mindentől, ami foglalkoztat vagy aggaszt, és engedd el a fizikai feszültséget. Ahogyan haladsz az élénkítő szekvenciával, minden testtartásnak az előzőnél mélyebb szintű lazítással kell kezdődnie. Amint sikerült lenyugtatnod magad, készen

állsz arra, hogy a légzés finomságaira összpontosíts.

Ez a könyv hét *pránájámatechnikát* mutat be. Mindegyik egy különálló és teljes gyakorlás. Tapasztaltabb gyakorlók a gyakorlás ideje alatt kombinálhatnak többfajta *pránájámát* is.

Csak akkor kezdj el egyéb *pránájámatechnikákat* végezni, ha már teljesen gyakorlott és rutinos vagy a ritmikus légzés és a légzésfigyelés technikáiban. A ritmikus légzés adja meg a tudatos, egyenletes és könnyed légzés alapját. A könyvben bemutatott *pránájámatechnikákat savászanában* gyakorold, a felső háti szakasz megtámasztásával. Szánj 10-20 percet a gyakorlásra, beleértve 5-10 perc *savászanát* is a végén. Minden *pránájámagyakorlásba* a ritmikus légzés fog be- és kivezetni. A légzéstudatosság bevezet a mellkasi légzésbe, és segít megérteni, hogyan mozognak a bordák, és milyen érzés a törzs és a mellkas különböző részeibe lélegezni. A légzésfigyelésre *savászanában* készülj elő, felső háti támogatással. Szánj erre is 15-20 percet, beleértve 3-4 perc ritmikus légzést a légzésfigyelés előtt és után, valamint 5-10 perc *savászanát* a végén.

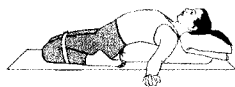
Uddzsáji I-et szupta szvasztikászanában is gyakorolhatsz, takarókkal, illetve menstruációs görcsök vagy erős vérzés esetén *szupta baddha kónászana II*-ben is.

Ahogy a rendszeres gyakorlás eredményeképpen élesedik a tudatosságod a pózokban, úgy a *pránájámával* idővel a koncentrációs képességed is fejlődni fog. Hogy felgyorsítsd ezt a folyamatot, tekerd körbe a fejed – ezzel kizárod a figyelemelterelő külső tényezőket. A kezdők, ha szeretnék, tehetnek a szemükre egy összehajtogatott pólót, illetve kisebb összehajtogatott törülközőt. Amikor már gyakorlottabb vagy, körbetekerheted a szemeket. Minden *pránájámagyakorlás* végén vedd le a pólót, és *savászanával* fejezd be a gyakorlást, a szemeket puhán letakarva. A fej körbetekeréséről részletekért lásd a 8. fejezetet.

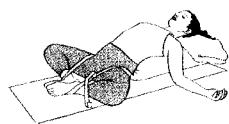
A szükségleteidnek megfelelően gyakorold bármelyik szakaszt A-tól E-ig. Arról, hogy melyik *pránájámát* mikor gyakorold, a 11. fejezetben olvashatsz.

I: ELŐKÉSZÜLÉS PRÁNÁJÁMÁRA HELYREÁLLÍTÓ PÓZOKKAL

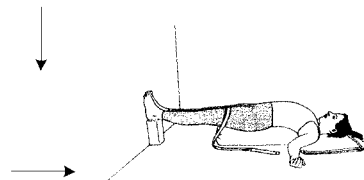
Gyakorlási idő: 30 perc



8.4c
szupta vírászana,
30 másodperc – 5 perc



8.2c
szupta baddha
kónászana I,
5-10 perc



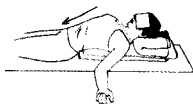
8.10a
sztetu bandha
szarvángászana II,
5-8 perc

II: PRÁNÁJAMAGYAKORLÁS

A: A feszültség oldására

Gyakorlási idő: 20-30 perc

11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc



11.3a
uddzsáji I,
10 vagy több kör

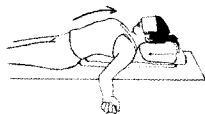


11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

B: Energiatermelésre és élénkítésre

Gyakorlási idő: 20-30 perc

11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc



11.4a
uddzsáji II,
10 vagy több kör



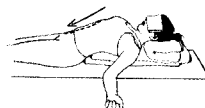
11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

C: Az idegek erősítésére és az elme lenyugtatására

Gyakorlási idő: 20-30 perc

11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

11.5a és 11.5b
uddzsáji III,
10 vagy több kör



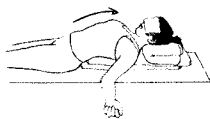
11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

D: A SZORONGÁS ELOSZLATÁSÁRA ÉS A BELSŐ NYUGALOM ELÉRÉSÉRE

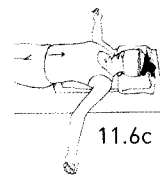
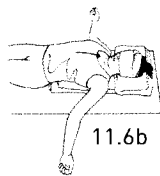
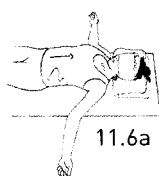
Gyakorlási idő: 20-30 perc

11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

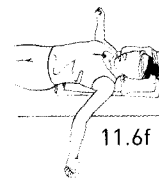
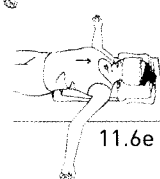
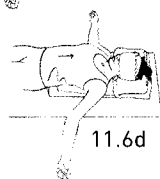
11.4a
uddzsáji II,
3-5 kör



11.6a-tól 11.6f-ig
vilóma I,
6 vagy
több kör



11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

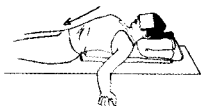


E: AZ INGERÜLTÉG ENYHÍTÉSÉRE ÉS AZ IDEGEK NYUGTATÁSÁRA

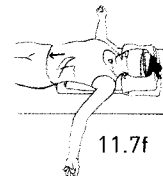
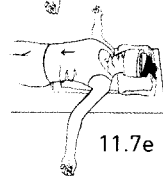
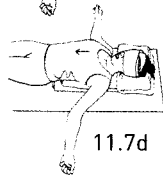
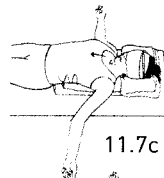
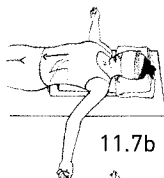
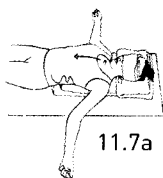
Gyakorlási idő: 20-30 perc

11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

11.3a
uddzsáji I,
3-5 kör

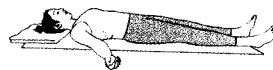


11.7a-tól 11.7f-ig
vilóma II,
6 vagy
több kör



11.1
ritmikus légzés,
3-4 perc

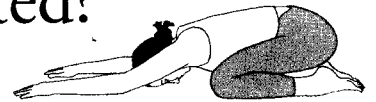
III: PRÁNÁJÁMA UTÁN



8.14d
savászana,
5-10 perc

15

Ingerültség, feszültség és hangulatingadozás: mit üzen a tested?



APREMENSTRUÁCIÓS szindróma átfogó meghatározása szerint egy olyan visszatérő fiziológiai, érzelmi és viselkedési tünetegyüttes, amely csak menstruáció előtt jelenik meg, a menstruáció kezdetével pedig enyhül. PMS-ként is rövidítik, és becslések szerint a menstruáló nők 80-90 százalékát érinti, 10-40 százalékuknak pedig jelentősen beleavatkozik a mindennapi életébe.

Ez a fejezet egy olyan gyakorlatsorozatot ajánl, amely enyhíti a premenstruációs érzelmi tüneteket (a 16. fejezet foglalkozik a migrénes fejfájással, a 17. fejezet tárgyalja a puffadást és az érzékeny melleket, a 18. fejezet pedig a premenstruációs álmatlanságra ajánl megoldásokat).

Azokat a hangulatingadozásokat, melyek amúgy nem jellemzők a nő normális viselkedésére, és amelyek a mogorvaságtól az ingerültségen keresztül a dühkitörésig terjednek, gyakran nem ismerjük fel annak, ami – PMS. Azok a nagy érzelmi kitörések, amelyeket néhány nő a premenstruációs fázis alatt megél, gyakran csak felfokozása annak, ahogy az idejük többi részében érzik magukat, főleg ha rendszeresen elnyomják az érzéseiket és fékezik a kreativitásukat: egy egyébként jól nevelt nő keresni fogja a vitát, az általában magabiztos elbizonytalanodik, és kételkedni kezd önmagában. Az egyik tanítványom nagyon alacsony tűrőképességről számol be: azok a

dolgok, amelyek máskor csak enyhén bosszantanák, ilyenkor leállíthatatlan sírógörcsöt eredményeznek nála.

A premenstruációs feszültség hiperaktivitás formájában is jelentkezhet, extrém esetben pedig paranoiaként, illetve agresszióként is megnyilvánulhat. Van, akiket a premenstruációs depresszió öngyilkossági kísérletekbe hajt. A havi ciklus folyamán végig sok jóga és sok önfegyelem szükséges ahhoz, hogy az ilyen probléma megoldódjon. Az ezzel küszködő nőknek pszichológiai tanácsadásra is szükségük van.

Az egyik elmélet a premenstruációs hangulatingadozások magyarázatára, hogy ilyenkor az ösztrogént nem egyensúlyozza ki megfelelő szintű progeszteron. Ez valószínű, de a hormonális egyensúlyvesztés nem a semmiből tűnik elő. A menstruáció arra tanít bennünket, hogy ciklikus lények vagyunk. A természet évszakai is tartalmazznak pihenőidőszakokat, amelyek a növekedést és a megújulást segítik. Az emberi test ugyanabból az anyagból készül, mint a természet többi része, és hasonló mintákat követ. Amikor tiszteletben tartjuk a természet ritmusát, és például sötétben alszunk és világosságban ébredünk, akkor a menstruációs ciklusaink is simábban zajlanak. Ha nem vesszük figyelembe a természet törvényeit, a hormonális egyensúly kibillen, és ez problémákat okozhat a premenstruációs időszakban.

Ha viszont összehangolódnak a biológiai ritmusunkkal, és a menstruáció közeledtével időt szánunk a pihenésre, akkor felismerjük a premenstruációs időszak igazi ajándékát: a felerősödött érzékenységet és a tisztánlátás képességét. Az ősi kultúrák tudták értékelni a nők hatodik érzékét, amely a premenstruációs időszakban felerősödik: a premenstruációs látomásokat a bölcsesség forrásának tekintették.

Ez a kiélesedett érzékenység fizikailag is megnyilvánul. A menstruáció előtti héten a bőrgyógyászok nem javasolják a nemkívánatos szőr eltávolítását (nem javallott sem a gyanta, sem a lézer, sem a csipesz – semmi, a borotválást kivéve), mert ilyenkor a hormoningadozásnak köszönhetően érzékenyebb a bőr. Figyelj arra, hogy ilyenkor eleget pihenj. Kerüld az éjszakázást, a bulizást, illetve az irodai túlórázást.

Ne engedd, hogy a menstruációt megelőző napokon elborítsanak mások szükségletei. Egyél rendszeresen, és figyelj arra is, hogy mit. Kerüld vagy csökkentsd a koffeintartalmú italok fogyasztását. Ha a koffeinbevitel erős és krónikus, az allergiás reakciót válthat ki, ami súlyosbíthatja a PMS tüneteit. A koffeinérzékeny nők ilyenkor még több koffeint fogyasztanak, hogy enyhítsék a problémáikat, de ez csak súlyosbítja a PMS-t (több információt az étrendről a 4. fejezetben találsz).

Gyakorlás

A gyakorlásodhoz mindig figyelembe kell vened az elmeállapotod, az energiaszinted és azt, hogy hol tartasz a ciklusodban. A premenstruációs időszak a tökéletes alkalom a meditációra és a tartalékok feltöltésére. A jóga nélkül elveszíthetjük a káosz értelemmé alakításának ezt a lehetőségét. A felgyülemlett frusztrációk hirtelen kiengedése problémákhoz vezethet a kapcsolataidban, és fájdalmat okozhat a szeretteidnek.

Ha rendszeres jógyakorló vagy, megfigyelheted, hogy ahogyan közeledsz a menstruációhoz, már nem tudod olyan jól végrehajtani a nehéz pózokat, mint egyébként. Az egyik tanítványom arról számol be, hogy a menstruációja előtt nem tudja tartani a *csaturanga dandászanát*, és lehuppan a földre. Más nők arról számolnak be, hogy a premenstruációs időszak alatt hányingerük támad a hátrahajlásuktól. Nincs két nő, aki egyformán élné meg ezt az időszakot, úgyhogy kísérletezz, neked mi segít keresztüljutni rajta, illetve mi segít jobban megélni ezt az élményt.

A következő szekvencia segít a hangulat-ingadozások ellenőrzésében. Az I. szakasz pózai, a *szupta baddha kónászana I* és *szupta vírászana* kinyitják a mellkast és felemelik a szívet, valamint enyhítik a fáradtságot. Gyakorold a II. szakasz pózait, ahol támogatva van a fej, hogy csendesítsd az agyat és hogy előkészülj a III. szakasz fordított testhelyzeteire. A III. szakaszban a *szálamba sírsászana* nem kötelező. Akik rendszeresen gyakorolják, azoknak ad egy spirituális rálátást az életre, de ha ez a póz erőfeszítést igényel, akkor ebben az időszakban ingerelheti az idegeket. A *szálamba szarvángászana I* egy támogatott fordított testhelyzet, amely enyhíti a szorongást és oldja az ingerültséget. Ha magas a vérnyomásod, a *szálamba sírsászana* előtt és után 3 percig gyakoroldj *adhó mukha vírászanát*, *szálamba szarvángászana I* előtt és után pedig *ardha halászanát*, szintén 3 percig. Az *ardha halászana* önmagában is képes arra a csodára, hogy megszüntesse az érzelmi reakciókat, beleértve az ingerültséget és a dühöt is.

A IV. szakasz ülő előrehajlásainak gyakorlása az izgatottságot nyugodtsággá alakítja. A mentális és érzelmi zaklatottság átadja a helyet a lelki békének. A *dzsánu sírsászana* segít normalizálni a vércukorszintet és mérsékelni a mohóságot.

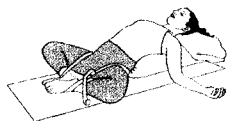
Vannak, akik zavarodottak, szórakozottak, nyugtalanok vagy ügyetlenebbek ilyenkor. Az V. szakasz pózai, a *viparita karani* és a *szétu bandha szarvángászana II* segítenek stabilizálni az érzelmeket, mély és alapos pihenést biztosítanak, és megteremtik a béke és a tiszta elme lehetőségét.

Ha fáradtnak érzed magad, kezd a gyakorlásod az I. szakasszal. Ha nem vagy fáradt,

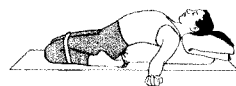
de a premenstruációs feszültség felvitte a vérnyomásod (aminek egyik tünete, hogy cseng a füled), vagy ha nehezedre esik összeszedni a gondolataid, illetve fókuszálni, akkor kezd a II. szakasszal.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: A FÁRADTSÁG MEGSZÜNTETÉSÉRE



8.2c
szupta baddha kónászana I,
5-10 perc



8.4c
szupta virászana,
1-2 perc,
gyakorlással 5 vagy
több percre növelve

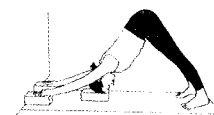
II: A MENTÁLIS NYOMÁS ENYHÍTÉSÉRE



6.10a
pársva virászana,
10-20 másodperc
mindkét oldalra



6.9c
adhó mukha virászana,
30-60 másodperc



5.5g
adhó mukha svánászana
fejtámogatással,
30-60 másodperc



5.4h
uttánászana
fejtámogatással,
1 perc



5.15f
praszárita pádóttánászana
fejfel téglán,
1 perc

**III: A HORMONOK KIEGYENSÜLYOZÁSÁRA
ÉS AZ ÉRZELMEK STABILIZÁLÁSÁRA**



9.2d
szālamba sīrasāszana,
1-5 perc, gyakorlással
fokozatosan növelve



6.9c
adhó mukha vīrāszana,
30-60 másodperc



9.3f
szālamba szarvāngāszana I,
2-5 perc, gyakorlással növelve
10 percre



9.8d
ardha halāszana,
5 perc

**IV: AZ IDEGEK KISIMÍTÁSÁRA
ÉS AZ ELME LENYUGTATÁSÁRA**



6.12a
adhó mukha szvasztikāszana,
1-2 perc,
cseréld a lábkeresztezést,
1-2 perc

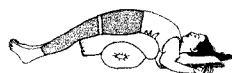


7.1f
džsānu sīrasāszana,
30-60 másodperc
mindkét oldalon



7.4c
pascsimóttānāszana,
1-5 perc

V: A SZORONGÁS ENYHÍTÉSÉRE ÉS PIHENÉSRE



8.10d
szétu bandha szarvāngāszana II
keresztezett hengerpárnákon,
3-8 perc



8.14d
savāszana,
5-10 perc



9.9d
viparīta karani,
5-10 perc

16

Migrénes fejfájás: a nyomás enyhítése



AMIGRÉNES FEJFÁJÁS HÁROMSZOR olyan gyakori nőknél, mint férfiaknál, és gyakran hormonális hullámzások okozzák. A migrénre hajlamos nők megfigyelhetik, hogy a premenstruációs időszakban különösen sebezhetőek, mert ilyenkor, a vérzés elkezdődése előtt, leesik az ösztrogénszint. Másoknál maga a menstruációs időszak az, amikor a migrénes fejfájások elkezdődnek. Megint másoknál pedig a hónap közepe kritikus, amikor közvetlenül az ovuláció után ismét leesik az ösztrogénszint.

Az *ajurvédaként* ismert ősi tudásanyag nagyon mélyen rálát arra, hogy miért is hajlamosak egyes nők jobban a migrénre, mint mások. Az emberi test, mint bármi más a természetben, öt elemből tevődik össze: föld, víz, tűz, levegő és tér. Ebből az öt elemből három egyedi minta formálódik, az úgynevezett *dósák*, amelyek a test és a személyiség alapjául szolgálnak, illetve ezek energiamezejét képezik.

Ez a három *dósa* a *kapha*, amelyet a víz és föld elem dominál – ez képezi a test szilárd struktúráját –, a *pitta*, amelyet a tűz és a víz dominál – ez felelős az emésztőrendszerért és a testhőmérsékletért –, és a *vata*, amelyet a levegő és a tér ural, és amely az idegrendszerért és a légzésért felelős. Mindegyiknek szerepe van az egészség megőrzésében. Segítenek kialakítani minden egyén saját szerzetét. A saját temperamentum és testtípus

egyéni keverékét úgy tudjuk azonosítani, hogy megállapítjuk, melyik dominál a többiek fölött. Ha nem figyelünk az egészségünkre, egy vagy több *dósa* legyengülhet vagy erősödhet, és azok a testfunkciók, amelyeket az a *dósa* irányít, összezavarodnak.

Aki migrénes fejfájásban szenved, annak a *pitta* befolyása alá került a ciklusa. A kiegyensúlyozott *pitta* a vér melege, illetve pozitív energiája. Amikor viszont felborul az egyensúlya, kikerül a szív- és érrendszerbe, és befolyásolja az agy körüli véredényeket. A *pitta* meleg, éles tulajdonságainak köszönhetően az agyi artériák begörcsölnek, a véredények az agyban pedig kitágulnak, nyomást gyakorolva az idegekre és migrénes fejfájást okozva.

Annak a nőnek, akinek a ciklusát a *pitta* befolyásolja, a menstruáció előtt vagy alatt valószínűleg lágy a széklete és általában erős a vérzése. Ha a premenstruációs időszakban túlteng a *pitta*, az ingerültséget, felgyülemlett feszültséget, mohóságot, magas test- és elme-hőmérsékletet (ezek extrém formája a migrén), pattanásokat és egyéb gyulladásokat okozhat. A *pittaenergia* túltengésének egyéb premenstruációs és menstruációs tünete a hányinger és a savas gyomor.

A migrénes fejfájások kapcsán a kínai orvoslás szintén a hőről és a vér kiegyenlített eloszlásáról beszél. Amikor a májhoz kötődő energiamező (a máj-*csi*) stagnál, a hő felgyü-

lemlik, és felemelkedik a fejbe, és olyan tüneteket okoz, mint a migrén, ingerültség és magas vérnyomás. A fej forróvá és zsúfolttá válik, a kezek és a lábak pedig hideggé. A régi kínaiak szintén összefüggést láttak a felgyülemlett érzelmek és a migrénes fejfájás között. Szerintük ha a *csi* nem tud szabadon áramlani, az érzelmi kiegyensúlyozatlanságot eredményez, ami vagy depresszióként fog megnyilvánulni (elfojtott máj-*csi*), vagy ingerültségként (túlságosan aktív máj-*csi*), vagy mindezek kombinációjaként. A máj a kreatív energiával függ össze. A kreatív energiák felszabadítása gyakran felszabadítja a feltorlódott máj-*csit*, és csökkenti a migrénes fejfájások előfordulását.

A máj kiemelten fontos az egészségünkhöz és a jóllétünkhöz. A mesterséges hormonok, ha fogamzásgátló tablettá vagy hormonterápia formájában szedjük őket, többletterhet jelentenek a májnak, ez pedig felerősíti az ingerültséget és a hangulatingadozást. Több tanítványom is a termékenységi kezeléseket hormontablettáinak tulajdonította a migrénes fejfájásainak hirtelen kiújulását.

Esetenként a nők a menstruáció végén vagy közvetlenül utána tapasztalnak migrénes fejfájást. A kínai orvoslás szerint ezt a fajta fejfájást a vérszegénység okozza. Az *ájurvéda* és a jóga egyaránt odafigyel a ciklusnak erre a szakaszára (lásd a 13. fejezetet). Ha a menstruációd végén szenvedsz migréntől, lassulj le, és pihenj a vérzés ideje alatt.

Egyél rendszeresen, és figyelj arra, hogy elég proteint fogyassz, hogy elkerüld a másik migrénkiváltót – az alacsony cukorszintet. Építs be vérképző ételeket az étrendedbe, amilyenek a sötét leveles zöldségek. Kerüld a nehéz ételeket és a késő esti vacsorát. Figyelj a premenstruációs móhó étvágyra (lásd a 4. fejezetet). Ne egyél túl sok édességet, illetve szénhidrátot, ne igyál kávét, illetve alkoholt, és ne dohányozz, mert ezek mind nagyon megterhelik a májat.

Gyakorlás

Habár a jóga sok mindenben osztja az *ájurvéda* nézeteit, a kiegyensúlyozatlanság okait némileg más perspektívából szemléli. A jóga szerint az elme hullámozásai ráerőltetik magukat a testre, és fizikai és mentális kiegyensúlyozatlanságot okoznak. Ezért a nyugtalan elme lecsendesítésére (vagy a lomha, álmos elme felébresztésére), a *dószák* kezelésére és a betegségek legyőzésére összpontosított és elkötelezett *ászana*- és *pránájámagyakorlás* javallott.

Ha néhány napig a várható migrénroham előtt egy élénkítő sorozatot gyakorolsz, az valószínűleg távol tartja a fejfájást. A 14. fejezet élénkítő sorozata, egy sor meghosszabbított kilégzés (A sorozat) és a *savászana* jó kiindulópont.

Amikor nem menstruálsz, gyakorold rendszeresen a fordított testhelyzeteket. A *szálamba sírsászana* előtt és után gyakorolj előrehajlásokat – ez nyugalmat idéz elő, és lecsendesíti az agysejteket. Gyakorolj sok *adhó mukha svánászánát*, *uttánászánát* és *praszárita pádóttánászánát* alátámasztott fejjel. A fordított testhelyzetek gyakorlását egészítsd ki *szálamba szarvángászánával* és *ardha halászánával* (csukott szemmel), hogy pihentesd a mellékveséket, és lehűtsd a fejet, valamint *szétu bandha szarvángászana II*-vel, hogy megnyugtasd az idegeket. Ha már zajlik egy migrénes roham, és lüktet a fejed, napold el a fordított testhelyzeteket későbbre, amikor már jobban érzed magad.

Az egészséges májműködés fenntartásának érdekében gyakorold rendszeresen a csavarásokat, például a *bharadvádzsászánát*, a *pársva vírászánát*, a *pársva szvasztikászánát*, a *pársva adhó mukha szvasztikászánát* és másokat (további csavarásokért lásd Geeta Iyengar *Jóga: a nők drágaköve* című könyvét).

Ha hányingered van, illetve savas a gyomrod, kezd az I. szakasz fekvő testhelyzeteivel.

Ha csak a migrén a probléma, akkor kezd a II. szakasz ülő előrehajlásaival. Ezek segítenek kiengedni a feszültséget a nyak hátsó részéből és a vállak izmaiból, illetve leeresztik és hűsítik a véredényeket a fejben, és nyugtatják az idegeket. Leginkább a *dzsánu sírszászana*, *paszimóttánászana* és *adhó mukha vírászana* hűsíti a fejet, és lazítja a hasi feszültséget. Végezetül pedig a III. és IV. szakasz segíteni fog az elme lecsendesítésében és a mély pihenésben.

Ha a szemeket nem is, legalább a fejet csavard be egy pólyába, mielőtt elkezded a gyakorlatot. Figyelj arra, hogy amikor a homlokod leengeded az előrehajlásokban, a szemöldököd maradjon párhuzamos a talajjal: a homlok bőre ne húzódjon a hajás fejbőr irányába, és a fej ne legyen lejjebb a vállaknál.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

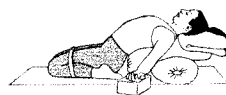
I: A HÁNYINGER, SAVAS GYOMOR ÉS FÁRADTSÁG ENYHÍTÉSÉRE



6.2l
hátrahajló baddha
kónászana,
5-10 perc

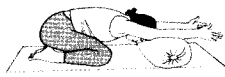


6.3g
hátrahajló upavistha
kónászana,
5-10 perc



8.4f
szupta vírászana
két hengerpárnával
és téglákkal,
1-2 perc,
gyakorlással 5-re
vagy többre növelve

II: A VÉRNYOMÁS CSÖKKENTÉSÉRE ÉS A MIGRÉN ENYHÍTÉSÉRE



6.9e
adhó mukha vírászana henger-
párnával,
30-60 perc



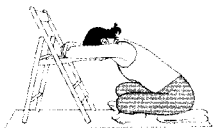
7.4 e
pascsimóttánászana
keresztbe fektetett henger-
párnával,
30 másodperc



6.12d
adhó mukha szvasztikászana
székkel,
1-2 perc,
cseréld a lábkeresztezést,
1-2 perc



7.1k
dzsánu sírsászana
keresztbe fektetett henger-
párnával,
30-60 másodperc
mindkét oldalon



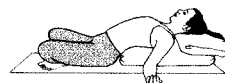
6.13d
pársva adhó mukha
szvasztikászana
oldalra fordított fejjel,
20-30 másodperc,
cseréld a lábkeresztezést,
20-30 másodperc



7.4e
pascsimóttánászana
keresztbe fektetett henger-
párnával,
1-5 perc

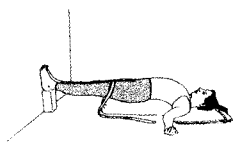


6.9c
adhó mukha vírászana,
30-60 másodperc

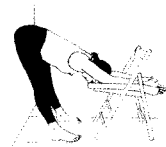


8.6a
szupta szvasztikászana
kis törülközővel a nyak-
szirtcsont alatt,
a koponya tövénél,
2 perc,
cseréld a lábkeresztezést,
2 perc

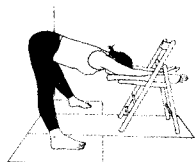
III: AZ ELME LECSENDESÍTÉSÉRE



8.10a
szétu bandha szarvángászana II,
fej felemelve egy össze-
hajtogatott kis törülközővel,
3-8 perc



5.4i
uttánászana
fallal és széssel,
1 perc



5.15g
praszáríta pádóttánászana
széssel és fallal,
1 perc

IV: PIHENÉSRE

Csak ha a migrén lecsendesedett; ha nem, ismételd a II. szakasz pózait, mielőtt befejeznéd a sorozatot *savászanával*.



9.8d
ardha halászana,
emeld meg a fejet egy össze-
hajtogatott kis törülközővel,
5 perc



6.9c
adhó mukha vírászana,
30-60 másodperc



7.1k
dzsánu sírsászana
keresztbe fektetett
hengerpárnával,
30-60 másodperc
mindkét oldalon

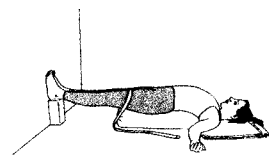


9.9d
viparíta karani,
emeld meg a fejet egy össze-
hajtogatott kis törülközővel,
5-10 perc



7.4e
paszsimóttánászana
keresztbe fektetett
hengerpárnával,
1-5 perc

8.14d
savászana,
emeld meg a fejet egy össze-
hajtogatott kis törülközővel,
5-10 perc



8.10a
szétu bandha szarvángászana II,
emeld meg a fejet egy össze-
hajtogatott kis törülközővel,
3-8 perc

17

Puffadás és érzékeny mellek: a tolulás tüneteinek enyhítése



A TERMÉSZET CÉLJA az átlagosan körülbelül 450 menstruációs ciklussal nem csak a meg nem termékenyített petéktől való szabadulás. Havonta lehetőséget kapunk arra, hogy megtisztuljunk, és az *ájurvéda* kifejezésével élve kiegyenlítsük a *dósákat*. Habár mind a három (*kapha*, *pitta* és *vata*) létfontosságú szerepet játszik a test-elme működésében, a domináns *dósa* az, amelyik meghatározza a személyiségtípusodat. A túlnyomóan *kapha* típusú nő valószínűleg fizikailag erős, elméje pedig stabil és bátor. De ha a *kapha* leromlik, az letargiában, tétlenségben és lomhaságban nyilvánulhat meg. Ha a hónap folyamán túl sok szemét és mérge halmozódik fel a szervezetben, a *kapha* visszaüthet a premenstruációs időszakban, és tolulásos tüneteket okozhat, például sajgó és duzzadó melleket és puffadást a hasban. De nem kell *kaphadominánsnak* lenned ahhoz, hogy mindent megtapasztald.

A nyugati orvoslás ugyanezeket a tüneteket más szempontból vizsgálja. Esetenként ha az ösztrogénhez képest alacsony a progeszteronszint, a test sejtjei könnyebben szívják fel a nátriumot, ami felesleges nedvet halmoz fel a sejtekben. A nedvviasszatartás sok tünetért felelős, beleértve a nehéz és dagadt lábakat, hasi puffadást, pufók kezeket és lábfejeket, ízületi fájdalmat, fáradtságot és túlsúlyt (a premenstruációs puffadás 20 grammtól akár 2 és

fél kilóig is megnövelheti a testsúlyod). Nehézség- és nyomásérzet is felléphet a medencefenékben az ott elhelyezkedő nyirokcsomók és véredények tolulásának köszönhetően.

A mellek premenstruációs problémái, legyen az enyhe duzzadás vagy érzékenység, általában a túlzott hormonális stimuláció eredményei. Ennek több oka is lehet: például a kiegyensúlyozatlan életmód vagy a krónikus stressz. Egyik tanítványomnak akkor kezdtek duzzadni és fájni a mellei, amikor megnőtt a nyomás a munkahelyén. Azzal sikerült enyhítenie a panaszait, hogy havonta elutazott pár napra a tengerpartra, és előtérbe helyezte a jógyagyakorlását (kutatások azt is kimutatták, hogy a PMS-ben szenvedők nyáron kevésbé érintettek, ami azt sugallja, hogy a napsütés és a többórás napfény kedvezően hat a hormonzártásra).

Sok nő szenved mellszövet-nagyobbdásban, illetve kisebb-nagyobb ideiglenesen felbukkanó csomóktól. Ezek általában jóindulatú, nedvvel teli ciszták. Habár előfordulásuk gyakoribb a menstruáció előtti napokon, a legjobb, ha megmutatod az orvosodnak, bármikor is észleled őket. A duzzanatok, ciszták és a mellérzékenység egyéb oka a szénhidrátokban gazdag diéta, az alapzsírsavak hiánya és a túlzott alkohol- illetve kávéfogyasztás. A kávé és a csokoládé a fő bűnös. Egy jó minőségű zöld tea viszont jót is tehet a melleknek.

Az *ájurvédikus* orvoslás a menstruációt egy tisztulási lehetőségnek tekinti. Ha odafigyelünk az étrendünkre, nem eszünk gyorsételeket, és jógázunk, a stressz csökkeni fog, és a premenstruációs fázis simábban fog lezajlani.

Gyakorlás

A következő sorozat segít a todulásos problémákon, mivel stimulálja a test öntisztító képességét. Az I. szakasz fekvő pózai hűsítik a gyulladt mellszöveteket, és egyúttal nyugtatják az idegeket is.

Egész hónapban rendszeresen gyakorolva őket a II. szakasz álló pózai élénkítik a lábakat és a hasat. Így a menstruáció érkeztekor a test kevésbé lesz hajlamos visszatartani a vizet. A vérkeringés serkentésére a premenstruációs időszakban is gyakorolhatod az álló pózokat (ha fáradtnak érzed magad, gyakorolj támogatással).

A III. szakasz ülő és csavaró pózai kicsavarják a vizet a lábaktól, csökkentik a hasi puffadást, és enyhítik a dagadt bokák és lábak okozta kellemetlenségérzetet. A *baddha kónászana*, *upavistha kónászana* és *dzsánu sirsászana* szintén segít a szaporítószerveket fertőzésmentesen tartani, és megakadályozza a hüvely gombásodását. Ha mindenezeket a pózokat emelt karral végezzük, az serkenti a vérkeringést a mellekben, és csökkenti a gyulladást.

Sok nő tapasztalja, hogy ebben az időszakban gyengébb az immunrendszere, és így hajlamosabb különböző fertőzéseket összeszedni, például meghűlést, herpeszt vagy bélgombásodást (ez pedig hozzájárulhat a hasi puffadáshoz és egyéb premenstruációs tünetekhez). Az V. szakasz pózai az immunrendszert támogatják. A *viparita dandászana II* például serkenti a felső mellkas és a torok vérkeringését, és enyhíti a mellek érzékenységét. Megfiatalítja a felső mellkasban a csecsemőmirigyeket, valamint a hasi szerveket, és ezáltal erősíti az immunrendszert.

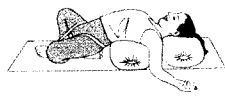
A VI. szakasz serkenti a vérkeringést, és segíti a nyirokelvezetést. A *szálabha szarvángászana I*, a *szálabha szarvángászana II* és a *halászana*, valamint ezeknek a variációi nagyon hatásosak a mell gyulladásának csökkentésében. A mirigyrendszert is szabályozzák, ami viszont a test vízegyensúlyát ellenőrzi, és az immunrendszert is erősíti.

Annak érdekében, hogy a mellproblémák lehetséges pszichológiai elemeivel is foglalkozz, *savászana* közben meditálj a kapás és az elfogadás fogalmáról. Mindannyian megérdekeljük, hogy szeretetet, figyelmet és kiteljesedést kapjunk. Ahogyan belesüllyedsz a pózba, engedd, hogy az izmaid ellazuljanak, és hívd az univerzum végtelen energiáit, hogy áramoljanak benned.

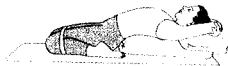
Ezeknek a pózoknak az összehatása egy érzelmi stabilizáló hatás: visszaszorítják a mentális izgatottságot, és nyugtatják az idegeket.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: A FÁRADTSÁG ÉS A MELLEK ÉRZÉKENYSÉGÉNEK ENYHÍTÉSÉRE



8.3b
szupta baddha kónászana II,
5-10 perc

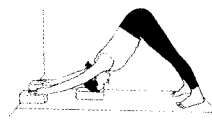


8.4h
szupta virászana
karokkal a fej fölött,
1-5 perc,
növeld gyakorlással



6.9e
adhó mukha virászana
hengerpárnával,
30-60 másodperc

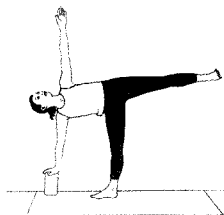
II: A KERINGÉS SERKENTÉSÉRE ÉS AZ ÖDÉMA CSÖKKENTÉSÉRE



5.5g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással,
30-60 másodperc



5.9h
utthita trikónászana
fallal és téglával,
20-30 másodperc



5.11h
ardha csandrászana
fallal,
10-20 másodperc



5.4g
uttánászana
könyökfogással,
1 perc



9.2d
szálamba sírsászana
(haladó gyakorlás),
5 perc,
növelve gyakorlással
vagy



5.15d
praszárita pádóttánászana
(kezdő gyakorlás),
1 perc

III: A LÁBAK ÉS A MEDENCE FÁRADTSÁGÁNAK ÉS FÁJDALMÁNAK ENYHÍTÉSÉRE, ILLETVE A MELLEK VÉRKERINGÉSÉNEK SERKENTÉSÉRE



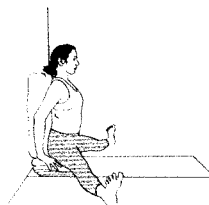
8.13b
szupta pádángusthászana II,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



6.2g
úrdhva hasztászana
baddha kónászanaiban,
10-15 másodperc



6.8c
vírászana,
1-5 perc



6.3c
upavistha kónászana
fallal és hengerpárnával,
10-15 másodperc



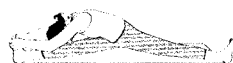
6.10a
pársva vírászana,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



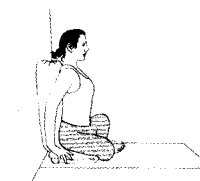
6.3f
úrdhva baddhangulijászana
upavistha kónászanaiban,
10-15 másodperc,
cseréld az ujjakat,
10-15 másodperc



6.8g
úrdhva baddhangulijászana
vírászanaiban,
10-15 másodperc,
cseréld az ujjakat,
10-15 másodperc

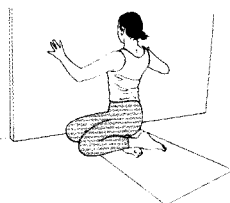


6.4c
pársva upavistha kónászana,
10-15 másodperc
mindkét oldalon



6.2e
baddha kónászana
fallal és hengerpárnával,
1-5 perc

IV: A HASI PUFFADÁS ENYHÍTÉSÉRE

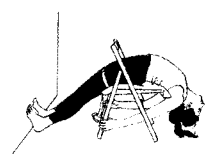


6.15c
bharadvádzsászana,
30-60 másodperc
mindkét oldalon



7.1f
dzsánu sírsászana,
30-60 másodperc
mindkét oldalon

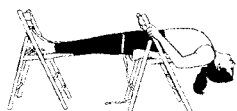
V: A MELLEK FÁJDALMÁNAK ENYHÍTÉSÉRE ÉS AZ IMMUNRENDSZER TÁMOGATÁSÁRA



10.2d
viparíta dandászana II
(haladó gyakorlás),
30-60 másodperc,
növelve gyakorlással
vagy



6.17a
támogatott bharadvádzsászana II,
10-15 másodperc
mindkét oldalon



10.2h
viparíta dandászana II
két székkal
(kezdő gyakorlás),
30-60 másodperc

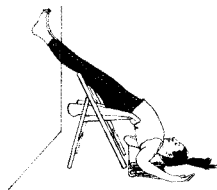
VI: SAJGÓ, DUZZADT MELLEKRE ÉS AZ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSÉRE



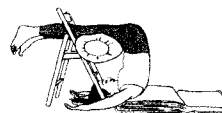
9.3f
szálamba sarvangászana I,
2-5 perc,
növelve gyakorlással,
ha fáradt vagy,
illetve nem tudod sokáig tartani,
gyakorolj támogatással:



9.7a
pársva halászana,
10-20 másodperc
mindkét oldalon



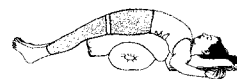
9.4e
szálamba sarvangászana II,
3-5 perc vagy több



9.8e
ardha halászana
combokkal hengerpárnán,
5 perc



9.6b
halászana,
1-5 perc



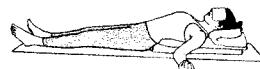
8.10d
sztetu bandha sarvangászana II
kereszttezett hengerpárnákon,
3-8 perc



9.6g
szupta kónászana,
30-60 másodperc



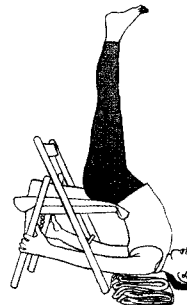
9.9d
viparíta karani,
5-10 perc



8.14g
savászana
felső háti támogatással,
5-10 perc

18

Álmatlanság: az idegek megnyugtatója és az alvás előidézése



MINDEN NŐ A MAGA egyedi módján tapasztalja meg a menstruációs ciklust. De egy tünet egyetemes: a visszatérő alvászavarok. Amikor a hormonszintek gyorsan változnak (például a késő luteális fázisban, körülbelül a 25.-től a 28. napig, amikor a hormonszint nagyon alacsonyra zuhan), a nők a legzavarosabb hangulat- és alvás-mintákat tapasztalják meg. Az egyik tanítványom ilyenkor úgy érzi magát, mintha reszketne belülről, mint aki speedet fogyasztott. De amint megjön a menstruációja, lenyugszik, és az alvása is visszatér a normális kerékvágásba.

A Nemzeti Alvás Alapítvány *Nők és alvás* című kutatása, amelyet 1998-ban végeztek, kimutatta az álmatlanság és a hormonális hullámzások közötti összefüggést. A megkérdezett nők több mint 71 százaléka számolt be arról, hogy a menstruációval összefüggő tünetek megzavarják az álmát. A legelterjedtebb ok a puffadás, amit a görcsök, fejfájások és érzékeny mellek követnek. És mivel nem minden nő reagál ugyanúgy a hormonális hullámzásokra, 28 százalékkuk arról is beszámolt, hogy ilyenkor többet alszik.

A kutatás arról is beszámol, hogy az átlagnő csak 6 órát és 41 percet alszik hét közben, pedig az uralkodó nézet az, hogy az ideális egészségi állapot érdekében legalább 8 vagy 9 órát kellene aludnunk. A legújabb kutatások viszont azt sugallják, hogy jobb kevesebbet,

mint többet aludni. A Londoni Alvásközpont kiadott egy japán kutatást, amely kimutatja, hogy minden egyes alvással töltött órával, ami meghaladja a hét és fél órát, nő az elhalálozási kockázat. A túlélési arány azoknál a legnagyobb, akik hat és fél, hét és fél órát alszanak hét közben.

De honnan tudod, hogy vajon eleget alszol-e? Először is kérdezd meg magadtól, hogyan érzed magad. Ha folyamatosan fáradt vagy, valószínű, hogy nem alszol annyit, amennyire szükséged van. De az is lehet, hogy nemcsak az fontos az egészségedhez és a jólétedhez, hogy mennyit alszol, hanem az is, hogy mikor.

Kutatások kimutatták, hogy a szervezetünk a feltöltés és igazítás nagy részét este 11 és hajnali 1 közötti végzi, ugyanis ekkor löki ki az epehólyag a mérgeket. Ha ezekben az órákban ébred vagy, a mérgek visszakerülnek a májba, ami telíti a szervezetet, és árt az egészségnek. Ez a menstruáló nőnél egy negatív ciklust idéz elő, tovább stresszelve a test védekezési mechanizmusait, egészségi és érzelmi kockázatoknak téve ki őt.

Valami más is történik, amikor nem alszunk: nem álmodunk. Az álmatlanság pedig pont annyira felelős a fizikai és érzelmi stresszért, mint az álmatlanság. Az álmatlanság tünetei – ingerültség, depresszió és letargia – nagyon hasonlóak a premenstruációs feszültség

tüneteihez. A premenstruációs tünetek pedig sokasodnak, ha zavart az alvás, és csökkennek, ha eleget alszunk.

Az ájurvéda egyetért a tudományos kutatásokkal abban, hogy a test az éjszaka első felében tisztul, de egy lépéssel továbbmegy, és azt állítja, hogy a finomtest viszont az éjszaka második felében tisztul. A gyors szemmozgás (REM) nevű folyamat azt jelzi, hogy aktív az agy, és az álom folyamataival kilöki, illetve feldolgozza a tapasztalatainkat, hogy mire felébredünk, az elménk tiszta legyen, és készen álljon az új napra. Ez különösen fontos a nők számára; a ciklus vége felé, körülbelül a 25. naptól az álomidő hosszabbodik.

Az Iyengar-jóga szerint az álmok három kategóriába sorolhatók: szimbolikus álmok, amelyeket értelmezni kell, mániákus álmok, amelyek félelemből születnek, vagy a *dósák* kémiai kiegyensúlyozatlansága okozza őket, és kinyilatkoztató álmok, amelyek metafizikai fogalmakat közvetítenek. Ez az utolsó típusú álom, amelyben a tudattalan elme közvetíti a spirituális gondolatokat, mindig létfontosságú volt a misztikusok és a jógik számára. Egy megalapozott jógagyakorlással rendelkező nő hasonlóképpen felfedezheti, hogy az álmai, főleg a premenstruációs időszakban, ihletettek. Ahogyan bizonyos törzsek asszonyai ilyenkor vannak kapcsolatban az isteni tudással, a modern nőknek a premenstruációs álmok növelhetik a kreativitásukat. Vannak képességek, amelyek ilyenkor csökkennek, például a koncentráció és a logikus gondolkodásra való képesség, egyéb területek viszont, mint például a szabad asszociáció, jobban megnyílnak.

Az egészség és a hosszú élet megőrzésének egy egyszerű és hatékony módja, hogy mindennap ugyanabban az időpontban kelünk fel – ha lehetséges, akkor a nappal együtt –, illetve korán, 10 vagy 11 óra körül fekszünk le. A jó alvást segíti az is, ha kiegyensúlyozottan étkezünk, nem eszünk túl későn, és kerüljük a kof-

feint és az alkoholt. Próbálj meg teljes sötétségben aludni; ha bármilyen fény beszűrődik a hálószobába, az megzavarja a test természetes napi ritmusát. Végül pedig ha szeretsz olvasni elalvás előtt, olvass valami spirituálisat.

Sok kutatás kimutatta, hogy a testmozgás enyhíti a depressziót és az álmatlanságot. Az én tapasztalatom az, hogy az alvászavarok esetében a jóga bármely más testmozgásnál hatékonyabb. De nem kell megvárnod a menstruációt, hogy gyakorolni kezdj. Tedd az életed részévé. Gyakorolj rendszeresen a hónap folyamán, hogy a premenstruációs problémák ne borítsanak el, megzavarva a munkádban és az emberi kapcsolataidban is.

Gyakorlás

A rendszeres és kihívást jelentő jógagyakorlás, amely magában foglalja az álló pózokat (*lásd az 5. fejezetet*) és a hátrahajlásokat (*lásd a 10. fejezetet*), enyhíti a feszültséget, és elégeti a negatív energiákat. Aludni is sokkal könnyebb egy jó testedzés után.

A legjobb az energetikus pózokat korán, a fordított testhelyzeteket pedig később gyakorolni. Ha ezt nehéz megoldani, egy rövid gyakorlás, mely mindkettőt tartalmazza, a nap bármelyik szakaszában gyakorolható, és így is nagyon mély, pozitív hatása lesz.

A premenstruációs fázis viszont nem a legjobb időszak az erőpróbát igénylő gyakorlásra. Egyik tanítványom arról számolt be, hogy reszket, ha a menstruációja előtt gyakorol hátrahajlásokat. Mások hányingert tapasztalnak ilyenkor a hátrahajlásoktól. A következő sorozatban van egy hátrahajlás: a *viparita dandászana I*, ami, mivel támogatott, nem fogja túlstimulálni az ideg-, illetve az emésztőrendszeredet. Ha viszont mégis, akkor hagyd ki, és folytasd a következő pózzal. Ez segít a mirigyek megnyugtatózásában, és felszabadítja a légzést.

A fordított testhelyzetek, mint a *szálamba sírsászana*, a *szálamba szarvángászana II* és *halászana*, a *szétu bandha szarvángászana II*-vel keresztezett *hengerpárnákon* elősegítik az egészséges és békés alvást, de hagyd ki őket, ha menstruáció alatt gyakorolsz.

Az ülő előrehajlások segítenek lecsendesíteni az agyat, nyugtatni az idegeket és csillapítani a szorongást. Gyakorold őket a homlok pihentetését hangsúlyozva. A *dzsánu sírsászanában* és *pascimóttánászanában* az első fázisban (felemelt fejjel) csak érintőlegesen tartózkodj. Maradj leengedett fejjel, ameddig csak tudsz, megnyújtott mellkassal és törzssel.

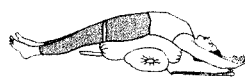
Az idegrendszer nyugtatására és a nyugtalan és zavart elme csillapítására *pránájámát* is gyakorolhatsz. A premenstruációs és menstruációs álmatlanságra használd a meghosszabbított ki-légzést (lásd az A szakaszt a 14. fejezetben).

Ne felejtse el, hogy ez egy premenstruációs szekvencia. Ha álmatlanságban szenvedsz, és a menstruáció alatt szeretnéd ezt gyakorolni, hagyd ki a fordított testhelyzeteket. Ha este gyakorolsz, végezd őket a (könnyű) vacsorád előtt.

Mindegyik pózt gyakorolhatod bepólyázott fejjel – ez segít csendben maradni és a mentális tevékenységeket csökkenteni.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

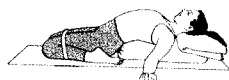
I: A FÁRADTSÁG ÉS AZ IDEGES ENERGIA MEGSZÜNTETÉSÉRE



8.7c
viparíta dandászana I,
3-8 perc



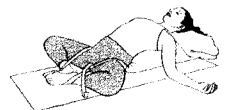
6.10a
pársva vírászana,
30-60 másodperc



8.4c
szupta vírászana,
1-5 perc

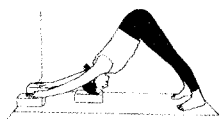


6.9c
adhó mukha vírászana,
30-60 másodperc



8.2c
szupta baddha kónászana I,
5-10 perc

**II: A SZÍV PIHENTETÉSÉRE ÉS AZ ELME
ELCSENDESÍTÉSÉRE**



5.5g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással,
30-60 másodperc



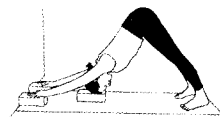
5.4h
uttánászana
fejalátámasztással,
1 perc



5.15f
praszárita pádóttánászana
fejfel a téglán,
1 perc



9.2d
szálamba sírszászana
(haladó gyakorlás),
1-5 perc,
növelve gyakorlással
vagy

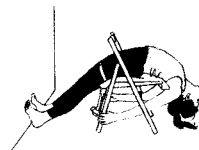


5.5g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással
(kezdő gyakorlás),
30-60 másodperc

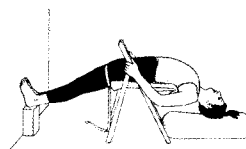


6.9c
adhó mukha vírászana,
30-60 másodperc

**III: AZ AGY PIHENTETÉSÉRE ÉS A FESZÜLTÉG
ENYHÍTÉSÉRE**



10.2d
viparíta dandászana II,
30-60 másodperc,
gyakorlással 5 percre növelve,
vagy ha menstruáció alatt
gyakorolsz



10.2i
viparíta dandászana II
fej- és lábfej-alátámasztással,
30-60 másodperc,
gyakorlással 5 percre növelve



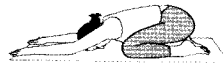
6.17a
támogatott
bharadvádzsászana II,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



7.4e
pascsimóttánászana
keresztbe fektetett
hengerpárnával,
20-30 másodperc



7.1k
dzsánu sírszászana keresztbe
fektetett hengerpárnával,
20-30 másodperc



6.12a
adhó mukha szvasztikászana,
30-60 másodperc,
cseréld a lábkeresztvezést,
30-60 másodperc



7.4e
pascsimóttánászana kereszt-
teztett hengerpárnával,
3-5 perc

**IV: A HORMONÁLIS AKTIVITÁS STABILIZÁLÁSÁRA
ÉS A BELSŐ BÉKE ELŐSEGÍTÉSÉRE**

V: PIHENÉSRE



9.4e
szálamba szarvángászana II,
2-5 perc



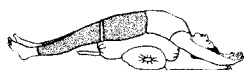
9.4f
viparíta karani szálamba
szarvángászana II-ben,
30-60 másodperc



9.4g
baddha kónászana szálamba
szarvángászana II-ben,
30-60 másodperc



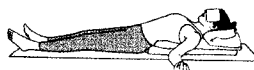
9.8d
ardha halászana,
3-5 perc



8.10d
szétu bandha szarvángászana II
keresztezett hengerpárnákon,
3-8 perc



9.9d
viparíta karani,
5-10 perc



8.14g
savászana
felső háti támogatással,
5-10 perc

19

Hasi görcsök és derékfájdalom: enyhítő pózok



ANŐKNEK egy meglepően nagy hányada, 60 százaléka számol be menstruációs görcsökről a termékeny éveinek bizonyos szakaszaiban. Habár lehet, hogy előfordulása gyakoribb a modern ipari társadalmakban, vannak arra utaló bizonyítékok, miszerint a menstruációs görcs nem új jelenség. Egy friss kutatás, amely a cannabis gyógyító tulajdonságairól szól, leírja, hogy már az i.e. 7. századtól, az ókori Mezopotámiától kezdődően kontinenseken és kultúrákon át a nők mindenütt szenvedtek menstruációs görcsöktől (vagy dysmenorrhéától). Úgy tűnik, még Viktória, Anglia királynője is hajlamos volt rá, és cannabis-írtak fel neki a havi fájdalmait enyhítésére. Az orvostudomány viszont csak az utóbbi évtizedekben kezdett komolyabban odafigyelni a menstruációs görcsökre.

A menstruációs görcsök két csoportra oszthatók: elsődleges és másodlagos görcsökre. Az elsődleges dysmenorrhéa, amelyben a legtöbb nő szenved, nem egy betegség szövődménye. A túl nagy prostaglandinkibocsátás (a szülés beindításáért is felelős protein) segíti a méh ritmikus (és néha fájdalmas) mozgását, amellyel az kilöki magából a méhnyálkahártyát. Egy vércsomó kilökése – ami néhány nőnél a normális menstruáció része – szintén okozhat fájdalmas görcsöt, aminek formája az enyhe nyilallástól az erős, görcsös összehúzódásig bármilyen lehet. Ez a fajta dysmenorrhéa ál-

talában kevésbé fáj, illetve teljesen megszűnik, ahogy a nő korosodik, és megszületik az első gyereke. A másodlagos dysmenorrhéa egy hátterben meghúzódó probléma szövődménye, leggyakrabban az endometriózisé. Egyéb ok lehet medencefertőzés, ingerlékenység egy méhen belüli fogamzásgátló eszköztől, fibrómák vagy petefészekciszta. A méhnyakszűkület (a méhnyak összeszűkülése egy hegszövetnek köszönhetően) szintén okozhat menstruációs görcsöket. Ha erős görcsöktől szenvedsz, fontos, hogy kikérd az orvos véleményét arról, van-e valami betegség mögötte.

A menstruációs görcsök fájdalomhullámokat küldhetnek a lágyékba, le a lábakra és a hát alsó szakaszába. A görcsös összehúzódások stimulálhatják a beleket és a húgyhólyagot, és hányingert, hányást, hasmenést, valamint gyakori vizelést is okozhatnak. A görcsök beindíthatják a migrénes fejfájást is.

Az *ájurvédikus* orvosok azt ajánlják, hogy a menstruáció előtti héten különösen figyeljünk az étrendünkre. Akik hajlamosak a görcsökre, azoknak ajánlatos elkerülni azokat az ételeket, melyek székrekedést okozhatnak. Rosita Arvigo és Nadine Epstein a *Rainforest Home Remedies (Házipatika az esőerdőből)* című könyvében idézi azt a maja nézetet, miszerint a dysmenorrhéát gyakran az előreeső méh okozza, amely emiatt nem tudja hónapról hónapra átmosni magát. A méhben ily módon

felgyülemlett vértolulás fájdalmas menstruációt okoz, mert a testnek több erőt kell kifejtenie ahhoz, hogy kilökje az anyagokat. Erre masszázst ajánlanak, ami visszatolja a méhet a megfelelő helyre, és erősíti azokat a szalagokat, amelyek a helyén tartják.

B. K. S. Iyengar a *vírabhadrászana I* rendszeres gyakorlását ajánlja a medence és a méh izomzatának erősítésére és a méh helyén tartására. Amikor a méh elmozdul a helyéről, és előreesik, *szálamba sírsászanát* és *szálamba szarvángszana I*-et ajánlatos gyakorolni, mert ezek segítenek a méhet elemelni a medencefenéktől. A hátrahajlások, például az *ustrászana*, a *viiparíta dandászana II*, az *úrdhva dhanurászana* és a *szupta vírászana* mind javítanak az elmozdult méh helyzetén.

Amikor a dysmenorrhéát endometriózis okozza, a görcsök nagyon erősek, és legyengítenek. Endometriózisnak nevezik azt az állapotot, amikor a méhnyálkahártya (az endometrium) szövete elmozdul a medence egyéb területeire, befészkel magát egyéb szervekbe, és a menstruáció alatt vérzik belül. Sok elmélet létezik arról, hogy mi okozza az endometriózist. Egy gyakori eset a refluxos menstruáció, amikor a menstruációs folyás visszakerül a petevezetékekbe és ki a hasüregbe. Minden nőnek van valamennyi hátramaradt vérzése, de nem mindenkinél alakul ki az a helyzet, hogy a méhnyálkahártya részei rátapadnak a medence belső szerveire.

Egy elmélet szerint az endometriózis a rosszul működő immunrendszer eredménye. Az egészséges immunrendszernek el kellene pusztítania ezt a hátramaradt szövetet, de ha túl gyengén reagál, akkor a szövet elkezd nőni. A szervezeti gomba (candida), amely gyakran túlbujánzik, ha az immunrendszer gyenge, szintén kapcsolatba hozható az endometriózissal. Mivel a pontos okát nem tudjuk, a legjobb megközelítés, ha a teljes test-

elme egészségét tartjuk szem előtt a gyógyuláshoz.

A menstruációs fájdalom gyakran összefügg az érzelmi fájdalommal. Vannak orvosok, akik az érzelmi stresszt úgy tartják számon, mint ami hozzájárul az endometriózishoz, amelyet egy ösztrogén uralta állapotnak tartanak. Amikor a stressz miatt a mellékvesék rosszul működnek, a hormonszint egyensúlya felborul, és túlteng az ösztrogén.

A stressz bekeményítheti és befeszítheti a hasizmokat – ez is hozzájárulhat a menstruációs görcsökhöz, valamint egyéb menstruációs problémákhoz. B. K. S. Iyengar a hátrahajlások rendszeres gyakorlását javasolja (de nem akkor, amikor épp görcsölsz), mert ezek rugalmasságot és erőt hoznak létre a medence izmaiban, ezáltal pedig megszüntetik a menstruációs görcsöket. A nők kreatív központja a méhük, és úgy működik, mint egy érzékszerv. Eleven és érzékeny, és reagál a negatív érzelmekre és a felfordulásra. Marcel Pick nőgyógyász azt mondta nekem, orvosi praxisa alatt megfigyelte, hogy azoknak a nőknek, akik súlyos és krónikus görcsökből szenvedtek, gyakran voltak lezáratlan családi problémáik: szexuális bántalmazás, túlságosan hatalmaskodó apa, párkapcsolati problémák, illetve alkoholizmus a családban.

Mit tehetünk tehát a menstruációs kényelmetlenségek ellen? Fontos megérteni az ok-okozat ciklusát, de ez nem elég a havi fájdalmak megszüntetéséhez. Kezdd azzal, hogy húzd meg a határokat a magánéletedben és a munkádban egyaránt. Bizonyosodj meg arról, hogy menstruáció alatt elég pihenés és csend jut neked. A tapasztalat azt mutatja, hogy a menstruációs görcsök bizonyos fókáig ellenőrizhetők az étrend javításával (*lásd a 4. fejezetet*). Egy olasz nők körében végzett kutatás kimutatta, hogy több zöldség és gyümölcs fogyasztása 40 százalékkal csökkenti az endometriózis kockázatát. Azoknál pedig,

akik nagy mennyiségű vörös húst ettek, 8 és 100 százalék közöttire nőtt a kockázat.

A kiegyensúlyozott jóga gyakorlat sok szinten segíthet. Megerősít mentálisan, így jobban elbírnak az élet hozta problémákkal. Következésképpen kevésbé valószínű, hogy mentális szorongásainkat a test szöveteiben tároljuk. A jóga múltbéli traumák nyoma- it is képes felszabadítani. A *jógaászanák* és a *pránájama* lenyugtatják a mellékveséket és az idegeket, visszaállítják a hormonegyensúlyt, lazítják a hasizmokat, és serkentik a medence vérkeringését – mindez nagyon sokat nyom a latban a menstruációs görcsök kiiktatásában.

Gyakorlás

Nincs két nő, aki egyformán tapasztalna meg a menstruációs fájdalmakat, ezért figyelmesen olvasd el ezeket a jegyzeteket. Válaszd ki a következő szekvenciából a tüneteidnek megfelelő szakaszt (legyen az derékfájás, hasi görcs vagy mindkettő).

Az I. és II. szakasz álló pózai választhatók. Lesz, aki túl fáradtnak érzi majd magát a gyakorlásukhoz, és lesz, aki viszont nyújtás nélkül érzi rosszabbul magát. Az *utthita trikónászana* fallal szemben és az *ardha csandrászana* fallal szemben enyhíti mind a hasi görcsöket, mind a derékfájdalmat. Figyelj arra, hogy jól húzd be a keresztcsontod, hogy megnyúljon az alhas. A nők hajlamosak behúzni a méhüket stresszes esetekben, és ez aztán szokássá válik, úgyhogy figyelj arra, hogy – főként menstruáció alatt – ne erőltess, illetve ne szorítsd az alhasi területet, és ne maradj az álló pózokban több mint 20 másodpercig oldalanként. A *szupta pádāngusthászana II* szintén enyhíti a menstruációs görcsöket.

A II. szakasz három előrehajló álló póza, az *uttánászana*, az *adhó mukha svánászana* és a *praszárita pádóttánászana* székkel és fallal szintén enyhíti a menstruációs fájdalmakat, főleg

amikor azokat az alsó háti szakaszban érzed. Az agyat is pihentetik.

A III. szakasz pózait Geeta Iyengar csak arra az esetre ajánlja, ha a görcsöket endometriózis okozza. Ezek a pózok a hányingert is enyhítik (ha endometriózisban szenvedsz, kérd ki egy tapasztalt jógaoktató tanácsát a hónap hátralévő részében való gyakorlásról).

Akár endometriózis, akár más okozza a görcsöket, mindenképp folytasd a IV. szakasz fekvő pózaival. Ezek lenyugtatják az idegeket, és kiengedik a feszült izmokat és az elakadt vérkeringést, ami hozzájárulhatott a hasi összehúzódásokhoz. Ezek a pózok a hasmenést is enyhítik.

Akik endometriózisban szenvednek, ugorják át az V. szakaszt, és fejezzék be a gyakorlást a VI. szakasszal, amely hűsít és pihentet.

Ha viszont fibrómáid vagy cisztáid vannak, vagy ha fáradtságot észlelsz a combokban, kezd a gyakorlásod a IV. szakasszal, hogy csökkentsd a nehézséget a hasban, és lazítsd a medence területét. Ha kedved van, folytasd az I. és II. szakasz álló pózaival – ez még tovább csökkenti a görcsöket, és energetizál.

Az ülő előrehajlások, amelyekben támogatott a has, az V. szakaszban találhatóak. Ezek enyhülést adnak a hasnak, de főleg a derékfájás enyhítésében és a menstruáció stresszének csökkentésében hatékonyak. Te dönts el, hogy a tüneteid enyhítésére keresztben vagy hosszában megfelelőbb a hengerpárna. Tedd azt, ami könnyebb a gerincnek, és enyhülést hoz a fejednek és a hátadnak. De legfőképp arra figyelj, hogy a has ne legyen összenyomva. Ha ezek az előrehajlások csak fokozzák a görcsöket, egy időre hagyd abba őket. Vedd újra elő, mikor lejárt a menstruációd, és a görcsök nem jelentenek problémát.

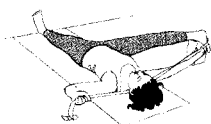
A *pársva adhó mukha szvasztikászana* enyhítheti a deréktájéki égő érzéseket. A legtöbb csavarás nem gyakorolható menstruáció alatt, mert a derék és a has csavarása és forgatása

túlstimulálja a szervezetet, és erősebb lesz tőle a vérzés. Ebben az előrehajló csavarásban inkább a derékfájdalom enyhítésére irányítsd a figyelmed, mintsem a gerinc erős csavarására. Legyen elég támogatás a fejed alatt. A VI. sza-

kasz pózai élénkítik az idegeket, és segítenek elmélyíteni a pihenésed.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: ENERGETIZÁLÁSRA ÉS A MENSTRUÁCIÓS GÖRCSÖK ENYHÍTÉSÉRE



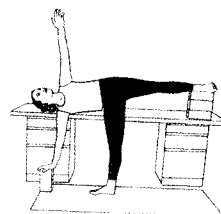
8.13c
szupta pádángusthászana II
hengerpárnával,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



5.11j
ardha csandrászana
fallal szemben,
15-20 másodperc
mindkét oldalon,
vagy



5.9i
utthita trikónászana
fallal szemben,
15-20 másodperc
mindkét oldalon



5.11g
ardha csandrászana
lábaltámasztással,
15-20 másodperc
mindkét oldalon

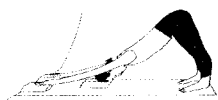
II: A DERÉKFÁJDALOM ENYHÍTÉSÉRE ÉS AZ AGY PIHENTETÉSÉRE



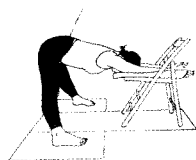
5.4h
uttánászana
fejalátámasztással
(fordítsd befelé a lábujjakat),
1 perc,
vagy



5.4i
uttánászana
fallal és téglával,
1 perc



5.5g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással,
30-60 másodperc



5.15g
praszárita pádóttánászana
székkel és fallal,
1 perc

III: ENDOMETRIÓZIS OKOZTA MENSTRUÁCIÓS GÖRCSÖKRE



6.2l
hátrahajló baddha kónászana
1-5 perc

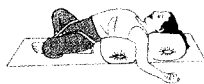


6.3g
hátrahajló upavistha
kónászana,
1-2 perc

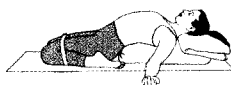


8.11b
szupta baddha kónászana
viparita dandászana II-ben,
1-5 perc

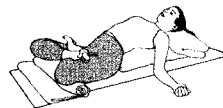
IV: A HASI FESZÜLTÉG ÉS A COMBOK FÁRADTSÁGÁNAK ENYHÍTÉSÉRE, VALAMINT GÖRCSOLDÁSRA



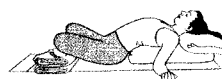
8.3b
szupta baddha kónászana II,
5-10 perc



8.4c
szupta vírászana,
1-5 perc,
növelve gyakorlással



8.5g
macjászana
felcsavart takaróval,
30-60 másodperc vagy tovább,
cserélj lábkeresztezést,
30-60 másodperc vagy tovább,
vagy



8-6b
szupta szvasztikászana
takarókkal,
1-2 perc,
cserélj lábkeresztezést,
1-2 perc

V: A DERÉKFÁJÁS ENYHÍTÉSÉRE ÉS A STRESSZ MEGSZÜNTETÉSÉRE



6.9f
adhó mukha virászana
felcsavart takaróval,
30-60 másodperc



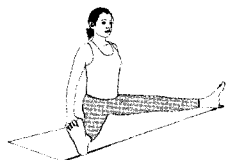
6.10a
pársva virászana,
30-60 másodperc



7.1k
dzsánu sírsászana
keresztbe fektetett henger-
párnával,
30-60 másodperc
mindkét oldalon,
vagy



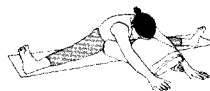
7.1l
dzsánu sírsászana
hosszába fektetett henger-
párnával és takarókkal,
30-60 másodperc
mindkét oldalon



6.3a
upavistha kónászana,
10-15 másodperc



6.4d
pársva upavistha kónászana
hengerpárnával,
30-60 másodperc
mindkét oldalon



6.5c
adhó mukha upavistha
kónászana
hengerpárnával és takaróval,
30-60 másodperc



6.2i
adhó mukha
baddha kónászana
fallal és hengerpárnával,
1 perc



6.11c
pársva szvasztikászana,
30-60 másodperc,
cserélj lábkeresztezést,
30-60 másodperc

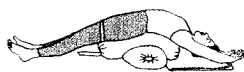


6.13b vagy 6.13c
pársva adhó mukha
szvasztikászana,
30-60 másodperc,
cserélj lábkeresztezést,
30-60 másodperc

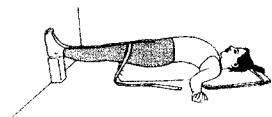


6.12a
adhó mukha szvasztikászana,
30-60 másodperc

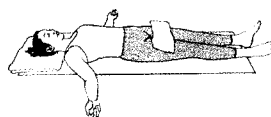
VI: AZ IDEGEK ÉLÉNKÍTÉSÉRE ÉS PIHENÉSRE



8.7c
viparita dandászana I,
3-8 perc



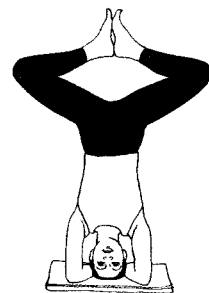
8.10a
szétu bandha szarvángászana II,
3-8 perc



8.14e
savászana
homokzsákkal,
5-10 perc

20

Erős és hosszan tartó vérzés: a szervezet stabilizálása



ERŐS VÉRZÉSNEK (menorrhagia) az a vérzés számít, amely óránként eláztat egy betétet, illetve tampon. A hosszan tartó vérzés (ez is menorrhagia) olyan menstruáció, amely hét napnál tovább húzódik. Élete során a legtöbb nő megtapasztalja ezt, és az esetek többségében a szervezet a következő hónapra már kijavítja magát. Ha viszont nem, akkor orvoshoz kell fordulni.

Az erős vagy hosszan tartó menstruációs vérzés leggyakoribb oka a szabálytalan hormontermelés, illetve az a ciklus, amelyet nem előzött meg ovuláció. A tüsző megérik, de nem szakad ki, és a petesejt nem szabadul ki. Mivel az üres tüsző termeli a progeszteront, leáll a progeszterontermelés. A ciklus folytatódik, mint rendesen, de progeszteron nélkül a méh nem tudja leállítani a vérzést. Alacsony progeszteronszint gyakrabban fordul elő a perimenopauzás szakaszban (a menopauzát megelőző években).

Kamaszkorban is gyakori az erős és rendszertelen vérzés. Mindkét fázisra az a jellemző, hogy a hormonaktivitás átalakulóban van a következő életszakaszra, és a progeszteron- és ösztrogéntermelés kiegyensúlyozatlan.

A stressz is okozhat erős vérzést. Aki nem tud határokat húzni, és az energiáját másokra pazarolja, az szintén hajlamos az erős vérzésre. Az *ájurvédikus* bölcsesség szerint az erős menstruációs vérzés a jellemzően *pitta* (tűz)

elemű nők között gyakori; a megoldatlan düh, neheztelés vagy ellenségeskedés kimozdítja ezt a *dószát* az egyensúlyából.

Az endometriózis, amely cisztákat is okozhat, valamint hegeket a petefészek körül, szintén megzavarhatja a petefészek funkcióit.

Az erős és hosszan tartó vérzés lehet egy méhen belüli fogamzásgátló eszköz (IUD) okozta fertőzés szövődménye, okozhatja elzáródott petevezeték, endometriális polip vagy méhnyakerózió. Ez utóbbi a rák, illetve medencefertőzés tünete is lehet.

Az erős vérzés egy másik gyakori oka a méh belső falán megtelepedett fibrómák jelenléte. Nagyon sok elmélet próbálja a fibrómák okát megtalálni (figyelemre méltó módon haláluk idején a nők 75-80 százalékánál megtalálhatók). Az egyik magyarázat szerint a háttérben meghúzódó érzelmek, például az üresség érzése, a magány és a ki nem teljesedett kreativitás eredményezheti a növekedésüket kiváltó hormonális kiegyensúlyozatlanságot. Néhány kutató szerint a fibrómák jelenléte, akárcsak az endometriózis, összekapcsolható a candida gomba elburjánzásával, illetve különböző allergiákkal.

Egy másik elmélet szerint a krónikus hasi feszültség, illetve az agresszív edzés, amely során a méhet folyamatosan és rendszeresen befeszítjük, felerősítheti a fibrómák növekedését. Van, aki a tamponhasználat lehetséges

közrejátszására gyanakodott. Mindezek az állapotok akkor virágzanak, amikor a progeszteron nem egyensúlyozza ki az ösztrogént.

A mesterséges ösztrogén, mint ami például a fogamzásgátló tablettákban található, szintén felgyorsíthatja a fibrómák növekedését. Az is köztudott, hogy a fibrómák (és az endometriózis is) örökletesek, habár az is világos, hogy a betegségre való genetikus hajlamot ellensúlyozni lehet átalakított étrenddel és jógyakorlással.

A menorrhagiáról való lényegi kutatások hiányában a mi feladatunk vigyázni a testünkre. Valamilyen okból kifolyólag az immunrendszer megrendült, ehhez pedig a táplálkozási hiányosságok és a feszültségek is hozzájárulhattak.

Gyakorlás

Amikor az erős, illetve hosszan tartó menstruációs vérzés vérszegénységet, illetve kimerültséget okoz, ne engedd, hogy a jógyakorlásod (az, amelyiket akkor gyakorolsz, amikor nem menstruálsz) tovább csökkentse az energiaszintet. Csak óvatosan az álló pózokkal. (Megjegyzés: az A sorozatban nincsenek álló pózok, csak a B-ben.) Kerüld az ugrást a pózok között. Ne gyakorolj hátrahajlásokat támogatás nélkül, illetve semmi olyat, ami stresszeli vagy irritálja a szervezetet. Ha endometriózisban szenvedsz, kérd ki egy minősített jógaoktató tanácsát a hónap hátralévő részében gyakorolható ászanákról.

Ha hajlamos vagy az erős vérzésre, akkor a fekvő pózok különösen fontosak. Hogy viszszerverd az energiád, és ellazítsd a hasi szerveket, gyakorold rendszeresen egész hónapra át a *szupta baddha kónászanát*, a *szupta vírászanát*, a *szupta szvasztikászanát*, a *szétu bandha*

szarvángászanát és a *szupta baddha kónászanát szétu bandha szarvángászanában*.

Annak érdekében, hogy egyszer csak megszabadulj a túl erős vérzéstől, a menstruációk között gyakorold az A és B sorozatokat rendszeresen. A menstruáció alatt gyakorold a C sorozatot, hogy kiegyensúlyozódj és megpihenj.

Amikor a menstruációd véget ér, gyakorold a menstruáció utáni sorozatot a 13. fejezetből. Ha a túl erős vérzés nagyon kimerített, kezd a menstruáció utáni regeneráló sorozatot homokzsákos *savászanával*, *szupta baddha kónászanával* és *szupta vírászanával*.

A sorozat: állandó gyakorlásra

Gyakorolj *upavistha kónászanát*, *baddha kónászanát*, *padmászanát*, *macjászanát* az I. és II. szakaszból, hogy serkentsd a vérkeringést a medencében és a medence szerveiben. A III. szakasz fordított testhelyzetei lecsendesítik az elmét, stabilizálják a hormontermelést, és segítenek szabályozni a vérzést.

A hosszan tartó vérzés feszültséget okoz, a feszültség pedig hosszan tartó vérzést; gyakorold a IV. szakasz ülő előrehajlásait, hogy enyhítsd a hasi feszültséget, és levedd az agyról a nyomást, valamint hogy elkezd termelni a saját progeszteronod.

Gyakorold elegendő támogatással, hogy a has ne szoruljon össze. Ülj fel néhány takaróra, hogy el tud engedni a hasat, és pihentesd a fejet egy hengerpárnán vagy egy széken. Végül pedig a vérzés csillapítására és a pihenésre gyakorold az V. szakasz pózait.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: A SZAPORÍTÓSZERVEK ÉLÉNKÍTÉSÉRE ÉS A MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS SZABÁLYOZÁSÁRA



6.9c
adhó mukha vírászana,
30-60 másodperc



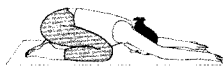
6.3e
úrdhva hasztászana
upavistha kónászanában,
10-15 másodperc



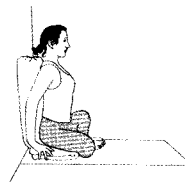
5.5g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással,
30-60 másodperc



6.5c
adhó mukha
upavistha kónászana
hengerpárnával
és takaróval,
30-60 másodperc



6.9c
adhó mukha vírászana,
10-20 másodperc



6.2e
baddha kónászana
fallal és hengerpárnával,
1-5 perc



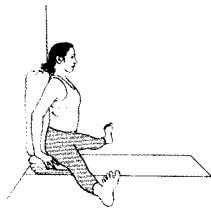
6.8c
vírászana,
1-5 perc



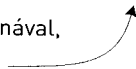
6.8g
úrdhva baddhangulijászana
vírászanában,
10-20 másodperc
mindkét oldalon



6.2g
úrdhva hasztászana
baddha kónászanában,
10-15 másodperc

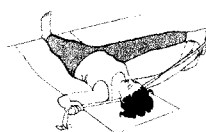


6.3c
upavistha kónászana
fallal és hengerpárnával,
30-60 másodperc

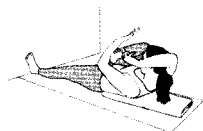


6.2i
adhó mukha
baddha kónászana
fallal és
hengerpárnával,
30-60 másodperc

**II: A MEDENCE FESZÜLTSGÉNEK ENYHÍTÉSÉRE
ÉS A CSÍPŐIZÜLET LAZÍTÁSÁRA**



8.13b
szupta pádangusthászana II
hengerpárnával,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



6.14c
szupta pádangusthászana III,
20 másodperc
mindkét oldalon



6.14i
padmászana,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



8.5e
macjászana,
1-3 perc,
cseréld a lábkeresztezést,
1-3 perc

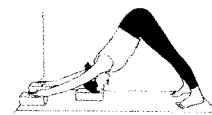


6.1a
dandászana,
20-30 másodperc

**III: A MIRIGYRENDSZER MŰKÖDÉSÉNEK JAVÍTÁSÁRA
ÉS A MEDENCE SZERVEINEK IGAZÍTÁSÁRA**



5.4h
uttánászana
fejalátámasztással,
1 perc



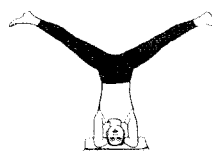
5.5g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással,
30-60 másodperc



9.1d
adhó mukha vriksászana,
20-30 másodperc



9.2d
szálamba sírsászana
(haladó gyakorlás),
1-5 perc, növelve gyakorlással

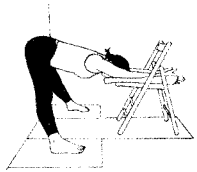


9.2g
upavistha kónászana
szálamba sírsászanában
(haladó gyakorlás),
15-20 másodperc



9.2h
baddha kónászana
szálamba sírsászanában
(haladó gyakorlás),
15-20 másodperc,
vagy

**IV: A HASI ÉS MENTÁLIS
FESZÜLTÉG ENYHÍTÉSÉRE**



5.15g
praszárita pádóttánászana
székkel és fallal
(kezdő gyakorlat),
1-2 perc



6.12a
adhó mukha szvasztikászana,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



9.3f
szálamba szarvángászana I,
3-5 perc,
növelve gyakorlással



7.4h
pascsimóttánászana
terpeszben és székkal,
20-30 másodperc



9.3j
upavistha kónászana
szálamba szarvángászana I-ben,
15-20 másodperc



7.1m
dzsánu sírsászana
terpeszben,
30-60 másodperc
mindkét oldalon



9.3k
baddha kónászana szálamba
szarvángászana I-ben,
15-20 másodperc

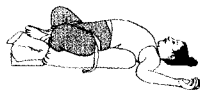


7.4g
pascsimóttánászana
terpeszben,
hengerpárnával,
3-5 perc



9.6b
halászana,
30-60 másodperc

V: PIHENÉSRE



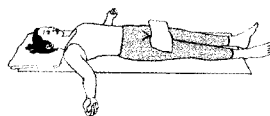
8.11c
szupta baddha kónászana
szétu bandhászanaiban,
3-8 perc



9.6g
szupta kónászana,
15-20 másodperc



9.9d
viparíta karani,
5-10 perc



8.14e
savászana homokzsákkal,
5-10 perc

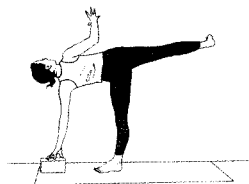
B sorozat:

**Álló pózok hozzáadása
a rendszeres gyakorláshoz**

Amikor erősebbnek érzed magad, az A sorozathoz hozzáadhatsz álló pózokat is. Kerüld az I. és II. szakaszt, és kezd a III. szakasszal. Gyakorold ezt a két álló pózt az *adhó mukha svánászana* után, majd gyakorold az A sorozat hátralévő részét.



5.9i
utthita trikonászana
fallal szemben,
30-60 másodperc
mindkét oldalon



5.11j
ardha csandrászana
fallal szemben,
30-60 másodperc
mindkét oldalon

C sorozat: gyakorlás a menstruáció alatt

A kiegyensúlyozottság visszaszerzéséhez és a pihenéshez menstruáció alatt gyakorold a C sorozatot. Ezek a pózok csökkentik a fáradtságot, valamint az erős vérzést. A vérzés legerősebb szakaszában is gyakorolhatók (a legtöbb nőnek egy-két napon erősebb a menstruációja, mint a többi napon, ez teljesen normális). A későbbi napokon, amikor a menstruációs vérzés enyhül, gyakorold a könnyű valamelyik másik menstruációs sorozatát.

Ennek a sorozatnak a pózai nyugtatják az idegeket, enyhítik a medence érzékenységét, csökkentik a hasmenést, és enyhítik a kényelmetlenség érzetét.

Ez a sorozat azoknak való, akiknél az erős vérzés menopauzának, stressznek, endometriózisnak, fibrómáknak vagy egyéb szervi rendellenességeknek köszönhető. Nincs benne olyan elem, amely túlhevítené a szervezetet, és segít elállítani a vér-

zést. Figyelj arra, hogy a gyakorlás alatt a has és a torok legyen végig laza.

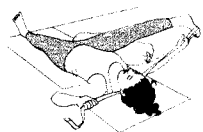
Mindenki kezdheti az I. szakasszal. Ha a túl erős vagy hosszan tartó vérzést endometriózis okozza, akkor folytasd a II. szakasz gyakorlásával. Ha nem az endometriózis a probléma gyökere, hagyd ki a II. szakaszt.

A III. szakaszt mindenki gyakorolhatja. Ha semmi más nem tudja csökkenteni az erős vérzést, az *ardha csandraszana* lábtámogatással gyakran segít. Mindenképp ajánlatos a IV., a pihenőszakasszal befejezni.

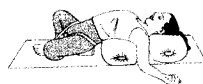
Amikor a test felfedezi, hogy túl sok vért veszített, egy védekező mechanizmus eredményeképpen leeshet a vérnyomás, és meg is fázhatsz. Ne gyakorolj huzatos helyen, és legyen a közelben egy takaró, ha szükséged lenne rá.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

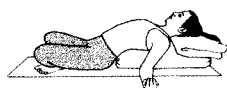
I: ERŐS ÉS HOSSZAN TARTÓ VÉRZÉSRE: NÉHÁNY HÚSÍTÓ PÓZ



8.13c
szupta pádāngusthāsana II
hengerpárnával,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



8.3b
szupta baddha kónāsana II,
5-10 perc



8.6a
szupta szvasztikāsana,
2 perc,
cseréld a lábkeresztet,
2 perc

II: ENDOMETRIÓZISRA: TERET LÉTREHOZNI AZ ALHASBAN



6.2l
hátrahajló baddha kónāsana,
1-5 perc



6.3g
hátrahajló upavistha
kónāsana,
1-2 perc

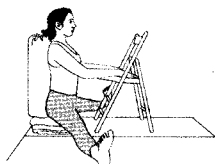


8.8a
szupta baddha kónāsana
viparīta dandāsana-ban,
2-5 perc

III. A MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS SZABÁLYOZÁSA ÉS A FESZÜLTÉG ENYHÍTÉSE



6.2f
baddha kónászana
fallal és székkal,
1-5 perc



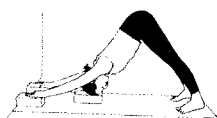
6.3d
upavistha kónászana fallal,
hengerpárnával és székkal,
1-2 perc



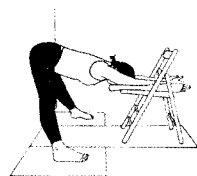
6.5c
adhó mukha upavistha
kónászana
hengerpárnával és takaróval,
30-60 másodperc



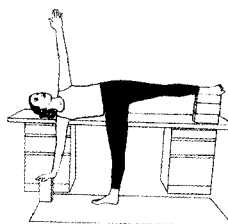
5.4j
uttánászana
karokkal a konyhapulton
vagy széken,
1 perc



5.5g
adhó mukha svánászana
fejtámasztással,
30 másodperc



5.15g
praszárita pádóttánászana
székkal és fallal,
1 perc

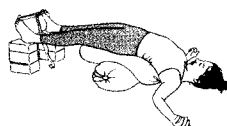


5.11g
ardha csandrászana
lábtámasztással,
15-20 másodperc
mindkét oldalon

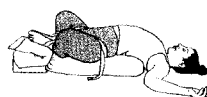


7.1m
dzsánu sírászana
terpeszben,
20-30 másodperc
mindkét oldalon

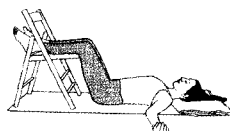
IV: A VÉRZÉS CSÖKKENTÉSÉRE ÉS PIHENÉSRE



8.10f
sztetu bandha szarvángászana II
keresztezett hengerpárnákon,
téglákkal, terpeszben,
3-5 perc



8.11c
szuapta baddha kónászana
sztetu bandhászanában,
1-3 perc



8.14f
savászana
lábakkal a széken,
5-10 perc

21

Gyér menstruáció: a szervezet erősítése



HYPOMENORRHEÁNAK nevezik azt az állapotot, amikor a menstruációs vérzés egy-két napig tart. Gyakran kísérik görcsök, feszült és bekeményedett has és székrekedés (gyakran hasmenéssel váltakozva). Lásd a 19. fejezetet arról, hogy hogyan enyhítsd ezeket a tüneteket a menstruáció alatt.) A ciklus lehet rendszeres vagy rendszertelen, bár a menstruációk közötti időszakok gyakrabban hosszabbak, mint egy hónap.

A menstruációs ciklus az általános energetikai egyensúlyod mutatója is. Ha keveset menstruálsz, érdemes kivizsgáltatnod magad, mert a hypomenorrhea gyakran jelez kimerültséget. Az egyik elmélet szerint stresszes időszakokban a test leállítja a menstruációs funkciót, hogy a nyugtalan időszakokban megakadályozza a terhességet. Ha túl sok munkával, túl sok edzéssel kimerítetted magad, úgy egyszerűen csak mindkét végén égeted a pertyát, akkor észreveheted, hogy idővel gyérlőnek a menstruációid. A torz testképű nők, akik mániákusan soványak akarnak maradni (és vagy éhezteszik, vagy túledzik magukat, vagy mindkettőt), gyakran tapasztalnak apadást a menstruációs vérzésben. Aki például rákaton a futásra, annak a menstruációja egy idő után már olyan gyér, hogy csak alig csepeg, sőt azt is megtapasztalhatja, hogy a menstruáció teljesen elapad.

A gyér menstruáció akkor is jelentkezhet, ha a hormonegyensúlyt belső feszültségek zavarják meg, összezavarva az egészséges menstruációs vérzésért felelős mechanizmusokat. A szorongás és a stressz feszültséget okoz a rekeszizomban és az alhasban, ami todulást okozhat a belső, nyirkot és vért szállító járatokban (amelyeket az *apána váju*, a lefelé irányuló energiamozgás irányít). A szaporítószervekben így létrejött táplálékhiány gyér menstruációt eredményezhet, esetenként pedig fájdalmat, kényelmetlenségérzetet vagy akár betegséget is, például medencegyulladást.

Az *apána váju* lefelé tartó útját székrekedés is akadályozhatja, ami lehet a gazdag vagy nyálkatermelő étrend eredménye, az ülőmunka, illetve a stresszé vagy mindháromé együtt.

A nyugati orvostudomány szerint a hormonális kiegyensúlyozatlanság súlyosbítja a székrekedést. A progeszteron szerepe, hogy a has simaizmait ellazítsa terhesség alatt, nehogy azok összehúzódjanak, és kilökjék a magzatot. A hónap második felének magas progeszteronszintje azt eredményezheti, hogy lelassul a belek mozgása és az emésztés, ez pedig növeli a székrekedés esélyét. Amikor a menstruáció elkezdődik, a méh összehúzódik a normális méretére, enyhítve a végbél korlátozását. Habár ilyenkor lehet, hogy az első széklet kemény, ezt valószínűleg hasmenés fogja követni.

Az enyhe menstruációs vérzés a méh fejletlenségét is jelezheti, vagy a petefészkek, illetve az endokrin mirigyek elégtelen fejlődését. A fiatal lányoknak néha ezért gyér a menstruációjuk, habár ez általában idővel magától megváltozik. A perimenopauzás nők (akik a menopauza előtti időszakban vannak) szintén tapasztalhatnak enyhébb menstruációt (ők egyébként néha nagyon erős és rendszeretlen vérzést is átélhetnek).

A fogamzásgátló tabletták használata gyakran okoz gyér menstruációt. Petefészkekcsiszók is okozhatnak a normálisnál gyakoribb és enyhébb vérzést. Rövid és gyér vérzést okozhat a pajzsmirigy túl-, illetve alulműködése is, amikor is a pajzsmirigy nem működik megfelelően.

Ha a soványság vágya átlépi az egészséges önfegyelem határát, és olyan mániákus-megrögzött viselkedéssé változik (mint például a bulímia), amely beleavatkozik a menstruációs ciklusodba, akkor gondolkodj el azon, hogy mit is teszel, és indulj el némi egyensúly megtalálásának irányába. Az egészséges menstruáció helyreállításáért tehetsz néhány dolgot: egyél olyan ételeket, amelyek életerőssé és egészségessé tesznek, legyenek rendszeres alvási szokásaid, és helyettesítsd minden egészségtelen edzésprogramod jógával.

Gyakorlás

Ha nagyon sovány és kimerült vagy, gyakorold a 15. és 16. fejezet élénkítő sorozatait. Amikor készen állsz egy erősebb gyakorlásra (amikor felszedtél egy kis súlyt, és nem érzed olyan fáradtnak magad), kezdj neki lassan az erőnlét felépítésének. A nagyon sovány nőknek gyakran nagyon rossz a tartásuk, mivel a gyengeség miatt valószínűleg erőfeszítésbe kerül kihúzni magukat. Az is lehet, hogy csonttrikulásban szenvednek. Ha megtanulod ellenőrizni az izmaid, megerősödnek a csontok. Például ami-

kor az álló pózokban a négyfejű combizmot ráhúzod a combcsontra, és fel rajta (az 5. fejezetben leírtak szerint), a testsúlyt ráterheled a combcsontokra, ami növekedésre serkenti azokat, és elősegíti megerősödésüket.

A következő hypomenorrhoea sorozatot négy fázisban kell gyakorolni, hogy fokozatosan és rendszeresen kezdj el erőt fejleszteni. Ha a menstruációd mesterségesen van beállítva fogamzásgátlóval, és emiatt gyér, ez a sorozat nem fogja rögtön visszaállítani normálisra. A normális ciklusok visszaállítása gyakran két évbe is telhet a fogamzásgátlók abbahagyása után. De mindenképp gyakorold ezt a 4 sorozatot, mert támogatni fogja a szervezeted fokozatos helyreállítását és kiegyenlítődsét.

Tulajdonképpen ez a sorozat minden kezdő jóga gyakorlónak igen hasznos, akár hypomenorrhoeában szenved, akár nem, mert egy nagyon változatos ásanacsoporthoz van felépítve, amely a test teljes mozgásterjedelmét átfogja.

1. GYAKORLÁS: Kezdd az 1. szakasz pózainak gyakorlásával. Majd ugorj át a 7. szakaszra, és pihenj.

2. GYAKORLÁS: Néhány hétig gyakorold az I. szakaszt, majd fokozatosan vedd be a II. szakasz álló pózait, egyet vagy kettőt minden héten. Ahogyan fizikailag megerősödsz, és megérted ezeket a pózokat, beépítheted őket a gyakorlásodba. Az álló előrehajlások – *uttánászana*, *pársvóttánászana* és *praszárita pádóttánászana* – csökkentik a hasban a keménységet és a feszültséget. Serkentik a medence vérkeringését, erősítik a belső szaporítószerveket, és segítik a mirigyek normális működését menstruáció alatt. A székrekedést is enyhítik. A sorozat többi álló póza felélénkíti a hasi szerveket, és hasonlóképpen erősíti a szaporítórendszert is. Ha székrekedésed van, a további dehidratáció elkerüléséhez gyako-

rold őket a fal támogatásával, illetve kerüld a *parivritta trikónászanát*. Pihenésképpen egészítsd ki a gyakorlásod a VII. szakasszal.

3. GYAKORLÁS: Eljött az ideje a *szálamba szarvángászana I és II*, valamint ezek variációinak tanulmányozására (V. szakasz). A fordított testhelyzetek elősegítik a kiválasztást, és visszaállítják az endokrin rendszer egészségét és egyensúlyát. Ha a petefészkek, illetve a petevezetékek nem működnek, a *halászana* különösen hatásos.

Ugyanakkor gyakorolhatod a VI. szakasz ülő előrehajlásait is, mert ezek feloldják a hasi feszültséget, stimulálják a petefészkeket, és ellensúlyozzák a kiszáradást, akár elégtelen menstruációban, akár székrekedésben mutatkozik meg. Összességében gyakorold az egész sorozatot, kivéve a III. és IV. szakaszt.

4. GYAKORLÁS: Amikor eléggé megerősödél, tedd hozzá a gyakorlásodhoz a *szálamba sírsászanát* (III. szakasz) és a hátrahajlásokat (IV. szakasz). Ha lehetséges, gyakorolj egy oktatóval, de saját magadat is figyeld, hogy hogyan hatnak rád a pózok, és hogyan reagál rájuk a menstruációs ciklusod. A 4. szintű gyakorlás így néz ki: a teljes I. szakasz; a II. szakaszból az *utthita trikónászana*, a *pársvóttánászana*, a *parivritta trikónászana*, az *adhó mukha vriksászana*, a *virabhadrászana I*; a teljes III. szakasz; a teljes IV. szakasz; a teljes V. szakasz; pihenésre a VII. szakasz. Nem egy nap alatt jönnek az eredmények, de a rendszeres gyakorlás végül bátorítani fogja a méhnyálkahártya-szövet havi kialakulását, és elősegíti az egészséges menstruációt.

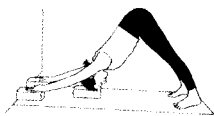
Ne gyakorold ezeket a sorozatokat menstruáció alatt. A menstruációt mindig kövesse a 13. fejezet regeneráló sorozata, *függetlenül attól, hogy mennyire volt gyér a menstruáció.*

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: A GYAKORLÁS ELKEZDÉSE ÉS A RITMUS KIALAKÍTÁSA



6.9c
adhó mukha vírászana,
30-60 másodperc



5.5g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással
30-60 másodperc



5.3a
tádászana úrdhva
hasztászana,
10-20 másodperc



5.4b
uttánászana,
emeld a fejet és nézz fel,
10-20 másodperc



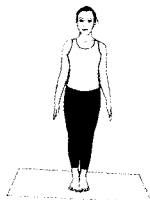
5.2c
tádászana úrdhva
baddhangulijászana,
10-20 másodperc
mindkét oldalon



5.4h
uttánászana
fej alátámasztással,
30-60 másodperc



5.8d
utthita haszta pádászana,
20-30 másodperc



5.1d
tádászana,
20-30 másodperc



5.9a
parsva haszta pádászana,
20-30 másodperc

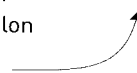
II: A SZAPORÍTÓSZERVEK ÉLÉNKÍTÉSE ÉS AZ ERŐNLÉT FELÉPÍTÉSE

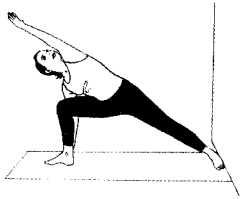


5.9d
utthita trikónászana
hátsó lábbal a falnál,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



vagy székrekedés esetén
5.9h
utthita trikónászana
fallal és téglával,
20-30 másodperc
mindkét oldalon

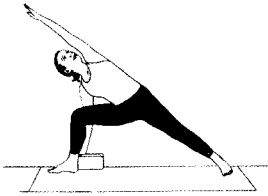




5.10h
utthita pársvakónászana
hátsó lábbal a falnál,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



5.15d
praszárita pádóttánászana,
20-30 másodperc



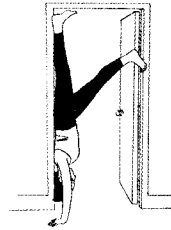
vagy székrekedés esetén
5.10i
utthita pársvakónászana
háttal a falnak,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



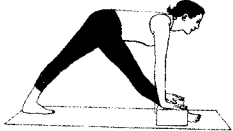
5.15e
praszárita pádóttánászana
kezekkel téglán,
1 perc



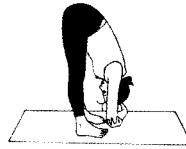
5.12d
pársvóttánászana,
15-20 másodperc
mindkét oldalon vagy



9.1h
adhó mukha vriksászana
ajtófélfánál,
20-30 másodperc



5.12f
pársvóttánászana
téglákkal
(kezdő gyakorlás),
15-20 másodperc
mindkét oldalon



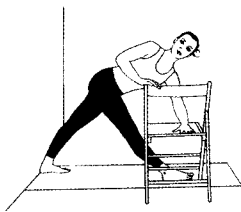
5.4g
uttánászana
összefűzött karokkal,
1 perc



5.12e
pársvóttánászana,
15-20 másodperc
mindkét oldalon



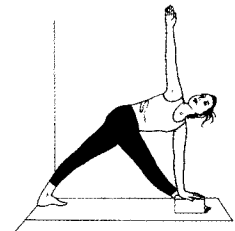
5.11e
ardha csandrászana,
15-20 másodperc
mindkét oldalon



5.14d
parivritta trikónászana
fallal és székkal
(kezdő gyakorlás,
de csak ha nincs székrekedés),
20-30 másodperc
mindkét oldalon



vagy székrekedés esetén
5.11h
ardha csandrászana
fallal,
15-20 másodperc
mindkét oldalon



vagy
5.14e
parivritta trikónászana
fallal és téglával
(csak ha nincs székrekedés),
20-30 másodperc
mindkét oldalon



**III: A KIVÁLASZTÁS ELŐSEGÍTÉSÉRE
ÉS A FESZÜLTÉG CSÖKKENTÉSÉRE**



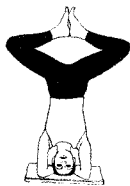
5.4h
uttánászana
fejalátámasztással,
1 perc



9.2d
szálamba sírsászana
(haladó gyakorlás),
1-5 perc



9.2g
upavistha kónászana
szálamba sírsászanában
(haladó gyakorlás),
20-30 másodperc



9.2h
baddha kónászana
szálamba sírsászanában
(haladó gyakorlás),
20-30 másodperc
vagy



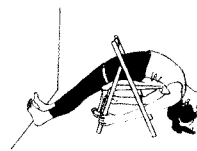
5.15d
praszárita pádóttánászana
(kezdő gyakorlás),
1 perc

**IV: A MEDENCE IZMAINAK ERŐSÍTÉSÉRE
ÉS ENERGETIZÁLÁSRA**

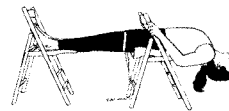
Ne gyakorold ezeket a pózokat székrekedés esetén!



10.1e
ustrászana
(haladó gyakorlás),
20-30 másodperc



10.2d
viparita dandászana II
(haladó gyakorlás),
30-60 másodperc,
gyakorlással növelve 5 percig
vagy



10.2h
viparita dandászana II
két széssel
(kezdő gyakorlás),
20-30 másodperc



6.17a
támogatott bharadvádzsászana II,
20-30 másodperc
mindkét oldalon

**V: A BÉKE ÉS A JÓLLÉT
ÉRZÉSÉNEK ELŐSEGÍTÉSÉRE**



9.3f
szálamba szarvángászana I,
2-5 perc,
növelve gyakorlással



9.6b
halászana,
1-5 perc



9.6g
szupta kónászana,
30-60 másodperc



9.7a
pársva halászana,
15-20 másodperc
mindkét oldalon

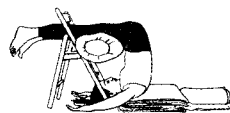
VAGY HA FÁRADT VAGY



9.4e
szálamba szarvángászana II,
3-5 perc



9.5c
karnapidászana székkal,
20-30 másodperc



9.8e
ardha halászana
combokkal hengerpárnán,
3-5 perc

**VI: A FESZÜLTÉG ÉS
A SZÉKREKEDÉS ENYHÍTÉSÉRE**



6.9e
adhó mukha vírászana
hengerpárnával,
30-60 másodperc



7.4f
pascsimóttánászana
hosszában elhelyezett
hengerpárnával,
20-30 másodperc



6.12a
adhó mukha szvasztikászana
(kezdő gyakorlat),
30-60 másodperc,
cseréld a lábkeresztet,
30-60 másodperc

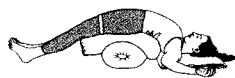


7.1l
dzsánu sírsászana
hosszában elhelyezett
hengerpárnával és takarókkal,
20-30 másodperc
mindkét oldalon

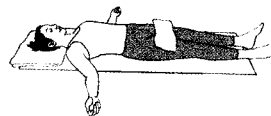


7.4f
pascsimóttánászana
hosszában elhelyezett
hengerpárnákkal,
3-5 perc

VII: PIHENÉSRE



8.10d
szétu bandha szarvángászana II
keresztezett hengerpárnákon,
3-8 perc



8.14e
savászana homokzsákkal,
5-10 perc



A menstruáció hiánya: vissza a normális működéshez

KÉT FAJTA AMENORRHEA (a menstruáció hiánya) létezik: elsődleges és másodlagos. Az elsődleges amenorrhea, amikor a menstruáció soha el sem kezdődik, nagyon ritka. A másodlagos amenorrhea a menstruáció legalább hat hónapos kimaradása annál, aki előzőleg rendszeresen menstruált, illetve legalább tizenkét hónapos kimaradása annál, aki előzőleg rendszertelenül menstruált.

Az amenorrhea nem tévesztendő össze az oligomenorrhéával, ami a nem gyakori menstruációt jelöli, vagyis amikor valaki évente kevesebb mint nyolcszor menstruál. A menopauzás nők és a kamasz lányok gyakran tapasztalnak oligomenorrhéát.

Lehet, hogy nyilvánvaló, de ki kell mondanunk: ha kimarad a menstruációd, vegyél egy terhességi tesztet! A menstruáció megszűnésének leggyakoribb oka a terhesség.

Egyéb lehetséges oka trauma vagy stressz, mániákus fogyókúrás, mániákus testedzés, illetve esetenként mirigyproblémák, mint például a policisztás petefészkek-szindróma (PCOS), Cushing-kór (a mellékvese túltengése), hypothyroidizmus (a pajzsmirigy alulműködése), továbbá ciszta a hipotalamuszon, illetve az agyalapi mirigyen. Vannak gyógyszerek, amelyek szintén amenorrhéát okoznak, valamint néhány műtét is ilyen, mint például a méhnyaktágítás és a küret (a méhnyálkahártya le-

kaparása), illetve a ményakbiopszia (szöveteltávolítás a méhnyakról).

Ez a lista is mutatja, hogy ha leáll a menstruáció, fontos megtudni az okát, mert komoly betegségek tünete is lehet. Még ha csak funkcionális amenorrhea is (amikor bármiféle betegség jelenléte nélkül áll le a menstruáció), akkor is fontos újraindítani a ciklust, mert ez az állapot más problémákhoz is vezethet, mint amilyen például a csontritkulás, a terméketlenség vagy a korai menopauza.

A menstruáció hiánya azt is jelzi, hogy nem történt ovuláció. A menstruáció és az ovuláció testsúlyfüggő. A lányok csak egy bizonyos kritikus testtömeg elérése után kezdenek menstruálni, és ha nagyot csökken a testsúly, leáll a menstruáció. Egy nő teste genetikailag úgy van programozva, hogy védje a termékenységi képességét. Egy réteg bőr alatti zsír borítja, ami lehetővé teszi, hogy ínséges időszakokban is táplálni tudja kicsinyeit. Ha ez a zsírréteg elvékonyodik (mint például az anorexia és a túlzásba vitt edzés esetén), vagy túlságosan megvastagszik (mint például a PCOS-szel), ez ki fog hatni a hormonrendszer működésére. A policisztás petefészkek-szindrómához több tényező is hozzájárul. Az egyik legjelentősebb a magas cukor- és szénhidrát-tartalmú étkezés. Egy másik fontos oka ennek dr. John R. Lee szerint a női embrió kitétsége a környezet-szennyeződésnek. Ezek a xenobiotikumok

ösztrogénként hatnak a fejlődő magzat szöveteire, és miattuk nem működnek rendesen a petefészektüszők. Ez a károsodás dr. Lee szerint legkorábban majd csak kamaszkorban vehető észre.

A petefészekcisztákat stressz is okozhatja. A hipotalamusz nagyon fontos szerepet játszik ebben: része annak a hormonális láncreakciónak, amely aztán a petefészeket a petesejt kibocsátására készíti, elindítva így azt a folyamatot, amely két hét múlva a menstruációhoz vezet. Vannak orvosok, akik azt feltételezik, hogy a hipotalamuszt egyenesen befolyásolják érzelmi és pszichológiai tényezők. Az olyan érzelmi traumák, mint az erős félelem, gyász, düh vagy túlzott szorongás, megzavarhatják azt az érzékeny visszacsatolási rendszert, amely az agyalapi mirigy, a hipotalamusz, a mellékvesék és a petefészekek között jön létre, ettől pedig leesik az ösztrogénszint, és a menstruáció lelassul vagy teljesen leáll.

Manapság az amenorrhoea legelterjedtebb oka a fogyókúra és a túlzásba vitt edzés. A női atlétikai hármasként ismert szindróma, amely leginkább atlétákat és táncosokat érint, az az állapot, amikor táplálkozási zavarok, túlzásba vitt edzés vagy mindkettő miatt leáll vagy el sem kezdődik a menstruáció. Ez a veszélyes állapot csonttritkuláshoz és végül osteoporózishoz is vezethet. A csontfejlődés nagyon szorosan kapcsolódik az egészséges hormonműködéshez, ami pedig egy kamaszkoron túli nőnél a rendszeres menstruációt jelenti. Jordon D. Metzl, a New York-i Speciális Műtétek Kórházának orvosa szerint ha kamaszkorban nem támogatjuk az egészséges csontnövekedést, az nagyon veszélyes, mert a csontfejlődés csak harmincéves korig tart, ezután pedig a csont fokozatosan ritkulásnak indul. Egy kutatás szerint azoknak a 35 éves nőknek, akik egy évben egyszer vagy többször is kihagyták az ovulációt, átlagosan 4 százalékot ritkul a csontjuk egy év alatt.

Ha a menstruációd az alacsony kalória-bevitel miatt állt le, növeld a táplálékbevitelled, és egyél sok kalciumban gazdag ételt, mint amilyenek a sötét levelű zöldségek, magtejek, zöldség- és gyümölcslevek, hüvelyesek. Roberta Atti, a teljes értékű ételek szakértőjének állítása szerint azok a nők, akik kényszeresen edzenek, gyakran esznek kiegyesúlyozatlanul, vagyis egész táplálékcsopórtokat hanyagolnak el. Bizonyosodj meg róla, hogy az étrended tartalmaz minden teljes értékű ételcsoportot.

Gyakorlás

Amikor felbomlik a hormonegyesúly, és akár túlzott edzés, akár táplálkozási zavar, akár mindkettő okán megszűnik a menstruáció, ne gyakorold a következő sorozatot, mert csak tovább csökkenti az energiaszinted és az erőd. Ilyenkor pihenni kell. Ne légy szigorú a testeddel, és kerüld az energikus testmozgást, amíg a menstruációd helyre nem áll. Gyakorold a 14. fejezet élénkítő sorozatát, amíg a menstruációd a visszatérés jeleit mutatja. Csak ezután kövesd ennek a fejezetnek az útmutatásait.

Hasonlóképpen, ha a menstruációd megszűnését hyperthyroidizmus (pajzsmirigytúltengés) okozza, ne gyakorold a következő sorozatot. Ámbár a rosszul működő pajzsmirigy igen jól reagál a jógára, fontos, hogy egy hozzáértő oktatóval gyakorolj. A következő sorozat szintén nem alkalmas azok számára, akik PCOS-ben, Cushing-kórban, illetve bármilyen más organikus betegségben szenvednek.

A test működésének elakadását gyakran előzi meg valami érzelmi nehézség. A menstruációs problémák gyógyítása kéz a kézben jár az érzelmi depresszió gyógyításával. Geeta Iyengar, a *Yoga: A Gem for Women (Jóga: a nők drágaköve)* című könyv szerzője hátrahajlásokat, csavarásokat és fordított testhelyzeteket javasol, amennyiben a menstruációs problémát bánat okozta. A következő sorozat a hát-

rahajlásokat hangsúlyozza, amelyek kinyitják a szívközpontot, kiengedik az érzelmi blokkokat, és segítenek eloszlatni a lehangoltságot és a gyászt. Az I. szakaszban *szúrja namaszkára* (lásd az 5. fejezetet is), ez az energikusan áramló *ászanászor* segít kifelé vinni a figyelmed. Kezdetnek, bemelegítésképpen esetleg egyenként is gyakorolhatod ezeket a pózokat, vagyis anélkül, hogy ugrálnál közöttük. Ez főleg azoknak ajánlott, akiknek ízületi vagy hátproblémáik vannak. A kezdők először az *uttánászana* és az *adhó mukha svánászana* közötti ugrást tanulják meg.

Ritmikusan ugrálj pózról pózra, és használj a lélegzeted időmérésre (egy vagy két normál lélegzetet vegyél minden pózban). Segítségképpen a lendület kialakításához megadtam, hogy milyen légzés milyen mozdulattal van összekötve. Legyenek a lélegzeteleid könnyedek, se túl hosszúak, se túl rövidek.

A II. szakasz segít az erőnlét felépítésében és a stressz csökkentésében. A III. és IV. szakasz fordított testhelyzetei egy jó adag vérrel táplálják a mirigyeket. Együttesen stabilizálóan hatnak a hormonműködésre és az idegrendszerre is. A nőknek a menstruáció utáni szakaszban mindennap, de utána is, mikor nem menstruálnak, legalább heti kétszer kellene fordított testhelyzeteket gyakorolniuk. A IV. szakaszban a *bharadvádzsászana* masszírozza, stimulálja és erősíti a szaporítószerveket, ezen-

kívül pedig előkészíti a gerincet és a törzset a hátrahajlásokra.

A IV. szakaszban található hátrahajlások állnak ennek a sorozatnak a középpontjában. Stimulálják az agyalapi, toboz- és pajzsmirigyét, erősítik a medence szerveit, és stimulálják a petefészkeket és a mellékveséket. Habár a hátrahajlások fontos részei a hormonműködés normalizálásának, a kezdők legyenek óvatosak. Mielőtt elkezdenéd a hátrahajlásokat, kezd álló pózokkal az erőnléted felépítését (ha lehetséges, egy oktató segítségével). Az 5. fejezet útmutatóit követve azokon az álló pózokon is dolgozhatsz, amelyek nem részei ennek a fejezetnek (amikor a menstruáció depresszió vagy trauma miatt áll le, kerülj az előrehajlásokat). Fokozatosan haladj a hátrahajlások világában, a *viparíta dandászana II*-vel kezdve. Ezután mindig ezzel a pózzal melegítsd be a gerincet a többi hátrahajlás gyakorlására. Az *ustrászana* a következő hátrahajlás; bizonyosodj meg arról, hogy jól begyakoroltad, mielőtt elkezdenéd az *úrdhva dhanurászanát* gyakorolni. A *kapótászana*, a *szupta baddha kónászana viparíta dandászana II*-ben (elég, ha csak az egyiket vagy a másikat gyakorlod egy alkalommal) és az *úrdhva dhanurászana* megerőltető póz, nem megfelelő egy kezdő tanítványnak.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: AZ IDEGES ENERGIA CSÖKKENTÉSÉRE ÉS BEMELEGÍTÉSRE: SZÚRJA NAMASZKÁRA

5.1d
tádászana,
lélegezz be, és
lendítsd fel a karokat



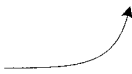
5.3a
tádászana úrdhva
hasztászana,
kilégzéssel
lendülj előre és le

5.4c
uttánászana,
belégzéssel
gyere előre és fel

5.4b
uttánászana,
emeld a fejet,
és kilégzéssel
ugorj hátra!

5.5d
adhó mukha svánászana,
belégzéssel
lendülj előre és fel

5.6c
úrdhva mukha svánászana,
kilégzéssel engedd le magad



5.7d
csaturanga dandászana,
belégzéssel
told fel magad

5.6c
úrdhva mukha
svánászana,
kilégzéssel
lendülj hátra

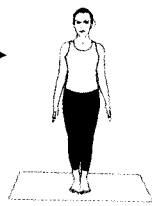
5.5d
adhó mukha svánászana,
kilégzéssel
ugorj előre

5.4c
uttánászana,
belégzéssel
lendítsd fel
a karokat

5.1d
tádászana

Ismételd a ciklust 3-szor
Hagyd ki a tádászana között,
de legyen ez a végső póz,
és tartsd ki 20-30 másodpercig

ITT KEZDD! →



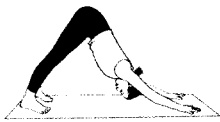
5.1d



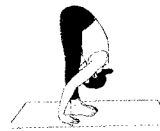
5.3a



5.4c



5.5d



5.4c



5.6c

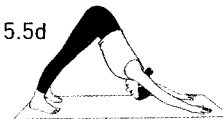


5.4b

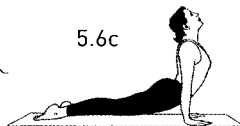
SZÚRJA NAMASZKÁRA



5.7d

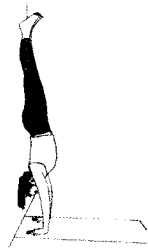


5.5d



5.6c

**II: AZ ERŐNLÉT FEJLESZTÉSÉRE
ÉS A STRESSZ CSÖKKENTÉSÉRE**



9.1d
adhó mukha vriksászana,
20-30 másodperc



5.9c
utthita trikónászana,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



5.10g
utthita pársvakónászana,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



5.14c
parivritta trikónászana,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



5.13d
vírabhadrászana I,
20-30 másodperc
mindkét oldalon

III: A POZITÍV SZEMLÉLETÉRT



5.4h
uttánászana
fejalátámasztással,
1 perc



5.15d
praszárita pádóttánászana,
1 perc

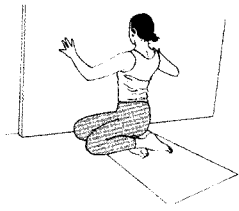


9.2d
szálamba sírsászana,
1-5 perc

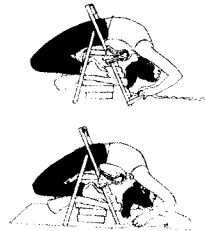


6.9c
adhó mukha vírászana,
20-30 másodperc

**IV: A MELLKAS EMELÉSÉRE
ÉS A HANGULAT JAVÍTÁSÁRA**



6.15c
bharadvádzsászana,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



10.5c vagy 10.5d
kapótászana
(haladó gyakorlás),
30-60 másodperc,
növelve 3 percre gyakorlással
vagy



10.2d
viparíta dandászana II
(haladó gyakorlás),
30-60 másodperc,
gyakorlással növelve 5 percre



10.3d vagy 10.3e
szupta baddha kónászana
viparíta dandászana II-ben
(haladó gyakorlás),
30-60 másodperc,
gyakorlással 5 percre növelve



10.1e
ustrászana,
20-30 másodperc,
1-3 alkalommal



10.4f
úrdhva dhanurászana
(haladó gyakorlás),
5-10 másodperc,
1-6 alkalommal



6.17a
támogatott bharadvádzsászana II,
20-30 másodperc
mindkét oldalon



5.4l
pársva uttánászana
fallal,
20-30 másodperc,
2-szer

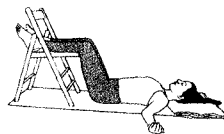
V: AZ ELME LENYUGTATÁSÁRA ÉS HŰSÍTÉSRE



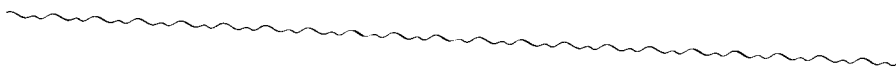
9.4e
szálamba szarvángászana II,
5 perc



9.8d
ardha halászana,
3-5 perc

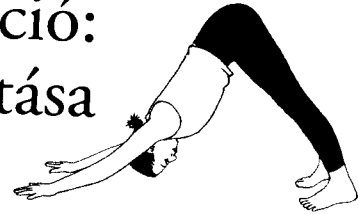


8.14f
savászana lábakkal a széken,
5-10 perc



23

Rendszertelen menstruáció: a ritmus visszaállítása



ARENDSZERESEN ÉRKEZŐ menstruáció az általános egészségi állapotunk egyik mutatója. Ugyanígy a normális mintán kívül eső menstruáció egy lehetséges módja annak, hogy a tested közölje, nincs minden rendben.

De mi a normális minta? Habár az általános feltételezés, miszerint a menstruációnak 28 napra kellene érkeznie, azt sugallja, hogy a hold fázisaival vagyunk összekapcsolódva, csak a nők 12,4 százalékának van huszonnyolc napos ciklusa. A legtöbb ciklus huszonhárom és harmincöt nap között van, és ezt az ortodox orvoslás egészségesnek tekinti. Úgyszintén egészségesnek tekinti azt is, ha a nők ciklusa hónapról hónapra változik. A menstruáció akkor rendszertelen, ha a vérzés a normális mintán kívül következik be, illetve ha nem csak alkalmanként marad ki a menstruáció.

A rendszertelen menstruáció gyakoribb a menarkét (a menstruáció kezdetét) követő első három évben, illetve a perimenopauza alatt (a menopauzát megelőző években). A többi időszakban változó tényezők okozhatják a menstruációs rendellenességet, és a szervi okok kiküszöbölése érdekében mindig ki kell kérni egy orvos véleményét (még akkor is ha a perimenopauzális időszakban vagy). Ezek a szervi okok lehetnek medence- illetve méhnyaksebek, fertőzések vagy gyulladások, jóindulatú daganatok, például fibrómák, illetve

polipok, petefészekciszták, policisztás petefészek-szindróma vagy rák előtti stádiumú állapotok. Egy másik lehetséges ok a méhen belüli fogamzásgátló eszközök (IUD) használatából adódó probléma. Amikor a rendszertelen menstruációt nem egy szervi rendellenesség okozza, az anovuláció (vagyis az ovuláció elmaradása vagy a nem gyakori ovuláció) a leggyakoribb ok. Az anovuláció akkor fordul elő, ha a test nem kap elég ösztrogén- és progeszteronkibocsátás nem úgy történik meg, ahogy kellene.

A nem megfelelő petefészek-működésnek nagyon sok háttérben meghúzódó oka lehet. Vannak orvosok, akik szerint a napfény (és ebből kifolyólag a megfelelő D-vitamin-szint) hiánya szintén hozzájárul a rendszertelen menstruációhoz. Az tény, hogy mostanában kevesebb természetes sötétnek és kevesebb természetes fénynek vagyunk kitéve, mint régen. A bennszülött amerikai hagyományok szerint a rendszertelen vagy problémás menstruációs ciklus kijavítható a telihold fényénél való alvással. Azokban a társadalmakban, ahol nem használtak mesterséges fényt, a holdfénynek valószínűleg erősebb volt a hatása a nők szervezetére, és előidézhette az ovulációt. A repülés szintén megzavarja a napi ritmust, és közismerten összezavarja a nők menstruációját.

Az agy, a petefészkek és a méh közötti bonyolult összjáték felborulásának egyéb lehetséges tényezője lehet a túlsúly vagy a hirtelen fogyás, bizonyos orvosságok (altatók, nyugtatók, antidepresszánsok, kábítószer), a túlzott testedzés (amit a test stressznek érzékel) és bizonyos gyógynövények, mint például a ginseng. A pajzsmirigy alulműködése és az agyalapi mirigy működési zavarai szintén okozhatnak rendszertelen menstruációt. A fogamzásgátló tabletták szedésének abbahagyását követő két évben ötször nagyobb a lehetősége a rendszertelen menstruációnak. Ezenkívül bármilyen, ovuláció előtti betegség (esetleg a láz is) eltolhatja vagy megszüntetheti az ovulációt (és ennek következtében a menstruációt is).

A stresszes életmód szintén megzavarhatja a hormonális egyensúlyt. A súlyos szorongás vagy depressziókitörések, különösen ha családi problémákból születő érzelmi zavarokkal vannak kapcsolatban, megváltoztathatják az ingerületátvivő anyagok egyensúlyát az agyban, sőt a hipotalamusz működését is megzavarhatják. Ezek a ciklusok gyakran erős vérzéssel járnak. Akinek a ciklusa érzékeny a stresszre, megfigyelheti, hogy ha a legbelső érzelmi szükségletei ellenére vállal el dolgokat, akkor azért az egészségével fizet.

Mivel az anovulációs ciklusok az oszteoporózissal és a terméketlenséggel is összefüggenek, nagyon fontos a hormonális egyensúly megőrzése. Egy friss kutatás kimutatta, hogy azoknak a nőknek, akiknek rendszertelen a menstruációjuk, életük későbbi szakaszában nagyobb az esélyük a reumatoid artritisz kialakulására. Más kultúrák, amelyek megértették a rendszeres menstruáció fontosságát, csodálatos szokásokkal rendelkeznek. Az ausztrál bennszülött nők egy macskabölcső-cérnájátékot készítenek, amelynek mintája három összekapcsolódó és összefűződő kötést alkot, ami három nő menstruációs vérét szimboli-

zálja. Ezzel a rituális vizualizációval szinkronizálják a ciklusaikat egymással. Nyugaton is tudjuk, hogy a menstruációs ciklusaink reagálnak mások feromonjaira.

Hogyan javítsuk ki a stressz miatt rendszertelenné vált menstruációt anélkül, hogy gyógyszerekhez vagy erőszakos hormonterápiához folyamodnánk?

Kezdd azzal, hogy három-négy hónapig naplót vezetsz, hogy tiszta képed legyen arról, mi is történik, így majd a saját egyéni ciklusod köré tudod szervezni a gyakorlásod. Mi a szokásos menstruációs mintád? Hogyan változott meg? Az igazi menstruáció a peteérés utáni tizenkettedik-tizenhatodik napon következik be. A vérzés minőségének egyenletesnek kell lennie hónapról hónapra. Bármilyen más vérzés anovulációs, normális közép ciklusú folyás, illetve egy szervi probléma tünete.

A jóga egy kifejezetten hatékony módszer a stresszhatás csökkentésére és a hormonális egyensúly visszaállítására.

Gyakorlás

Három arany szabálya van a szabálytalan vagy szokatlan menstruáció esetében való gyakorlásnak:

1. A ciklusod tisztító (aktívan vérző) szakaszában mindig gyakorold a könyv egyik menstruációs sorozatát. Válassz olyat, amely megfelel a szükségleteidnek. Egy menstruációs sorozat pihentet, és minimalizálja a rendszertelenség kialakulásához hozzájáruló stresszt.
2. Amikor vége a menstruációnak, mindig gyakoroldj egy menstruáció utáni sorozatot (lásd a 13. fejezetet), akár megelőzte ovuláció, akár nem. A menstruáció utáni sorozat, amely nagyrészt fordított testhelyzetekből áll, segít megalapozni az egészséges hormoná-

lis ritmust. A *szálamba sírsászana* stimulálja a mestermirigyét, vagyis az agyalapi mirigyét. Ez termeli azokat a hormonokat, amelyek elindítják a petefészkekben a peteérés folyamatát és az ovulációhoz szükséges ösztrogén termelését. A *szálamba szarvángászana II*, a *halászana*, a *szétu bandha szarvángászana I* és a *szétu bandha szarvángászana II* kiegyensúlyozza a *szálamba sírsászánának* az agyalapi mirigyre gyakorolt hatását, szabályozza a pajzsmirigy működését, és hűsíti és nyugtatja a szervezetet. A fordított testhelyzetek és variációik együttesen segítenek az idegrendszernek és a méhnek helyrejönni a menstruáció után, és megadják a következő ciklusok ritmusát.

3. Amikor a menstruációs és menstruáció utáni fázisok véget érnek, figyelj arra, hogy a jógyakorlásod az érzelmi és fizikai szükségleteidet kövesse, és enyhítse a stresszt. Ha a rendszertelen menstruáció hosszan tartó és erős vérzéssel jár együtt, a hónap hátralévő részére kövesd a 20. fejezet útmutatásait. Ha nem, akkor úgy szervezd meg a havi gyakorlásod, hogy minél szélesebb tartományban tartalmazzon pózokat. Ennek egyik módja a módszeresség. Amint lejár a menstruáció utáni időszak, kezd el bevezetni a gyakorlásodba az álló pózokat, és egy hétig legyenek azok a gyakorlás fókuszában. Gyakorolj *utthita tri-kónászánát* és *ardha csandrászánát* fallal szemben, ha a rendszertelenségnek szervi oka van. Majd vezesd be az előrehajlásokat és a csavarásokat, és egy hétig fókuszálj rájuk. A fordított testhelyzeteket gyakorold rendszeresen a teljes hónapon keresztül (mindennap, ha lehetséges). Az ovuláció környékén, amikor a test és az elme is a legenergikusabb, gyakorold az összes pózt, amely a repertoárdoban van, beleértve a hátrahajlásokat is. Gyakorold őket érzékenyen és óvatosan, főleg ha a ciklusod kiszámíthatatlan. És ne csak magukban gyakorold őket; minden alkalommal tegyél hozzájuk

különböző fajta pózokat. A ciklusod vége felé gyakorold az ebben a fejezetben bemutatott sorozatot. A hónap folyamán rendszeresen gyakorolj *pránájámát*.

Késlekedő menstruáció

Amikor a stressz befolyásolja a ciklusodat, a menstruációd inkább később fog jönni, mint hamarabb. De ne felejtse el, hogy a késlekedő ovuláció az, ami késlelteti a menstruációd. Ha az ovuláció már megtörtént, onnan a történések meg vannak határozva; tizenkét-tizenhat nap múlva menstruálni fogsz (a legtöbb nőnél az ovulációtól a vérzésig terjedő időszak nem változik egy-két napnál többel). Ezért amikor késik a menstruáció, akkor elég valószínűtlen, hogy „siettetni” tudnád. Gyakorold a fejezetben ajánlott sorozatot, amely tartalmaz fordított testhelyzeteket a hormonális egyensúlyért, a feszültség enyhítésére pedig ülő előrehajlásokat ajánl.

Menstruáció előtti folyás

Esetenként a menstruáció előtt öt vagy tíz nappal előfordulhat, hogy folyás jelentkezik, amelyben a vér sötét, szürkés, sőt szinte fekete színű (ha ezt észleled, fordulj orvoshoz, hogy kizárja a pajzsmirigyproblémákat, fibrómákat, endometriózist vagy endometriális polipot). Ugyanebbe a csoportba sorolható az a menstruáció, amely elkezdődik, aztán eltűnik pár napra. Mindkét esetre gyakorolj előrehajlásokat: *adhó mukha vírászanát*, *adhó mukha svánászánát*, *uttánászánát*, *dzsánu sírsászánát* és *pascimóttánászánát*.

Támogasd a fejet, hogy enyhítsd a has keménységét és feszültségét, és hogy növeld a petefészkek oxigénellátását. Ne gyakorolj semmiféle hátrahajlást vagy fekvő pózt – még *szétu bandha szarvángászana I*-et és *II*-t se. Viszont ha a menstruációd megérkezése fá-

radtsággal jár, és erős vérzést vagy görcsöket okozó stresszel, gyakorold a (három) fekvő testhelyzetet a 14. fejezet élénkítő sorozatából – ebben viszont benne van a *szétu bandha szarvángászana II* is. *Savászanával* fejezd be a gyakorlást. Kerüld a fordított testhelyzeteket, amikor folyásod van, mert csak még jobban megzavarják a menstruációt.

Pecsételő vérzés a ciklus közepén

Ha a normális ciklusok között pecsételő vérzést tapasztalsz, az nem ok az aggodalomra. Ezt a hirtelen ösztrogénszint-csökkenés okozza, és legtöbbször azoknál fordul elő, akik fogamzásgátlót szednek. Ilyenkor lehet fordított testhelyzeteket gyakorolni.

Pecsételő vérzés a menstruáció után

Ha a menstruáció után tapasztalsz pecsételő vérzést, ne gyakorolj fordított testhelyzeteket amíg a hátramaradott vér is teljesen el nem áll. Gyakorolj fekvő testhelyzeteket – *szupta baddha kónászanát, szupta vírászanát, macjászanát* vagy *szupta szvasztikászanát* és *szétu bandha szarvángászana II-t* –, míg a vérzés teljesen el nem áll.

Kimaradt menstruáció

Ha időnként kimarad egy menstruáció, az nem igényel kezelést. Hogyha nem a menopauzának vagy terhességnek tudható be, akkor abban a hónapban valószínűleg nem ovuláltál. Ha gyakran marad ki a menstruációd, annak oka lehet stressz, nem megfelelő táplálkozás, túlzott testedzés vagy kimerültség (*lásd a 22. fejezetet*). Mindenképp gyakorold a menstruációs sorozatot (*lásd a 12. fejezetet*) abban az időszakban, amikor menstruálnod kellene – akkor is, ha nem menstruálsz. Ezt követően

pedig gyakorold a menstruáció utáni sorozatot.

Szervi rendellenességek okozta rendszertelen menstruáció

Amikor a rendszertelen vagy szokatlan vérzést szervi rendellenességek okozzák (petefészekciszták és hasonló), a mögöttes ok lehet hormonális kiegyensúlyozatlanság és stressz is. Ennek a fejezetnek az útmutatói ezekre a helyzetekre is érvényesek. Azokról a pózokról, amelyek egy esetleges orvosi beavatkozást kísérhetnek, konzultálj egy tapasztalt oktatóval. Hasonlóképpen, ha a perimenopauzás időszakban vagy, és a tüneteid hasonlóak a fent említettekhez, még mindig jó ötlet tiszteletben tartani a ciklikus természeted. Ugyanígy csökkentsd a perimenopauzás menstruációs rendellenességek okozta kényelmetlenségeket is.

Túl korán érkező menstruáció

Ha felgyorsulnak a ciklusaid, ellenőrizd, jól számoltad-e ki őket. Ha a ciklus hosszát a menstruáció végétől a következő menstruáció kezdetéig számolod, a ciklus rövidnek fog tűnni. Számold a ciklust a vérzés első napjától a következő vérzés előtti utolsó napig. Ha pár nap pecsételő vérzést észlelsz a menstruáció előtt, azt ne számold bele a menstruációba. A ciklus első napja az első teljes vérzéses nap, még akkor is, ha az enyhe vérzés (sok nőnél ez a helyzet). Ne vedd figyelembe azt az esetet, amikor egy nagyon hosszú ciklus után van egy átütő vérzés. Ezt gyakran normális menstruációnak számolják, de meg kell állapítanod, hogy történt-e előtte ovuláció, vagy sem. Ha a vérzést premenstruációs hangulatingadozások, puffadás, érzékeny mellek és egy bizonyos fokú dysmenorrhoea előzi meg, akkor valószínűleg ovuláltál. De ha a menstruáció

váratlanul érkezik, vagy ha kiszámíthatatlan a ciklusod, és a vérzés vagy nagyon erős, vagy nagyon gyenge, az gyakran azt jelenti, hogy az ösztrogén és progeszteron finom összjátékának felborult az egyensúlya, és nem ovuláltál.

Habár erre nem lehetséges egy mindenkinek megfelelő jógasorozatot alkotni, a következő pózok segítenek a szorongás leküzdésében és a hormonális egyensúly visszaállításában. Ha meg tudod tippelni, körülbelül mikor történik a következő menstruációd, gyakorold ezt a sorozatot a menstruáció előtti nyolc-tíz napban (posztovulációs időszak) az egyensúly helyreállításának részeként.

Gyakorlási idő: 60-90 perc

I: AZ AGY LECSENDESÍTÉSÉRE ÉS A STRESSZ ENYHÍTÉSÉRE



6.9e
adhó mukha vírászana
hengerpárnával,
30-60 másodperc



5.5.g
adhó mukha svánászana
fejalátámasztással,
30-60 másodperc



5.4h
uttánászana
fejalátámasztással,
1 perc



5.15d
praszárita pádóttánászana,
1 perc

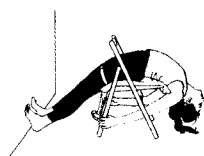


9.2d
szálamba sírsászana,
1-5 perc

II: A SZORONGÁS CSÖKKENTÉSÉRE ÉS A MEDENCE ÉS MELLKAS VÉRKERINGÉSÉNEK SERKENTÉSÉRE



5.5d
adhó mukha svánászana,
30-60 másodperc



10.2d
viparíta dandászana II,
30-60 másodperc,
gyakorlással növelve 5 percig



6.17a
támogatott bharadvádzsászana II,
20-30 másodperc
mindkét oldalon

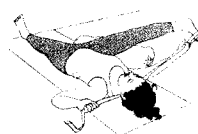
III: A PETEFÉSZKEK EGÉSZSÉGÉÉRT ÉS A RENDSZERES MENSTRUÁCIÓ ELŐSEGÍTÉSÉRE



6.2d
baddha kónászana
felcsavart takarókkal,
1-5 perc



6.3a
upavistha kónászana,
1-2 perc



8.13c
szupta pádángusthászana II
hengerpárnával,
20-30 másodperc

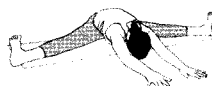
IV: A HASI FESZÜLTÉG OLDÁSÁRA ÉS AZ AGY LECSENDESÍTÉSÉRE



7.4g
pascsimóttánászana
terpeszben és hengerpárnával,
20-30 másodperc



7.1m
dzsánu sírsászana terpeszben
és fejalátámasztással,
30-60 másodperc,
kétszer ismételve

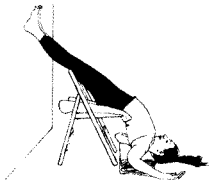


6.5b
adhó mukha upavistha
kónászana,
30-60 másodperc



7.4h
pascsimóttánászana
terpeszben,
3-5 perc

V: A MEDENCE SZERVEIBEN A VÉRKERINGÉS SERKENTÉSÉRE ÉS A NYUGALOM ELŐSEGÍTÉSÉRE



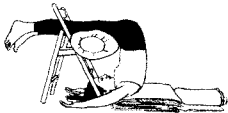
9.4e
szálamba szarvángászana II,
3-5 perc



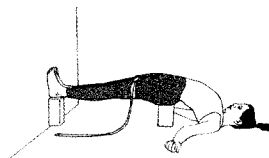
9.4f
viparíta karani szálamba
szarvángászana II székkel,
30-60 másodperc



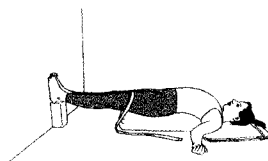
9.4g
baddha kónászana szálamba
szarvángászana II székkel,
30-60 másodperc



9.8d
ardha halászana,
3-5 perc



8.9c
szétu bandha szarvángászana I
(haladó gyakorlás)
vagy



8.10a
szétu bandha szarvángászana II
(kezdő gyakorlás),
3-8 perc



9.9d
viparíta karani,
5-10 perc



8.14d
savászana,
5-10 perc

Források

Könyvek

- Iyengar, B. K. S.: *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Rodale, 2005, Emmaus. (Élet új megvilágításban: A jóga útja a teljesség, belső béke és végső szabadság felé. Magyar kiadása előkészületben.)
- _____: *Jóga új megvilágításban*. Budapest, 2010, Saxum.
- _____: *Pránájama új megvilágításban. Átfogó útmutatás a jógalégzéshez*. Budapest, 2009, Filosz.
- _____: *A jóga-szútrák szíve. A jóga filozófiájának végső vezérfonala*. Budapest, 2014, Saxum.
- _____: *A jóga fája*. Budapest, 2009, Filosz.
- _____: *Jóga: A holisztikus egészséghez vezető út*. Budapest, 2009, Gabo Kiadó.
- Iyengar, Geeta S.: *Yoga: A Gem for Women (Jóga: a nők drágaköve)*. Toronto, 2002, Timeless Books.

Folyóirat

Namarupa: *Categories of Indian Thought*.
ELÉRHETŐ: www.namarupa.org

A kiadóról

A Filosz Kiadó immár tizennégy éve olyan műveket választ kiadásra, amelyek a nagy szellemi hagyományokhoz kapcsolódnak (jóga, buddhizmus, szúfizmus, advaita stb.), és ezen hagyományok legkiválóbb képviselőitől, mestereitől, tanítóitól származnak.

Internetes források

- Clennell, Bobby: *A cosmic body map (Egy kozmikus testtérkép)*
ELÉRHETŐ: www.toolsforyoga.net
- _____: *Iyengar Yoga Glossary (Iyengar-jóga-szótár)*
ELÉRHETŐ: www.toolsforyoga.net
www.customyogaprops.com
www.yogamatters.com oldalakon
- _____: *Props and Ailments. (Eszközök és betegségek)*
ELÉRHETŐ: www.toolsforyoga.net
www.unitywoods.com
www.yogamatters.com
www.yoga-props.eu

Iyengarjóga Magyarországon

Az Iyengar-jógával kapcsolatos további információért fordulj a Magyar Iyengar Jóga Szövetséghez.
ELÉRHETŐ: www.iyengar-yoga.hu

Könyveink reményeink szerint segítséget nyújtanak a modern életformába beilleszthető spirituális utak, az igazi belső béke és harmónia megvalósításához.

BUDAPEST VI., OKTOGON TÉR 3. ● 06-1-321-6459
WWW.FILOSZ.HU