

A nő jógyakorlása a ciklussal összhangban (Dr. Geeta S. Iyengar)

A 2002. évi európai körútja során Geeta ji előadásokat tartott és gyakorlásokat vezetett számos országban. Ez a kézirat 2002. április 29-én készült a lengyelországi Czestochowaban Geeta ji előadása alatt.

Barátok, jógyakorlók!

Ma, ahogy kértétek a nők jóga gyakorlásáról fogok beszélni nektek, összefüggésben azokkal a hormonváltozásokkal, amelyek végbemennek a női testben a havi ciklus ideje alatt. Mielőtt belekezek, szeretnék tisztázni néhány általános tényt a jógával kapcsolatban.

A jógát mindenki gyakorolhatja kivétel nélkül. Nem számít, hogy valaki férfi vagy nő, felnőtt, gyerek, vagy idős, beteg vagy rokkant, a jóga útja nyitva áll mindenki előtt. De mindenkinek a saját fizikai, mentális és spirituális adottságaihoz kell igazítania a gyakorlást. A jóga célja hogy felfedezzük, vagy újra felfedezzük magunkat. Megtanítja, hogyan leljünk rá a bennünk lévő potenciálra, hogyan hozzuk azt a felszínre, és a segítségével rájövünk arra, hogy kik is vagyunk valójában. Amikor azt mondom, igazítsd gyakorlásod a benned lévő potenciálhoz, azon azt értem, tégy erőfeszítést, hogy megtaláld ezt a potenciált, vagy energiát, ami mindenkiben jelen van, és hozd azt a felszínre, hogy helyesen tud használni. A jóga segít felszínre hozni rejtett lehetőségeinket. Valójában a jógában nincs semmilyen általános szabály, hogy kinek mit szabad és mit nem végeznie. Helytelen azt mondani: „Ezt végezd, ezt ne.” Ha mégis ilyesmi történik, annak oka van. Patanjali szerint tudatosítanunk kell milyen adottságokkal rendelkezünk, és mi a jelenlegi szintünk. Tudnunk kell milyen az energiánk, melyek a lehetőségeink, mire vagyunk képesek stb. Ahogyan haladunk a gyakorlásban, látni fogjuk, hogy a szintek fokozatosan következnek egymás után.

Nincs semmilyen akadály, korlátozás, határvonal. Az olyan szavak, mint képességek és lehetőségek, amelyeket Patandzsali használ nagyon jelentőségteljesek, mert nem ugyanazokkal az energiaszintekkel rendelkezünk, ezért mindenki más mértékű erőfeszítésre képes. Az erő, amellyel a témához közelít és annak megértésére törekszik mindenkiben különböző. A tanulóknak egyénileg kell felmérnie lehetőségeit, és azok szerint haladni anélkül, hogy kiaknázná azokat.

Ami a női-férfi gyakorlás kérdéskört illeti, Patandzsali sohasem említette, hogy egyes gyakorlatok csak férfiak vagy nők számára ajánlottak. Valójában maga a tanuló az, akinek elég becsületesnek kell ahhoz lennie, hogy gyengeségeit a felszínre hozza, így lehetősége van jobban megérteni magát. Így tudja magát fejleszteni.

Azonban mégis fontos, hogy különbséget tegyünk néhány biológiai különbség között a fizikai testben. A jóga egy, azonban a nők és a férfiak különböznek egymástól, mi több minden egyén különbözik a többitől. Férfi és nő között, ami a fiziológiai folyamatokat illeti nincs számottevő különbség, azonban alkatilag igen. Ez nem azt jelenti, hogy a jóga gyakorlás hatása egyénileg különböző lenne, a hangsúly ott van, hogyan tudjuk a gyakorlást a sajátosságainkhoz igazítani, hogy az meg hozza a kívánt egyensúlyt testi, szellemi és lelki szinten. Tehát fontos, hogy gyakorlásunkban megértsük és alkalmazzuk az illeszkedés és a hozzáigazítás elvét.

Ezen felül a nők testének van néhány biológiai funkciója, amire oda kell figyelni. Mindkét nem rendelkezik szaporító szervekkel, azonban ezek jelentősen különböznek egymástól. Ez az oka, hogy a két nem gyakorlása különbözik egymástól. Ami a jóga alapelveit illeti, vagyis a hozzáállás komolyságát a témához, vagy a metodológia alkalmazását, nincsenek különbségek. Az ásana és a pránajama gyakorlást viszont szükséges adoptálnunk az egyén sajátosságaihoz. Ezt fontos a nőknek figyelembe venni testi és szellemi egészségük érdekében.

A mai téma, hogyan kell a nők gyakorlását összeállítani, hogy az összhangban legyen a havi ciklikussággal. Minden nő tudja, hogy teste havonta mennyi változáson megy keresztül a menstruáció miatt. Fontos ezeket a változásokat figyelembe venni a jóga gyakorlásnál.

A férfiaknak is vannak hormonjaik, amelyek változásokat idéznek elő a testben, de ezek nem annyira látványosak, mint a nőknél. A menstruáció a női lét velejárója és az anyaság feltétele. Az egészséges menstruációs ciklus fontos feltétele az ép testnek és elmének. Tiszteletben kell tartanunk a női létünket, és tisztelnünk kell testünket, melynek fontos funkciókat kell teljesítenie. Nyilvánvalóan ennek megfelelően kell gyakorolnunk. Ha ezt nem vesszük figyelembe, saját és a jövő generáció léte iránt vagyunk tiszteletlenek. Bár ez egy női téma, a férfiaknak is fontos tudni róla. Mert minden férfi egy nő létének köszönheti életét,

vagyis az anyának, aki menstruált. Amint a férfiak megértik az anyjukat, megértik a feleségüket is.

A férfiaknak nagy szerepük van a női egészség megőrzésében. Apaként figyelniük kell, hogy a lányuk megőrizze egészségét az anyasághoz. Férijként tiszteletben kell tartania a felesége egészségét. A férfiaknak általában hiányos a tudása a nők fizikai erejéről, fiziológiai folyamatairól és érzelmi egészségéről.

Gyakran félreértik azokat, főleg amikor a nő fizikailag gyengének érzi magát, fáradt, érzelmileg túlfűtött, depressziós vagy hangulata változik. Ha a férfi megérti, hogyan viselkedjen ilyen helyzetekben, könnyebben tud segíteni a nőnek. Ilyenkor az élet könnyebbé és boldogabbá válik. Ezért örülök, amikor férfiak is részt vesznek ezen az előadáson.

Minden élőlénynek van egy erős késztetése a szaporodásra. Még a csak néhány percre élő amőba is arra törekszik, hogy utódnak adjon életet. Az emberekben is benne van ez a belső hajlam, mely Patandzsali szerint egy erős akarat, késztetés a nemzésre. Asmita (ego, büszkeség, én tudat), mely mindenkiben létezik felelős a szaporodásért. Egy nemzőképes nőnek figyelnie kell magára. Amikor elültetünk egy magot a földben, először a földről kell gondoskodnunk. Fontos, hogy a föld termékeny és jó minőségű legyen. Számos dologra kell figyelniük, mielőtt elültetjük a magot, a jó termés érdekében. A gyomokat el kell távolítani. Ezért szántáskor a gazokat, az ágakat el kell égetni. Hasonlóképpen egy nőnek ugyanígy hozzáértően fel kell készíteni testét a feladatra. Nemző szerveit belülről meg kell tisztítani a helyes vérkeringés segítségével. Fenn kell tartania a petefészkek normális működését, a peték épségét, a hormontermelést és annak egyensúlyát. A petevezetékeknek nyitottnak kell lenniük. Menteknek mindenféle elzáródástól. Fontos a méh normális elhelyezkedése, és fala vastagságának optimális mértéke. Tehát fontos, hogy a nő gyakorlása ne csak haladását a jóga útján, hanem egészséges utódok nemzését is segítse. Ha ezt megértjük, akkor megértjük azt is, hogy miért kell a gyakorlást változtatni az egyik menstruációtól a következőig terjedő időszakban.

A hónapot a menstruáció első napjától a következő menstruációig számítjuk, és tudnunk kell a változásokat melyek ez idő alatt következnek be. Ezek a változások hormonális szinten történnek, amelyekre figyelniük kell. Régebben a nők magukban gyakoroltak. Most csoportos órákon folyik a jóga gyakorlása. Így sok nő zavarban van, és nem akar

menstruációja miatt kilógni a sorból. Én mégis ragaszkodom hozzá, hogy ilyenkor másfajta gyakorlatokat végezzenek.

Minden női testnek más az igénye, amire érdemes odafigyelni. Bár egy általános gyakorlatsort végzünk menstruáció alatt, amely előre nyújtózásokból, háton fekvő ászanákból, a fordított helyzetek kihagyásából áll, a jógyakorlók mégis tudatában kell, hogy legyen saját problémáinak, gyengeségeinek, egyéni szükségleteinek. Rendszeres gyakorlással újfajta test tudatra tehet szert. Figyelmesebb lesz a teste iránt. Képes lesz megérteni teste jelzéseit, amikor annak pihenésre vagy alvásra van szüksége. Ezzel a tudatossággal képes lesz gyakorlását saját igényei szerint alakítani.

Fontos megérteni, hogy a fizikai és a mentális hozzáállás változásai a folyamatos hormonszint változás miatt történnek. A különböző hormonok napról napra változnak az emberi testben.

Néha nagyon aktívak vagyunk. Ilyenkor nagyobb a teherbíró képességünk, mint a legtöbb férfinak. Néha olyan kimerültek vagyunk, hogy képtelenek vagyunk bármire. Néha kifejezetten kiegyensúlyozottnak érezzük magunkat mentálisan. Máskor meg olyan mértékű az érzelmi kiegyensúlyozatlanságunk, hogy annak ellenére, hogy erős emberek vagyunk, a legkisebb zavaró körülményre megzavarodunk, és remegni kezdünk.

Néha teljesen egészségesnek érezzük magunkat, néha reménytelennek éljük meg pillanatnyi helyzetünket. Ha figyelmesen gyakorolsz, észre fogod venni, hogy néha hirtelen nagyon merevé válsz. Akármennyi erőfeszítést is teszel, olyan mintha valami belülről visszatartana. Más alkalmakkor meg azt nem érted, hogy mehet olyan könnyen a gyakorlás. Mindezek a jelenségek a hormonok játékának tudhatóak be. Szóval az első feladat, hogy rájövünk, hogyan szabadulhatunk meg ezektől a hatásoktól, hogy megtartsuk hormonális egyensúlyunkat.

Az Ájurvédában nem ismeretes a hormonok koncepciója. De mégsem hagyja figyelmen kívül az olyan állapotokat, amikor valaki érzelmileg érzékenyebb, hangulatváltozásokkal küzd, elveszti a türelmét, remegést tapasztal a testben stb. Ezek a problémák a három dosában (vatta, pitta, kapha) keresendők. Ez a három egyszerre okozhat a szervezetnek problémát a menstruáció alatt. A menstruáció kezdeti vérzését a vatta felhalmozódása okozza. A kevés

vérzésnek, a hirtelen abbamaradásnak, a testi fájdalmaknak is a vatta az okozója. A szédülést, a hányást, a hirtelen testhőmérséklet változásokat, a túlzott vérzést, vagy a lázat a pitta felhalmozódása okozza. A lassúságot, a tompaságot, a vízvisszatartást, a test és mellek duzzadását, a két menstruáció közötti időszak meghosszabbodását a kapha túltengése okozza a szervezetben. A vérzés a vatta által kezdődik, a folyamatosságát a pitta tartja fenn és a kapha által szűnik meg. A vér közben átalakul és a szennyeződések (mala) kilökődnek a szervezetből.

Ahogy a havi vérzés megszűnik, fontos hogy elkezdjük gyakorolni a fordított ásanákat a dosák egyensúlyának visszaállítása céljából.

A dosák nemcsak a test fiziológiai folyamatait és a metabolizmust érintik, hanem az elmét és az idegeket is. Felelősek az érzelmi túlfűtöttségért és a hangulatváltozásainkért. Érintik a határozottságunkat, a megkülönböztetési képességünket, a gondolkodásunkat és a memóriánkat is. Ahogy az energiaszintek változnak, úgy változik a teljesítmény is. Fontos, hogy ezekben a napokban a menstruáló nők megpihenjenek, csökkentsék kötelezettségeiket és felelősségüket.

Most nézzük meg a jógyakorlást. Fenn áll egy általános tendencia a gyakorlók között, hogy az ásanákat szimpla testi gyakorlatokként végezzék. Ekkor lehet, hogy egyeseket előnyben részesítenek, másokat kihagynak. Egy hagyományos gyakorlásban szükséges szerepelniük az álló ásanáknak, az előre- és hátrahajlásoknak, gerinccsavarásnak, valamint fordított helyzeteknek az általános egészség megőrzéséhez. Ezekhez a csoportokhoz tartozó gyakorlatok segítik a helyes testtartást, gondoskodnak a test funkcionális korrekciójáról, rendben tartják a keringést, az emésztést, a kiválasztást stb. **Gyakran kihagyjuk a Sirsasana (fejenállás) és Sarvangasana (gyertyaállás) gyakorlását, míg Sirsasana a variációival mint Parsva Sirsasana, Parivrttaikapada Sirsasana, Sirsa Baddha Konasana, Prasarita Pada Sarvangasana, Sarvangasana Baddha Konasana fontosak a hormonális egyensúly megőrzésében.** Ahogy minden nap megfürdünk, eszünk, iszunk és alszunk, úgyszintén gyakorolnunk kellene ezeket az ásanákat naponta. Szokásunkká kell, hogy váljon, hogyha más ásanákra nincs is idő, a fejenállást, a gyertyaállást és annak variációit naponta végezzük. Ha hosszabb távon végzed a gyakorlatokat, megérted milyen fontosak a

hormonális egyensúly megőrzése érdekében. Csak a menstruáció alatt kell felfüggeszteni azokat, más fordított pózokkal egyetemben.

Fontos, hogy megértsd ennek az okát. A fordított pózok gyakorlását azért szüneteltetjük a menstruáció alatt, mert azok akadályozzák a menstruációs folyadék áramlását. A fordított pózok megállíthatják a folyadék távozását. Az Ájurvéda szerint akkor vagyunk egészségesek, ha folyamatosan minden távozni tud a testből, amire nincs szükség. Ha megrekednek a kiválasztásra szánt dolgok a testben betegséghez vezethet. A méreganyagoknak távozniuk kell. Ha az izzadság, vizelet, széklet, gázok és a menstruációs folyadék megrekednek, a test szenved. Tehát a menstruáció alatt elkerüljük a fordított testhelyzeteket, hogy távozni tudjon, aminek kell.

Ezen felül el kell kerülni az Adho Mukta Vrksasanát, a Pincha Mayurasanát, a kéztámaszokat. A lábaknak nem szabad fáradttá válniuk, ezért jobb elkerülni az álló testtartásokat is. A lábak a föld elem központjai. Funkciójuk szerint, ezek a mi szállítóink. Ők teszik lehetővé a gyaloglást. Ebben a minőségben a tűz elemet képviselik. Az ászanák végzése közben figyelni kell a lábak stabilitására, a csípőízületbe való helyes beilleszkedésre. A lábakat a gerinc ágyéki szakasza felügyeli, vagy a combon elhelyezkedő idegek, melyek a gerinc alsó háti szakaszáról erednek, a tűz elem a lábakban a föld elem által van szabályozva. A nehéz apána vajútot könnyűvé kell tenni. A gyakorlás közben mindezek a folyamatok lezajlanak anélkül, hogy észrevennénk. De a menstruáció alatt, amikor a test megfáradt, vagy amúgy is túlfűtött, akkor a lábakat pihentetni kell. Ezért az álló és fordított pózokat is hanyagoljuk. **A fordított helyzeteknél fontos, hogy erősen tartsuk a lábakat, különben a gerincre kerül túl nagy terhelés.**

A folyadék távozásának könnyítésére a hasat nem szabad megfeszítve tartani. Az olyan háton fekvő ászanákban, mint a Supta Svastikasana, Supta Baddha Konasana, Supta Virasana, Matsyasana, Supta Padangustasana, a has képes megpiheni. Ezek az ászanák hatékonyak a hasi görcsök enyhítésében. A számodra könnyebb ászanától haladj a nehezebbek felé. Ha hengerpárnát helyezel a hátad alá, a hasi feszültség teljesen megszűnik. A légzés könnyebbé válik, és a rekeszizomnak is nagyobb terület jut.

Sok nő és fiatal lány küzd hasi görcsökkel a menstruáció alatt. Továbbá a nehézlégzés, a kimerültség, a testi és az alsó végtagok fájdalmai mind gyakori panaszok. Azonban az előbb

említett ásanák segítenek a tünetek kezelésében. Ha nehéz behajlítani a térdet, csak egyszerűen kereszteljük a lábunkat és fekdjünk hanyatt a hengerpárnán. Dysmenorrhoeának nevezzük a fájdalmas, görcsös menstruációt, amit általában a petefészkek, a petevezeték, vagy a méh gyulladása okoz. Ezekben az esetekben is segítenek a hanyatt fekvő ásanák. Parsva Supta Padangustasana heveder segítségével végzett gyakorlatok hatásosak a gyulladás, a görcsök és a kimerültség kezelésében. Setubandha Sarvangasana alátámasztással segíthetünk az alhasi görcsök, a fájdalom, az idegesség, a szorongás, a félelmek, az alacsony vérnyomás és a mentális feszültség oldásában.



Supta Svastikasana



Supta Baddha Konasana



Supta Virasana



Supta Matsyasana



Supta Padangustasana II



Cross bolster Setubandhasana

A hanyattfekvő ászanák után, az előrehajlások következnek. Adho Mukta Virasana, Adho Mukta Svastikasana, Adho Mukta Baddha Konasana, Janu Sirsasana, Trianga Mukhaekapada Paschimottanasana, Ardha Padma Paschimottanasana, Marichyasana, Adho Mukta Upavista Konasana, Parsva Upavista Konasana, Paschimottanasana a fő ászanák ebben a csoportban. Jó ha fejünket hengerpárnán pihentetjük a gyakorlatok végzése közben. A hagyományos gyakorlásban a törzssel nyújtózunk előre, míg a fejet a sípcsonton pihentetjük, de ebben az esetben figyelniünk kell az energiaszintünkre és a testünk érzeteire.

Amikor megtámasztjuk a fejet, a has jobban el tud lazulni. Ez megnyugtat és ellazít.

A menstruáció alatt a nők gyakran szenvednek erős fejfájástól vagy migréntől. Az előrehajlások ilyenkor segítségükre lehetnek. Adho Mukta Svastikasana és Adho Mukta Virasana a legpihentetőbbek, feltéve, hogy a fej meg van támasztva, és nem a földön helyezkedik el. A gyakorlás során maradj benne minden helyzetben hosszabb ideig és hagyd az elmét elcsendesedni. Ezen gyakorlatok segítségével az erős vérzés is szabályozva lesz. Ez különösen azokra igaz, akik menorrhagia or metrorrhagiában szenvednek.

Az előrehajlások után következik néhány álló ászana, amit csak akkor végezz, ha nem vagy kimerült, és a hasfal sem feszül. Például Uttanasana, Adho Mukta Svanasana, Parsvottanasana, Prasarita Padottasana a gerinc megnyújtásával, vagy a hát konkáv helyzetével nagy segítség lehet. Az Uttanasanában megtámaszkodhatsz a kezeken, az Adho Mukta Svanasanában megtámaszthatod a fejet téglával, vagy hengerpárnával. Ha kötelet használsz, hátrébb tudod engedni a combokat, így nagyobb teret hagyva a hasnak, mellyel az erős vérzést is tudod szabályozni.

Hasonlóképpen a Parsvottanasana kötéllel végezve megpuhítja a hasat. A nők néha úgy érzik, ha leengedik a fejet, az megkeményíti a hasat. Ha megemeljük a fejet és picit homorítjuk a hátat megelőzhető a hasi feszültség.

Az ülő ászanák hatásosak, amikor valaki egyszerűen csak csendben szeretne ülni, vagy a térdeit rugalmasabbá tenni. Ülhetünk Dandasana-ban Svastikasana-ban, Vīrāsana-ban, Baddha Konāsana-ban, Upavistha Konāsana-ban, Gomukhāsana-ban, Padmāsana-ban, Siddhāsana-ban stb. Hosszabb ideig is nyugodtan időzhetünk bennük és faltámaszt is használhatunk a gerinc emelése érdekében.



Adho Mukha Virasana



Adho Mukha Svastikasana



Adho Mukha Baddha Konasana



Janu Sirsasana



Trianga Mukhaikapada Paschimottasana



Ardha Padma Paschimottasana



Marichyasana



Adho Mukha Upavistha Konasana



Parsva Upavistha Konasana



Paschimottasana

Ūrdhva Hastāsana, Ūrdhva Baddhānguliyāsana, Paśchima Baddha Hastāsana, Paśchima Namaskārāsana, Gomukhāsana stb. gyakorlása ellazítja a váll, a csukló és az új ízületet, valamint szabaddá teszi a hónaaljat. Jótékony azok számára is, akik ízületi gyulladással (arthritis) vagy reumatikus ízületi gyulladással küzdenek. Hatékonyak sarok fájdalomnál, égő lábknál és fájó térdek esetén is.

Az oldalcsavarások, mint a Bharadvājāsana I and II, Pārśva Virāsana, Pārśva Dandāsana, Pārśva Svastikāsana and Pārśva Padmāsana csökkentik az izmok merevségét. Számos nő küzd testi fájdalmakkal az ízületekben felhalmozódó tejsav miatt. Ezek a csavarások bátran gyakorolhatóak ilyen esetekben, anélkül, hogy a hasat összenyomnánk.

A nyaki spondylitis és alsó háti fájdalmakkal küzdő nők többségének tünetei felerősödnek a menstruáció alatt. Ilyenkor a kötelees Ūrdhva Mukha Śvānāsana, Bharadvājāsana és Utthita Marīchyāsana széken végezve hatásos, e tünetek kezelésében. A fordított gyakorlatok kerülendőek a menstruáció ideje alatt. Azonban az Iyengar mester által feltalált segédeszközökkel a menstruáció során is végezheted e gyakorlatok variációit. Végezhetesz alátámasztással Viparīta Dandāsana-t and Setu Bandha Sarvāngāsana-t. Ezek segítségével a menzesz alatt ugyanazok a jótékony hatások idézhetőek elő, mint máskor a Śīrsāsanával és Sarvāngāsánával. Ha háti fájdalmaink vannak, tarthatjuk a lábakat megemelve. Úgy végezd a gyakorlatokat, hogy a medence és has régiója ne nyomódjon össze, és megpihenjen.

Sok nő küzd depresszióval, asztmás tünetekkel, megfázással és köhögéssel a havi vérzés idején. A Viparīta Dandāsana és a Setu Bandha Sarvāngāsana, ahol a mellkast kiemeljük és oldalait megnyújtjuk megkönnyebbülést hozhatnak számukra.

Az ösztrogén szintje, mely a menstruáció előtti időszakban fokozatosan csökken, a menzesz alatt ismét elkezdi emelkedni. Ez a hormon a felelős az energia szintedért, az elméd frissességéért és a fáradságból való mielőbbi regenerálódásért. Ezen gyakorlatok végzése a menzesz alatt segít, hogy az ösztrogénszinted elkezdjén ismét növekedni. Vagyis ezen a módon hormonokat termel a szervezet, mely segít helyreállítani a test épségét.

Az Ájurvéda szerint a menstruáció időszakában a pitta dominál. Az előrehajló és háton fekvő ásanák mind elcsendesítik a pitta minőséget a testben. Így az ez idő alatt esetlegesen előforduló hányingert és fejfájást kezelheted. Azonban figyelj rá, hogy a gyakorlás ne fárasszon ki, mert akkor a tűz elem a testedben elfecsérlődik.

Valóban igaz, hogy az álló gyakorlatok segítik a salakanyagok gyorsabb kiürülését, de ezek gyakorlásával az energiádat sem leszel képes tartalékolni a menstruáció utáni időszakra. Az előbbiekben felsorolt ásanák energiapocsékolás nélkül segítik a testet a menstruáció alatt. Mivel a menstruáció megkezdése után az ösztrogén szint újból elkezd emelkedni, hirtelen megnövekszik a benned lévő energia, és azt érzed mindenre képes vagy. Azonban fontos, hogy ez az energia megfelelőképpen legyen felhasználva. Cél, hogy ne apadjon el a menstruáció befejeződése után, és hogy a hormonháztartás végig kiegyensúlyozott maradjon. Tehát ha takarékoskods az energiáddal a menstruáció ideje alatt, megtartva azt a menzesz utáni időszakra, az segítségedre lesz majd a jóga gyakorlatokban.

És most következzen a menstruáció utáni időszak, vagyis, hogyan folytatjuk a gyakorlást, amikor a vérzés véget ért. Ilyenkor általában könnyűnek, frissnek és aktívnak érzed magad, kész vagy bármilyen kihívásra. Egy pillanatra nézzük meg milyen metodika szerint eszed az ebédedet. Kezded a levessel, mert az meghozza az étvágyat. A leves egy előétel. Befejezni pedig valamilyen édességgel szoktad. Szóval valamilyen rendszer szerint étkezel. Ahogy az étkezési fogások sorrendjére figyelünk, ily módon kell megterveznünk az ásanák és pránájámák közötti sorrendet is. Ne csak az aktuális kedved szerint gyakorolj, hanem a kidolgozott rendszer szerint. A gyakorlatok összhangban vannak a peteéréssel, és fontos, a pete épségének figyelembevétele a gyakorlásnál.

Ahogy a vérzés elállt, kezd a gyakorlást Sirsasanával és Sarvangasanaival. Azokkal a gyakorlatokkal kezd, amit kihagytál a menstruáció alatt. Ezek az ásanák gyorsan visszaállítják a hormonális egyensúlyt. De a jógások többsége általában álló helyzeteket, hátrahajlásokat, és ha képesek rá haladó ásanákat szeretnek végezni. Ezek helyett inkább minimum 8-10 percig az említett két ásanát végezzük. Természetesen e két gyakorlat valamennyi variációját gyakorolhatod, a fejlettségi szintednek megfelelően. Sirsasanában végezheted Baddha Konasanát, Upavistha Konasanát valamint Supta Konasanát. Ezen gyakorlatok segítenek a méhet a megfelelő helyzetben tartani. Minden ciklus olyan, mint egy kisebb terhesség, mely vetéléssel zárul. A sebnek a méhben és a vaginában be kell gyógyulnia. Ezért kell végezni az előbbi gyakorlatokat. Végzésük közben megtapasztalod majd, hogy a hüvely és a vagina belső hártás részei hogyan húzódnak vissza, és száradnak ki.

A terület kezeléséhez tudnod kell, mi történik ott ilyenkor pontosan. A variációk fordított helyzetben végzésekor hely keletkezik az alsó hasban, a medence területe szabaddá válik és hely képződik a méh visszahúzódnak.

Végezhetsz még Padmāsana és Ūrdhva Padmāsana. Vagy Halāsana, Supta Konāsana, Adho Mukha Vriksasanát és Pincha Mayurasanát. Végezhetsz kézenállásokat és alkartámaszokat. A gyakorlatok végzésénél előfordulhat még némi vérzés, ami annak a jele, hogy tested még visszatartott olyan dolgokat, amelyeknek távozniuk kellett. Fókuszálj a fordított pózokra és úgy találd majd, hogy most könnyebben mennek, mint általában, ezáltal kicsivel többre vagy képes. A fizikai, mentális és érzelmi egyensúlynövekedés miatt több időt tudsz ezekben a helyzetekben tölteni. A remegés, az idegesség és belső feszültség alábbhagy.



Uttanasana



Adho Mukha Svanasana



Adho Mukha Svanasana

A poszt menstruációs szakaszban, a menzesz 4. napjától a következő 5-12 napban az ösztrogén szint fokozatosan csökken. A menstruáció után időszaktól fokozatosan növelj az álló gyakorlatok, előrehajlások, horizontális csavarások, hátrahajlások sorozatát. Ez az

időszak a legmegfelelőbb arra, hogy dolgozzunk a hátrahajló, álló és egyensúlyozó gyakorlatokon, melyek által a mirigyrendszer is egyensúlyba kerül.

A 13. nap körül bekövetkezik az ovuláció, mely még több hormonváltozással jár. Amikor a menzesz után a fordított helyzeteket végezzük, az agyalapi mirigyet stimuláljuk. Ha semmilyen probléma nem áll fenn, nem szükséges változtatnod a gyakorláson. De ha probléma van a menstruációs ciklusoddal, vagy elmarad az ovuláció, vagy nem tudsz teherbe esni, módosítsd a gyakorlást. Ne végezz megterhelő gyakorlatokat, különösképpen ne olyan hátrahajlásokat, mint a Ūrdhva Dhanurāsana, Viparīta Dandāsana, Kapotāsana, Vriśchikāsana, Viparīta Chakrāsana stb. Megint csak szentelj több időt Sarvangasanának, Sirsasanának és az előrehajlásoknak. Ha mégis végzel hátrahajlásokat, használj segédeszközöket. Támaszd alá a medence területét minden hátrahajlásnál.

Most következzen néhány szó a hátrahajlásokról. **A hátrahajlásoknál, mint Ūrdhva Dhanurāsana, Ustrāsana, Kapotāsana helytelen lefelé tolni a hasat. Megzavarod szervezeted, és ha vannak ovulációs problémáid, azok tovább fognak tetőzni.** Az ovuláció alatt az éretlen tojások növekedésnek indulnak az agyalapi mirigy stimulációjának hatására. Ha teherbe szeretnél esni, figyelned kell, hogy e tojások megtermékenyüljenek. Ezért figyelned kell arra, hogy az alhasi régióból told magad fölfele a hátrahajlásoknál. Például Ūrdhva Dhanurasana végzése közben tartsd a lábakat magasabban, például úgy, hogy téglára vagy padra helyezed a talpakat. Tartsd a kezeidet lent, hogy a medence területe kiemelkedjen. Nem szabad hagyni, hogy a medence területe lefelé süllyedjen. Ilyen módon végezd a Viparīta Dandāsana, Ūrdhva Dhanurāsana, anélkül, hogy hagynád a medence területét süllyedni. Néhány esetben a köldök alatti terület lefelé mutat és süllyed. Ilyenkor emeld meg még jobban a lábakat. Így végezve a hátrahajlások majdnem fordított helyzeteké válnak. Ahogy a lábakat megemeled, a hüvely és az anális régió felfelé irányul. Akik szeretnének megtermékenyülni, ovuláció alatt kizárólag a Sirsasanát, Sarvangasanát és az előrehajlásokat gyakorolják, hogy a vetélés legkisebb esélye se merüljön fel.

A 17.-20. nap közötti időszak az ovuláció utáni periódus. Ilyenkor természetes, hogy energiaszintünk visszaesik, akár normálisan menstruálunk, vagy áldott állapotban vagyunk. Sokszor elkedvtelenedünk, mikor észrevesszük, hogy sem a hátrahajlások, sem az egyensúlyozások nem mennek olyan mértékben, mint az előző napokban. Úgy érzed izmaid

kötöttebbek, több erőfeszítésre van szükséged és jobban verejtezkezel. Ezzel szembesül a legtöbb sportoló nő is ebben az időszakban. Ezt az ösztrogén szint csökkenése és a progeszteron szint növekedése hatása. A test felkészül a teherbe esésre, vagy a menstruációra. Ilyenkor az erőgyűjtés és az energiák megtartása kerül előtérbe, melyek a megtámasztott hátrahajlásokkal, fordított helyzetekkel és Janu Sirsasanával érhetőek el.

Ne zavarjon az ilyenkor felmerülő merevség. Ilyenkor gyakorold az ülő helyzeteket Upavistha Konāsana, Baddha Konāsana, Vīrāsana, Padmāsana, Mālāsana, Supta Pādāngustāsana II, ami segít szabaddá tenni a medence területét és szabadságérzetet kölcsönözz. Így az irritáció és feszültség is alábbhagy. Medencenyitásra alkalmasak még Ardha Chandrāsana, Vīrabhadrāsana II, Utthita Pārśvakonāsana, Utthita Hasta Pādāngustāsana. Végezheted székes alátámasztással, vagy nélküle. Ha ezek megvannak, folytasd hátrahajlásokkal, mint Viparīta Dandāsana, Eka Pāda Viparīta Dandāsana, Eka Pāda Rāja Kapotāsana.



Viparīta Dandasana



Setu Bandha padon

Ellenben, azok akik premenstruációs problémákkal küzdenek, folytassák a háton fekvő helyzetekkel. Számos nő ilyenkor nehéznek érzi magát, mellei fájdalmasan megduzzadnak, megfázik, köhög vagy lázzal is küszködik. Ezek gyakori problémák menstruáció előtt, melyek megszűnnek annak végével. Ha egészségesnek érzed magad a menstruáció és ovuláció utáni időszakban, gyakorold a fordított helyzeteket és hátrahajlásokat, hogy megelőzd vagy szabályozd a menstruáció előtt esetlegesen felmerülő kellemetlen tüneteket. Azonban ha tudod, hogy premenstruációs problémákkal küzdesz, 4. nappal a menzesz előtt gyakorold a háton fekvő helyzeteket. Ha fejfájással, étvágy vagy emésztési problémáid vannak, gyakorold Jānu Śīrāsana, Paśchimottānāsana, Upavistha Konāsana, úgy hogy közben megtámasztod a fejed a hengerpárnán. Végez Sarvangasanát széken. Mellőzd Sirsasanát és a hátrahajlásokat fejfájás esetén. Ha azonban ez nem áll fenn nyugodtan végezd őket. Különösen, amikor a

premenstruációs időszakban energiahiánnyal, egyensúlytalansággal, érzelmi feszültséggel, esetleg depresszióval küszködsz, jól tesznek a hátrahajlások, segítenek csökkenteni a tüneteket.

Néhány tanács, a menstruációs tünetek elkerülésére

Sok nő dysmenorrhoeában szenved, vagyis erős hasi fájással küzd a menstruáció ideje alatt. Ebben az esetben módosítsd a szokásos gyakorlásodat 4 nappal a menzesz előtt. Ilyenkor ugyanazokat a gyakorlatokat végezd, mint a menzesz alatt, azzal a kivétellel, hogy gyakorold a Sirsasanát és Szarvangasanát is. A menzesz előtti fordított testhelyzetekkel el tudjuk kerülni a tünetek többségét, a menzesz utáni végzésükkel pedig helyreállítjuk a hormonháztartás egyensúlyát.

Akiknek erős a vérzésük, a menzesz előtti napokban fektessenek nagyobb súlyt az álló gyakorlatokra, Utthita Trikonāsana, Utthita Pārśvakonāsana, and Ardha Chandrāsana, téglás alátámasztással. Meglátod, hogy amikor téglát használsz erőteljesebb lesz a medence rotációja. A tanárok ekkor gyakoroltathatják a hasi csavarást. Ezt a hasi csavart Vīrabhadrāsana II – ben is el lehet érni. Falhoz támaszkodva is korrigálhatod magad. Minél inkább sikerül megnyitnod a medencei és a mellkasi területet, annál nagyobb szabadságot fogsz átélni. De ne végezd a Parivrta Trikonāsana, Parivrta Pārśvakonāsana és a Vīrabhadrāsana I a premenstruációs időszakban, mert ezek a csavarások keményé teszik a hasat, ami fájdalmat okozhat a menzesz alatt. Azonban ha dysmenorrhoeában szenvedsz, mindenképp végezd ezeket a gyakorlatokat a menstruáció elmúlásával, hogy újból megerősödjön a hasfal. Ilyenkor könnyebben mennek a csavarások, mint a menzesz előtt és nagyobb fejlődésre leszel képes a pózban. A Vīrabhadrāsana III is kerülendő a premenstruációs időszakban, ha fejfájással, vagy alhasi fájdalmakkal küzdesz. De azt ajánlom hallgass a saját testedre. Nézd meg mi a jó neki és mi nem, és a szerint gyakorolj. Szemlélődj. Ha a Vīrabhadrāsana III hasi alátámasztással végzed, segíthet, azonban ha nélküle, valószínű, hogy helytelen módon szorítod össze a hasat.

Most nézzük meg jobban, mik azok a problémák, amik a menzesz alatt elfordulnak. Az első csoport a menstruáció kimaradása, vagy hosszabb távú szünetelése, gyakran akár 6 hónap és

egy év között. Amenorrhoea a betegség, amikor egyáltalán nincs menzesz. Ha ilyen tünetekkel küzdesz, mindenképp iktasd be a fordított testhelyzeteket és a hátrahajlásokat a napi gyakorlásba. Ezek stimulálják az agyalapi mirigyét és a petefészek működését.

Utthita Hasta Pādāngustāsana, Supta Pādāngustāsana, Baddha Konāsana, Upavistha Konāsana, mint segítenek megelőzni az erős hasi görcsöket, vagyis a dysmenorrhoeát.

Folytassuk a menorrhagiával and metrorrhagiával. Menorrhagia, amikor a menstruáció nagyon erős vérzéssel jár együtt, a metrorrhagia amikor ez az erős vérzés a menzesz ideje után is folytatódik. Ha ezzel a tünetekkel küzdesz, menzesz alatt csak a hanyattfekvő ásanákat gyakorold, ezek segíteni fognak, és hanyagold az előrehajlásokat. A hosszan kitartott Viparīta Dandāsana és Setu Bandha Sarvāngāsana segédeszközökkel is segítenek. A hétköznapi gyakorlásodban legyen hangsúlyos a fordított helyzetek gyakorlása, mert ezek szabályozzák a vér mennyiségét.

Még egy fontos gondolat. Ha erős vagy, de nem megfelelő időben jelentkeznek a vérzések, vizsgáld meg, hogy a méhed elég mélyen helyezkedik-e el. Mikor Sirsasanát vagy Sarvangasanát gyakorolsz, helyezd a lábakat Upavista Konasanába vagy Baddha Konasanába. Ugyanez vonatkozik a Halasanára vagy Setu Bandha Sarvangasanára. Valamint lényeges az olyan ásanák mint a Supta Konāsana, Baddha Konāsana, Upavistha Konāsana, Supta Pādāngustāsana II, Utthita Hasta Pādāngustāsana II, Prasārita Pādottānāsana napi rutinba való beiktatása. A nagy terpeszes gyakorlatok után végezd el a Paśchimottānāsana, Viparīta Dandāsana, Śīrsāsana, Sarvāngāsana, Halāsana and Setu Bandha Sarvāngāsana, hogy a lábak zárt helyzetben legyenek, összeszorítva téglával vagy pokróccal a lábak között. A zárt összeszorított vagy összekötözött gyakorlatok végzése a terpeszben végzett gyakorlatok után segít, hogy a méh és a vagina visszakerüljön a helyére. Először nagy teret képezünk majd, leszűkítjük azt. Ez segíti az erős vérzést szabályozni. Ha fordított sorrendet alkalmazunk, akkor a menstruációs folyadék először erőteljesen kilökődik, majd abbamarad. Az amenorrhoeában szenvedőknek ajánlott ez a sorrend, vagyis először a zárt lábas, majd nyitott lábas gyakorlat sorozat, így stimulálva a petéket érlelő mirigyeket, és ezzel segítve a folyadék megindulását.

Sok nő szenved folyamatos akár 12-15 napon túl is tartó folyamatos vérzéstől, ami majdhogynem az ovuláció idejéig eltart. Ezekben az esetekben kezd el gyakorolni a fordított helyzeteket a ciklus 12. napjától, hogy a vérzés elálljon és folytasd 3-6 hónapon keresztül.

A hypomenorrhoeaban szenvedőknek szinte alig van vérzésük, vagy csak 1-2 napig. Ilyenkor az előrehajlások segítenek, vagy a Malasana végzése. A Kurmasana is hatásos, egyszerre nagyobb mennyiségű folyadék távozását segíti elő. Az e betegségben szenvedők a hónap többi felében a menstruáció idejét leszámítva a fordított helyzeteket, az álló ásanákat, a hátrahajlásokat és a gerinccsavarásokat gyakorolják. Meglátják az egész hónapos gyakorlás, érezteti majd hatását a menstruáció ideje alatt.

Az oligomenorrhoeával küszködőknél a vérzés nem erős, de hosszabb ideig elhúzódik, akár 8-10 napig is. Ebben az esetben az olyan álló pózok, mint a Trikonāsana, Vīrabhadrāsana II, Pārśvakonāsana, Vīrabhadrāsana I, Ardha Chandrāsana, Utthitha, Adho Mukha Śvānāsana, Pārśvottānāsana and Prasārita Pādottānāsana segítenek a folyadék gyorsabb távozásában, de fontos, hogy gyakorold a hanyattfekvő helyzeteket utánuk, hogy a folyamatok normalizálódjanak.

Polymenorrhoeáról beszélünk, ha csak 1 vagy másfél napig van menstruáció. Ebben az esetben is a fenti tanácsokat kövesd. A menstruációs vérzés a hormonális rendszer egyensúlyától és a petefészek működésétől függ.

Leucorrhoea amikor egy fehér nyálkás váladék tapasztalható folyamatosan, a havibaj idején kívül. A nők sokszor teljesen kimerültnak és idegesnek érzik magukat. Ilyenkor végez hanyattfekvő pózokat, mint Supta Baddha Konāsana, Supta Pādāngustāsana II és társai. Valamint ne enged, hogy álló ásanáknál a has megfeszüljön, vagy keménnyé váljon. Közelítsd a hasat a gerinchez. Igazítsd ki a méh helyzetét is. De itt is a fordított testhelyzetek a leghatékonyabbak. Itt is a terpesz és az utána következő zárt lábas sorozat segíteni fog. Így már megértjük miért olyan fontos a fordított helyzetek, alkartámaszok, kéztámaszok végzése.

Amikor elkezdjük gyakorolni a fordított helyzeteket a menstruáció végével, gyakran érezzük, ahogy a vaginát átjárja a levegő. Ilyenkor néha hang is képződik, mely miatt sok nő szégyenkezik a jóga órán. Ezért sokan összeszorítják a hüvely bemenetét, ami helytelen.

Ehelyett segíthet, ha kijavítjuk a gerinc helyzetét. A fordított helyzeteknél bizonyosodj meg róla, hogy az anális rész felfelé irányul és a hüvelyi rész lefelé a has irányába. Fordított esetben a méh felfúvódik és leereszt, és ez képezi a hangot. Az izmok helytelen mozgásának következménye, amely néha rossz szokássá válik. A has helytelen mozgása miatt, ahogy belélegzel, beáramlik a levegő a hüvelybe, kilégzésnél távozik. A hasat nem szabad lefelé engedni. A gerinc felé kell közelíteni. Például Tadasana végzése közben sem szabad hagyni, hogy a comb előre essen. A comb eleje a comb hátsó része felé irányul. Az izmokat a combcsont felé kell irányítani. A comb elejét oldalról befelé forgatjuk, a comb hátsó részét belülről kifelé. A feneket ne hagyd megemelkedni, billentsd magad alá. A szeméremcsontot emeld meg, a köldök irányába. Ugyanezeket a technikákat kell alkalmazni a fordított helyzetekben is, melyeknek segítségével elkerülhető a menstruációs problémák nagy része. Így a levegő ki beáramlását is elkerülhetjük.

A ciklus első felében tested rendkívül jól együttműködik és szolgál téged. A ciklus második felében azonban ez változik, és neked kell együttműködővé válnod. Sokszor érzel kimerültséget, idegességet, merevséget. Ilyenkor szükséges gyakorlásod módosítása. Az előző 15 nap gyakorlása segíti ezt az idő, majd az ebben a ciklusban gyakorlás könnyebbé teszi a menstruáció idejét. A menstruáció ideje alatti helyes gyakorlás, hozzájárul tested egészségéhez a menzesz elmúlása után. Nem az a kérdés, hogy többet vagy kevesebbet gyakorolsz-e? Hanem az, hogy gyakorlásodat hozzáigazítsd tested változásához. Az egészség kulcsa a kiegyensúlyozott gyakorlás.

Pranayama

A menstruáció idején nem ajánlottak az erős pránájámák. Csökken az energiánk és egyfajta belső kimerültséget tapasztalunk. Ilyenkor csak savászanában végezzünk pránájámát. Az sem baj ha belealszunk, ilyenkor felfrissülünk és energiához juttunk, és az alvás segít a tamaszikus energia eltávolításában.

Lehet, hogy hallottál már a három guna elméletéről (szattva, radzsasz, tamasz). A menstruáció ideje alatt a tamasz guna dominál. Ilyenkor fáradtnak, kimerültnek érezzük magunkat, és még a legalapvetőbb tevékenységek elvégzése is problémát okoz. Ezért nem baj ha elalszol savászana közben, az alvás segít csökkenteni a tamasztikus minőséget a testben. A menstruáció utáni időszak viszont ideális az erősebb pránájámák gyakorlására.

Ilyenkor nő kapacitásod a belégzésnél, a kilégzésnél és a levegő visszatartásnál. A pránájama segít, hogy az ovuláció megfelelő időben és rendszeren megtörténjen. Tilos az udijána és a mula bandha gyakorlása a menstruáció és az ovuláció alatt, mert megkeményíti az alsó hasi régiót.

A pre menstruációs időszakban, különösen ha tudod, hogy ezek problémás napok számodra a legjobb ha Viloma pránájámát, főleg Viloma II. pránájámát (kilégzés, szünet) gyakorolsz. Míg a kilégzés szünet hatékonyabb a menzesz előtt a belégzés szünet jobban segíti a menstruáció utáni regenerációt. Közben megtanulod észrevenni a szubtilis változásokat, amik végbemennek a gyakorlás alatt. Minél hosszabb ideig tartó kilégzés gyakorlásával enyhíteni tudod a pre menstruációs tüneteket. A belégzés utáni lélegzés szünetel képesé válsz megőrizni energiádat az ovulációs időszakra. Ha a ciklus alatt a fenti tanácsokhoz igazítod gyakorlásodat jobban betudod majd osztani az energiádat. A menstruáció alatt ne végez naulit, bhásztrikát, udijánát, mula bandhát és maha mudrát.

Nemcsak a havi ciklust, hanem az életszakaszokat (menarche-től (első vérzés) a menopauzáig) is fontos figyelembe venni a gyakorlás megtervezésénél.

A menopauza előtti időszakban Janu Sirsasana, Upavistha Konasana, Baddha Konasana, Supta Padangustasana, Utthita Hasta Padangustasana kiváló gyakorlatok. Azonban a Navasana, Ardha Navasana, Ubhaya Padangustasana, Urdhva Prasarita Padasana és társai, Urdhva Mukha Paschimottanasana, Jathara Parivartanasana végzése nem ajánlott, mert növelhetik a hőhullámok gyakoriságát. Gyakran megkeményítik a hasat, nehézkesé teszik a vérzést, és szükségtelenül kitolják a menopauza időszakát. Mikor nem menstruálsz bátran folytathatod a Sirsasana és Sarvangasana végzését, csak a hasra nyomást gyakorló ászanákat és gyakorlatokat hanyagold.

A menopauza időszakban a nők gyakran tapasztalják, hogy testük megnehezedik, a has területe felpuffad, a fenék, csípő térfogata is megnő. Sokan kétségbe esnek ettől. Eszeveszetten elkezdnek tornázni és diétázni, nem hallgatva testük jelzéseire. Ezzel többet ártanak mint használnak. A hőhullámok gyakorisága növekszik, a vérnyomás az egeket döngeti, a test izzik és az arc bevörösödik. Meg kell tanulniuk elfogadni és tisztelni életkorukat. Lehet, hogy fizikailag képes vagy a Navasana és Urdhva Prasarita Padasana elvégzésére, de a tested ellenáll. Nem az a kérdés, hogy erőből el tudod e végezni ezeket az

ászanákat, hanem, hogy mi történik a gyakorlás után. Lehet, hogy veszélyesen magas vérnyomással, hipertenzióval, gyulladással és egyéb tünetekkel szembesülsz. Ha mindenképp zsírvesztésre törekszel, az is problémaforrás lehet. Időt kell hagyni a testnek, hogy regenerálódjon a menopauza után, és később megint mindent elkezdhetsz végezni.

Sok nőtől hallok, hogy minden ászanát gyakorol, a haladóbbakat is, de nyaki és váll problémákra hivatkozva kihagyja a Sirsasanát és Sarvangasanát a gyakorlásból. Ezért nagyon neheztelek. Figyelned kell, hogy rendszeresen végzed ezt a két gyakorlatot az összes variációjával, ami akár 30-45 percig is eltarthat alkalmanként. Ha ez sok legalább 8-10 percet szánj rá naponta. Ha a Sirsasana semmiképp se megy, legalább Sarvangasanát gyakorolj hosszabb ideig. Ha segítségre van szükséged használd a kötelet és a széket, hogy hosszabb ideig képes legyél kitartani azokat. Ha becsületesen gyakorlod azokat, meglátod, hogy a menstruációval, menopauzával és termékenységgel kapcsolatos problémáid csökkennek vagy akár meg is szűnnek majd.

Az endometriózis egyre gyakoribb probléma napjainkban. Ha ebben szenvedsz végez álló ászanákat inkább háttal, mint Parsvottanasana a kezeket téglán megtámasztva, Prasarita Padottasana, Pada Hastasana stb. A gerinc meghosszabítása ezekben a pózokban megemeli és megnyújtja az alsó hasat. A Sirsasanában (lehet kötél segítségével) végzett Baddha Konasana, Upavista Konasana, vagy a széssel alátámasztott Sarvangaszanában végzett Baddha Konasana, Supta Konasana hatékony gyógymódja lehet ezen betegségnek. Fentebb említettem, hogy a terpesz lábas gyakorlatok után végezz zárt lábas ászanákat. Ez a módszer itt is hatásos. A hátrahajásoknál mint Viparita Dandasana, Urdva Dhanurasana emeld meg kissé a talpakat.

Nem számít, hogy milyen problémával küzdesz fontos, hogy tartsd tiszteletben női létetted. A menstruáció alatt fizikálisan és szellemileg egyaránt fontos, hogy megpihenj. Tovább meg kell tanulnod helyesen elvégezni a Sirsasanát és Sarvangasanát melyet gyakran elhanyagolnak a nők. Figyelned kell rá, hogy a ciklusodnak megfelelően gyakorolj. Ne légy figyelmetlen. Fontos ezen szabályok betartása a későbbi problémák elkerülése érdekében. Ha el akarsz kerülni az olyan női problémákat, mint a terméketlenség, vetélés, ciszták, méh elváltozások, gyulladásokra, fertőzésekre való hajlam, akkor fontos megfogadnod a fenti útmutatásokat. Továbbá fontos, hogy megőrizd érzelmi egyensúlyodat a gyakorlás alatt. Fontos, hogy ne

terheld túl fizikailag a tested, akaraterődet jól használd fel. Emlékezz arra amit Patandzsali mondott: „A még be nem következett szenvedés elkerülhető” (Patandzsali jóga szútra II.16)

Forrás: Geeta Iyengar: The practice of women during the whole month

Fordította: Nagy Erika Dalma