

FORDÍTSD FEL A VILÁGOT JÓGÁVAL!

A jóga akár önmagában, akár kiegészítő mozgásformaként számtalan pozitív hatással kecsegtet. Talán a legkülönlegesebbek azok a fordított ászanák, amelyek némi gyakorlás után olyan változást is hoznak, amit nem is gondoltál volna.

Izomépítés jógával? Miért ne?

A jógáról sokan azt gondolják, hogy könnyű, laza sportág, amely alkalmatlan izomerősítésre, mivel hiányoznak belőle azok a mozgási sémák, amelyekhez a fogyást vagy éppen az erősítést társítjuk fejünkben. Ennek ellenére a jóga a teljes testet átmozgató, a légzéssel együtt komplex nyújtó, vitalizáló, és kifejezetten az izmokat erősítő sport, ha okosan, szakmai felügyelettel végezzük, vagy szakembertől sajátítjuk el az otthon végzendő gyakorlatokat. Testi szinten a jógában a lazítás mellett kiemelt jelentősége van az erősítő, az izomépítő, és az egész szervezetre ható univerzális gyakorlatoknak. Minden olyan ember nyerhet a jóga mozgásrendszeréből, aki testét szisztemati-

kusan, tartós eredménnyel kívánja fejleszteni, vagy erre tanít másokat. A jógát számos élvonalban küzdő sportoló is beépítette az edzéstervébe. A jógát a felkészüléshez használják focisták, rögbisek, de balettosok, táncosok is, sőt hírességek egész sora állítja, hogy testileg és szellemileg is karban tartja őket a jóga. Így Sting, Gisele Bündchen, Jennifer Aniston, Julianne Moore, Lady Gaga, Madonna, de még Michelle Obama is. Ahogy a testépítésben, a jógában is fókuszba lehet helyezni izomcsoportok erősítését, az ősi ászanák (pózok) tökéletessége abban rejlik, hogy egyszerre teljesítik az erő és rugalmasság igényét.

haladó jógyakorlók fordított testhelyzeteket is alkalmaznak, ami a legtöbb sportból, mozgásformából hiányzik. De miért szükséges a feje tetejére állítani a világot? Képzeld csak el, hogy élethelyzeteinkből adódóan 99%-ban a fej magasabban van, mint a szívünk. Az inverz ászanák végzésekor ezt változtatjuk meg, és rendkívül sok pozitív élettani hatást érhetünk el általuk.

Minden tudatos sportoló számára érdemes a fordított jógapózokat mélységeiben elsajátítani. Első ránézésre vadnak tűnhetnek (nem is kezdőknek valók), de a szabályokat ismerve biztonsággal alkalmazhatók, és nem csak született akrobaták számára.



A FORDÍTOTT TESTHELYZETEK EREJE

Hozd ki az idegrendszeredből a maximumot!

Az idegrendszerünk a legfontosabb szervrendszerünk, amely egyfajta összehangoló hálózatként az egész testet átszövi.

Mi tartozik ide? Az agy, 43 pár agyi és gerincvelőideg, amelyek kisebb ágakra oszlanak és teljesen behálózják a testünket, kétirányú kapcsolattartást végezve a szervek, izmok és mirigyek között. Az autonóm idegrendszer, amely a vérnyomást és szívverést szabályozza. Az emberi test tömegének 2 százalékát teszi ki az agy, mégis a vér 20 százalékára szüksége van, mert az idegszövet oxigén- és glükózigénye nagyon magas. Ezek hiányában az idegsejtek működése akadózni kezd, illetve a neuronok is pusztulni kezdenek. A jóga fordított testhelyzetei fokozzák az agy vérellátását, így táplálják az idegsejteket és a méreganyagok elszállítását is serkentik!

MIT TAPASZTAL EBBŐL A GYAKORLÓ?

Az álmoság, állandó fáradtságérzet, amely korunk egyik leggyakoribb problémája, hiszen tönkreteszi hétköznapijainkat, egyszerűen megszűnik, a gondolatársítások meggyorsulnak, könnyebbé válik a tanulás, javul az emlékezés képessége.

Érdemes tudni, hogy az agygerincvelői folyadék keringéséről egyrészt az agyi artériák lökötése gondoskodik, másrészt pedig a fej és a gerincoszlop mozgása. Ezekben a jógapózokban a folyadék áramlása erősebbé válik, javul a tápanyagok eljutása az agyba, és megfürdeti a pangó területeket is endorfinokban.

A testi és szellemi kapacitás növekedése

A jógában a légzés, a figyelem és a mozgás együtt áramlik, s ezek összehangolásában kiemelkedő szerepe van az agytörzsben elhelyezkedő formatio reticularis hosszú, vékony idegpályáinak, amely sokféle érzékszerv beérkező ingereit fogadja, beidegzi az agyat,

a gerincvelőt és általa kontrolláltá válik a légzés, az izomtónus, a mozgás.

EBBŐL AZ ÉLETTANI SZÖVEDEKBŐL MIT TAPASZTAL A JÓGÁZÓ?

Ébernek és tevékenynek érzi magát, érzelmeit is jobban tudja uralni. Kedve, közérzete is javul.

Egyensúly a belső szervek szintjén is!

Az autonóm idegrendszert sem hagyja hidegen a fordított testhelyzetű ászana, paraszimpátiikus állapotba hozza.

Mit jelent ez? Az autonóm idegrendszernek a legfőbb feladata a szervezet belsejében uralkodó körülmények állandóságának fenttartása. A szimpatikus és a paraszimpátiikus hálózat ellentétes utasításokat küldenek a szervek és az érfalak simaizmaikhoz, a szívizomhoz és a mirigyekhez, és a kettejük kölcsönhatása teremti meg az egyensúlyt: a szimpatikus hálózat felkészít az akcióra és a stresszre, míg a paraszimpátiikus hálózat a normális működések visszaállítását és az energia megőrzését támogatja.

MIT ÉREZ EBBŐL A GYAKORLÓ?

A fordított testhelyzetekben szűkül a légcső és a hörgők, a légzés lassul, mélyül; a szívritmus lelassul, összehúzódásai gyengülnek, ezáltal ezek az ászanák lecsendesítik az elmét, csökkentik a stresszt, a szorongást.

A karcsúbb test titka sokszor a nyirokkeringésben rejlik!

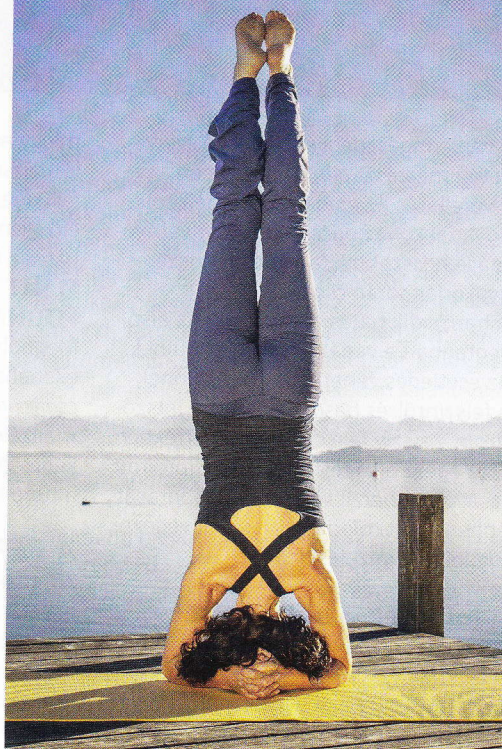
Az inverz ászanáknak kiemelt szerepük van a nyirok keringésének felgyorsításában, mivel a test szív alatti területeire az a jellemző, hogy onnan lassan áramlik a nyirok. A fordított testhelyzetben ez az áramlás felgyorsul, felfrissítve és vitalizálva a lábakat, és a törzs alsó részén lévő szerveket.

MI TÖRTÉNIK, MIKOR FORDÍTVA LÁTOD A VILÁGOT?

Először a hirtelen megváltozott keringés nagy erővel működött

Sírsászana – Fejenállás

- ♥ harmonizálja a korona csakrát
- ♥ egészségesen tartja az agyat és az egész idegrendszert, mivel fokozza a vérkeringést
- ♥ revitalizálja az agyalapi mirigyet, a pajzsmirigyet, a tobozmirigyet és a csecsemőmirigyet
- ♥ fejleszti a memóriát, az egyensúly és a koncentrációs képességet
- ♥ jótékony hatású a sérvre
- ♥ a mozgásszerv-rendszer fordított terhelést kap, ezzel javítja a gerincoszlop egysíkú testtartásból adódó betegségeit
- ♥ fejleszti az egyensúlyozó képességet
- ♥ rendkívül jó hatással van a szívre, felfrissíti, életerővel tölti fel azt
- ♥ nagyon hasznos a visszeres és aranyeres panaszok kezelésében
- ♥ jó emésztési zavarok megszüntetésére, hallászavarok kezelésére, valamint ideggyengeség, torok- és mandulagyulladás, valamint a nemi működés zavarai és hanyatlása esetén
- ♥ javítja a látást, a testtartást, segít az arc ráncainak eltüntetésében
- ♥ oldja a szorongást és egyéb pszichológiai zavarokat
- ♥ ajánlott asztma, szénanátha, cukorbetegség és a menopauza zavarainak megelőzésére



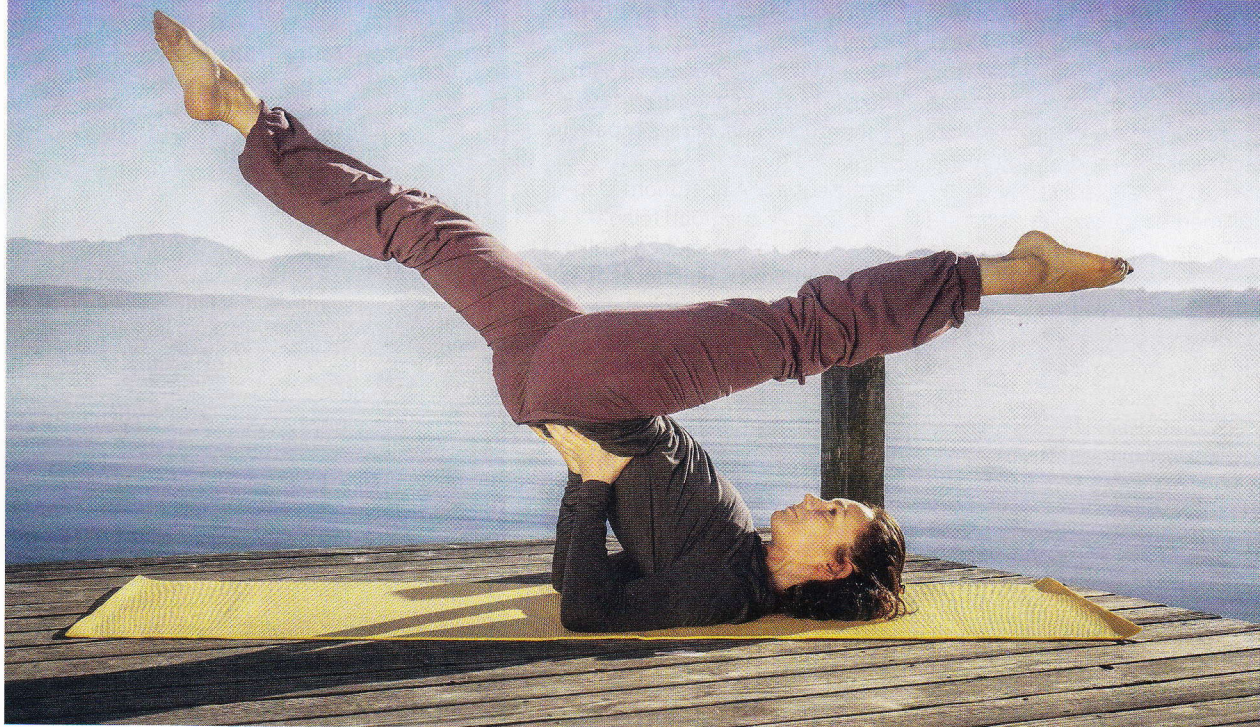
A fordított testhelyzetben lévő ászanákat jógaoktató vezetésével végezd!

Viparita-karani – Fél gyertyaállás haladó lábtartással

- ✓ a köldök, a szív- és torokcsakrát harmonizálja
- ✓ hormonálisan megfiatalítja az öregedő testet
- ✓ rövid időre megszünteti a fáradtságot, valamint segíti a tanulást, a könnyebb emlékezést

- ✓ kiváló az álmoság elűzésére
- ✓ nyugtatja az idegrendszert
- ✓ kedvezően hat az agyalapi mirigy, az agyi vérkeringés, a hallás, a nemi működés zavarai esetén
- ✓ javasolt még aranyér, epilepszia, fejfájás, gyomorsüllyedés, impotencia,

a pajzsmirigy csökkent működése, torok- és gégegyulladás, krónikus mandulagyulladás, petefészek gyulladás, menstruációs problémák, vastagbélgyulladás, visszértágulatok, meddőség, mellékvese rendellenességek, méhhátrahajlás esetén



a vérkeringés idegi szabályozó szerkezetét; másrészt a felső testfélben a vérellátás az eredeti fölé emelkedik, ugyanakkor az egész szervezet vérnyomása hosszabb kitartás és rendszeres gyakorlás során csökken. A harmadik hatás pedig, hogy az alsó végtagban a vénák teljesen kiürülnek, az esetleges vénatágulatok eltűnnek a felszínről, és hasonló jelenség játszódik le – a szív felé csökkenő mértékben – az egész alsó testfélben. Egy fordított testhelyzetben lévő ászana lebontását éppen ezért mindig lassan kell végezni, jógaoktató vezetésével.

A mirigyek, a tüdő és a vese sportja

A fejen, a nyakon és a hasúri részben lévő belső elválasztású mirigyek működésére is fiatalítóan hat a jobb vérellátás (toboz-

mirigy, agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, hasnyálmirigy), a szervek felfüggesztése megváltozik a nehézségi erő ellenkező iránya miatt, serkentőleg hatva a kiválasztó rendszer munkájára.

MIT TAPASZTALHAT KÉZZEL FOGHATÓAN A JÓGÁZÓ?

Megnőhet a kórokozókkal szembeni ellenállása, megszűnhetnek az anyagcsere problémái, vércukor szintje normalizálódhat, és megnő a stressztűrő képessége. A légzés mélyebbé válásától a tüdő is sokkal ellenállóbbá válik.

A FÉRFI ÉS A NŐ EREJE

A férfiak és a nők eltérő ivarrendszerére egyaránt hat a jóga, a fordított testhelyzetű ászanák terápiás alkalmazásával kezelhető számos nőgyógyászati probléma, mint például a petefészek gyulladás (a vénák kiürítésével a gyulladás csök-

kenthető), vérzészavarok (csökkentik a vérzést), petefészek eredetű elhízás, a méh rendellenes állása.

Amikor a váz és az izomzat együttműködik

Álló vagy ülő helyzetben a medenceöv viseli a test súlyát, a fordított testhelyzetben pedig – póztól függően – a nyak, a vállöv, valamint a karok kapnak nagyobb terhelést, ami a szalagok és izmok tornáját eredményezi.

A csigolyaközi porckorongoknak, a gerinc ízületeinek és a mély hátizmoknak szokatlan módon kell együtt dolgozniuk. A háti és a lumbális gerincszakasz tartó szerepe csökken, mivel felülre kerül. A test súlyát a vállöv és a karok veszik át.

MI LÁTSZIK EBBŐL?

Javul a testtartás, a jógázó pedig érzi, hogy elmúlnak a hát és derék fájdalmai.

Ékapáda-Adhó-mukha-svanászana Lefelé néző kutypóz

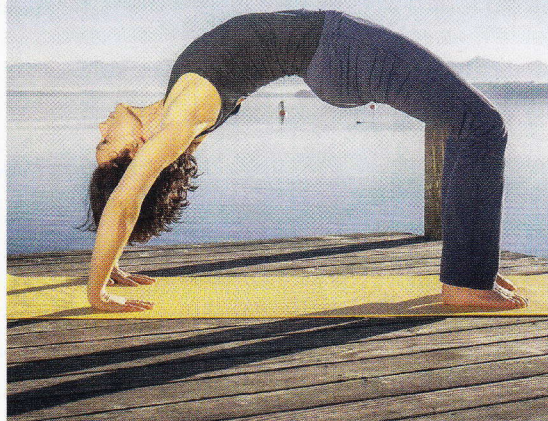
- a nemi, a köldök és a szív csakrákat harmonizálja, felfrissít, energiát ad
- nyújtja a vádli és combizmokat
- oldja a sarok fájdalmát és merevségét
- erősíti a bokát, a csuklót és a kézfejet
- formás lábakat fejleszt

- oldja a váll, lapocka merevségét
- a besüppedő has masszírozza a belső szerveket, így emésztésvajító hatású
- felfrissíti az idegrendszert

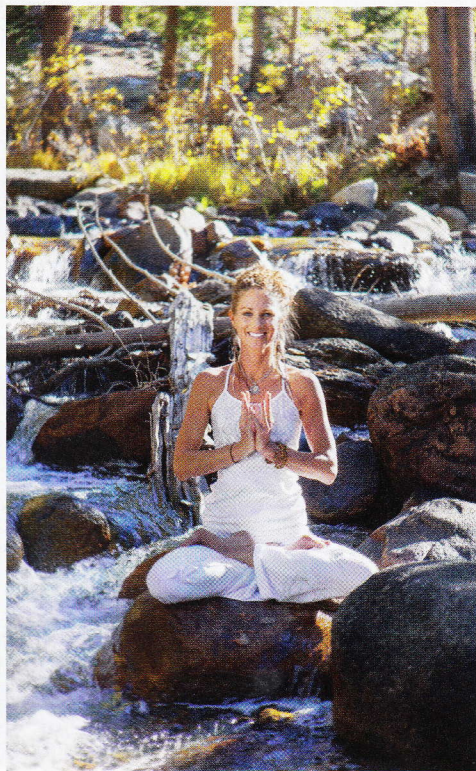


Csakraszana Kerékállás

- mind a 7 fő csakra működését serkenti
- nyújtja a törzs elülső felszínét
- hajlékonnyá teszi a gerincet
- stimulálja az idegeket
- növeli az agy vérellátását, növeli a szellemi teljesítőképességet
- erősen és mozgékonyan tartja az egész testet
- erősíti a karokat és csuklókat is
- harmonizálja a szervezet hormonháztartását



Gondoltad volna, hogy MAGYARORSZÁGON MŰKÖDIK EURÓPA LEGRANGOSABB JÓGAISKOLÁJA?



Szakértő: Nikodemus Katalin, a BHF jógaoktatója
fitt.promóció (x)

A jóga nem csak idegrendszerünket egyensúlyozza ki, hanem szervezetünk egészségéhez is aktívan hozzájárul. A megfelelő gyakorlatsorok végzésével erősödik az izomtónus, javul állóképességünk és vitalitásunk, immunitásunk. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a nehezebb, pl. fordított testhelyzetes, erősítő ászanák végzését csak szakoktató jelenlétében szabad kipróbálni és elsajátítani. Azoknak viszont, akik örök hivatásuknak érzik a mozgást és az egészségmegőrzést, egyedülálló lehetőségük van Magyar-

országon, ugyanis Budapesten működik Európa egyetlen, jógamesteri diplomát adó, 3 éves képzést nyújtó főiskolája!

A Bhaktivedanta Hittudományi

Főiskola államilag akkreditált főiskola, ahol nem csak a fizikai jóga gyakorlatokat, hanem India kultúráját is szervesen megismerhetik a hallgatók. A jógaórák mellett anatómia és élettan, India egészség tudománya, az Ájurvéda prevenció és orvoslási rendszere, de a tradicionális jóga irodalom is területekre kerülnek.

A diplomát adó képzés 6 féléven keresztül

zajlik a nappali és a levelező tagozaton. Az utóbbit azoknak javasolják, akik több elfoglaltság – munka, családi élet – mellett szeretnének jógamesterré válni, foglalkozni személyiségfejlesztéssel és egészséges életmóddal. Akik kevesebb időt tudnak szánni a tanulmányokra, azok tanfolyamok keretében sajátíthatják el a jóga gyakorlatát és elméletét.

A KÉPZÉSEKRŐL
A **WWW.BHF.HU**
OLDALON
TÁJÉKOZÓDHATSZ.
**A FELVÉTELI
JELENTKEZÉS
HATÁRIDEJE:
2017. MÁJUS 22.**