

# Iyengar jóga a légzőrendszerért

Lois Steinberg, Ph.D., CIYT Advanced 2, C-IAYT

Director, Iyengar Yoga Champaign-Urbana

LOISSTEINBERG.COM

## Összefoglaló

Az alábbi szekvencia az egészséges légzőrendszer fenntartását szolgálja. Abban az esetben is gyakorolható, amikor a légzőrendszer veszélyeztetve van, például a Covid-19 vírus által. Amennyiben a tünetek súlyosak, a jelzett pózokat a gyakorolónak kerülnie kell. A pózok sorrendje nincsen kőbe vésvé, azaz variálható, illetve a szekvencia le is rövidíthető.

A fordított testhelyzetek alapvetőek. Ezek ugyanis serkentik a keringést és a test összes rendszerére—legfőképp a nyirok-rendszerre—kedvező hatással vannak. Általában véve a nyirokrendszer szabadítja meg a testet a mérgektől és a felesleges lerakódásoktól, illetve gyulladást gátló fehérvérsejteket küld oda, ahova szükséges. A rendszer veszélyeztetettsége a mirigyek duzzadását, a karok és lábak gyulladását, visszatérő fertőzéseket, illetve az immunrendszer legyengülését eredményezheti. A fordított testhelyzetek csökkentik a gyulladást és segítik a rendszert mozgásban tartani.

A nyirokrendszer szervei a csecsemőmirigy, a lép és a nyirokcsomók. A csecsemőmirigy az elsődleges nyirok szerv, amely a mellkas felső részében, közvetlenül a szegycsont mögött és a tüdők között helyezkedik el. A T-limfociták, amelyek a csecsemőmirigyben érnek meg, különösen fontosak az idegen betolakodók elleni harcban. A lép a felső hasizomtól balra helyezkedik el. A régi vörösvérsejteket újrahatszósítja, illetve trombocitákat és fehérvérsejteket tárol. A fehérvérsejtek védik meg a testet a fertőzések megbetegedésektől. A nyirokcsomók a testben mindenütt megtalálhatóak és fontosak az immunrendszer megfelelő működéséhez. Legfőképpen a nyakban, a hónaljban, a felső combokban, a lágyékban, a hasban és a tüdők között helyezkednek el.

A Covid-19 fertőzés előrehaladott állapotában, a vírus először a felső, majd az alsó légzőrendszerben telepszik meg, a tüdőben pedig nyálka keletkezik. Köhögés és nyálkaképződés esetén a **pránájama ellenjavallt**. Ezt a nyálka felszáradásáig és a felépülésig kerülni kell. Az itt bemutatott ászana gyakorlatok segíthetnek a nyálka felszárításában és a felépülésben.

**Amennyiben a légzés gyenge, fontos, hogy előrehajló, arccal lefele pózokat is gyakoroljunk, azaz a gyakorlás ne csak háton fekvő pózokból álljon.** Bár a háton fekvő pózok elsősre jól eshetnek, a mellkas egy idő után összeeshet, ami a légzést kompromittálhatja. Ahogyan a szekvenciában látható, a háton fekvő pózoknál extra fókuszot kap a hátsó mellkas megemlése, ami a mellkas hátulról előre történő nyitását eredményezi, így a mellkas nem esik össze. Ugyanakkor az előrehajló pózokban a mellkas hátsó falának bordaközi izmai szabadabban vannak, ami hatékonyabb hátsó légzést és általában a légzés javulását eredményezheti. Mindkét pozíció nélkülözhetetlen a légzési funkciók serkentéséhez.

Ezek a szempontok akut Covid-19-ben szenvedő pácienseknél lettek megfigyelve. Azoknak a betegeknek a tüdőszövege, akik nem gyakoroltak előrehajló pózokat, lassabban gyógyult. Ezzel szemben azoknak a tüdőszövege, akik mind előrehajló és háton fekvő pózokat is gyakoroltak, hatékonyabban újult meg és a légzésük is jobban javult.

Az alábbi szekvencia tehát előrehajló és háton fekvő pózokat is tartalmaz. A 'háti légzést' jelölni fogjuk, alapvetően akkor, amikor a mellkas a talaj felé néz. A hanyatt fekvő pózokban a fókusz a rekeszizom és a teljes hasi üreg ellazításán van, miközben a mellkas üregét a lehető legjobban növeljük, mint egy 'nagy mellkas dobozt'. Mindkét pozícióban javaslok olyan eszközöket, amelyek a légzési funkciót fejleszthetik. Amennyiben megoldható, használjunk további eszközöket a felső és alsó mellkas támogatására, hogy növeljük a jótékony hatást.

A légzés legyen laza és normális az összes pózban. Ha a lélegzet nem éri el teljesen a megjelölt területeket, akkor meg lehet kísérelni a kicsivel mélyebb belégzést, de nem a folyamatos mély légzést.

A kapacitásodnak megfelelően gyakorolj. A tapasztalt gyakorlók a pózokat a javasolt hosszabb ideig tartásuk ki. A vér általában háromszor kering át a testen egy percen belül és mindegyik póz a vérkeringést segíti (illetve a nyirokrendszerét is). Így a hosszabban kitartott pózok fokozottabb

*Amennyiben a légzés gyenge, fontos, hogy előrehajló, arccal lefele pózokat is gyakoroljunk, azaz a gyakorlás ne csak háton fekvő pózokból álljon.*

I. Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zhang, Jia-An Xia, Sklar, Michael C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qui. Lung Recruitability in SARS-CoV-2 Associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Study. *Am J Respir Crit Care Med*; 2020; as 10.1164/rccm.202003.

vérkeringést jelentenek, ami viszont a test összes rendszerének az egészségét és vitalitását eredményezi.

Stresszes időszakokban a szimpatikus idegrendszer dominál, és az 'üss vagy fuss' reakció működik. Krónikus stressz esetén a keringési, nyirok, légző illetve más testi rendszerek kibillennek az egyensúlyból, legyengülnek és az egészség veszélybe kerül. A jóga gyakorlása által a paraszimpatikus rendszer, a relaxációs reakció lesz a domináns. Ez pedig az egészséghez vezető út kapuja. Ez a szekvencia a paraszimpatikus rendszer dominanciáját segíti elő.

Kérlek, hogy térd, alsó háti szakasz, nyak vagy váll problémák esetén—amennyiben az alábbi pózokat nem tudod megvalósítani—a könyveimben található megoldásokat alkalmazd. Ugyanígy hívd segítségül a *Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice* c. könyvem a Samaashrayi és Upaashrayi ülő pózoknál (ezeket L-alaknak is nevezzük, 70–75. old). Ezek a pózok jók láz esetén, főleg ha előre, felfele és végül hátrafele hajtják végre őket egymás után. A *Geeta's Guide*-ban szereplő menstruációs és poszt-menstruációs sorozatokat is gyakorold: ezek szintén jók a stressz csökkentésére és az immunrendszer erősítésére. Az előrehajlásokat ebben a szekvenciában a fej és a törzs megemeléseivel kell gyakorolni a légzőrendszer miatt. A *My Iyengar Yoga Cancer Book*—ban szintén sok L-alakú variáció található (24–29. old) valamint háton fekvő pózok is arra az esetre, ha nem érezzük jól magunkat. Ezekben a könyvekben ezeknek a pózoknak a részletes leírása is megtalálható.

Az alábbiakban lásd a légzőrendszert szolgáló gyakorlatokat.

## 1 | Adhó Mukha Virászana I Lefelé néző hőspóz

A fenekedet és a fejedet támaszd alá egy összehajtott takaróval, a törzsedet pedig egy hengerpárnával. A homlokodat az alkarokon vagy a kezeken nyugtasd (1. ÁBRA) Szélesítsd



1. ÁBRA

és terjeszd ki a kulcscsontokat és a szegycsontot. Lazítsd el a hasat. Engedd, hogy az agy a homlok felé lesüllyedve pihenjen. Puhítsd el a szájüreget. Figyeld meg a légzést a hátsó mellkasban. A normál kilégzéseknél a bordaközi izmokat a test hátuljától a test eleje felé engedd el és folyamatosan a hátsó mellkasban lélegezz ki és be.

Tartsd ki a pózt 3–10 percig.

Ez a póz nagyon nyugtatóan hat az elmére és a testre és nagyon jó kiindulópont a gyakorláshoz. A légzés figyelése a hátban nagyon könnyű ebben a pózban. Ez a póz ellenjavallt lehet a térdproblémásoknak. Ugyanezt az építményt használd a következő pózhoz.

## 2 | Pársva Adhó Mukha Virászana I Oldalsó lefelé néző hőspóz

A hengerpárnát helyezd a jobb térd elé vagy kicsit a térdre. Hajtogasd újra háromrét a takarót a homlok alátámasztására, hogy ne zavarja a karokat. Hajolj rá a jobb lábadra úgy, hogy a törzs a comb közepén legyen. A kezekkel fogd meg a hengerpárna végét, és a törzset és a karokat egyenletesen nyújtsd ki. A bal térdedet kicsit vidd balra, hogy jobban kinyíljon a lágyék és elpuhuljon a has azon az oldalon (2. ÁBRA). Figyeld meg a légzésedet és az aszimmetrikus póz ellenére a hát mindkét oldalán lélegezz ki és be. Egy idő után az egyik oldalon gyengébb lesz az oldalsó légzés. Ilyenkor vidd vissza a légzésedet egyformán a mellkas mindkét oldalára.

Tartsd ki a pózt 3–5 percig, majd hozd vissza a bal térdedet, és ismételd a pózt a bal oldaladra, a jobb térdet pedig enyhén vidd ki a jobb oldalra. Majd térj vissza középre és készülj fel a következő pózra.

Ha mindkét oldalra megcsináljuk ezt a pózt, az a májat, a veséket és a lépét is nyújtja. Az akciók ugyanakkor a hónaljat is nyitják, így a nyirokcsomóknak is több helyük lesz.



2. ÁBRA

Kérlek, hogy térd, alsó háti szakasz, nyak vagy váll problémák esetén—amennyiben az alábbi pózokat nem tudod megvalósítani—a könyveimben található megoldásokat alkalmazd.

### 3 | Parivritta Adhó Mukha Virászana I Csavart lefelé néző hőspóz



3. ÁBRA

Vedd el az előző pózból a hengerpárnát. A bal kart a törzsre merőlegesen nyújtsd ki. Nyomd le a jobb kezedet a talajra a jobb térdhez közel, ebből emeld fel a jobb vállat, a hát bal oldalát pedig engedd le. A füleket helyezd a talajjal párhuzamosan

egy téglára (3. ÁBRA).

Tartsd ki a pózt 1–3 percig, majd ismételd a másik oldalra.

Ez a póz „összepréselési” és „áztatja” a lépét, a veséket és a májat. Ugyanakkor a bordaközi izmok rugalmasságát is növeli, ami a hatékonyabb légzést segíti elő.

### 4 | Adhó Mukha Svánászana I Lefelé néző kutyapóz

Állj egy kötélhez a falnál. Legyen a közeledben egy szék a következő pózhoz. Az alsó kötelet emeld át a fejedre és hozd le a combok tetejére. Lépj előre annyira, hogy a kötél feszes legyen. Hajolj előre, nyújtsd ki a karokat és a sarkakat pedig helyezd hátra a falhoz. Nyújtsd ki hátra és lefele a sarkakat a falon, hogy leérjenek a talajra, vagy olyan közel legyenek a talajhoz, amennyire lehetséges. A fejet támaszd alá egy vagy két téglával. Csak a homlokod legyen a téglán, a szemek és az orr támasz nélkül legyenek. A hónaljat nyújtsd előre, a felső combot pedig hátra—hogy a nyirokcsomók, amelyek ezeken a területeken helyezkednek el, stimulálva legyenek. A karokat és a könyököket nyújtsd ki; nyújtsd ki a lábakat és a térdet. A karok és a lábak teljes nyújtása megnyújtja a felső és alsó háti szakaszt és a hasat is, így stimulálva az ott található nyirokcsomókat. Továbbra is nyújtsd a lábakat hátra és a karokat előre. Az elülső testfelszín bordái ne nyomják a bőrt kifelé. A hátsó testfelszín bőre eltávolodik a bordáktól. Ezzel nyújtjuk és kiterjesztjük a mellkast és a tüdőket.

Maradj ebben a pózban 1–5 percig. (4A. és 4B. ÁBRA). A kötelet a következő pózban is használni fogod.

Ez a póz egyszerre fordított póz, hátrahajlás, illetve előre-hajlás is. Egyszerre aktivizál és nyugtat. A mellkas kitérül és ez ideális környezetet biztosít a lélegzetnek.



4A. ÁBRA



4B. ÁBRA

### 5 | Ardha Uttánászana I Erőteljes nyújtó póz félig hajlítva

Az előző pózból lépj előre addig, amíg a lábak merőlegesen lesznek a talajra. A karokat hajlítsd Baddha Hasztászanába a szék ülőkéjén, és a homlokot pihentesd az alkarokon. Lazítsd el a fej hátsó részét/az agyat a homlok felé. Nyújtsd ki teljesen a térdet, hogy a combok erősen meg legyenek tartva. Minél inkább feszesek a combok, annál kevésbé terhelődnek a combhajlító izmok (5A. ÁBRA). Ha a combhajlító és a csípők nagyon feszesek, vedd le a kötelet és a fenekedet



5A. ÁBRA



5B. ÁBRA

vidd a falhoz, a lábak pedig 1–2 láb távolságra legyenek a faltól. Enyhén vidd ki a lábakat oldalra és a nagylábujjakat pedig befele. Helyezz 1–2 hengerpárnát a szék ülökéjére (5B. ÁBRA). A normál légzésedet vidd a hátsó testbe/tüdőkbe.

Tartsd ki 1–5 percig.

Ez a póz nyújtja a gerincet így segítve a központi idegrendszer kiegyensúlyozását és az elme lecsendesítését.

## 6 | Praszárita Pádóttánászana I Erőteljes lábnyújtás széles terpeszben

Helyezz el két széket a matracon úgy, hogy az ülőkék egymással szembe nézzenek, és helyezz rájuk 1–3 hengerpárnát (a test méretétől függően) vízszintesen. A hasadat helyezd a hengerpárnára és a lábakkal lépj terpeszbe úgy, hogy a keresztcsont szétterüljön. Helyezd a kezeket a téglákra és nézz előre, a szemek legyenek párhuzamosak a talajjal. (6A. ÁBRA).

Tartsd ki 1–5 percig.



6A. ÁBRA

A törzs alátámasztása nyugtatja a veséket és ösztönzi a hátsó testi légzést. A szemek puhák és a feszültség csökken. Az első test alátámasztása biztonságos és nyugodt érzést eredményez.

Azért, hogy tovább csendesítsd az elmét, ismételd meg a pózt a kezekkel és a fejjel a talajon (6B. ÁBRA) és/vagy fogd meg a bokákat (6C. ÁBRA). A fejet vidd hátra a sarkak felé és a fej tetejének a hátsó része legyen a talajon. Engedd, hogy a fej hátsó része, a nyakszirtcsont, a talaj felé engedjen. A rekeszizmot pedig engedd a hát felé húzódni.

Tartsd ki 1–3 percig.

Ez a variáció, amikor is a fej tetejének a hátsó része a talajon van és a nyakszirtcsont lefelé enged, „hűtő hatás” van a központi idegrendszerre, az agyra és a szemekre. A test és az elme lecsendesednek.

## 7 | Adhó Mukha Vriksászana I Lefelé néző fa póz

A karokat és a kezeket nyújtsd ki, amennyire csak tudod (7. ÁBRA).

Tartsd ki ezt a pózt 20 másodperc—1 percig.

Amikor a világ a feje tetejére áll, fontos, hogy mi is fejfelé fordítsuk magunkat. Ez a póz élénkít és csökkentheti a szorongást és a depressziót. A mellkas teljesen nyitva van. Ezt a pózt használd az egészség megőrzésére. Az izomrendszer erősödését is szolgálja. Kerüld ezt a pózt, ha nem vagy jól.

*Amikor a világ a feje tetejére áll, fontos, hogy mi is fejfelé fordítsuk magunkat.*



6B. ÁBRA



6C. ÁBRA



7. ÁBRA

## 8 | Szálamba Sírsászana I Támogatott fejenállás

Ismétlem: amikor a világot a feje tetejére áll, és te is a fejed tetejére állsz, az a világot vissza tudja fordítani a rendes kerékvágásba.

Ha jól vagy, gyakorold ezt a pózt 3 percig, és ha kényelmes, tartsd ki 10 percig, hogy a rendszereket erősen tartsa. Gyere le, még mielőtt kényelmetlenné válna.



8A. ÁBRA



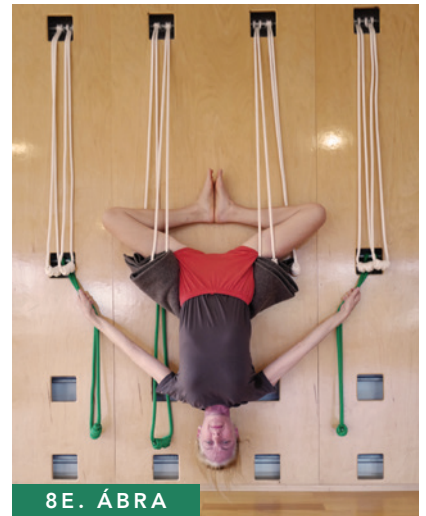
8B. ÁBRA



8C. ÁBRA



8D. ÁBRA



8E. ÁBRA

Ha a fej és a nyak nem képes kényelmesen megtartani a klasszikus pózt, akkor használj két széket a vállak megtartására. A székeket helyezd ülökével egymás felé a fallal párhuzamosan elhelyezett matracon. Helyezz matracot és hajtogatott takarókat az ülőkékre. A székeknek olyan közel kell lenniük egymáshoz, amennyire csak lehetséges, hogy a vállak egészen a nyakig alá legyenek támasztva. A nyaknak a két szék között előlről kell „becsúsznia”. A lábakat egyenként vidd fel. A lábak lehetnek terpeszben, hogy a medence szétterülhessen, és ez helyet csináljon a felső belső combokban található nyirokcsomóknak. A kézhat pihenhet a szék ülőkéjén, a könyökök pedig oldalra kifelé, vagy ha úgy kényelmesebb, össze is foghatod azokat. A kétfajta kartartást felváltva is használhatod.

Ha gyengélkedsz, végezz köteles Sírsászanát, a karok legyenek lenn kétoldalt a talajon (8D. ÁBRA). Változatként, vagy ráadásként emeld a kezeket és fogj rá az alsó kötelekre (8E. ÁBRA). Ezzel tágítod és kiterjeszted a szegycsontot és a mellkast, ami finoman serkenti a nyirokrendszer keringését. Ez a változat szabadság érzetét kelti és a felsőtestet különböző helyeken nyitja. Ha nem áll köteles fal a rendelkezésedre, ismételd egy Adhó Mukha Svánászanát vagy egy Praszárita Pádóttánászanát.

Amennyiben nyak vagy váll problémáid vannak, az *Iyengar Yoga Therapy: The Neck and Shoulders* című könyvemben találsz több alternatívát.

## 9 | Viparita Karani Sírsászana I Fordított relaxációs póz fejenállásban

Helyezz egy széket háttal a falnak körülbelül egy lábfej távolságra a faltól. Próbálgasd, hogy közelebb vagy távolabb kell-e helyezned a falhoz. Helyezz egy összehajtogatott matracot és egy vagy két hajtogatott takarót a szék ülőkéjére. Helyezz egy takarót a talajra a szék elé. Ül le háttal a székre, és fogd meg a szék két oldalát. Engedd le a fejedet a takaróra úgy, hogy éppen csak érintse azt. Kerüld el a nyak és a fej összenyomódását. Lépj fel a falra hajlított térdekkel úgy, hogy a vádli párhuzamos legyen a talajjal. Fontos, hogy a térdek a megfelelő szögben legyenek behajlítva, úgy, hogy a térdek a csípő felett helyezkedjenek el, elősegítve ezzel a has ideális hosszúságát és puhaságát. A széket markoló kezek akciójából nyisd a hátulsó mellkast (9A. ÁBRA). Ha

kényelmes, a kezeket összekulcsolhatod a fej mögött, mint Szálamba Sírsászana I-ben, megtartva a hátsó mellkas emelését amennyire csak lehetséges. Ha a csípők és a combhajlítók nyitva vannak, nyújtsd ki teljesen a lábakat (9B. ÁBRA). Ha a has bekeményedik, térj vissza a hajlított térdekhez.

Ezt a pózt a Viparíta Dandászana padon is végezheted, ami egy sokkal hatékonyabb verzió. Próbáld ki matrac nélkül. A pad keménysége segít megemelni a test hátsó részét és így a mellkasürege szervei stimulálódnak. Minél inkább nyílik a mellkas, a has annál inkább laposodik és visszasüllyed a test hátsó részébe. Az a nyitja a póznak, hogy háton fekvő és hajlított térdekkel a padon, lassan csússz a fej felé, amíg a keresztcsont beakad az egyik fokba, és megtartja a farokcsontot. Ezután emeld fel a lábakat. Lazítsd el a kezek hátulját a földön, a könyökök legyenek kétoldalt behajlítva (9C. ÁBRA), vagy felváltva tartsd így illetve Baddha Hasztászanában a kezeket, hogy az agy lecsendesedjen (9D. ÁBRA). Bár a Baddha Hasztászana kifejezetten lazító, ugyanakkor viszont szűkíti a kulcscsontot és a szegycsontot, így ezt abban az esetben alkalmazzuk, amikor egészségesek vagyunk és az elme lecsendesítése a cél. A karokat nyújtsd ki két oldalra (9E. ÁBRA), hogy a mellkas vízszintesen nyíljon.

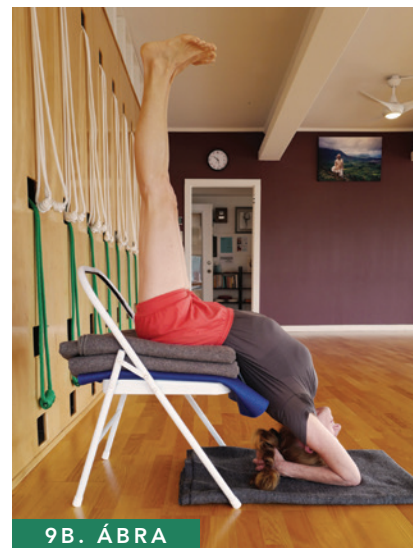
A padon végzett Dvipáda Viparíta Dandászana után is gyakorolhatod ezt a pózt (15. ÁBRA). Egyszerűen csak hajlítsd be a térdeket és emeld fel a lábakat.

Tartsd ki ezt a pózt akár 10 percig is, amennyiben kényelmes.

A székes Viparíta Karani Sírsászana kiterjeszti és ellazítja a rekeszizmot. Olyan érzés ez, mintha az agy egy „fürdőt” venne. A padon végezve ezt a pózt ez a hatás még inkább érvényesül.



9A. ÁBRA



9B. ÁBRA



9C. ÁBRA



9D. ÁBRA



9E. ÁBRA

## 10 | Szupta Vírászana I Fekvő hőspóz

Használj egy vagy két hengerpárnát a törzs alá és egy takarót a fej alá. Helyezz egy éket (vagy összehajtogatott takarót) a vastagabb részével a fej felé a felső mellkas alá, hogy megtartsa és megemlje a tüdő felső részét. A karokat nyújtsd ki oldalra (10A. ÁBRA). Ha a vállak érzékenyek, a karokat alá lehet támasztani a törzs magasságában. A test elülső részén összekulcsolt kezekkel variálható a póz. Szélesítsd a kulcscsontokat



10A. ÁBRA



10B. ÁBRA



10C. ÁBRA

és a szegycsontot. 2–3 perc elteltével helyezd az éket az alsó mellkas alá így támogatva és emelve az alsó mellkast, a tüdő alsó részét és a rekeszizmot. Az éket vidd egészen le, a rekeszizom alá. A karokat engedd ki oldalra. Nyújtsd ki a külső és belső hónalj bőrét, a könyököket és a csuklókat (10B. ÁBRA) majd lazítsd el a karokat (10C. ÁBRA).

A karok ilyen

kinyújtása stimulálja a hónaljban elhelyezkedő nyirokcsonmókat. A könyök hajlatokban is vannak nyirokcsonmók, és ezeket is stimuláljuk. További 2–3 percig tartsd ki a pózt.

Ez a póz ellenjavallt lehet azoknak a gyakorlóknak, akiknek térd problémájuk van. Ugyanezeket az eszközöket használd a következő pózhoz is.

## 11 | Szupta Szvasztikászana I Fekvő póz keresztezett lábakkal

Ugyanúgy használd az eszközöket, mint az előző pózban, csak keresztezd a lábaidat. Ha szükséges, helyezz takarókat a combok alá, hogy a combcsontok fejét megtámassza. A 11. ábrán egy háromrét hajtogatott takaró került a vádli és



11. ÁBRA

a térdek alá, az ék pedig az alsó mellkast támogatja. Tartsd ki a pózt 3–5 percig, mindkét irányban keresztezve a lábaidat.

Ha a Padmászana könnyen megy, akkor ezt a pózt kihagyhatod.

## 12 | Macjászana I Halpóz

Ülj Padmászana-ba, először a jobb lábat, majd a bal lábat a jobbon keresztezve. Ha ez kényelmes, akkor fekédj hanyatt egy hengerpárnán. A támaszokat ugyanúgy használd, mint az előző pózban (12. ÁBRA). Ha a test egészséges, csinálj Uddijána Bandhát (emeld fel a rekeszizmot és a hasi szerveket húzd a gerinc felé). Tartsd ki a pózt mindkét lábtartással 3–5 percig.

Ez a póz hatékonyabb, mint a Szupta Szvasztikászana, mert a Padmászana mélyebben nyitja a csípőket és a lágyékokat és a has is jobban nyúlik. Az Uddijána Bandha pedig nyitja és kiterjeszti a mellkast.



12. ÁBRA

## 13 | Szupta Baddha Kónászana I Fekvő lenyomott szögpoz

Továbbra is a hengerpárnát használd a törzs megtámasztására. A mellkas alátámasztására más eszközökkel is kísérletezhetsz. Ha van egy chumbal (fánk), akkor azt helyezd a középső-alsó mellkas közepére (13A ÁBRA). A kerek chumbal körkörösén, drasztikusan és erőteljesen nyitja a mellkas üreget (13B. ÁBRA). A 13C. ÁBRA egy, a mellkas alatt horizontálisan elhelyezett blokkot mutat. Ez kiterjeszti és megemeli a hátat és nagyobb éberséget eredményez a mellkasban. Helyezz mindkét lábadra hevedert—amilyen közel csak lehet a csípőhöz és a mellkashoz—ez fokozza a

póz hatását a szervekre, főként a lágyékban található nyirokcsomókra (13D. ÁBRA).

Tartsd ki ezt a pózt 3–5 percig, vagy ha kényelmes, még tovább is.

Ez a póz rendkívül fiatalító hatású.



13A. ÁBRA



13B. ÁBRA



13C. ÁBRA



13D. ÁBRA

## 14 | Szálamba Púrvóttánászana I A test elülső felszínének erőteljes megnyújtása alátámasztással

Ezt a pózt sokféleképpen lehet felépíteni. Itt két változatot mutatunk be. Az első verziónál széket használunk. Helyezd a matrac rövid végét a falhoz, majd helyezz két egy irányba néző széket egymás mellé a matrac másik végébe. Helyezz egy matracot a két ülőkére. Helyezz egy hengerpárnát a falhoz közeleső szék széléhez. A második hengerpárnát körülbelül egy lábfejjel távolabb a faltól helyezd az első hengerpárna tetejére. Egy téglával támaszd alá a felső hengerpárna lelógó részét. Helyezz egy összehajtogatott takarót a fej alá és egy éket (vagy egy másik, feljebb bemutatott eszközt) a hátsó mellkas alá. Hajlított térdekkel, lábakkal a talajon ülj rá az alsó hengerpárnára. Nyomd le a kezeket a hengerpárnára, ebből emeld a mellkast és fekdüj hátra. A lábakkal lépj a falra (14A. ÁBRA). A térdek kinyújtása közben ügyelj arra, hogy ne told el az eszközöket, és hogy a törzs ne essen le a lábak felé. Úgy nyújtsd ki a térdeket, hogy ez a mellkas megemelését eredményezze. Kulcsold össze a kezeket a hason (14B. ÁBRA).



14A. ÁBRA



14B. ÁBRA



A második változathoz viparíta dandászana padot használunk. Az alacsony végét helyezd a falhoz, a másik végéhez pedig tegyél egy matracot a talajra. Tegyél egy négyrét hajtott matracot a padra. Helyezz rá három hengerpárnát horizontálisan piramis alakban, egy téglát és hajtogatott takarót pedig a fej alá. Ülj rá és hajlított térdekkal feküdj hátra (14C. ÁBRA) majd nyújtsd ki a térdeket úgy, hogy ez a mellkas további emelését eredményezze (14D. ÁBRA). Ha ezt a variációt csinálod, a padot a következő póznál is tudod használni.

Mindenhol lazulj el. Figyeld meg a normál légzésedet. A kilégzésnél a hasat és a rekeszizmot engedd hátra. Engedd a trapézizmot le a derekad felé és tartsd a mellkas hátsó részét hátul.

Tartsd ki ezt a pózt 5–10 percig.

Ez a póz ellenjavallt lehet azok számára, akiknek előrehajlaskor fáj a hátuk.



## 15 | Dvipáda Viparíta Dandászana I Kétlábás fordított bottartás

Ülj fel a viparíta dandászana padra, a lábad az alacsony végénél legyen, a térdek pedig hajlítva. Ülj közelebb az alacsony részhez. Feküdj hátra a padon, majd nyújtsd ki a lábaidat. A karokat oldalra kinyújtva helyezd téglákra vagy

más támaszokra oly módon, hogy a karok a váll magasságában legyenek (15A. ÁBRA). A takaró vagy matrac nélküli pad jobban emeli a mellkast és fokozza az ellazulást. Az oldalra nyújtott karok kiterjesztik a kulcscsontokat és a szegycsontot valamint a mellkast. A tüdők teljesen kitágulnak.

Ha pad nem áll rendelkezésedre, használj széket és helyezz jóga matracot és/vagy takarót az ülőkére. A lábaidat helyezheted a talajra, vagy a falra amennyiben a mellkas nyitása nem elégséges. A fejet és a nyakat egy lapos hengerpárnára helyezett oldalára állított hengerpárnával támaszd ki. Markold meg a szék két oldalát úgy, hogy a könyökök lenn legyenek, ebből emeld ki a hátsó mellkast, terjeszd ki és szélesítsd a kulcscsontokat (15B. ÁBRA). A kezed nyugodhatnak a hason is. A has és a rekeszizom legyen teljesen puha.

Tartsd ki 3–10 percig.

Ez a póz a törzs összes szervét nyújtja és hosszabbítja. Az agy elcsendesedik. A hátfájósoknak ellenjavallt lehet.



## 16 | Jóga Kurunta 1 I 1. köteles gyakorlat

Helyezz egy széket két kötél közé körülbelül két lábfejnyire a faltól, és tegyél alá egy jógamatracot. Helyezz egy hengerpárnát vagy többet vízszintesen keresztbe a szék ülőkéjén. Készíts „hosszabbítást” az alsó kötelekből. Két alsó kötelet hajts félbe kétszer és fűzd át a felső kötelek csomóján, hogy egy önálló szettet képezzenek a felső kötél szettől. A könnyebbség kedvéért fordítsd egymás felé a tenyereket és a combok középső részét helyezd a hengerpárnára. A sarkakat fordítsd kifelé, terjeszd ki a hátsó combokat, emeld az elülső felső combok és a medence bőrét. A mellkast emeld előrefele és felfele. Terjeszd ki a kulcsontokat és szélesítsd a szegycsontot. A farizmokat nyújtsd lefelé. Váll/nyak/könyök problémák esetén egyszerűen csak akaszd bele a könyököket a kötelekbe. Az alkarokat hozd előre és a hüvelykujjak nézzenek a plafon felé. Ehhez a variációhoz nem kell szék (16B. ÁBRA).

Ha nem áll rendelkezésedre kötél, kulcsold össze a kezeket hátul Baddha Anguljászanába és helyezd őket egy pultra. 20 vagy több másodpercig tartsd ki ismétlésekkel.

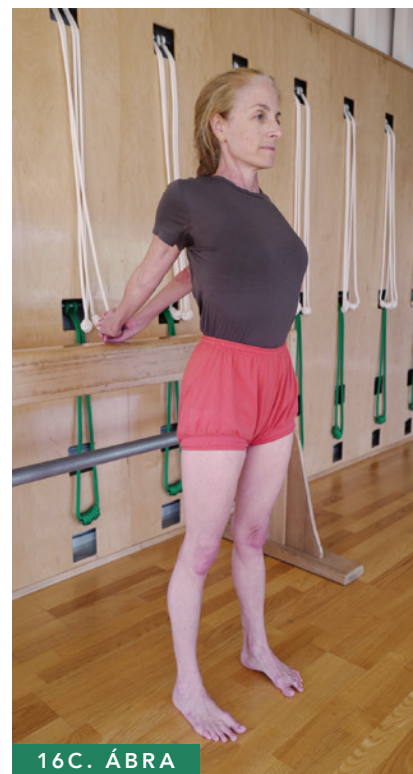
Ez a póz a bordaközi izmok hajlékonyságát növeli és nyitja a mellkast az optimális légzést elősegítendő.



16A. ÁBRA



16B. ÁBRA



16C. ÁBRA

## 17 | Halászanana I Ekepóz

A Halászanának nagyon sok változata létezik. Itt egyet mutatunk be. Egy hosszában hajtogatott takarót helyezz egy hengerpárnára úgy, hogy a szélétől két centire legyen. Helyezz egy nem túl magas halászanana boxot (vagy széket) a hengerpárna közelébe. Rakj egy jógamatracot a boxra, arra pedig egy takarót. Helyezz egy összetekert takarót a box törzshöz eső részéhez. Állj az eszközök közé terpeszlásban. Rakd a kezeket a hengerpárna/takaró tetejére (17A. ÁBRA). Helyezd a vállakat (nem a fejet) a hengerpárnára



17A. ÁBRA



17B. ÁBRA



17C. ÁBRA



17D. ÁBRA



17E. ÁBRA

és a lábakkal lépj kijebb Szuapta Kónászanába. A fej hátulja még nem lesz lenn a talajon (17C. ÁBRA). Ha azt választod, maradhatsz így egy ideig vagy pedig a combokat helyezd fel a boxra, úgy, hogy a csípők a boxnál legyenek. A lábak a talaj felé fognak lejtene, ami a gerincet felfelé és előre emeli. Ez egy nagyon erőteljes ellazulást eredményez.

Tartsd ki 3–10 percig. A pózból úgy gyere ki, ahogyan belementél és gyere fel Uttánászanába. A kezeket nyugtasd a box tetején ameddig jólesik (17E. ÁBRA).

A Halászsana nyugtatóan hat a test összes rendszerére. Ami a légzőrendszert illeti, a tüdők egy kicsit összepréselődnek elől, mint egy szivacs, hátul pedig kinyúlnak. A következő póznál, a Sztétubandha Szarvángászanánál ennek az ellenkezője történik: a „préselés”  $\frac{3}{4}$ -e a hátsó mellkasban történik és az elülső mellkas nyúlik. A tüdők kitisztulnak és kinyúlnak.

## 18 | Sztétubandha Szarvángászana I Támogatott hídpóz

Ennek a póznak sok változata van. Itt most a hat hengerpárnás változatot mutatjuk be. Rakd a hengerpárnákat egymásra kettesével, majd két kupacot rakj egymás mellé a törzsnek és egyet pedig a sarkaknak. Egy harmadik hengerpárnát helyezhetsz a sarkak alá, hogy a lábak hátulja jobban nyíljon, és ez segítse a keringést. Helyezz egy takarót merőlegesen a dupla kupac alá, hogy összefogja őket. Egy hosszában hajtogatott takarót rakj a két kupac közé, hogy ez megakadályozza a test besüppedését. Esetleg egy blokkot is hozzá tehetsz. Tegyéél takarókat a fejhez és a karokhoz. Üljl rá a dupla hengerpárna kupacokra, a lábad maradjon a földön. A sarkakat helyezd a hengerpárnára. Hunyrd be a szemedet és pihenj el (18. ÁBRA). Figyeld a légzésedet és a hasat lazítsd el a kilégzéseknél.

Tartsd ki 3–10 percig.



18. ÁBRA

Ez a póz a test összes rendszerére kedvezően hat. BKS Iyengar gyakran úgy hivatkozott erre a pózra, mint ami nagy „áldás az emberiségnek”.

## 19 | Szálamba Szarvángászana I Támogatott vállállás

Helyezz a szék ülőkéjére egy összehajtogatott takarót, rajta egy-két takaróval, a test méretétől függően. Helyezz egy hengerpárnát a szék elé a talajra. Tegyd rá takarókat, ha nem elég magas. Ülj háttal a széken és engedd le a vállakat a hengerpárnára, a fej hátulját pedig a földre. A karokkal nyúlj be a szék alá az első lábakon belül és fogd meg a szék hátsó lábait. Nyújtsd ki a lábakat (19A. ÁBRA). Baddha Kónászana lábtartást is használhatsz (nincs bemutatva) ami a lágyékokban található nyirokcsomók keringését fokozza.

Ha a mellkassal/tüdőkkel hatékonyabban akarsz dolgozni, engedd el a hátsó lábakat és hajlítsd be a könyököket, és az alkarokat húzd előre a törzs felé (19B. ÁBRA). Emeld a hátsó mellkast, terjeszd ki a kulcsfontokat és a szegycsontot.

Tartsd ki 3–10 percig.

Ez a póz nagyon áldásosan hat a felső légzőrendszerre. Ha betegségből épülsz fel, gyakorold ezt a pózt naponta kétszer, hogy a vitalitásodat visszahozza. Ennek a póznak és jótékony hatásainak részletes leírását BKS Iyengar a *Light on Yoga* című könyvében találod.



19A. ÁBRA



19B. ÁBRA

## 20 | Viparita Karani Szarvángászana I Fordított relaxációs póz vállállásban

Az alábbi építmény megéri a plusz előkészületeket. Rakj egy matracot a falhoz, helyezz rá merőlegesen két téglát T-alakban. Helyezz egy háromrét hajtogatott takarót kicsit több mint egy hengerpárna távolságyira a tégláktól. Helyezz rá lejtősen egy hengerpárnát, anélkül, hogy érintené a téglát. Rakj rá még egy hengerpárnát lejtősen, ezúttal érjen hozzá a téglához (20A. ÁBRA). Helyezz egy takarót a tetejére, hogy a puhább legyen a csípődnek. Hajtogass takarókat a fejnek és a vállaknak. Fogd meg a felső köteleket és egyesével lépj fel a falra, majd hajlítsd be a térdeket és csúsztasd le a fenekedet a fal mentén az emelvényre.

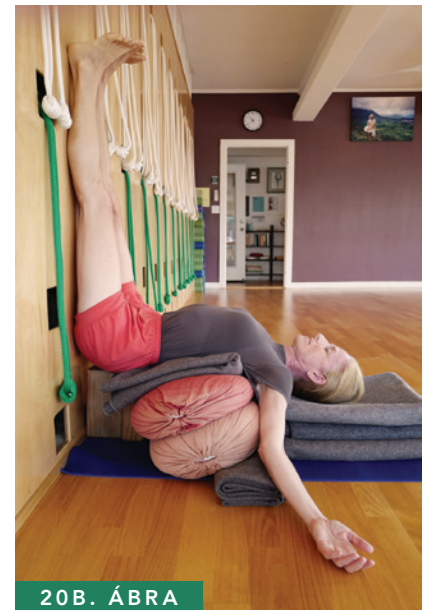
Egyesével fogd meg az alsó köteleket, hogy a hátsó mellkast felfelé emeld, míg az alsó mellkast vidd lefelé, miközben a vállakat viszed lefelé. Szintén jó, ha előlről gördülsz bele a pózba. Az oldalról való belemenetel szintén lehetséges, de így nehezebb a megfelelő pozícióba helyezkedni. A kezek pihenhetnek a talajon (20B. ÁBRA) vagy pedig a váll magasságában alá lehetnek támasztva téglákkal vagy takarókkal. A lábakat nyithatod csípőszélesen, hogy a lágyékok és a medence jobban levegőzzenek (20C. ÁBRA).

Tartsd ki 5–10 percig.

Ez az építmény bármilyen testméretnek megfelel. A farokcsont lefelé megy és a hátsó mellkas magasra emelkedik, ami olyan rendkívüli puhaságot eredményez a hasban, mintha egy csendes tó lenne. Az elülső mellkas a talaj felé folyik, mint egy vízésés. Az elme teljesen csendes, nyugodt és jelen van.



20A. ÁBRA



20B. ÁBRA



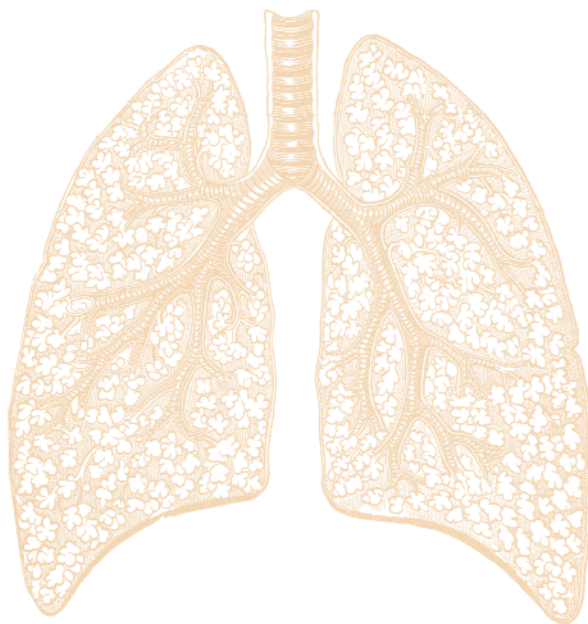
20C. ÁBRA

## 21 | Savászana I Hullapóz

Feküdj hason, arccal lefele, a matracra. A kezeket hajlítsd a homlok alá. A nagylábujjakat vidd befele, a sarkakat pedig a matrac szélére. A fej és a kezek alá helyezhetsz egy hengerpárnát, a könyököket pedig behajlítod oldalra. Egy háromrét hajtogatott takarót használhatsz a has alá.



21. ÁBRA



*Hála Christine Havenernek, Intermediate Senior 1. szintű Okleveles Iyengar Jóga Tanárnak, (Oklevél – Jóga Terapeuták Nemzetközi Szövetsége), aki bemutatta a testtartásokat és remek visszajelzéseket adott; a Honolulu-i Iyengar Jóga SD Központnak Hawaii stúdiójuk használatáért; Gretchen Wieshuber és a Studio 2D grafikai szakértelméért; valamint Tara Tubbnak és David Carpenternek a részletgazdag szerkesztésükért. Továbbá Tracy Thomasnak az utolsó pillanatban nyújtott segítségért.*

© 2020 Lois Steinberg