

# JOGA ZA VSAKEGA MOŠKEGA

URAVNOVESITE TELO IN UM S TISOČLETNO TRADICIONALNO METODO.

BLAŽ BERTONCELJ

V

## ITALNOST TELESA SE IZRAŽA V PRIMERNI MIŠIČNI

moči, vzdržljivosti, fleksibilnosti in ravnotežju. Ven-  
dar samo te sposobnosti ne omogočajo ohranitve po-  
polnega zdravja in dobrega počutja. Ne smemo pozabiti na zdravje notranjih organov, umirjen ter pozitivno usmerjen um in obvladovana čustva. Joga je azijska disciplina, ki se ukvarja s spoznavanjem telesa, dihanja, uma in duha. Čeprav se je razvila kot izrazito duhovna disciplina pred več kot 5000 leti, se danes joga izvaja bolj osredotočeno na telo kot na druge stvari. V sodobni jogi se učimo obvladovati telo predvsem zato, da ostanemo ali postanemo zdravi, ter tudi zato, da izkustveno spoznamo notranji del samega sebe.

Za dobre rezultate je treba jogijske telesne položaje (asane) izvajati pravilno in relativno nenasilno. V izvajanju poskušajmo uporabljati pravilno polno dihanje (trebušno in prsno), ki se izvaja sko-

zi nos. V nasprotju s športom pravilno izvajana joga ne povzroča strukturnega neravnovesja v telesu. Med izvajanjem vaj uporabite popolno zavedanje tega, kar počenjate. Poslušajte sporočila svojega telesa in dihanja. Pri izvajjanju vaj se ne smejo pojavljati kakršnekoli bolečine, z njimi poskušajte razviti notranjo senzitivnost.

Veliko bolje se počutimo, ko je telo primereno gibljivo in 'odprto'. Preverite sami, ali to res drži s serijo spodaj opisanih vaj, ki izhajajo iz joge. In ne bodite pozorni samo na dogajanje v mišicah. Poslušajte, kaj se z vami dogaja ob odpiranju od znotraj navzven. Vaje so primerne za večino ljudi, ki imajo neenakomerno razvito telo. V primeru športnih poškodb, večjih omejitev gibljivosti posameznega sklepa ali prekomerne skrajšave mišic in vezivnega tkiva se lahko zgodi, da nekaterih vaj ne boste morali narediti, kot je prikazano. V tem primeru potrebujete individualno učenje z dovolj izkušenim učiteljem ali učiteljico joge.



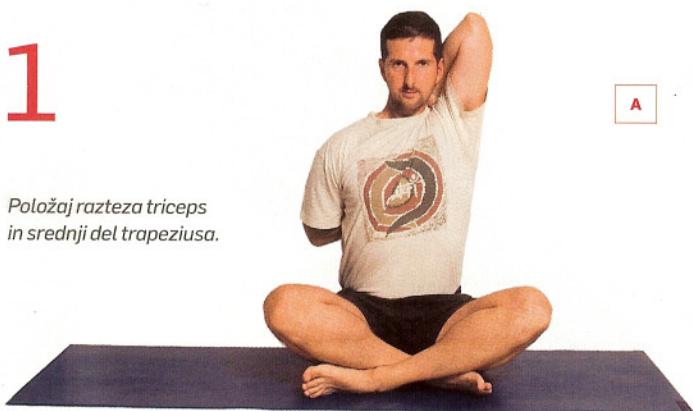
## Zgornji del telesa – ramena

### GOMUKHASANA – POLOŽAJ KRAVJEGA OBRAZA

Sedite (ali stojte) v udobnem položaju. Levo roko iztegnite navzgor in skrčite desno roko ter jo položite za hrbet. Dlan naj bo obrnjena stran od hrbita, poskušajte jo dvigniti čim više med lopatice. Levo roko skrčite za hrbet in se primite za prste rok. Položaj zadržite za pet do osem dihov. Ponovite na drugo stran.

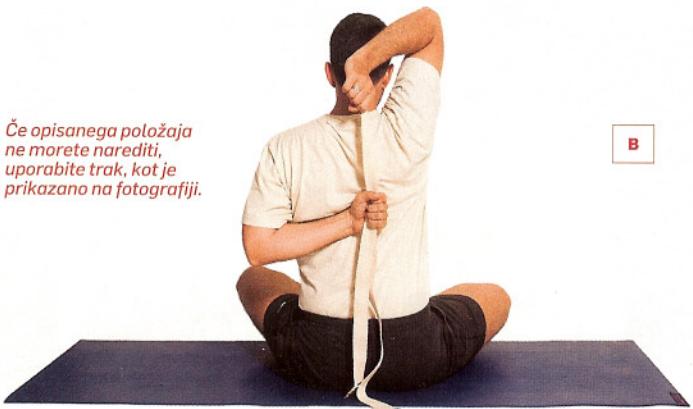
1

Položaj razteza triceps in srednji del trapeziusa.



A

Če opisanega položaja ne morete narediti, uporabite trak, kot je prikazano na fotografiji.

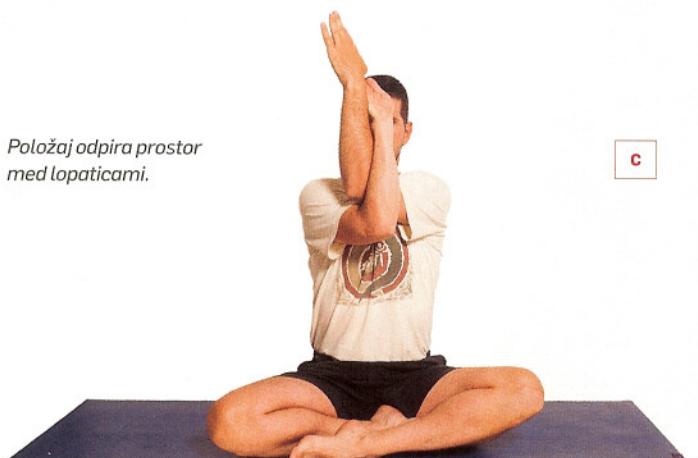


B

### GARUDASANA – POLOŽAJ ORLA

Sedite (ali stojte) v udobnem položaju. Levo roko dvignite in skrčite pred seboj. Komolec približajte srednjemu delu prsnega koša. Skrčite tudi desno roko in potujte z njim pod levo roko. Prepletite prste rok. Vrat naj ostane mehko sproščen. Položaj zadržite za pet do osem dihov. Ponovite na drugo stran.

Položaj odpira prostor med lopaticami.



C

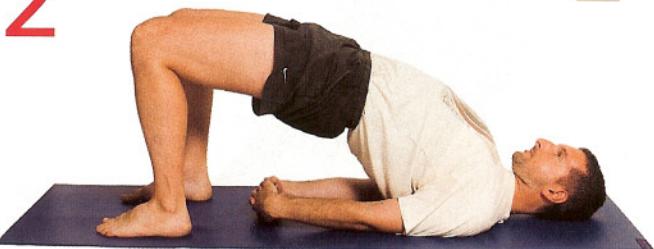
## Hrbtenica

V večini športov in tudi v vsakodnevni življenu smo veliko nagnjeni naprej. Zato hrbitenici ustreza položaj, ko je v blagem zaklonu.

### SETU BANDASANA – POLOŽAJ MOSTU

Ležite na hrbitu, noge so skrčene, stopala v širini bokov na tleh. Roke so iztegnjene ob telesu. Stopala potisnite k tloru in dvignite medenico čim više. Obe rami spodvijte pod telo in prepletite prste rok. Čim večji del teže naj bo na ramenih, ne na vratu. Odprite se v ledvenem in prsnem predelu. Položaj zadržite za osem polnih dihov.

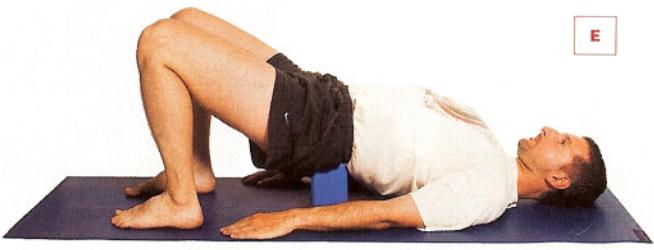
2



D

### SETU BANDASANA S KOCKO

V istem izhodiščnem položaju blago privzdignite medenico in položite kocko pod križnico. Ta položaj je pasivnejši. Položaj zadržite za osem polnih dihov.



E

### MARIČJASANA – SEDEČI ZASUK

Sedite enakomerno na sednih kosteh. Skrčite levo koleno, tako da levo stopalo približate zadnjici. Skrčite desni komolec in pojrite čez levo koleno. Ko je hrbitenica primerno povzdignjena, naredite zasuk v trebušnem delu, nato prsnem in vratnem delu hrbitenice v levo. Lopatice spustite blago navzdol. Ostanite v položaju za pet do osem dihov. Ponovite na drugo stran.



F

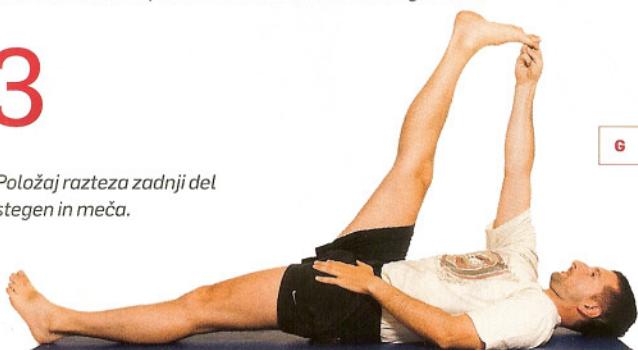
## Zadnji del stegen

### SUPTA PADANGUŠTASANA

Lezite na hrbet, noge so skrčene, stopala na tleh. Levo nogo iztegnite navpično navzgor, desno nogo pa iztegnite k tloru. Uporabite mišično aktivnost kvadricepsa leve in desne noge. Z levo roko se primite za levi palec. Položaj zadržite za osem polnih dihov. Ponovite na drugo stran.

3

Položaj razteza zadnji del stegen in meča.



G

### SUPTA PADANGUSTASANA S TRAKOM

Položaj izvedite enako, le da uporabite trak. Z obema rokama primite posamezen del traku. Lahko uporabite tudi staro kravato. Če je treba, spustite nogo malce nižje. Če je le mogoče, naj bo popolnoma iztegnjena.



H

## Sprednji del stegen

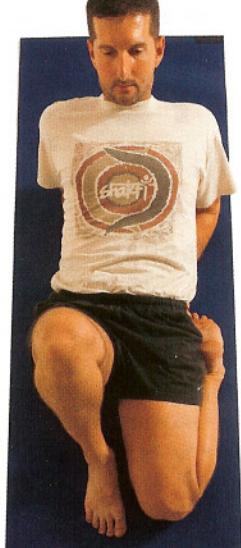
### EKA PADA SUPTA VIRASANA – POLOŽAJ BOJEVNIKA NA HRBTU

Sedite na obe peti. Nato težo prenesite na desnih bok in se usedite na desno stran. Iztegnite levo nogo naprej, nato jo spet skrčite. Levo stopalo naj se približa desnemu kolenu. Sedite enakovrno na sednih kosteh. Dlani naj bodo vzporedno s tlemi, postopno se ulezite na hrbel. Prav je, da občutite intenziven raztag v kvadricepsih in malce intenzivnejše odpiranje fleksorjev kolka. Ne sme pa se pojavit bolečina v kolenu. Položaj zadržite za osem polnih dihov, nato ponovite vajo na drugo stran.

4



I



J

### EKA PADA SUPTA VIRASANA S POMOČJO ROK

Izhodiščni položaj je isti, le da greste z rokami blago nazaj. Levo stegnenico poskušajte ohraniti v stiku s tlemi. Ves čas dihajte lahko, pojrite z umom v občutek odpiranja stegenskega dela in prostora med medenico in spodnjim rebrrom. Ponovite na drugo stran po osmih polnih dihih.

## Kolki

### NOTRANJE ODPIRANJE KOLKOV

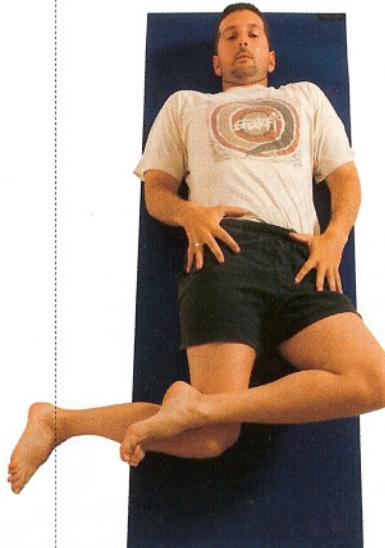
Po intenzivnejšem odpiranju kolkov se je smiselnodvigniti v stoječ položaj in narediti nekaj korakov. Opazujte sprememb v medenici in občutek večje lahkonosti celotnega telesa. Zredno uravnovezeno vadbo joge se bosta tako vaše telo kot tudi vaš notranji del samega sebe radostno odprla navzven.

5



K

Iz sedečega položaja, v katerem so kolena skrčena, stopala pa narazen in na tleh, spodvijte desno nogo pod levo. Desno koleno naj bo v liniji z desnim kolkom. Levo koleno skrčite k sebi in položite levi gleženj čez desno koleno. Pomembno je, da ohranite pravi kot med zgornjim in spodnjim delom obeh nog. Obe dlani položite na srednji del leve stegnenice in nekajkrat zazibajte stegno navzdol. Ponovite na drugo stran. Če imate težave z ohranjanjem pokončne drže, sedite s hrbtom obrnjeni proti steni. Po minuti ponovite na drugo stran.



L

### ZUNANJE ODPIRANJE KOLKOV

Ste v ležečem položaju s skrčenimi nogami. Stopala so na tleh v širini bokov. Levo peto premaknite čim bolj vstran, tako da se levo koleno primerno za vas približa desni peti. Desno koleno skrčite k sebi in položite zunanjost stran desne pete čez skrčeno levo koleno. Poskušajte ohraniti relativno simetrično lego medenice (v popolnosti to večinoma ni mogoče). Obe dlani položite na zgornji del medenice, tako da ohranite občutek povezanosti medenice in hrbtenice. Ostanite v položaju osem vdihov, nato ponovite na drugo stran.