

# Telo in um

# Joga

# za zimsko prebujanje



Lepa in zdrava, decembra 2005

Po dveh bolj teoretično usmerjenih člankih naše nove rubrike Telo in um se bomo sedaj preusmerili v praktične vaje. Joga kot ena izmed azijskih veščin, ki vpliva na povezanost telesa in uma, poudarja pomen naše osebne izkušnje in ne toliko teorijo ali filozofijo. Zato je pomembno, da jogo predvsem redno izvajamo, ob sočasnem razumevanju nekaterih principov in zakonitosti, ki jih moramo upoštevati v samem izvajanju. Vaje vam predstavlja **Blaž Bertoncelj, učitelj joge**.

## 1. položaj: TADASANA (gora)

Položaj gore je preprost stoeči položaj, ki vsebuje vse elemente pravilne drže telesa. Teža naj bo enakomerno porazdeljena prek levega in desnega stopala, ki sta narazen v širini medenice. Obe stegenski mišici sta aktivni, predvsem zato, da je lahko položaj telesa stabilen in da se lahko spodnji del hrbtenice razbremeniti. Hrbtenica je vzravnana, kjer je trebušni del (kot tudi prsni koš) odprt. Ob tem sta rameni spuščeni navzdol in ne nazaj. Glava naj lahko in simetrično počiva na vratu. Za trenutek lahko zapremo oči in občutimo celotno telo in dihanje. Položaj nepremično zadržimo približno minuto.

## vaja 2

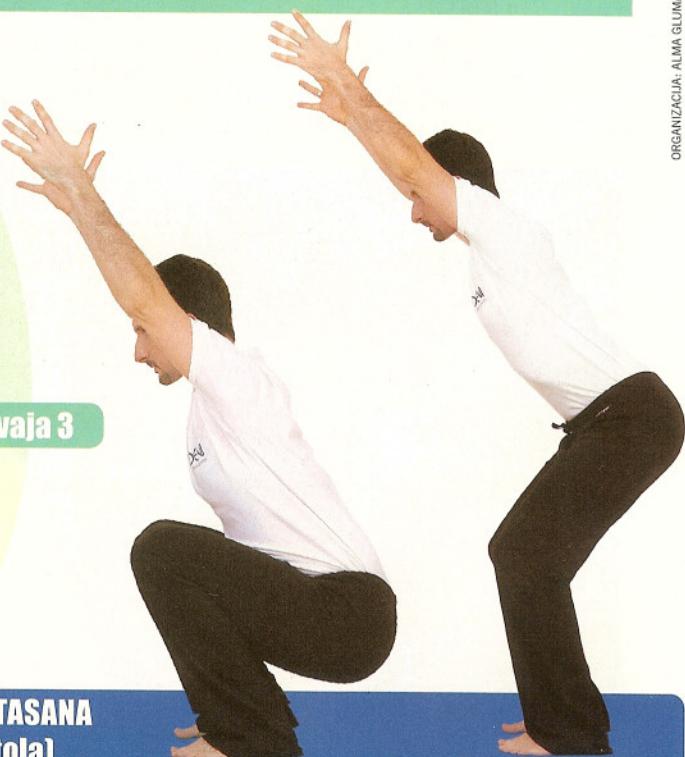
## 2. položaj: TADASANA v gibanju

Oči imamo odprte in pogled usmerjen naprej. Dihanje naj bo globoko, sproščeno in tiho, izvajano skozi obe nosnici. Z naslednjim vdihom dvignemo obe roki iz strani navzgor, dlan proti dlani. Zadržimo dih in položaj telesa eno do dve sekundi, nato pa s spontanim izdihom spuščamo obe roki navzdol. Ramenski obroč naj bo ves čas prijetno sproščen, nogi in stopali aktivni. Vajo ponovimo osemkrat.

## vaja 1



## vaja 3



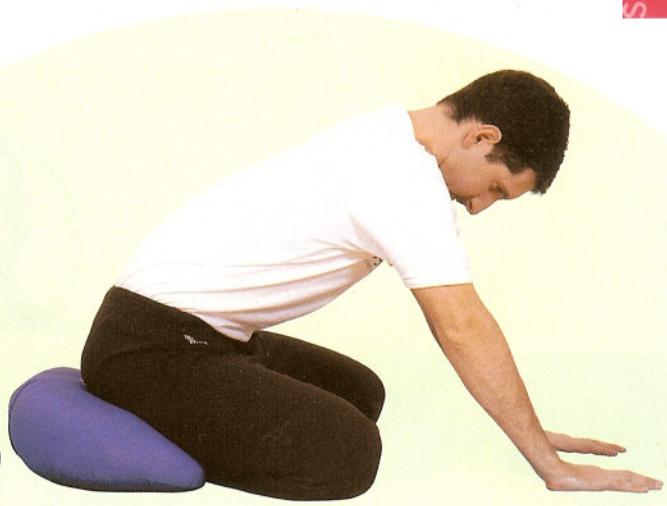
## 3. položaj: ARDHA UTKATASANA (položaj polovičnega stola)

Stojimo v zravninem položaju (tadasana), kjer preverimo, ali sta stopala narazen v širini medenice, ki je v simetričnem položaju. Z vdihom dvignemo navzgor obe roki in nato s spontanim izdihom spustimo zadnjico nazaj, pri čemer pazimo, da ohranimo primerno krivino ledvenega dela (ki je obrnjena rahlo navznoter). Trup je nagnjen blago naprej, stegenske in zadnjicne mišice naj bodo aktivno napete. Roke so iztegnjene naprej, kjer ostaneta v položaju podaljšanosti hrbtenice. Brada je rahlo navznoter, ramenski obroč naj ostane sproščen. S pomočjo vdiha se postopno dvigujemo navzgor v zravni položaj, kjer sta roki iztegnjeni navzgor. Z izdihom spustimo obe roki nazaj ob telo. Vajo ponovimo šestkrat. Med vajo ne sme priti do zadihanja, če se to zgodii, se za trenutek ustavite v izhodiščnem položaju, kjer naj se tako postopoma zmanjša srčni utrip.

vaja 4



vaja 5



#### 4. položaj: UTTANASANA (stoječi predklon)

V položaju številka dve izvedete poln in globok vdih, za trenutek zadržite dih in položaj telesa, občutite lego hrbtenice in se s pomočjo izdiha postopno spustite navzdol v predklon. Ob tem je zelo pomembno, da gib izvajate iz kolčnih sklepov, tako da vas navzdol, proti kolenom, vodi popek in ne prnsi koš. Če imate težave s predkloni ali bolečine v spodnjem delu hrbtenice, skrčite kolena naprej ob predklonu. Roke potujejo (skupaj s hrbtenico) navzdol. Ko prideamo do maksimalnega predklona, ki pa ni boleč, se primite za stranski del meč ali pa spustite dlani navzdol k tlu. Spustite tudi glavo navzdol. Z naslednjim vdihom blago skrčite kolena in se postopno dvigujete navzgor, ob tem blago potisnite trebušni del navznoter. Roki potujeta ob stranskem delu telesa (laže) in pa pred trupom (teže). Ko se vravnate z vdihom navzgor, potujete s hrbtenico čisto blago nazaj, ob tem pa zadnjica ostaja aktivna. Z izdihom se vravnate in spustite obe roki ob telo. Vajo počasi, v popolni povezavi z dihanjem, šestkrat ponovite.

#### 5. položaj: tehniko AGNI SARA (aktivno trebušno preponsko dihanje)

Sedite v udoben in ravnan sedeč položaj, na odoju ali poseben jogijski "stol" – zofu, ki ga lahko vidite na sliki. Za trenutek zaprete oči in pozornost preusmerite na dihanje. Opazujte preprosto izmenjavo vdihov in izdihov skozi obe nosnici. Ne hitite. Ko vam bo ustrezalo, počasi iztegnite obe roki naprej, tako da bo trup blago spuščen naprej. Če to ni udobno, lahko položite obe roki na stol ali nizko mizo. Ostanjate v stiku z dihanjem in pozornost preusmerite na trebušno prepono in popek. V ritmu dihanja iz izdihom aktivno potisnite popek navznoter, z vdihom pa nenasilno trebuh navzven. Tehniko izvajajte eno minuto, če pride do vrtoglavice, prenehajte prej. Ko izvajate to tehniko, je pomembno, da imate prazen želodec (to velja za joga na splošno).

#### 6. položaj: SHAVASANA (ležeči sprostilni položaj)

Udobno lezite na hrbet, kjer poiščite udoben in simetričen položaj telesa. Stopali sta naraveni, roki iztegnjeni ob telesu in dlani odprte navzgor. Ramena so spuščena navzdol in stran od ušes, brada pa je spuščena blago navznoter, tako da se lahko zadnji del vratu sprosti. Zaprite oči. Sprostite telo, od glave do nožnih prstov. Blago podaljšajte izdih. Prepustite se sedanjemu trenutku. Ostanite v tem položaju nekaj minut, če trpite zaradi negativnega stresa, pa vsaj deset minut. V takšnem primeru izvajajte poseben ritem dihanja, kjer vdihujete štiri sekunde in izdihujete šest sekund. Ko končate, se s pomočjo rok dvignite navzgor in z večjo pozornostjo in sproščenostjo nadaljujte svoj osebni življenjski ritem.



#### Principi in zakonitosti, ki jih moramo upoštevati v samem izvajanju joge, so predvsem:

- (a) nenasilno izvajanje tehnik,
- (b) zavedanje telesa in dihanja,
- (c) enakomerno dihanje skozi nos,
- (d) opazovanje sprememb na ravni telesa, dihanja in uma,
- (e) uporaba primerne mišične napetosti in sprostitive v gibanju ali zadrževanju jogijskih položajev,
- (f) zavedanje položaja hrbtenice.

Blaz Bertoncelj je učitelj joge in vodja Joga centra DEVI na Bobenčkovi ulici 4/I v Ljubljani. [www.devi-jogacenter.si](http://www.devi-jogacenter.si).