

Sprostitev s pomočjo preprostega gibanja



Obstaja veliko načinov in tehnik, s pomočjo katerih se lahko sprostite na telesni in duševni ravni. Ko pride do sprostitve mišičnih napetosti v fizičnem telesu, se vedno nekaj pozitivnega spremeni tudi na ravni našega uma in čustev. Dolgotrajno zadrževanje napetosti v nekaterih mišičnih skupinah in v posameznih delih hrbtenice je le eden izmed tipičnih simptomov negativnega stresa. Tokrat vam Blaž Bertoncelj, učitelj joge, predstavlja preprosto zaporedje jogijskih položajev, ki jih izvajate na hrbtu.

Vaja 1: Izhodiščni položaj

Ležimo na hrbtu, skrčenih nog, stopala so v širini bokov in pete prijetno približane zadnjici. Medenica in hrbtenica, vključno z vratnim predelom, naj bosta v simetrični legi. Občutimo, kateri deli telesa se dotikajo tal, in preverimo, kakšna je kvaliteta našega dihanja. Če je le mogoče, dihamo nenasilno, vendar polno, skozi obe nosnici, kjer bosta vdih in izdih enakomerna. Zavedamo se dihanja in položaja telesa, zlasti hrbtenice. Ostanimo v tem položaju nekaj trenutkov.

vaja 1



Vaja 2: Urdhva prsrta padasana

Z naslednjim vdihom rahlo skrčimo kolena proti sebi in dvignemo obe nogi navpično navzgor. Ob tem (sočasno z vdihom) iztegnemo tudi obe roki čez glavo. Za trenutek zadržimo dih in položaj telesa, nato pa ob izdihu spuščamo obe roki in nogi navzdol v izhodiščni položaj. Ves čas se zavedamo telesa in dihanja. Ponovimo osemkrat.

vaja 2



Vaja 3: Setu bandhasana – položaj mostu

V izhodiščnem položaju preverimo, da so stopala narazen v širini bokov, roki iztegnjeni ob telesu, zadnji del vratu pa primerno podaljšan. Z naslednjim vdihom aktivno potisnemo navzdol obe stopali in aktiviramo stegenske mišice, zadnjico in hrbtne mišice, ko kontrolirano dvigujemo medenico navzgor. Vse do lege, ki bo prijetna, saj morate biti pozorni, da ne bo prišlo do bolečine v ledvenem ali vratnem delu hrbtenice. Z izdihom se postopno spuščamo navzdol v izhodiščni položaj. Ponovimo osemkrat.

vaja 3





vaja 4

Vaja 4: Priprava na ležeči zasuk

V izhodiščnem položaju skrčimo obe roki, tako da objamemo komolca nad seboj. Poiščemo takšno lego, da bo nekaj prostora med lopaticami in da bo brada rahlo približana prsnemu košu. Ostajamo v stiku s telesom in dihanjem, predvsem se zavedamo obeh stopal in hrbtenice po vsej dolžini.

Vaja 5: Jathara parivartanasana – zasuk hrbtenice

Ob naslednjem izdihu postopno preidemo v blagi zasuk, kjer bosta šli obe koleni v levo stran ter vrat in oba komolca v desno. Za trenutek zadržimo položaj (ki naj ne bo pretiran!) in nato ob vdihu aktiviramo trebušne mišice in preidemo v izhodiščni položaj (roki ostaneta skrčeni nad trupom). Ponovimo šestkrat izmenično v vsako stran, nato za trenutek preidemo v nevtralni položaj, kjer bosta obe nogi iztegnjeni na tleh in obe roki ob telesu (pod kotom 30 stopinj). Eno minuto opazujemo dihanje in telo.



vaja 5

Vaja 6: Apanasana – kolena k prsnemu košu

Iz izhodiščnega položaja postopno skrčimo obe koleni in dlani položimo na koleni. Slika kaže nov izhodiščni položaj, kjer sta oba komolca iztegnjena in kolena rahlo oddaljeni od trupa. Z izdihom obe koleni potujeta proti prsnemu košu, ob tem pa opazujemo sporočila spodnjega dela hrbtenice in kolčnih sklepov. Z vdihom kolena ponovno potujeta malce stran od trupa, toliko da se roki iztegneta. V ritmu naravnega ritma dihanja vajo ponovimo dvanajstkrat.



vaja 6

Končamo v udobnem ležečem ali sedečem položaju zaprtih oči. Če je potrebno, še zadnjič premaknemo posamezne dele telesa in pozornost preusmerimo k dihanju, ki ga bomo tokrat malce spremenili. Z vdihom mentalno štejemo do štiri (kjer so enote približno sekunde), nato dih zadržimo do tri in nato izvedemo kontroliran izdih, kjer zopet štejemo do štiri. Ponovimo dvanajst takšnih ciklusov.

Opisane vaje vam ne bodo vzele več kot dobrih deset minut časa, vendar glejte na prakso joge kot posebno obliko investicije, ki se dobro in hitro obrestuje. V zdravi meri "investiran čas v samega sebe" pomaga tako vam kot tudi drugim okrog vas, saj smo vsi del neločljive celote.

Blaž Bertonec je učitelj joge in vodja Joga centra DEVI na Bobenčkovi ulici 4/1 v Ljubljani. www.devi-jogacenter.si.