

Pridobi moč, povečaj fleksibilnost in se hitreje regeneriraj

ZAKAJ JE JOGA ZA AKTIVNE V NARAVI NEPOGREŠLJIVA?

PRAKSA JOGE POSTAJA NEPOGREŠLJIVA SOPOTNICA VSEH, KI ŽELIJO GLOBLJE PRISLUHNITI SEBI — SVOJEMU TELESU, UMU, DUHU. RAZLOGI ZA PRAKSO JOGE SO RAZNOLIKI, KOT JE OBSEŽEN SAM POJEM JOGE; ZA NEKATERE JE TO NAČIN SPROSTITVE, ZA DRUGE TELESNA VADBA, ZA TRETJE ŽIVLJENJSKA FILOZOFIJA. JOGA PREDSTAVLJA MNOGO VEČ KOT LE ASANE — TELESNE POLOŽAJE, DIHALNE TEHNIKE ALI PRIVLAČNO FOTOGRAFIJO NA SOCIALNIH OMREŽJIH. GRE ZA EDINSTVEN IN CELOVIT SISTEM, KI ZAJEMA USMERITVE ZA POSAMEZNIKA NA VEČ NIVOJIH — FIZIČNEM, DUŠEVNEM, SOCIALNEM IN DUHOVNEM. V SANSKRITU POMENI ZDRUŽITEV, UNIJO TELESA, UMA IN DUHA S KOZMIČNO ENERGIJO.



In zakaj je lahko joga super sopotnica za vse aktivne v naravi (pohodništvo, kolesarjenje, plezanje, tek)?

Kot vemo, vsaka vadba sestoji iz 3 intervalov; ogrevanje, intenzivnejši interval in raztezanje/ohlajanje.

Asane so odlične za ogrevanje in raztezanje, s čimer zmanjšamo možnosti poškodb. So enostavne za izvedbo in celovite za vse mišične skupine in sklepe. Z zavestnim dihanjem, se tudi mentalno bolje pripravimo na nadaljnjo vadbo.

Globlji učinek asan se doseže z redno, daljšo prakso joge (vsaj 1krat tedensko). Na fizičnem nivoju nam pomaga okrepiti mišice in sklepe, izboljšati zaznavo in koordinacijo telesa, povečati fleksibilnost in stabilnost ter prispeva k hitrejši regeneraciji. Na psihičnem nivoju prinaša večjo umirjenost, zadovoljstvo, samozavest, koncentracijo, če omenimo le nekaj pozitivnih učinkov.

Praksa joge nudi gibanje v vse smeri, kar je dobra protiutež drugim vrstam gibanja (in obremenjevanju le določenih mišičnih skupin), kot je npr. plezanje, pohodništvo,...

In ne, joga ni le za 'fleksibilne' posameznike, ki z lahkoto izvedejo položaj lotusa ali stoje na glavi. Pogosto to zmotno pojmovanje marsikoga odvrne od prakse joge. A ravno to je njena 'prednost' – saj je primerna za vse starosti, oba spola in za vsa telesa – tudi za tiste s poškodbami, zdravstvenimi omejitvami in drugačnimi filozofskimi nazori.

Ravno zaradi mnogih pozitivnih učinkov prakse joge in izzivov sodobnega načina življenja, so se postopoma razvili različni tipi joge, prilagojeni posameznim skupinam oziroma potrebam. Danes vsak lahko izbere sebi primeren tip in intenziteto prakse joge. Pri tem spoštujemo avtentičnost svojega telesa in duha, opazujemo sebe in se ne oziramo na druge, kakšni so in kaj zmorejo.

Kako izbrati najbolj ustrezno prakso joge?

Tistim, ki se prvič srečujejo z jogo, svetujemo, da se udeležijo začetnih tečajev joge (npr. hatha, iyengar tip joge), na katerih boste postopoma spoznali osnovne asane, se usmerjali v njihovo pravilno izvedbo (najbolj pomemben element v izogib poškodbam) ter spoznali osnove pranajame – dihalnih tehnik in meditacije. Pri izbiri najustrenejše joge je seveda pomemben tudi učitelj, ki naj ima ustrezno strokovno podlago in zadostne izkušnje poučevanja. V pomoč vam je lahko spletna stran Joga združenja Slovenija (<http://joga-zdruzenje.si>), kjer so zbrani vsi certificirani joga učitelji v Sloveniji.

Ob pričetku jeseni lahko izkoristite tudi dneve odprtih vrat različnih studiev in tako pred odločitvijo preizkusite več različnih tipov joge. Za tiste, ki ste se že spoznali z jogo, se lahko vključite v naprednejše tečaje ali pa preizkusite zahtevnejše jogijske prakse (ashtanga, vinyasa, acro joga, hot joga), ob upoštevanju vaših zmožnosti.

Posamezniki z zdravstvenimi ali drugimi izzivi, se lahko udeležujejo bolj usmerjenih jogijskih praks; npr. hormonalna joga, joga za nosečnice, restorativna joga. Te prakse upoštevajo specifične zdravstvenega stanja, se usmerjajo v izboljšanje posamičnih delov, organov,...telesa in so po intenziteti nežnejše.

Zaradi kakovostnega dopolnjevanja, so na voljo prakse joge prilagojene posameznim 'športom' – npr. joga za plezalce, za tekače, za atlete,...

Za vse kolesarje/pohodnike smo pripravili sklop asan, ki se lahko izvedejo zunaj, v naravi.

Med pohodništvom ali kolesarjenjem se naša drža ponavadi poseda; rame se obračajo navznoter, vrat se nagiba navzdol, ko

se fokusiramo na pot in spodnji ledveni del se pretirano ukrivi.

Zato med izvajanjem asan (oz. skozi dan) ozaveščajte, da so ušesa poravnana z rameni, lopatici spuščajte navzdol in skupaj, ohranjajte dolgo hrbtenico tudi preko vratu, rahlo dvignite brado in popek usmerjajte proti hrbtenici.

Pred prvo asano se osredotočite na svoj dihanje. Zaprtih oči nekajkrat globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta. Ob izdihu si predstavljajte, da se osvobajate vseh napetosti (v telesu in umu), ob vdihu vsrkavate vase svežo, čisto energijo. Počasi in čuječe odprete oči ter potujete v prvo asano.

V vsaki asani vztrajajte za 5-10 dihov.

1. BOJEVNIK 1 (VIRABHADRASANA I)

Iz širokega razkoraka, desno stopalo obrnete navzven ter pokrčite koleno (kot 90°), poravnano v smeri palca na nogi. Zadnja noga je iztegnjena, stopalo obrnjeno pod kotom 45°; peta sprednje noge seka sredino zadnjega stopala. Z rokami sežete navzgor proti nebu. Trup ohranjate odprt in stabilen, teža telesa je enakomerno razporejena na obeh stopalih. Vrat je dolg in ramena sproščena. Ponovite na drugi strani.

2. PLESALEC (NATARAJASANA)

Stopite v širino bokov, zakoreninite desno nogo skozi desno stopalo. Upognete levo koleno in se oprimate levega gležnja z levo dlanjo. Desno roko iztegnete za ravnotežje. Nežno potegnute levo nogo proti zadnjici, potisnete boke naprej in začutite razteg v levem stegnu. Lahko ostanete tu ali nadaljujete v položaj plesalca, tako da nagnete svoj trup naprej, levo stopalo dvigujete v nebo tako, da odpirate svoj prsni koš. Glava je poravnana s hrbtenico. Ponovitev na desni strani.

Stoječe asane krepijo moč gležnjev in povečujejo fleksibilnost kolkov in tetiv (stegna, kolena). Tiste, ki jih izvajamo na eni nogi, krepijo ravnotežje.

3. PREDKLON (UTTANASANA)

Stopite v širino bokov. Vdihnite in se z izdihom pokrčenih nog in dolge hrbtenice, spustite v predklon. Sprostite glavo in vrat, stegnute noge, nekajkrat zanihajte z rokami levo – desno, nato se oprimate komolcev in zadržite. V primeru manjše fleksibilnosti zadnjih stegenskih mišic, lahko noge ostanejo pokrčene. Iz položaja se dvigujete postopoma ali nadaljujete v položaj navzdol obrnjenega psa. Variacija: predklon z širokim razkorakom

Predkloni pomagajo raztezati tetive, povečajo zavedanje telesa, umirjajo živčni sistem in izboljšajo stabilnost.

4. NAVZDOL OBRNjen PES (ADHO MUKHA SVANASANA)

V predklonu se z dlanmi uprite na tla, stopite z nogami nazaj tako da dvignete zadnjico in trtica gleda proti stropu. Vrat je sproščen in pogled usmerjen v prste na nogah. Teža telesa je enakomerno razporejena med stopali in dlanmi. Rame (lopatice) razširite stran od ušes. Nogi sta lahko rahlo pokrčeni, stopala spuščate na tla.



Inverzije so vsi položaji, kjer je naša glava nižje od srca. Izboljšujejo cirkulacijo, povečujejo odpornost, poživljajo in pomirjajo, izboljšujejo ravnotežje, krepijo naš trup.

5. STOJEČI ZAKLON

S stopali stojite skupaj. Položite dlani na spodnji ledveni del, s prsti navzdol. Potisnite boke naprej in se s trupom nagnite nazaj do točke, kjer je občutek prijeten. Iz položaja se vračate postopno, s pomočjo vdihavanja in pozornostjo na hrbtenico. Za globlji položaj lahko potujete v nagib z iztegnjenimi rokami.

Zakloni pomagajo odpirati, raztezati pljuča za kvalitetnejše dihanje, lajšajo prebavo in izločanje.



6. STOJEČI ZASUK (VARIACIJA PARIVRTTA ASHTA CHANDRASANA)

Z desno nogo stopite na del debla (ali tla), pokrčite koleno, zadnjo nogo pa trdno zasidrajte v podlago. Dvignite roki nad glavo in se zasukajte proti prednjemu kolenu, odložite levo dlan na zunanjo stran kolena. Desno roko iztegnite za hrbtom, njej sledi tudi vaš pogled. Vdihnite in z izdihom potisnite boke naprej in se zasukajte še globlje. Vrat je poravnan s hrbtenico. Ponovite na drugi strani.

Zasuki izboljšujejo zdravje hrbtenice, mobilnost in prebavo, pospešujejo razstrupljanje ter odpirajo predel ramen.

Maja Godejša
www.jogaline.si

