

Gerincterápiás jogatanfolyam

jegyzete

Készítette: Nagy Erika Dalma jógaoktató

www.elevenyoga.com

Tartalom

Általános alapelvek jogában	2
Helyes álló, járó és ülő tartások	5
I. Álló helyzet és mozgás.....	7
II. Ülés.....	10
Légzés	11
Általánoságban a légrésről és annak szerepéről	11
Légzés és életünk hossza	12
Mellkas vs. hasi vs. rekeszizom légzés	12
Belégzés vs. kilégzés	13
Prána vs. vágyak	13
A helyes légzés jótékony hatásai.....	13
A tudatos légzés használatának főbb területei a jogában	14
Légzéstechnika – Pránájáma	14
Energia záruk a testben (3 fő és 6 ízületi bandha)	15
Mula bandha (Gyökérzár).....	16
Uddijána bandha (Rekeszizom zár)	17
Jalandhara bandha (Torokzár).....	17
Ízületi bandhák	17
A Gerinc anatómiája	18
A Gerinc mozgásai.....	20
A Gerinc betegségei	21
Gerincsérv vagy porckorongsérv	21
Gerincferdülés (scoliosis).....	23

Test szimmetriái, aszimmetriái, helyes súlypont elosztás	25
Alsó test	25
Felsőhát, nyak, kar	28
Felső hát	31
Felsőkereszt szindróma:	31
Csípő	32
Piriformis szindróma	33
Fókusz pontok	34
Csípőhorpasz izom	35
Core izomzat	36
A gerinc a jóga szemével	37
Ellenőrző kérdések.....	38

Általános alapelvek jógában

- A jógában nemcsak az **izomrendszerrel** dolgozunk, hanem a **csontozattal, belső szövetekkel, hormonokkal és idegrendszerrel is**. A folyamatos gyakorlás hatására nemcsak izmaink fejlődnek, de csontozatunk is átalakul, belső szerveink kötőszövetei rugalmasabbá válnak, átalakul belső kémiánk, hormonháztartásunk és idegrendszerünk harmonizálódik. Modern kori betegségek 90% megelőzhető a jóga rendszeres gyakorlásával és az ájurvédikus étkezéssel.
-
- A jógaórákon elsajátított tudás által mindennapi tevékenységeinket **energiahatékonyabban és tudatosabban fogjuk végezni**. Igaz ez a futásra, síelésre, ülésre vagy más hétköznapi tevékenységekre is.
 - **Testünk hátsó része támogatja az elülső részt**. Ezért fontos a hát, fenék és láb hátsó izmainak tudatosítása, és helyes használata. **Szimbolikusan testünk elülső része a már kinyilvánítottat, megéltet jelenti, míg hátsó része a bennünk lévő potenciált, lehetőségeket.**

- **Alapelv, hogy testünk elülső felét mindig felfelé irányítjuk a lábujjaktól a fejtetőig, míg a hátsó részével lefelé földelünk, stabilizálunk.** Ha a test elülső felén a térd, szeméremcsont, köldök, vagy szegycsont lefelé irányul, az káros élettani vagy elmebéli folyamatokra utal.
- **A legtöbb mozgásszervi betegség az agonista – antagonista (ellentétpár izmok) aránytalanságaiból alakul ki.** Vagyis abból, hogy azok nem egyenletesen vannak terhelve hosszú időn keresztül. Ennek okai a helytelen álló, járó és ülő tartások, hosszú időn keresztül, kompenzáció nélkül végzett egyoldalú mozgások és a testünk iránti figyelmetlenség.
- **A gerincet tehermentesíteni kell a csípő és a végtagok helyes használata által.** Ha a gerinc ülés vagy állás közben kiáll a testből, gerincsérüléshez valamint az életenergia szivárgásához vezet.
- **A keresztcsontot** mélyen benn kell tartani a testben ülésnél és állás közben is. Ha a keresztcsont kiáll a hátból (pl. kacsafenék), az energia már a gyökér csakránál elakad. Ilyenkor a vese is károsodik, és a hasi szervek is feszülnek, mely süllyedéshez, menstruációs panaszokhoz és emésztési zavarokhoz vezethet. Alapelv, hogy a keresztcsontnak mélyen benn kell lennie a testben, ameddig a szegycsont felfelé irányul, így tudnak a törzs izmai egyensúlyban dolgozni, így lesz elég hely a test üregeknek és a belső szerveknek az egészséges működéshez.
- **A test energiájának nagy részét abból nyerjük, hogy ízületeink jól vannak használva, átmozgatva és csípőnk erős.** Főleg nőknél fontos a csípő folyamatos erősítése, és az ízületek megfelelő nyújtása és átmozgatása nap mint nap.
- **Annyira vagyunk fiatalok, amennyire a belső szerveink azok! Így fontos, hogy a test három üregében (csípő, has, mellkasi üreg) mindig elég tér legyen,** ne nyomjuk őket össze állás, ülés közben. Vagyis térképzés a testben.
- **A helyes tartás a csípő és a gerinc helyes beállításán múlik főleg.** A jegyzetben lesz még szó erről.
- **Helyes testtartásnál a csípőnek mindig a fej felé egyvonalban kell elhelyezkedni.** Csak amikor egóból cselekszünk, esztelenül rohanunk, a fejünk előrébb

kerül mint a csípő, mely hosszú távon komoly deformációkhoz, térd, csípő és derék fájdalmakhoz vezet.

- **A nyak tehermentesítése is elengedhetetlen** az egészséges pajzsmirigy és idegrendszer fenntartásához, valamint a felső háti bántalmak elkerüléséhez. Figyeljük magunkat, ülés, állás, járás közben. A lábak és a csípő relatív gyengesége miatt, vagy amikor fáradunk, vagy figyelmetlenek vagyunk, kikapcsoljuk a lábak és a csípő tartó erejét, és szinte csak nyakból és vállból stabilizáljuk testünket, ami hosszú távon komoly problémákhoz vezethet (pajzsmirigy, migrén, nyaki sérv, kopások stb.).
- Iyengar (Rudra Dev Brahmacharya) mesterem híres mondása, hogy legyen olyan a testünk, mint egy „chapati”. **Vagyis minél keskenyebb, kompaktabb oldalról.** Ez az energiahatékony test egyik jellemzője, vagyis, hogy az izmok és kötőszövetek rásimulnak a csontozatra, nem lazán lógnak (oldalról test keskenyítése, főleg csípő területén).
- **Minden testrész összeköttetésben van a test többi részével.** Például a könyök helyes használata segíti a váll egészségét, a sarok helyes használata a keresztcsonti idegvégződések és az ülőideg épségét erősíti. Az összefüggések felismerésével elkerülhetjük a különböző sérüléseket, tartás hibákat és kopásokat, valamint energiahatékonyabban tudunk mozogni.
- Figyelem és tudatosság által hangoljuk izmainkat és testrészeinket össze. Teremtsünk kapcsolatot a testrészek között, hagyjuk, hogy az egyik támogassa a másikat. Figyeljünk a testen belüli, valamint a test jobb - bal, elülső - hátsó, valamint alsó – felső fele közötti szimmetrikus súlyelosztásra.
- Testünk jobb és bal oldala közötti egyensúly megteremtése elengedhetetlen. Tudatosan figyeld magad és korrigáld, ha az egyik oldaladat túlhasználod állás vagy ülés közben. Ugyanolyan fontos, hogy az orr jobb és bal oldalába nagyjából egyenletesen vegyük a levegőt. Ha krónikusan hónapokig csak az egyik oldalon lélegzünk az betegségek kialakulásához vezet.
- **Az ászanák gyakorlása a helyes légzés, az energia záruk és a megfelelő elmeállapot nélkül csak testedzés.** A jóga gyakorlás, vagyis a létünk mélyebb rétegeinek érintése, ami a gyógyulást és a fejlődést meghozza, akkor valósul meg, ha alkalmazzuk a **bandhákat, a pránajámákat az elme gondos, türelmes felügyelete mellett.**

- **Teremtsd meg a testednek a külső éleit.** Ne hagyd, hogy csontozatod, izmaid külön életet éljenek, különböző, irányokba mozogjanak összehangolás nélkül. Képez teret a testben és érezd meg a test külső éleit és energiavonalait. Ez a magabiztos kiállás egyik feltétele is.
- **Törekedjünk rá, hogy ízületeink és csontjaink gravitáljanak,** jobban használjuk ki erejüket. Ha csak „izomból dolgozunk” fáradékonysághoz és komoly energiavesztéshez vezet.
- **Azért fontos naponta, főleg reggel jógázni, mert az előző napi rutin, mozgás során kialakult egyenletlenségeket, a jóga évezredek alatt kialakított gyakorlataival visszarendezzük.** Így hozzuk testünket minden reggel harmóniába a természet törvényeivel és idegrendszerünket vissza az egyensúlyi állapotba.
- A modern ember egyik jellemzője, hogy testbe belseje, a szervei kőkeménnyé váltak a folyamatos stresszhatástól, míg külső élei, külső izomzata egyre puhányabb a mozgáshiány miatt. Fontos, hogy relaxációval lazítsuk belső szerveinket, míg tudatos gyakorlatokkal erősítsük testünk külső energia vonalait.
- Ne kívülről várjuk a csodát (vitaminok, masszázs etc.), hanem saját erőből, tudatossággal, **RENDSZERESSÉGGEL** állítsuk vissza testünk és lelkünk egyensúlyi állapotát. **Energiát csak energia ráfordítással lehet generálni.**
- **Végezzük azokat a gyakorlatokat, technikákat is, melyek nehezünkre esnek, vagy nem vagyunk jók benne.** Pont ezek szükségesek az egyensúlyi állapot visszaállításához. Nézd meg, hogy mi a párhuzam életed eseményei és a jóga gyakorlásod között.

*****Örömteljes, élményekben és tapasztalatokban teljes gyakorlást kívánok!*****

Helyes álló, járó és ülő tartások

A helyes testtartásban minden egyes testrész a megfelelő helyzetben van egymáshoz és a ráható gravitációs erőhöz képest, így biztosítva a test rendszereinek optimális működését. A test sejtjei között így válik akadálytalaná az energia és információ áramlás.

A testtartás szó nem pontosan fejezi ki a lényegét: **a testrészek egymáshoz viszonyított helyzetének a jelentőségét**. Az angol alignment (egyvonalban, kiegyenlítve, összehangolva) kifejezés jobban érzékelteti a fogalom esszenciáját.

A testtartás dinamikus egyensúlyi állapot, melyet a testtartásért felelős izmok állandó, szemmel alig látható, sokirányú tevékenysége tart fenn. Biomechanikailag helyes testtartásról akkor beszélünk, ha az ízületi tokok és szalagok feszülése a fiziológiának megfelelő, a tartásért felelős izmok harmonikus együttműködése miatt az izomzat erő kifejtése minimális, mindezek következtében az ízületi felszínek terhelése egyenletes.

A testtartásért felelős izomcsoportok között harmonikus egyensúlynak kell fennállnia. Ezeknek az egyébként egymással ellentétesen működő izmoknak kellő együttműködése szükséges ahhoz, hogy az ízületek stabilitása a középhelyzetben, valamint mozgása az élettani mozgáspálya teljes ívén létre jöhessen. Amennyiben ez az izomegyensúly felbomlik, az ízületek terhelése egyenetlenné válik, és ez a későbbiekben a gerincen kívül az alsó végtagok ízületeiben is porckopáshoz és meszesedéshez vezet. Az izomegyensúly felbomlását okozhatja a mozgásszegény életmód, az egyoldalú statikus vagy dinamikus terhelés, a fáradtság és a fájdalom. Az izomegyensúly felbomlásának jele a tónusos izmok túlzott feszessége, később fájdalmasága, és a fázisos izmok gyengülése.

A testtartás értékelésekor a fentiek értelmében tehát egyrészt a testrészek egymáshoz viszonyított helyzetét, másrészt az ezt fenntartó izomműködést kell megfigyelnünk álló helyzetben.

Tartáshibákról akkor beszélünk, ha a gerinc görbületei a fiziológiás mértéktől eltérnek (kisebbek vagy nagyobbak), a medence dőlésszöge nő vagy csökken. A test súlyvonala nem a fiziológiás pontokon halad át, tehát az egyes testrészek elhelyezkedése egymáshoz képest az optimálistól eltér. A gerinc és az egyéb ízületek csontos képleteiben kezdetben még nincs maradandó károsodás, a lágyrészek: inak, szalagok, ízületi tokok nyújthatók, az izmok is nyújthatók és erősíthetők. A helyes testtartás tanulással és gyakorlással kialakítható, automatizálható.

Ha a helyes testtartás kialakítása, tudatosítása, begyakoroltatása és végül automatizálása elmarad, akkor később a gerinc és egyéb teherviselő ízületek kopásos és meszesedéssel járó betegségei fejlődhetnek ki.

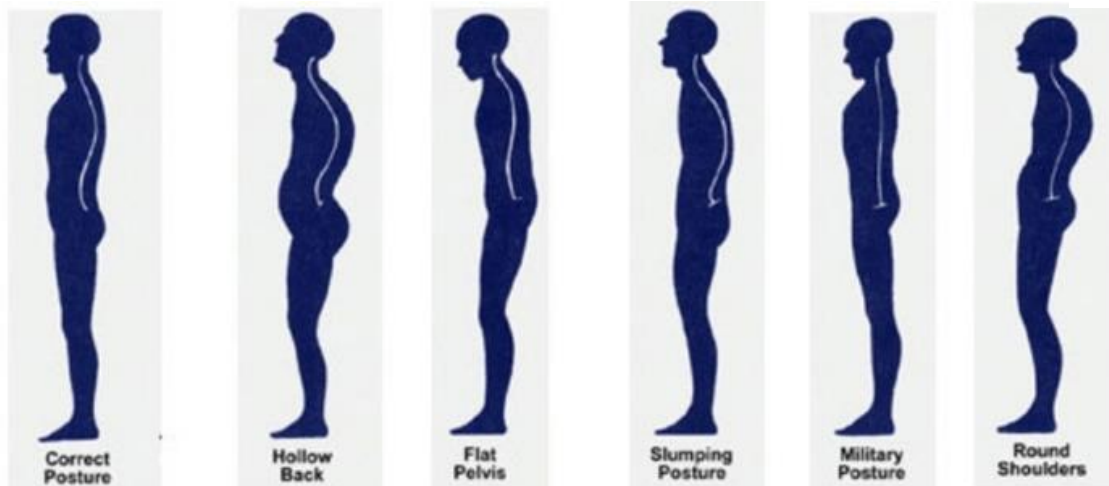
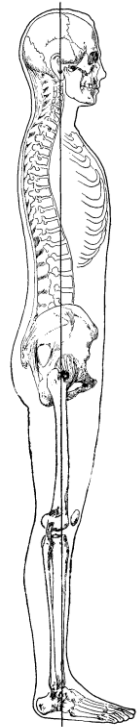
Ászana jelentése: Anatómiai szempontból tökéletes tartások. Az ászanákon keresztül tanuljuk a jó mozgásmintát és ezzel tanítjuk az idegrendszert. Ezeken a pózokon keresztül (pici változtatással, figyelembe véve az ülő életmódunkat) lehetővé tesszük, hogy a csontjainkat a lehető legjobb terhelés érje és mindezek által sejtjeink a lehető legjobb

„építészeti munkát” lássák el. A jógaival nem igazán tudsz „hibázni”, mert amikor gyakorolsz, a folyamat beindul magától! „Csak gyakorolj, és a többi jön magától”.

Kezdőként az ászanákban először az izmokkal dolgozunk, majd megtanulunk figyelni az ízületekre, a csontok helyes beállítására, és végül a belső szerveinkre. Amikor kialakul a helyes tartás, eltűnik az extra feszültség a test izmaiból, ízületeiből és a belső szerveink is megpihennek.

A helyes testtartás kulcsa a medence megfelelő állása. A test súlya a medence boltozatos szerkezetén át, a csípőízületeken keresztül egyenletesen eloszolva tevődik át az alsó végtagokra.

Oldalnézetből az egyes szegumentumokon áthaladó súlyvonal egybe esik a testet elülső és hátulsó félre osztó frontális síkkal. Az egyes testrészek egymás fölötti elhelyezkedése – tehát a testtartás – akkor ideális, ha ez a vonal a következő pontokon halad át: a fejtetőtől indulva a fülön át, a másodiktól az ötödik nyakcsigolya testén, majd a vállon áthaladva végighalad a másodiktól a ötödik ágyéki csigolya testén is. Ezután áthalad a második keresztcsonti csigolya előtt elhelyezkedő súlyponton, a combfej középpontja mögött, a térdízület középpontja előtt de a térdkalács mögött, végül a külboka előtt az alsó ugróízületen áthaladva éri el a talajt.



I. Álló helyzet és mozgás

Talpak:

A lábujjakkal előre nyújtózunk, míg sarokkal hátrafelé, hogy a talp minél nagyobb mértékben megnyúljon. Tartsuk lazán a lábujjakat.

A súlyt egyenletesen kell elosztani a lábujjpárnák, főleg a kislábujj, a nagylábujj alatt valamint a sarok két oldala között. A külső és belső talpélek közt is egyenletesnek kell lennie a súlyelosztásnak, helytelen, ha csak egyik oldalra terhelünk.



Tartsuk meg a 3 X boltozatot a lábakon, ne hagyjuk beesni az árkot. (Ha beesik az árok, a hasi és női szervek az évtizedek alatt süllyedésnek indulhatnak, valamint az érdektelenség és lustaság állapotát idézi elő.)

Rüszttöt húzd a sarok irányába, mélyen be a lábszárba.

Külső belső talpélek párhuzamosak egymással.

(A lábfejeket álló és járó helyzetben is párhuzamosan kell tartani. Ha kifelé fordulnak, rosszat tesz az ízületeknek, összenyomják a medencelapátokat, ezzel kevesebb mozgásteret adva a gerinc alsó részének. Energetikai értelemben, kifolyik az energia, ha csámpásan járunk, és mintha nem tudnánk, hogy merre tartunk az életben. Az előre néző lábfejek céltudatosságot fejezhetnek ki.)

Lábak:

A térd ideális esetben csak előre hátra mozog, így jó, ha a vádli és a comb is mindig egy irányba mutat, elkerülve a térd terhelését és a porckopást. A térdkalács ideális esetben mindig a nagylábujj és második lábujj közé irányul.

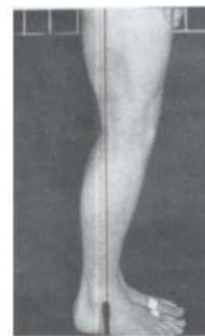
Húzd fel a térdkalácsot, de ne nyújtsd túl a térd ízületet. Tartsd a combokat enyhe tónusban.

Kösd össze a belső sarkot az ágyékkal, a sarkot az ülőgumókkal, valamint a boka, térd és csípő ízületét.

A combokat elől forgasd befelé, míg hátul kifelé. Érezd a csontjaidat, hagyd a csontterőt érvényesülni az izomerő helyett.



Good Alignment



Flexion of Knees



Hyperextension of knees

Medence:

A csípőízület középhelyzetét és az ezt fenntartó izmok egyensúlyát is a medence megfelelő dőlésszöge határozza meg.

A dőlésszög fokozódása (előre billenés) a csípőízületben hajlítást hoz létre, ez a csípő hajlító izmainak (csípőhorpaszizom, egyenes combizom, combpólyafeszítő izom, szabóizom) rövidülését (zsugorodását), és a csípőfeszítő izmok (nagy farizom, kétfejű combizom, féliginas izom, félighártyás izom) gyengülését, megnyúlását idézi elő.

A medence megfelelő dőlésszögét és stabilitását nyílrányban a törzshajlító és feszítő izmainak, valamint a csípő hajlító és feszítő izmainak együttműködése biztosítja. Ennek során a hasizmok (egyes hasizom, külső ferde hasizom) és a csípő feszítő izmai hátra, míg a négyszögű ágyékizom, a mély hátizmok és a csípő hajlítók előre billentik a medencét. Harmonikus együttműködésük esetén a kívánt közép helyzetben stabilan tartják azáltal, hogy a medencét hátulról a törzsfeszítők felfelé, a csípőfeszítők lefelé húzzák, előlről a hasizmok felfelé, a csípőhajlítók lefelé húzzák

A fentiek értelmében billentsd magad alá a medencét, aktiváld a fenék alsó részét, valamint a combok tetejét annak érdekében, hogy a csípőd rögzítsd semleges helyzetben és elkerüld az alsó lumbális csigolyák torlódását.

Továbbá fontos a farokcsont lefelé és befelé irányítása, mely megakadályozza az alsó csigolyák torlódását, ezzel megkímélve a későbbi derékfájástól, valamint az energia (prána) kiáramlását a gerincből. A szeméremcsont emelése is ezt a célt szolgálja. Ha a szeméremcsont lefelé irányul, a hasi szervek süllyedt állapotba kerülnek, feszültség keletkezik a zsigeri központban.

Lelki értelemben ha a farokcsont a sarkak felé irányul földelünk, ha kifelé megy a testből akkor a földelés, jelenben élés hiányát mutatja.

Tudományosan kimutatott, hogy sokkal több nő szenved székrekedésben, mint férfi. A farokcsont lefelé irányítása aktívan tartja a test kiválasztási rendszerét, mely segíthet a panaszok enyhítésében. Ha a farokcsont kifelé irányul, a szeméremcsont megereszkedik, így a hasban feszültség keletkezik, mely akadályozza az emésztési folyamatokat.

A keresztcsontot folyamatosan toljuk be a testbe, míg a pszoász izmot tudatosítjuk és nyújtjuk. A keresztcsont homorítása kulcspona a helyes tartásban és a csípő energiájának és épségének megőrzésében.

Fontos a két ülőcsont hangsúlyozása és távolítása egymástól. Ha összenyomjuk megreked az energia, a méreganyagok felhalmozódhatnak, cisztákat idézve elő.

Törzs:

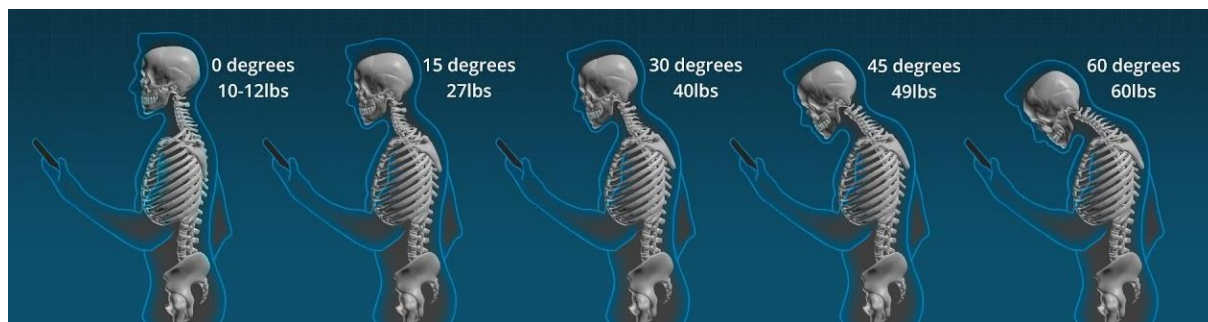
A gerincet tehermentesíteni kell, nem terhelni. Ezért fontos, hogy a végtagjainkat jól használjuk mozgás közben.

Vállakat lefelé és hátrafelé húzzuk. A lapockák alsó alját is lefelé irányítjuk, valamint a két lapockát a gerinc felé közelítjük. A hátizmok és fascia segítségével a lapockákat és a csípőt egymás felé közelítjük hátul, így stabilizáljuk a törzset. A hónalj hátsó részét is lefelé irányítjuk.

Fej:

A fülek a vállakkal egyvonalon helyezkednek el. Ha a fej előre billen, négyszeresen terhelődik a gerinc. Nyak hátsó részét megnyújtjuk, míg az áll kissé előre billen.

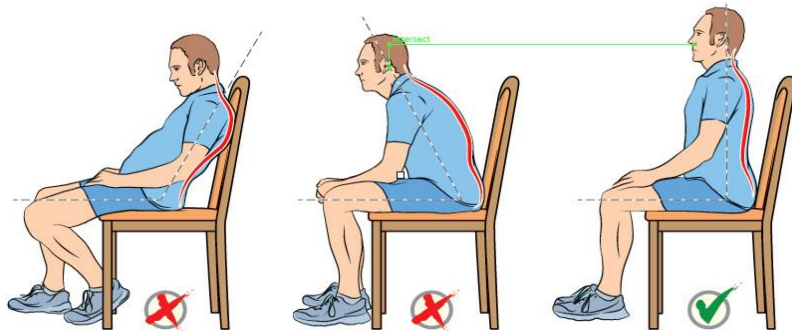
Fejtetővel nyújtózz a plafon felé.



II. Ülés

Ülésnél a két ülőcsont székbe nyomására, a gerinc nyújtására és a hasi szervek, a rekeszizmok szabadon tartására, valamint a váll hátrafelé irányítására kell gondot fordítanunk. Az ülőcsontok lenyomása segíti a gerinc egyenes helyzetben tartását, a sok ülés következtében kialakuló gerincsérv megelőzését. A gerinccel minden belső szervünk közvetlen kapcsolatban van, így annak helytelen tartása közvetlenül hat belső szerveinkre is. Továbbá Jesudián szerint, ha a gerinc helyzete egyenes (természetes), az elme sem képes görbe utakat járni.

Ha ujjunkat fél percig leszorítva tartjuk, megérezhetjük, ahogy a vér kiáramlik belőle. Ugyanígy van ez a hasi szerveknél. Ha ülés közben folyamatosan összenyomjuk őket, nem kapnak elég vérellátást, amely számos kóros elváltozás és betegség okozója lehet.



A kulcscsontot megnyújtjuk a vállak egyidejű hátra húzásával, valamint a lapockák lefelé forgatásával, és megemeljük a szegycsontot.

A rekeszizom a jóga szerint érzelmi központunk, fontos, hogy szabadon tartsuk, különben negatívan hat a kedélyünkre és a közérzetünkre. Fontos, hogy ne nyomjuk össze.

A tüdő területének minél nagyobb teret kell biztosítani minden helyzetben, a helyes légzés érdekében. Ezt a vállak hátra csavarásával és a lapockák közelítésével érhetjük el, és a hónalj lefelé irányításával, aktiválásával érhetjük el. Így elkerülhetjük a gerinc melletti izmok túllazulását. Mesterem azt mondja, a beesett vállú emberek sokkal hajlamosabbak az addikciókra, mint a széles mellkassal rendelkezők.

Légzőszervünk a legjelentősebb méregtelenítő szervünk, valamint ettől függ közérzetünk és idegeink épsége. A helyes légzés egyensúlyt tart a levertség és a túlzott izgatottság között. Segít az ellazulásban, és a koncentráció elmélyítésében.

És végül a derékban és a nyak hátuljában van a paraszimpatikus idegrendszer két központja. Folyamatos figyelmet igényel, hogy a nyak hátulja hosszú legyen, ne torlódjanak a csigolyák és az áll kissé bebillentve legyen. E két testrész tudatos lazítása nélkül a test nem képes igazán pihenni. Ha a nyak elejét folyamatosan nyújtott állapotban tartjuk, míg hátsó részét összenyomjuk, az hosszútávon pajzsmirigy problémához vezethet.

Légzés

Általánosságban a légről és annak szerepéről

A levegővétel a legfontosabb testi funkciónk. Befolyásolja minden sejt működését, valamint hatással van az agyi működésre. Egy ember átlagosan 15-ször lélegzik percenként, ez 21600 lélegzetvétel naponta. Légzésünk közvetlenül kapcsolódik mindenfajta emberi tapasztaláshoz.

A légzés híd a test és tudat, valamint a tudat és a tudatalatti között.

Ez testünknek az egyetlen olyan folyamata, ami önműködő, de akármikor tudatossá tudjuk tenni.

Légzés által használódik fel az oxigén, alakul át a tápanyag glukózzá, mely energiát biztosít a test izmainak, a belső elválasztású mirigyeknek és az agyi folyamatoknak.

Az elégtelen légzés a testbe bevitt cukrot nem tudja átalakítani glukózzá, és így alakul ki lassan a diabetes.

A legtöbb ember nem megfelelően lélegzik, tüdőjük kapacitásának csak parányi részét kihasználva. („Aki félig lélegzik, félig él”- Iyengar)

Ekkor elszakítjuk magunkat az energiafolyamtól és nem hagyjuk beáramolni a test és szellem ideális működéséhez szükséges életenergiát.

A ritmikus, mély és lassú légzéstől nyugodt, derűs elme alakul ki. A szabálytalan légzés megzavarja az idegi működéseket és fizikai, érzelmi valamint mentális blokkok kialakulásához vezet. Ezek hosszútávon belső konfliktusokhoz, kiegyensúlyozatlan személyiséghez, rendezetlen életvitelhez, és betegségek kialakulásához vezet.

Légzésünk szabályozása segítségével helyreállítjuk rossz légzési szokásainkat.

Légzés és életünk hossza

A jógik megfigyelték, hogy azok az állatok, melyek lassan lélegeznek, mint az elefánt, a teknősbéka és óriáskígyó hosszabb ideig élnek, mint a gyorsan lélegzők, mint a madarak, kutya, nyulak. Ebből megállapították a lassú légzésnek a fontosságát. Fizikai szinten ez azzal magyarázható, hogy a légzés közvetlen hatással van a szívünkre. A lassú légzés erősé teszi, és jobban táplálja a szívet, így hosszabb életet biztosít.

A lassú légzés segít az energia hatékony abszorválásában, ezzel elősegítve a dinamizmust, vitalitást és általános jó közérzetet.

Mellkas vs. hasi vs. rekeszizom légzés

A hasi légzés túlságosan ellazít, álmosít, a sekélyes mellkasi légzés borzolja az idegeket. Akik szívbetegségben szenvednek, azok általában a sok stressztől mellkasba, gyorsan veszik a levegőt, így a szívük hamar kiég. A hasi légzés nyugtatja az idegeket, lassítja a légzést,

masszírozza és tápanyaggal látja el a belső szerveket, de ha hosszú ideig végezzük, álmosít, lassít. A rekeszizom területére irányuló légzés az ideális koncentrációs képességünk megőrzése szempontjából.

Belégzés vs. kilégzés

Belégzés: a tetterő, a megnyilvánulni vágyás szimbóluma, míg a kilégzés az elengedés, hajlamosság az együttműködésre a természet törvényeivel, méregtelenítés eszköze. A nyugati emberek még csak tudnak belélegezni, de kilégzési szokásunk kezdetleges.

Kilégzés: Kilégzés és a kilégzés utáni légzés szünetnek nagy jelentősége van. A kilégzés egy szent tett mely által alávetjük magunkat a természeti törvényeknek, és képessé válunk harmóniában élni velük. Úgyszintén kiürítjük mindazokat a felgyülemlett szennyeződések, melyek növelik egónkat, vagyis szeparáltságunkat a környezetünktől, mint a harag, neheztelés, vágy, ragaszkodás, irigység, frusztrációk, felsőbb és alsóbb rendűségű érzés és más negatívitásunk amelyek megakadályozzák szellemi fejlődésünket.

Prána vs. vágyak

Tudatosságunk két erő által van vezérelve: A prána és a vágyak. Abba az irányba mozog el, amelyik az erősebb. Ha szervezetünk pránával telített, képesek vagyunk irányítani vágyainkat és érzékszerveinket, ezáltal elménk stabil és nyugodt. ha azonban a vágy ereje kerekedik felül, a légzés egyenetlené válik és az elme nyugtalanná.

Úgy kell lélegeznünk, hogy teljes testünket átlélegezzük ha azt szeretnénk, hogy a betegségek elkerüljenek és csendes, éber elmére szert tenni.

A helyes légzés jótékony hatásai

- javul a keringés
- javul az emésztés
- nő a vitalitás
- az idegrendszer harmonizálódik
- az izomtónus csökken
- a méregtelenítés fokozódik
- az immunrendszer erősödik

A tudatos légzés használatának főbb területei a jógában

- nyújtásnál a kilégzéssel az izmok elernyednek
- a légzésfigyelés nyugtatja az idegrendszert, segíti a koncentrációt
- a dinamikus gyakorlatoknál védi az ízületeket
- az erő gyakorlatoknál növeli az erőkifejtés képességét
- az egyensúlygyakorlatok alapja
- az energetikai gyakorlatok (pranayama) kiindulási pontja - a meditáció alapja
- közvetlenül beavatkozhatunk a keringési és hormonális rendszer működésébe
- a relaxáció egyik fő eszköze
- a testtudat fejlesztésének alapja

Légzéstechnika – Pránajáma

Pranayama: légzéstechnika az életerő tudatosítására és optimális felhasználására.

A keleti filozófia úgy tartja, hogy mindenkire ki van osztva egy bizonyos számú lélegzet, amely meghatározza élete hosszúságát. Tehát ha megnöveljük a lélegzetünk hosszát, ezzel meghosszabbítjuk az életünket is. A rendszeres pranayama gyakorlat a lélegzet hosszát növeli. Ha megtanuljuk a lélegzetünket ellenőrizni, az életünk minden területét sikerrel tudjuk majd irányítani. A pranayama rendszeres gyakorlása helyreállítja azokat a kémiai folyamatokat, amelyek az agy, az érzelmek, érzetek diszfunkcionális működéséért felelősek. (Hatásai már 3 hét múlva napi 20 perc után érezhetőek)

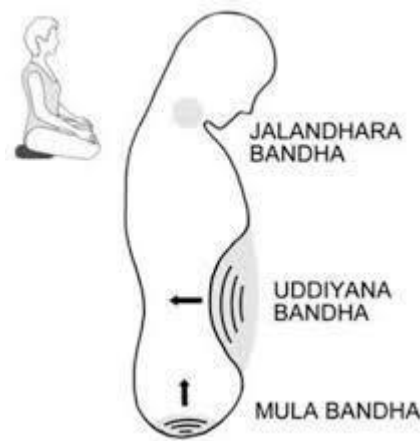
"Mentálisan sérült gyermekek körében jelentős mértékben javult a megismerő képesség és a szociális beilleszkedés, miután hetente 5 órán keresztül ászanát, pranayamat és rövid meditációt gyakoroltak. Ez a javulás még hangsúlyozottabb volt a kontroll csoporthoz képest, akik nem végeztek semmiféle jógatechnikát."

Emellett befolyásolhatjuk az agyfunkciókat, megőrizhetjük a test energiáit, alkalmazkodni tudunk a különböző szélsőséges időjárási viszonyokhoz és szükségleteinknek megfelelően szabályozhatjuk anyagcsere-folyamatainkat. A legfontosabb, előre haladhatunk annak a kérdésnek a megválaszolásában, hogy kik vagyunk, és mi a valódi természetünk.

Energia zárok a testben (3 fő és 6 ízületi bandha)

A hagyományos írásokban a bandhát finom energia zárként említik, mely összegyűjti és egyenletesen osztja el a testben a gyakorlás során a belső nyomás által generált energiát.

Fizikai értelemben a bandha az ízület körüli antagonist (ellentétes) izmoknak az egyidejű megfeszítésével jön létre, mely segíti az ízület stabilizálását, megerősítését és energetizálását. Egy ízületben többféleképpen is létre tudjuk hozni az energia zárat, attól függően, hogy hány antagonist izompár halad keresztül rajta.



A bandák képződésének folyamatát segíthetik még a szinergista izmok és a fasciális, kötőszöveti kapcsolatok, valamint a mozgás során spontánul létrejövő miotatikus reflex.

Bandhák hatásai:

- Védik az ízületeket mozgás és nyújtás közben
- Segítenek összpontosítani a test energiáit a tudatosság növelése és az öngyógyítás érdekében
- Mivel tónusban tartják a belső szervek kötőszöveteit, így nem hagyják azokat megsüllyedni, ellent tartanak a gravitációnak
- Erőkifejtésnél stabilizálnak, segítségükkel nagyobb erő kifejtésére vagyunk képesek
- Hőt képeznek a testben, ezzel segítve az emésztést, valamint a test természetes tisztító folyamatait
- Hatással vannak a vér áramlására, az idegek nyomására és a gerincfolyadék áramlására
- Irányítják a práná (életerő) áramlását a fő energiacsatornákba

Ha nem alkalmazzuk a bandhákat, akkor hirtelen mozgásnál vagy rossz mozgási szokások következtében az ízület leggyengébb része fog először mozdulni és terhelődni, ami károsodáshoz vezethet. Például, ha nem alkalmazzuk a mula bandhát a gerinc lumbális szakaszának hajlításakor, akkor a leggyengébb, vagy a túlhasználat miatt károsodott részt fogjuk igénybe venni, annak további károsodását előidézve.

A gerinc mentén jönnek létre az ágyéki, hát és nyaki szakasz izmainak egyidejű megfeszítésével. A 3 fő bandha alkalmazásával stabilizáljuk a gerinc szakaszait, így gyakorlásukkal elkerülhetők a hátfájdalmak és különböző gerinc problémák, mind napközben, mind a gyakorlás alatt.

Mula bandha (Gyökérzár)

A gyökérzár a gerinc alsó részét, a deréktáji részt stabilizálja, erősíti és védi is egyben.

Fizikai szinten a mula bandha a keresztcsont és az ágyéki gerinc körül elhelyezkedő izmok egyidejű aktiválásával jön létre. Elsődlegesen a külső és belső ferde hasizmok, a harántizom, a sokbahasadt izom (multifidus), a gerincmerevítők és a medence alapi izmok működnek közre létrejöttében.

Vannak írások melyekben az áll, hogy az anál spinust is össze kell húzni és felfelé irányítani a test belseje felé. Ez a testrészt is besegíthet a bandha kivitelezésében, azonban vigyázunk vele, mert székrekedéshez és bélbántalmakhoz vezethet. A legjobb, ha mindenki saját teste érzeteire figyelve, először részlegesen majd teljes mértékben gyakorolva a bandhát tudatosítva melyik kivitelezési mód hat jótékonyan rá.

Tanulmányok kimutatták, hogy az egészséges gerinccel rendelkező embereknél az antagonista törzsizmok koaktivizációja természetesen létrejön neutrális helyzetben.

Mula bandha hatásai:

- Stabilizálja az alsó hátat
- Növeli a törzs stabilitását
- Csökkenti a gerinc sérülés veszélyét valamint az alsó háti fájdalmakat
- Növeli a légzés hatékonyságát, mely által több salakanyag távozik a testből
- Növeli a belső hőt
- Felfelé irányítja az életenergiákat, így azok nem áramolnak el lefele, kifele a testből

A mula bandha létrehozása rendkívül sok hőt termel a test alsó részében, majd ezt a hőt az altestből a szív és a felsőtest többi részébe tolja, oda, ahol jóval kevesebb a nyomás.

A mula bandhával felfelé irányuló energetikai mozgást, egyfajta szívó hatást hozunk létre, ezzel megakadályozzuk, hogy az életerő lefelé áramolva kiszivároгjon a testből. Ez a folyamat természetesen megtörténik, ahogy öregszünk, és közelebb kerülünk a halálhoz. De a felfelé irányuló mozgás elősegítésével késleltetni lehet a folyamatot.

Uddijána bandha (Rekeszizom zár)

Az energiazár akkor keletkezik, amikor a háti gerincszakaszt az azt körülvevő antagonisták izmok segítségével stabilizáljuk. Ahogy belégzéskor a belső és külső bordaközi izmok segítségével tágitjuk a mellkast és a bordakosarat alacsony nyomás keletkezik, mely művelet vért pumpál a tüdő és szív területére.

Az uddijána bandha az energiát tovább hivatott emelni az alsóbb központoktól. Fontos megjegyezni, hogy a két alsó zár együttesen működnek, azaz az egyik aktiválja a másikat is.

A három bandha együttes alkalmazása benn tartja és egyenletesen eloszlatja az energiát a testben, mely által hő képződik mely megtisztítja a idegpályákat és a belső szerveket a szennyeződésektől, valamint életerővel tölti fel a gyakorlót.

Jalandhara bandha (Torokzár)

A nyaki energiazár akkor keletkezik, amikor egyszerre megfeszítjük a nyak körüli izmokat. Ilyenkor az állat a szegycsont felé közelítjük, miközben a nyak hátsó része felé toljuk, miközben nyújtjuk a nyak hátsó részét.

A nyak körül ellentétes izom csoportok aktiválása közben az állunkat lazán tartjuk, a vállakat enyhén lefelé nyomjuk a csípő irányába, miközben a váll izmai szintén lazák maradnak.

A legtöbb légzőgyakorlatnál fontos szerepe van ennek a zárnak, mert megakadályozza a túlzott nyomásemelkedést a fejben és az agyban levegő-benntartás esetén.

Nyugtató, stresszoldó hatású, miközben jótékony hatással van a hormonokra is.

Ízületi bandhák

Az ízületi bandák úgy keletkeznek, hogy aktiváljuk az ízületek körül elhelyezkedő antagonisták izomcsoportokat. Ezek segítségével tudjuk biztonságosan gyakorolni a haladó ászanákat, valamint segítenek az energiák testen belüli egyenletes elosztásában. Alkalmazásuk nélkülözhetetlen komolyabb nyújtások és ászanák gyakorlásakor a sérülések elkerülése érdekében.

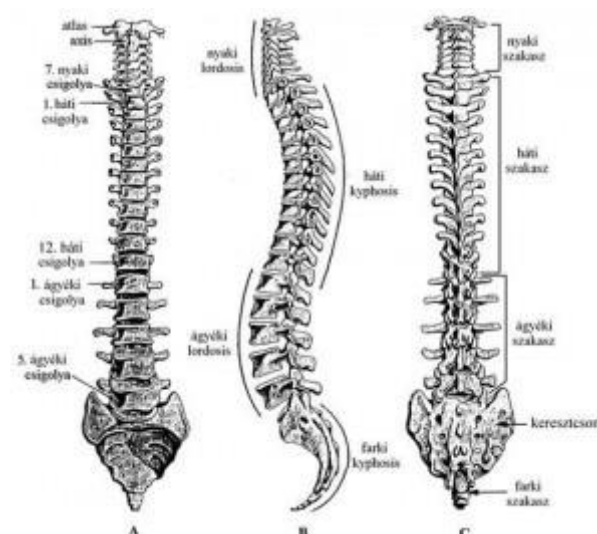
Ha nem alkalmazzuk őket, az ízület leggyengébb részére esik a terhelés, így esetleges sérülésekhez vezetve.

A Gerinc anatómiája

Törzsünk tengelye a csigolyákból álló gerincoszlop. Gerincoszlopunk hajlékony és rugalmas. A hátcsigolyákhoz kapcsolódik 12 pár borda. Ezekből tíz pár elöl a szegycsonthoz is csatlakozik. Az általuk közrefogott tér a mellkas. Felső végtagjaink a vállövvel, alsó végtagjaink a medenceövvel kapcsolódnak a gerincoszlophoz.

A gerinc négy részre osztható:

- nyaki szakasz hét (cervikális)
- a háti szakasz tizenkét (torakális)
- az ágyéki gerinc (lumbális) ami a derekad magasságában van 5 nagyobb és szélesebb csigolyából áll
- A gerincet alul az 5 (sacrum) csigolyából össze csontosodott keresztcsont és az alatta álló csökevényes farokcsont (coccyx) zárja le



A nyaki és az ágyéki szakasz oldalról nézve homorú (lordotikus), a háti szakasz púpos (kifotikus).

Ezek a görbületek nagyon fontosak számunkra. Amíg megvannak, addig a gerincet felépítő alkatrészekre pont a megfelelő, természetes terhelés hárul.

Ha a görbületrendszer rendben van, az sok mindent jelez. Jelzi azt, hogy a szalagok megfelelően feszülnek - egyik sem zsugorodott, vagy nyúlt túl - és az idegrendszer is képes úgy feszíteni a gerinc stabilitásáért felelős izmokat, ahogy kell. Egyik sem feszül túl, egyik sem működik alul, így az idegrendszernek nem kell kompenzáló-mechanizmusokat használnia.

Csigolyák

A gerincet az egymás felett álló csigolyák alkotják.

Csigolya test: A súly nagy részét hordozza, rendkívül masszív

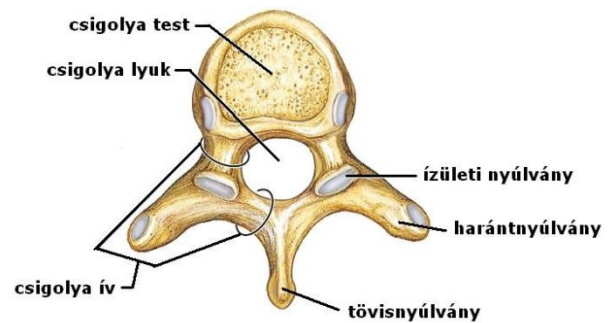
Csigolya lyuk: Gerincvelőt védi

Csigolya ív: A csigolya lyukat alkotja

Tövisnyúlvány: Behatárolja az előre és a hátra hajlást

Haránt nyúlvány: Behatárolja az oldalra hajlást és a csavarást

Ízületi nyúlvány: Összeköti az egyvel feljebb lévő csigolyával



A porckorong

Részei: Külső rostos gyűrű és a kocsonyásmag

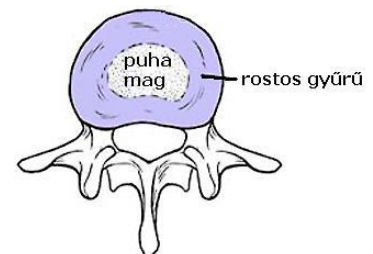
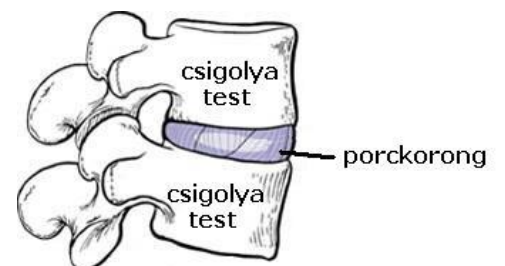
Feladata a csigolyák közti nyomóerő elosztása, tompítása.

A csontos csigolyákból összerakott gerinc rugalmasságát biztosítják oly módon, hogy a szomszédos csigolyák között lökhárítóként működve kiegyenlítik a rázkódásokat, egyenletessé teszik a gerinc mozgásait.

Idegekkel nem rendelkezik, ezért sérülése nem jár fájdalommal.

Fontos még tudni róla, hogy a szervezet legtöbb egyéb szövetétől eltérően nincs (!) saját keringése. A tápanyagellátását az alatta és a felette álló csigolyatestből diffúzióval, szivacselszerűen nyeri. (Azaz ha nagy rajta a nyomás, akkor vizet veszít, ha kicsi, akkor vizet szív magába, pl. fekvés közben) Ezért fontos, hogy minden reggel megnyújtsuk a gerincet és elegendő folyadékot fogyasszunk napközben. A gerinc reggel a legsérülékenyebb, de pár perc nyújtással stabilizálhatjuk azt.

Feladatát akkor tudja ellátni tökéletesen, ha az ízületi felszínek párhuzamosak egymással. Ez akkor valósul meg, ha a gerincnek megvannak a természetes görbületei.



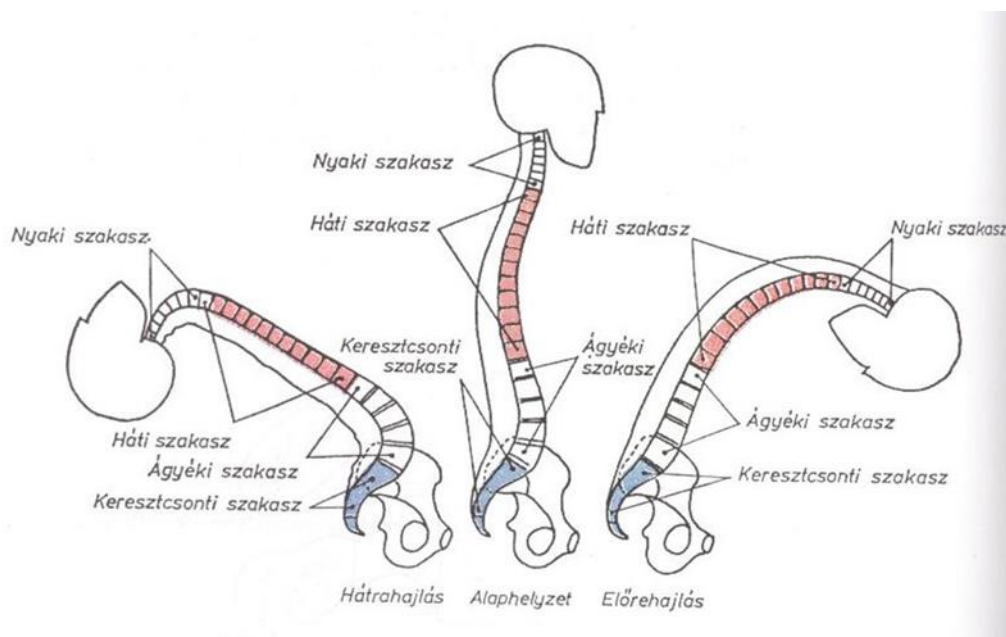
A szerkezet stabilitása

A gerinc szalagjainak, szalagrendszerének feladata a csigolyák egymáshoz történő rögzítése és a gerinc stabilitásának biztosítása. A mozgó láncszemekből álló gerinc rögzítéséhez pusztán az izomzat nem lenne elegendő, ezért a csigolyákat erős szalagrendszer köti össze.

Azon túlmenően, hogy a csigolyatesteket - és a megfelelő nyúlványokat - erős szalagok rögzítik egymáshoz, erős, a gerinc hosszában végigfutó széles szalagok biztosítják a porckorongok megfelelő helyzetét a csigolyák között.

A szalagrendszer rendszeres túlerőltetése (pl. extrém gerincnyújtásokat erőltető ritmikus sportgimnasztika, művészi torna gyermekkorban, vagy épp a mozgástartományt vadul túlfokozó, ész nélkül végzett erőltetett jógagyakorlatok) olyan mértékű szalaglazulást eredményezhet, mely fokozott mozgathatóságot okoz, hozzájárulhat a porckorongsérv és a csigolyaközi ízületi instabilitás kialakulásához is. A szalagok mellett az izomzat is rögzíti még a gerincet.

A Gerinc mozgásai



A gerinc ízületek mozgása:

- Hajlítás – Feszítés (Flexio – Extensió)
- Oldalra hajlítás (Laterálflexió)
- Forgás – csavarás (Rotáció)

A háti gerinc domború görbületét és ezzel a mellkas optimális élettani helyzetét az ágyéki gerinc homorulatának mértéke, ezen keresztül a medence dőlésszöge határozza meg. A lapockák és a vállak középhelyzetét a háti görbület ívének normális mértéke, valamint a felületes hátizmok (csuklyásizom, rombuszizmok, széles hátizom) feszítő ereje, valamint a mellkas izmainak (nagy mellizom, kis mellizom, elülső fűrészisom) rugalmas nyújthatósága biztosítja.

Ha fokozott a háti görbület, a vállak előre esnek, a mellkas izmai zsugorodnak, a lapockát közelítő és lehúzó izmok gyengülnek. Ha az elülső fűrészisom is gyengül, a lapockák belső éle emelkedik a mellkasról

A Gerinc betegségei

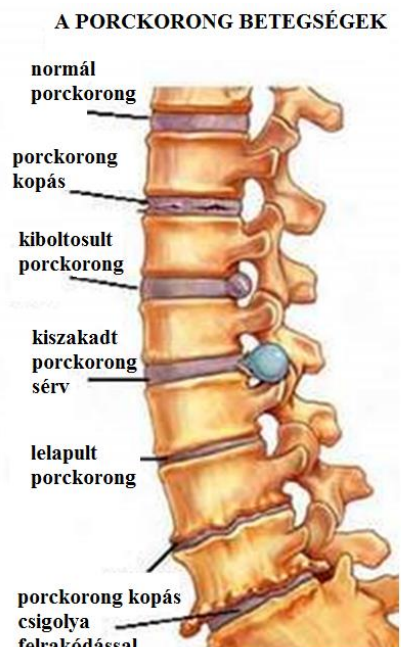
Gerincsérv vagy porckorongsérv

Ideális esetben a csigolyatestek és a porckorongok hátsó része egy vonalban érnek véget, azaz a porckorong nem lóg bele a gerinccsatornába, nem nyomja az oldalt kilépő ideget, sem a gerincvelő burkát.

Gerincsérv: a porckorong kiboltosulása vagy sérve az a probléma, amikor a porckorong hátrafelé bedomborodik a gerinccsatornába.

Ott több módon okozhat problémákat:

- Kezdő sérveseknél a kiboltosuló porckorongrész nyomhatja azt a hátulsó gerinccsalagot, mely a gerinccsatorna elülső felszínét takarja.
- Rosszabb esetben hozzáérhet a gerincvelő burkához ezzel komoly fájdalmat okozva.



- Ha oldalirányba türemkedik ki a sérv, akkor az oldalt kilépő ideggyököket irritálhatja, végtagokba sugárzó fájdalmat okozva.

A sérv tünetet már gyakran csak egy hosszú út vége felé okoz, amikor a porckorong kiboltosulása hozzáért az oldalt kilépő ideghez, vagy a hátsó gerincszalaghoz, esetleg a gerincvelő burkához. Azalatt a hosszú út alatt, amíg viszont eljut oda, a legtöbbször a dolog teljesen fájdalom és tünetmentes.

Ilyenkor tipikus sérves tünetek alakulnak ki: lábba sugárzó fájdalom, derékfájás, zsibbadás.

A porckorongsérv tünetei:

Ha az interneten utána olvasol a porckorongsérv tüneteinek, legtöbbször azt fogod találni, hogy a legjellemzőbb tünet együttese ennek a betegségnek a következő hármas:

- Fájdalom
- Mozgáskorlátozottság,
- Az érintett gerincszakaszra jellemző idegrendszeri problémák.

Nézzük meg mit jelent ez:

A kiboltosuló porckorong nyomhatja a gerinccsatorna első felszínét borító hátulsó gerincszalagot. Ez önmagában fájdalmat, derek fájást okozhat, ami majdnem minden porckorongsérv esetén jelen lesz. Érdekes azonban, hogy a derek fájás – bár legtöbbször igen- nem mindig tünete a gerinc sérvnek.

A tünetek attól függően, hogy melyik gerincszakaszhoz tartozó porckorongban alakult ki a sérv, jelentősen változhatnak.

Ha az ágyéki gerincről, azaz a derékról beszélünk, akkor leggyakrabban az erőteljesen megterhelt keresztcsont-legalsó ágyéki csigolya közti ízületben (L5-S1 csigolya közti ízület, S1 porckorong) jön létre a sérv (az összes porckorongsérv mintegy 60-70%-a ebbe a kategóriába tartozik). Az ágyéki szakaszon gyakori még a két legalsó csigolya közti porckorong sérvesedése (az L4-L5 közti csigolya közti ízületben) de a nyakcsigolyák közötti szakaszok is gyakran érintettek.



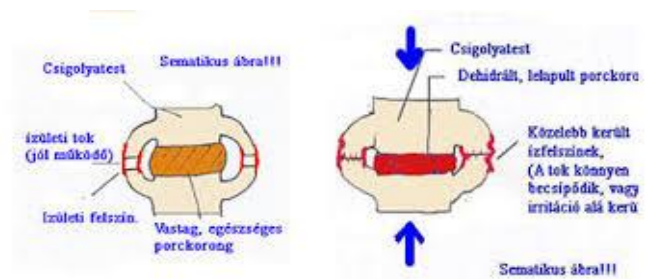
Rossz testtartás miatt, mely főleg ülés közben alakul ki, amikor a gerinc elveszti a természetes görbületeit az ágyéki gerinc erős túlterhelésnek van kitéve, melynek következtében elkezd vizet veszteni. Ez latinul a porckorong degenerációja. Ha az adott testtartás huzamosabb ideig fennáll, az ágyéki gerinc hátsó szalagjai megnyúlnak, és már nem rögzítik annyira jól a csigolyasort, mely előbb utóbb a porckorong kitüremkedéséhez vezethet.

Hogyan lesz a porckorong lelapulásából - degeneráció - ízületi instabilitás?

A csigolyák olyan kis ízületekkel kapcsolódnak egymásba, melyeket egy lágy, és érzőidegekkel erősen átszőtt tok, az ízületi tok borít be. (capsula articularis)

Amíg a porckorong kellően vastag, és megfelelő rugalmassággal távol tartja az ízületi felszíneket, addig a tok feszes, nem csípődik be, nem kerül irritáció alá.

Azonban ha a porckorong lelapult, akkor a tok "löttyögössé" válik, és komoly esély alakul ki a becsípődésére, irritációjára.



Gerincferdülés (scoliosis)

Szemből nézve az egészséges gerinc egyenes, oldalirányú nézetben a háton egy hátrafelé konvex görbület (kyphosis), az ágyéki területen pedig előre konvex görbületet (lordosis) mutat. A két élettani görbület adja a gerincoszlop rugalmasságát.

A gerincferdülés (scoliosis) a gerincoszlop kóros oldalirányú elgörbülése. A csigolyák egymáson, dugóhúzó formában elcsavarodnak. A scoliosis bár újszülöttnél is látható lehet, jellemzően 10 éves kortól jelentkezik. Lányoknál kétszer gyakoribb.

A gerincferdülésnek típusai:

- **C alakú görbület**

A súlyos és elhanyagolt scoliosis a bordák helyzetére is hatással van: a görbület belső oldalán a bordák szorosabban, a görbület külső oldalán egymástól távolabb állnak. Ha a fordított C alakú, jobb oldali mellkasi elhajlás miatt a bordák jobbra tolódnak, a szív és a tüdő

összenyomódhat. A lejjebb, az ágyéki régióban kifejlődött C formájú ív a medencét ferdíti el. Az ilyen nagyfokú elváltozások számos napi tevékenységet megnehezítenek és fájdalmassá tesznek a beteg számára.

- **S alakú görbület**

Két, együttesen S (vagy fordított S) alakot formáló görbület alakul ki. Az egyik ív a mellkast és a mellkasi gerincszakaszt, a másik az ágyéki gerincszakaszt és a medencét torzítja el. Elég szörnyen hangzik – és valójában az is. Ugyanakkor a két ellenkező irányú hajlat voltaképpen kiegyenlíti egymást, ezért lehet kisebb az ilyen típusú scoliosisszal járó deformitás.

- **A gerinc elcsavarodása**

Súlyos, kezeletlen gerincferdülés esetén az is előfordulhat, hogy a gerinc a rendellenesség miatt fellépő erők hatására a tengelye mentén fordul el. Vele együtt a bordák, a váll és a lapocka is elmozdulnak, ezért a hát egyik oldalán magasabban helyezkednek el, mint a másikon. Ezzel egy időben a fordulat befelé összébb húzza, kifelé pedig széttolja a bordákat. Mindez légzési nehézségeket okozhat, és az élet későbbi szakaszában szívproblémákhoz vezethet.

- **Ideg-izom eredetű gerincferdülés**

Scoliosis gyakran alakul ki más neuromuscularis (ideget és izmot érintő) betegségekben szenvedő gyermekeknél. Ezek közé a rendellenességek közé tartozik a nyitott gerinc, az izomsorvadás, a gerincvelő-bántalom. Ahogy a gyermek nő, törzsének izmai egyre gyengébbé válnak, a gerincferdülés egyre súlyosbodik, és a csigolyák összeroppanhatnak. Az ideg-izom eredetű gerincferdülés mindig orvosi (szükség esetén sebészi) beavatkozást igényel.

- **Veleszületett gerincferdülés**

A gerincferdülés veleszületett rendellenesség is lehet. Ilyenkor többnyire a magzati fejlődésnek a gerinccel egyazon szakaszában kialakuló szervek – például a vizeletkiválasztó rendszer részei – szintén abnormálisak. Az sem ritka, hogy a gerinc más születési fogyatékoság miatt veszíti el egyensúlyát, és válik görbévé a gyermek növekedése során. A scoliosisnak ezt a fajtáját szintén nagyon komolyan kell venni.

Kezelésekor szigorúan csak orvosi, és szükség esetén sebészi gyógymódok jöhetnek szóba.

A scoliosis jelei:

- az egyik váll magasabban van,
- az egyik lapocka jobban kiugrik,
- a csípőlapátok felső szélei nincsenek egy szintben, vagy a derék vonala az egyik oldalon emelkedő,
- az alsó bordák nem egy vonalban helyezkednek el a két oldalon,
- a törzs ferde,
- a fej nincs egy vonalban a medencével,
- az egyik kar hosszabbnak tűnik, mint a másik,
- a felvett szoknya vagy nadrág széle ferdén áll,
- előrehajlaskor a bordák az egyik oldalon púpot formálnak.

Test szimmetriái, aszimmetriái, helyes súlypont elosztás

Alsó test

A jógában a lábak helyes használata hozzájárul a csípő és a medencei szervek egészségéhez, ahogyan a kezek helyes használata segíti a felső hát, a szív és a tüdő működését.

Testünk csípő alatti része jelképezi ösztönvilágunkat, melynek tréningre idomításra van szüksége, hogy jól szolgálja a testet és lelket. Ha nem törekszünk e terület rendben tartására, különböző rossz szokások, hajlamok, addikciók uralkodhatnak el fölöttünk.

Járás közben, ha megfigyeljük az embereket, szinte orrukra esve előre dőlt állapotban járnak kelnek. Ilyenkor a lábak elülső felét túlhasználjuk, míg a hátsó részét egyáltalán nem. Törekedj arra, hogy megteremtsd a lábak elülső és hátsó részén az izomegyensúlyt. Ha nem így teszel a helytelen testsúly eloszlás és ezáltal kialakult belső szervek természetellenes helyzete különböző betegségekhez vezet (emésztési panaszok, süllyedések, csípő panaszok, becsípődések, derék és hát fájdalom stb.) Ez a test minden antagonista izomzatára igaz. Figyeld magad buszra várás, vagy sorban állás közben. A figyelem gyógyít. ☺

A talp

A talp három pontja által képzett boltozat segít abban, hogy a test képes legyen alkalmazkodni az egyenetlen felülethez, helyesen oszlassa el a test súlyát mozgás közben, valamint csillapítsa a mozgás közben létrejövő kilengéseket. A jóga gyakorlatok során is fontos e pontok helyes használata. Így tehermentesítjük a térdet, használjuk rendeltetésszerűen izmainkat és csontjainkat, miáltal



biztos, stabil alapot hozunk létre az ászanához. Tehát testünk súlya 50 – 50 százalékban oszlik el a lábujj alatti párnák és a sarok között.

A nagylábujj alatti párnák földelésének kiemelt a szerepe.

Továbbá fontos, hogy a lábujjakat mindig nyújtott állapotban, lazán tartsuk, ne kapaszkodjunk velük a talajba.

Lúdtalp

A lúdtalp, a talp belső-hosszanti boltozatának lesüllyedése is okozhat térdfájdalmakat (sőt, akár gerincbántalmakat is). Amikor ugyanis a láb kissé befelé fordul és lelapul, az egy csavarást indukál a lábszárbán, illetve az egész alsó végtagot elhúzza befelé. Úgy is mondhatnánk, hogy X lábat eredményezhet (tovább gondolva: eltérést okoz a csípőízületben, majd onnan a medence megváltozott helyzetén át a gerincben). Az ilyen tengelyeltérést mindig a korai porckopás okának kell tekinteni. Ebben a torzult helyzetben végzett futás például elég gyorsan térdfájáshoz fog vezetni. Hiszen a befelé álló térdnek a külső oldala jobban fog terhelődni, így ott fog idő előtt elindulni a kopás, ez pedig előbb-utóbb fájdalom képében fog jelentkezni.



Megoldás? Egyrészt talptorna – ujjhajlításokkal járó gyakorlatok. Másrészt egy megfelelő talpbetét, ami segíti a boltozat emelését, ezáltal az alsó végtag tengelyeinek rendezését. Főleg, ha szeretsz futni, érdemes a futócipőbe is szakember által, felmérést követően (!) készített betétet helyezni.

A rüsz (Életerő eredete)

A rüszöt jól húzzuk vissza a bokába. Ezt úgy érhetjük el, hogy a talpunkat hátrafelé húzzuk a talajon statikus helyzetben.



Vádli

Mivel az emberek nagy többsége túlhasználja a test elülső részét és elhanyagolja a hátsó részét, így alakulnak ki az antagonista – agonista izom egyensúlytalanságok, ami az egyik fő oka a mozgásszervi betegségek kialakulásának.

Ha nem vagyunk tudatosak a vádlinál a sípcsontra fogjuk terhelni testünk súlyát, mely károsíthatja a térdünket. Ügyeljünk arra, hogy a szárcapocs csontra, vagyis a vádli felső és középső részén hátul futó csontra terheljünk.

A térd

A térdízület természetes mozgása a nyújtás és hajlítás. Nem jellemző rá a rotáció, bár hajlításkor történhet minimális csavarás. Azonban ha a testünkben és mozgásunkban fennálló egyenlőtlenségek hatására a térd ízület mozgása folyamatosan és jelentősen eltér a természetestől, az nagymértékben hozzájárul a meniscusok idő előtti elkopásához.

A közhiedelemmel ellentétben a szervezett képes a megkopott porcok pótlására, igaz nagyon lassan. Fontos, ha az okot nem javítjuk ki, sokkal hamarabb koptatjuk el porcainkat, mint azt a szervezet képes volna pótolni.

A térd stabilitása és egészsége a szalagok és izmok erősségétől függ. A térd épségét tehát úgy tudjuk megőrizni, ha rendszeresen erősítjük az azt körülvevő izomzatot és szalagrendszert, valamint tudatosan csak olyan irányú mozgásokat végzünk vele, amely felépítésének megfelelő.

Ideális esetben állás közben is, a térd körüli izmokat izometrikus koncentrációban tartjuk, ezzel védve épségét, és megelőzve a túlnyújtás veszélyét. További védelmi technika hogy a térdkalács a nagyujj és a második lábujj felé mutat, valamint, hogy jobban tudatosítjuk és kihasználjuk a térd hátsó részét és biztosan állunk a sarkunkon. Ha a csípőt és a talpat jól használjuk, a térdet tehermentesíthetjük.

A térdfájdalom egyik leggyakoribb oka (a főleg a férfiaknál előforduló csípő merevségen kívül) a belső vaskos izom (musculus vastus medialis – négyfejű combizom része) gyengesége, melynek következtében a térdkalács könnyebben mozdul ki helyéről. Eme izom erősítésével egyidejűleg ajánlatos a négyfejű combizom további izmainak nyújtása is, mert annak feszessége gátolhatja a térdkalács egészséges mozgását.

A comb izmainál is jobban kell hangsúlyozni a törzs, a külső csípőizmok (pl. farizom stb.) szerepét. Mivel a térd a lábfej és a csípő között helyezkedik el, ezért az azokban keletkezett mozgások hatással vannak rá. Bármilyen egyenletlenség vagy diszfunkció a talpak, a bokák vagy a csípő működésével hatással van a térdre. Ha erősségük megfelelő, mozgás közben

megakadályozzák a combcsont indokolatlan mértékű rotációját, amely degenerálhatja a térd ízületet.

A lábak szimmetrikus használata az ülőideg és ízületi becsípődések elkerülése véget is fontosak. Kössük össze a sarkakat az ülőcsonttal és törekedjünk az ülőcsontok széthúzott állapotban való megtartására. Így az ideg egyenesen tud futni felfelé a gerincbe és a körtealakú izom alatt sem fog becsípődni.

Az órán elsajátított ízületi bandhák segítik a helyes lábhasználatot, hogy minél több föld energiát tudjunk felvenni általuk.

Fontos, hogy a lábakat és csípőt jól használjuk és kordináljuk a gerinc helyes használata érdekében.

És végezetül, igyekezzetek minél többet a földön ülni, vagy széken felpolcolt, vagy keresztezett lábakkal. A széken ülés sem a lábaknak, sem a csípőnek, sem a gerincnek nem tesz jót. Nőknek a legjobb ülő helyzetek az upavsita konasana és a baddha konasana. Valamint férfiak és nők egyaránt gyakorolhatják a földön ülést sukhasanában, fél gomukhasanában, vagy fél padmanasában. Ha szükséges pléddel támasztjuk alá a fenék hátsó részét.

Székrekedés ellen, ügyeljünk, hogy a farokcsontot mélyen toljuk be a testbe. Továbbá a hátra hajlások, melyek keskenyítik a csípőt, ezáltal masszírozzák a beleket, a csavarások, a guggolások mind jótékony hatással lehetnek. Vagy csak üljünk 10-20 percet Vajrasana pózban.

Felsőhát, nyak, kar

A váll az intellektualitás, az elme birodalma, a csípő a bölcsesség és energia forrása. Ezért is van az, hogy rengeteg embernek a munkában és a napi gondok terhei alatt, megkeményedik, beáll a válla, egyfajta védőmechanizmusként a problémákkal szemben.

A felső testi problémák elkerüléséhez általános alapelv testünk első felének nyújtása, szélesítése, míg hátsó felének erősítése. Mint már beszéltük mindig testünk hátsó fele segíti meg testünk elülső felét.

Amikor a vállainkat jól használjuk, az stabilizálja a törzset, az alsó hátat és kielélegezni is erőteljesebben tudunk.

Jegyezzük meg. A fülek és a vállak nem jó barátok, törekedjünk azok egymástól való távolítására.

Ha a vállaknak nincs energiájuk, az kihat a hangulatunkra, depresszív gondolatok uralkodhatnak el rajtunk, valamint bemerevedik a felső hát, nyaki fájdalmakat okozhat, felbomolhat az egész felsőtest egyensúlya, ezáltal a gerinc és az alsó hát sérülékenyebbé válik.

Már említettük korábban, hogy a kezek helyes használata hozzájárul a szív és a tüdő egészséges működéséhez, valamint a váll és nyak egészségéhez. A könyök és csukló ízületeket mindig aktívan kell tartani, valamint a könyök hajlatot kissé a test felé fordítani. Ha kifelé forognak, kifelé megy az energia. A csuklót csakúgy, mint a lábakon a bokát kell hagyni gravitálni. Tudatosan figyeljünk rájuk mozgás közben, segítenek az energiát benn tartani a testben. Nem hiába van az a hagyományőrző népeknél, hogy nehéz karkötőt és boka övet használnak.

A tenyereknél ügyelni kell, hogy a kézujj alatti párnákkal is dolgozunk és megerősítsük a nagyujj mutatóujj ívét. Itt fut a szívmeridián, ezen területek erősítésével szívünket erősítjük. A kezek hajlamosak kifelé forogni, ezért pronálni (befelé kell őket forgatni).

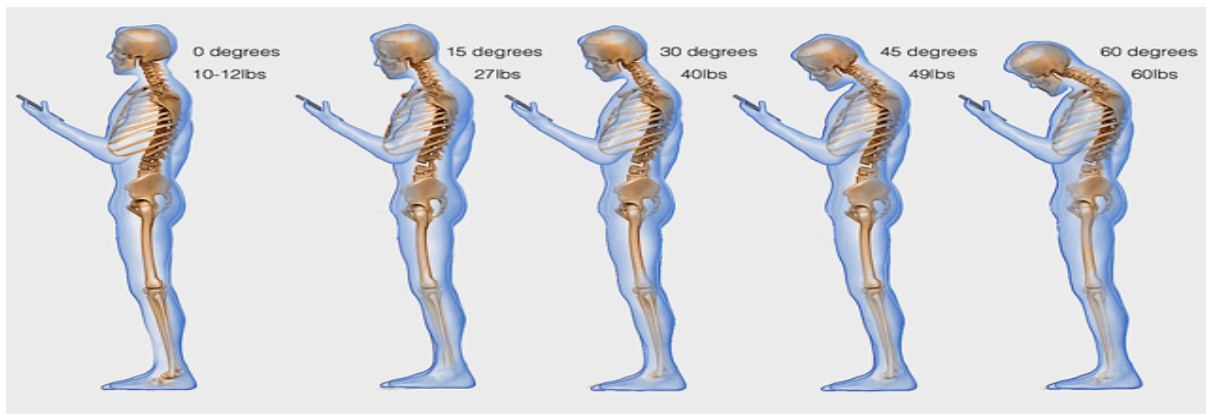
A felső hátat kezdésként 3 részre bontva fogjuk vizsgálni

Nyak

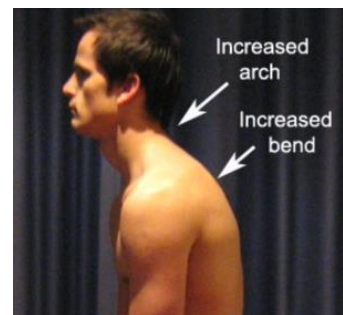
A nyak és a keresztcsont területe a paraszimpatikus idegrendszer két központja. Ugyanakkor ezek a gerinc területének legsérülékenyebb pontjai is.

Sajnos, ha a törzsünk nem elég erős, vagy nem tudatosan használjuk, a nyakra helyezzük ki gravitációs központunkat. Figyeld meg magad állás vagy járás közben, amikor már fáradsz. A törzset és lábakat szinte kikapcsolja az ember és a nyakat meg vállakat jól megmerevítjük. Ez hosszú távon sok problémát okoz ennek a területnek.

Egy másik viszonylag új keletű problémaforrás a számítógép nyak. Amikor teljesen a gép felé hajolunk, a nyaki gerinc csigolyái nagyon rosszul terhelődnek, ami különböző kopásokhoz és sérvhez vezethet. Erre gyógyír, ha a széles hátizmot lehúzzuk és a gerinc részeit összekötjük, nem hagyjuk külön életet élni. Így nem fogjuk tudni, olyan előre engedni a fejet, hogy csak a nyaki csigolyák cipeljék az egész fej súlyát, valamint természetellenes pózba sem tudjuk őket tartani.



A harmadik problémaforrást egos nyaknak hívom. Sokszor észrevehető ez a testtartás gyerekeknél, vagy felnőtteknél tévézés közben. Vagyis amikor a nyakban fennálló lordozist túlhangsúlyozzuk, a fejet hátra engedjük, és a nyak elülső fele megnyúlik. Ezzel egyetemben a pajzsmirigyet is feleslegesen feszítjük. Ez a testtartás, sokszor az alvásnál is fennáll, főleg, ha gondterhelten alszunk el. Ilyenkor a teendő a nyak hátsó részének nyújtása, míg az állat kicsit előre billentjük, valamint a fület távolítjuk a vállaktól.



Nagy baj nem lehet, ha a vállat és a széles hátizmot mindig tónusban tartjuk, valamint a gerinc részeit összekötjük, nem hagyjuk, hogy a nyak külön életet éljen, hanem a gerinc többi részével mozogjon harmóniában. Továbbá fontos még a nyak hátsó részének nyújtása, elől az áll visszabillentése.

Ha a nyak és váll esténként merev, görcsös végezzük el az 5 perces, gerinc, nyak, váll gyakorlatot, vagy ülünk 10-20 percet keresztülésben, csendben, a Jalandhara bandhát alkalmazva és figyeljük a légzésünket. Ez jótékonyan hat a nyak körül elhelyezkedő izmokra, valamint az idegekre is.

Váll

Általánosságban a vállizmok egyszerre vannak bemerevedve, de ugyanakkor gyengék is. Ha gyenge a váll izomzata a humerus felugrik a helyéről. Ezáltal a már amúgy is túlterhelt rombusz izmot még jobban aktiváljuk, míg ezzel egyidejűleg a trapéz izom alsó részét valamint, a széles hátizmot alul használjuk. Ettől a felsőháti kifozis tovább növekszik, kis púpot előidézve ezen a szakaszon. Ilyenkor automatikusan a nyak is beáll.

A felkarcsont kiugrása a testből sok probléma forrása lehet. Ha nincs stabilizálva, rendszeres rossz használat által koptathatjuk az ízületet, melyet már csak akkor veszünk észre, amikor a két csont fájdalmasan érintkezik. A rotátor köpeny (váll körüli izom csoport) is sokkal

könnyebben sérülhet, és a váll bemerevedésének is ez az egyik oka. Különösen fontos ez a stabilizálás erős igénybevétel esetén, mint például a súlyzós edzés.

A problémát úgy orvosolhatjuk, ha a humerust távolítjuk a fülektől, a hónaljat aktiváljuk, valamint ha a segítő izmokat jól használjuk, vagyis a széles hátizmot és a trapéz izmot lefelé irányítjuk. A lapockák alsó csúcsát irányítsuk lefelé, míg a két lapockát toljuk egymás felé, hogy védje a gerincünket. Ez segít a mellkas megnyitásban és a kulcscsont hosszanti megnyújtásában is.

A hónalj is rendkívül fontos szerepet játszik a vállak egészségében. Tartsuk őket kissé tónusban és lefelé irányítva. Ezáltal a légzésünk is mélyül.

A vállízület stabilizálására alkalmazzuk a váll ízületi zárat (amsa bandha), melyet számos módon hozhatunk létre.

Felső hát

A felső hátat legjobban az uddijana bandha segítségével tudjuk stabilizálni. Vagyis a bordakosár lehúzásával, stabilan tartásával. Ha ezzel egyetemben a mula bandhát is alkalmazzuk, akkor testünknek sok problémája nem lehet, mert biztosítjuk a gerinc valamint, a hát teljes védelmét, a törzs erejét és behúzzuk a test középpontjába az energiát.

Ügyeljünk rá, hogy bordakosarunkat egyensúlyi helyzetben tartsuk. Tehát ne hagyjuk, hogy a bordák a test elülső felén lefelé irányuljanak, míg hátsó felén felfelé.

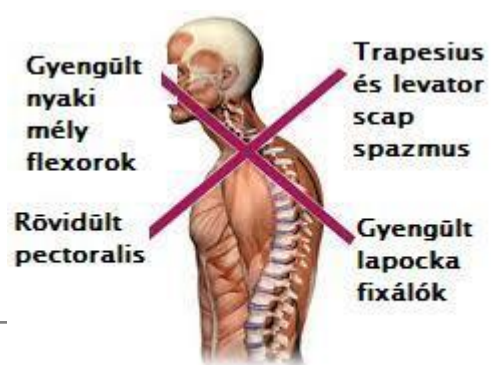
A széles hátizom használata is egy sarkalatos pont. Vagyis, ha ezt az izmot kikapcsoljuk, sokkal könnyebben megbomlik a felsőtest izomegyensúlya.

Felsőhátnál további alapelv lehet a szívvel szemközti gerinc mélyen testbe húzása, valamint a szegycsont ki és felfelé tolása.

Ha nem természetes a tartás ezeken a területeken az könnyen ízületi kopásokhoz, szervi bajokhoz, valamint hangulatingadozáshoz vezethet.

Felsőkereszt szindróma

A felsőkereszt-szindróma a váll körüli izmok egyensúlyának felbomlását jelenti, ami a váll-vállövényi régióban okoz problémákat. Első ránézésre a rossz tartást láthatjuk az ilyen egyénnél: előre eső



vállak, túlságosan domború hát, előre helyezett fejtartás. Az oka a kereszt két szárán keresendő:

- az egyik száron a rövidült izmok: elől a mellizmok, hátul a trapéz felső és a nyaki mély izmok
- a másik száron a gyengült, túlnyúlt izmok: elől a nyaki mély izmok, hátul a lapockák közti izmok (trapéz-, rombuszizmok)

Amit ez a diszbalansz okozhat hosszú távon a már említett tartáshibából adódóan:

- állandó fájdalom a váll és nyak környékén
- szédülés, fejfájás, fülzúgás, látászavar
- nehézlégzés, szívproblémák

Megoldás:

- a rövidült izmok nyújtása (mellizmok, trapézizom felső része, lapockaemelő izom, nyaki mélyizmok),
- a gyengült izmok erősítése (trapézizom középső és alsó része, rombuszizmok, mélyhátizmok háti szakasza)

Csípő

Nőknél különösen fontos a csípőre való odafigyelés, mivel a csípőnk életünk minden rezdülésére reagál, és azonnal elraktározza. Ide gyűlik fel mindenféle feszültség, mely kihat testi-lelki jólétünkre.

Sokszor tapasztalni, hogy csípő nyitó foglalkozásokon a hölgyek igyekeznek kinyújtani a csípőjüket, ami nem rossz egy bizonyos mértékig. **De ennél sokkal fontosabb a csípő erősítése.** A nők 95%-nak sokkalta gyengébb a csípője, mint kellene. A csípő izmain és ízületein kívül, a csípő belsejében lévő szöveteket és a medencealapot is erősíteni kell.

A férfiaknál általában a csípő nyújtására, rugalmasságának fokozására, valamint a combizmok, különösen a haránt izom nyújtására kell helyezni a hangsúlyt a derék és térdfájdalom elkerülése végett.

Valamint jól irányzott gyakorlatokkal fontos megtanítani a csípőt jól használni, hogy az segítse a gerincet.

A combcsont és a lábak helyes használata, energiáirányainak kialakítása is hatással van a csípő egészségére.

Piriformis szindróma

A piriformis szindróma tüneteinek hátterében az ülőideg nyomás alá kerülése áll. A farizmok mélyén található piriformis (körteképű) izom begörcsöl, az izom görcse, feszülése irritálhatja a közelében lévő ülőideget, ezáltal fájdalmat, zsibbadást és bizsergést okoz. Leggyakrabban a betegek a fenék, a comb, a vádli és a lábfej hátsó részén hirtelen fellépő érzékenységet és isiászszerű fájdalmat jeleznek.

A piriformis szindróma során testünk leghosszabb és legvastagabb idege, az ülőideg kerül nyomás alá, mely a piriformis izom alatt halad át, végigfut a faron, combon, a lábszáron és végül kisebb ágakra válva a lábon végződik.

A piriformis egy izom, amely a farpofák alatt található. A piriformis izom a keresztcsontot és a combcsontot köti össze, a csípő és a láb kifelé fordításában vesz részt.

Amikor a farizmok alatt lévő piriformis izom túl feszes, megrövidül, az izmok között haladó vastag ülőideg nyomás alá kerül. A nyomás alatt lévő ülőideg a combba és a lábszárra sugárzó zsibbadást, fájdalmat okoz.

A piriformis izom feszülésének több oka is lehet

- megerőltetés miatt krónikus gyulladás – például hosszú futás, vagy tartós, ülőmunka miatt
- rossz testtartás
- kismencednei elváltozások
- mozgásszervi betegségek
- egyoldalú mozgás, illetve mozgáshiány

A piriformis izom reflexesen összehúzódik, merevvé válik. Meg is megrövidülhet, ekkor az érintett oldali láb kifelé csavarodik, a lábfej oldal irányba mutat. A tünetek leggyakrabban hosszantartó üléskor jelentkeznek, mint hosszú repülő vagy autóút, azonban az ülés mellett a mozgás is kiválthatja a panaszokat. Járás, lépcsőzés vagy futás közben és utána is kezdődhet a fájdalom.

A Piriformis szindróma tünetei

A fájdalom általában tompa, de nagyon erős is lehet. Ez az a helyzet, amikor jobb állni, mint ülni.

- fartájon és a farokcsont vagy keresztcsont területén érzett enyhe, bizsergő fájdalom

- fenékből kiinduló zsibbadás
- érzékelés csökkenése a comb hátsó részén
- az alsó végtagba kisugárzó, isiászhoz hasonló fájdalom megjelenése
- fájdalmas ülés, fájdalom jelentkezése előre hajlaskor vagy fokozódása emeléskor

Fókusz pontok

- Combcsont és csípő kapcsolata
- Láb hátsó részének aktiválása, szimmetrikus használata (ülőideg szempontjából is fontos)
- Térd rendeltetésszerű használata (Mobilis csípőnél térd nem sérül, ha térd sérült kihat medencei szervekre)
- Farokcsont és a szeméremcsont egymás felé irányítása
- Csípő gravitáció pontja ülésnél és állásnál is
- Csípőhorgász farizom kapcsolata
- Csípő „négyzetetése”
- Csípőcsont és köldök emelése, keresztcsont mélyen testbe húzása, hogy bölcsőt képezzen a belső szerveknek
- Sarok, ülőcsont összekötése
- Ülőcsontok pivotális szerepe
- Belső sarok – ágyék kapcsolata
- Alsó has - alsó hát összhangjának kialakítása
- Ágyék tudatosítása, helyes használata
- A medencealapot mindig tónusban kell tartani, különben különböző süllyedésekhez, inkontinenciához vezet.
- Pelvic tudatosság, különben lustaság érzés
- A sacrum (keresztcsont fontossága) – Amikor a keresztcsont kifelé irányul a derékban, a vesék károsodnak – Mikor fáradunk ez sokszor előfordul – „Keresztcsont homorítása”

A medence alap és a csípő erősítése azért is fontos, hogy a különböző betegségek ne tudjanak megtelepedni. Ha gyenge ez a rész a betegségek elkezdenek burjánzani. Ezért kell mindennap jógával feszíteni és nyújtani, vagyis vérbőséget okozni, valamint fordított pózokkal átmosni.

A csípő zár és a mula bandha helyes alkalmazásával is sokat tehetünk a csípőnk egészségéért.

Csípőhorpasz izom

A fokozott ágyéki görbület (lordózis) egyik oka lehet a csípőhorpasz izom rövidülése. Az izom egyik feje ugyanis az ágyéki csigolyákról ered, a has irányában haladva lefelé, tehát rövidülésével előre tudja húzni a csigolyákat, ezzel növelve a lordózist. Ez pedig komoly deréktáji fájdalmakat okozhat.

Mivel ez az izom egyébként is rövidülésre hajlamos, kifejezetten fontos a rendszeres nyújtása! Egyik legjobb gyakorlat rá a jobb alsó sarokban látható jógapóz (újhold). Amire ügyelj, hogy a térded és a bokád egy (függőleges) vonalban legyen, a medencédet pedig engedd előre, amennyire tudod. Ha fáj a derekad, ne emeld fel a karokat, hanem pihenjenek a térdeden, vagy akár a talajon.

Minden edzés után szinte **KÖTELEZŐ** elvégezni, de akár minden reggel és este otthon is nyújthatod, ha egészséges fájdalommentes derekat szeretnél.



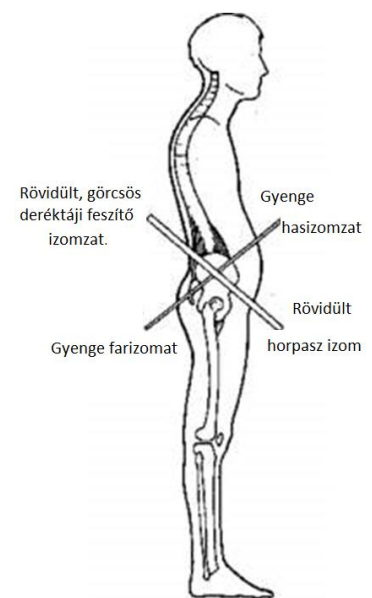
Alsó kereszt-szindróma

Az alsókereszt-szindróma a medence körüli izmok egyensúlyának felbomlását jelenti, ami a csípő és az ágyéki gerinc környékén jelentkező krónikus fájdalmaknak egyik leggyakoribb forrása. Az egyensúly a következők szerint bomlik fel:

- az egyik száron a rövidült izmok: elől a csípőhajlítók (csípőhorpasz és egyenes combizom), hátul az ágyéki gerinc feszítő izmai
- a másik száron a gyengült izmok: elől a hasizmok, hátul a farizmok

Fentieknek köszönhetően a medence előre billen, az ágyéki lordózis fokozódik, a csípő állandóan enyhén hajlított helyzetben rögzül, mindezekből adódóan pedig a deréknál és a csípőnél akár mindennapos fájdalom jelentkezhet.

Megoldás:



Az "alsó keresztezett"szindróma jellemzői

- a rövidült izmok nyújtása: csípőhorpasz és egyenes combizom, ágyéki gerinc mélyizmai
- a gyengült izmok erősítése: hasizmok (főleg alsó szakasz), farizmok (főleg nagyfarizom)

Ezeknek a gyakorlatoknak szerepelniük kell a heti edzésprogramodban. Ha a csoportos órákat kedveled, akkor a gerinctréninget és a jógaórákat javaslom, mert ezek mozgásprogramja többek között éppen ennek a problémának a kezelésére épül. Ha pedig egyéni edzésekben hiszel, akkor egy magasan képzett (lehetőleg gerinctréning tanfolyamot is végzett) személyi edzőt, vagy gyógytornászt keress.

Core izomzat

Szimbolikusan a core-ban van a zsigeri életerőnk központja. Innen kellene a mozgásnak kiindulni és ez a rész kellene, hogy stabilizálja az alsó és felső testrészt, valamint biztosítsa ezek harmonikus működését

Helyes használata biztosítja a test természetes gravitációját, földelését, valamint könnyed, elegáns mozgást idéz elő.

Itt is, mint a csípőnél, fontos a belső szövetek erősítése jógával, hogy azok megtartsák egészségesen minél hosszabb ideig a szerveket. Az erős szövetek és ízületek segítik a mély, egészséges tisztító, energetizáló légzést is. A tüdönk a legnagyobb tisztító szervünk, fontos a helyes légzés alkalmazása. Mesterem mondogatja mindig, hogy aki félig lélegzik, az félig él.

A hasi szervek, a köldök és a szeméremcsont lefelé irányulása súlyos egészségügyi problémákhoz és az öregedési folyamatok gyorsításához vezet.

A core területe:

- Stabilizálja testet és gerincet, alsó hátat
- Zacskót képez belső szerveknek
- Csípőt helyben tartja

Ha nem jól használjuk, más izmok fogják átvenni a szerepét, és aszimmetriák alakulnak ki a testben (négyfejű combizom, felső hátizmok etc.)

- Core részei (jóga foglalkozásokon 😊)
- Belső comb
- Alsó hát izmai

- Has izmok
- Széles hátizom
- Medencealap
- Pszoász izom (csípő horpasz izom)

A gerinc a jóga szemével

A jógi az életkorukat a gerinc mozgékonyágán mérík le. A gerinc élete a mozgás. Idegi kapcsolatban áll minden belső szervünkkel, nem rendeltetésszerű használata károsítja azokat. Például amikor a gerinc kifelé irányul, mint például számítógépnél ülésnél, energia veszteséghez vezet. Ügyelni kell a gerinc szakaszainak mélyen testbe húzására. Ugyanez vonatkozik a keresztcsontra is. A keresztcsont hajlamos kifelé menni a testből. Nehéz elképzelni, de segít, ha mindig észben tartjuk, hogy „homorítsuk” keresztcsontunkat. Ha nem a vese energiavesztéséhez és károsodásához vezethet hosszú távon. Továbbá fontos, hogy a gerincünk különböző szakaszai egymással összhangban, egymást megtámogatva működjenek.

A gerinc mentén található porckorongoknak nincs vérellátásuk. Bőséges folyadékkal és sok nyújtással, esetleg fejjel lefelé lógással tudjuk azokat rugalmasan és egészségesen megtartani hosszú ideig.

Ha a lábakat, a kezeket, a törzsizmokat jól használjuk, a gerinc felszabadul. Ha a gerincet terheljük mozgás közben, nagyon hamar kifáradunk, ilyenkor ajánlottak a jóga restorációs pózai.

A gerinc problémák nagyrészt tudatlanságból és hanyagságból keletkeznek.

A bandhák (ízületi zárok) a gerinc védelmét szolgálják, valamint az energia megtartását.

Gerinc épsége érdekében következő dolgokra ügyeljünk:

- Mozgás
- Helyes tartás
- Törzsizmok erősítése
- Egyenletes terhelés
- Csípő horpasz fenék izom kapcsolata
- Csípő egyensúlyi helyzete
- Lábak kezek jó használata
- Lefelé lógás
- Gerinc melletti izmok erősítése

Gerincvédelem

Alsó hát: Széles hátizom / Keresztcsont testben / Csípőt jól használni, csípőcsont felfelé irányítani / Lábakat jól használni, térd épsége / Test keskenyítése – „Chapati” / Szeméremcsont farkcsont közelítése / Alsó has, köldök, szegycsont felfelé irányítása / Pszoász – farizom kapcsolata / Flexibilis csípő / Bandhák / Harántizom nyújtása / Váll bandha / Comb helyes elhelyezkedése vappában /

Középső rész: Erős törzs / Széles hátizom / Gerinc melletti izmok / Oldalemelő izmok dereknél / Has, hát egyensúlya / Szívvel szemközti gerinc testbe / Szegycsont emelése / Váll-csípő összhang / Csípő-gerinc összhang

Felső rész: Lapocka / Kulcscsont / Hónalj / Nyak / Széles hátizom / Lapockák / Szegycsont és rekeszizom fel / Váll humerus / Uddijana bandha / Szívvel szemközti gerinc testbe

Ellenőrző kérdések

- 0, Mik a helyes tartás legfontosabb alapelvei?
- 1, Mit tehetsz az ízületeid egészségéért?
- 2, Hogyan védheted a hát alsó, középső és felső szakaszát?
- 3, Mit tehetsz a térdeid egészségéért?
- 4, Mit tehetsz a nyakad és vállad egészségéért?
- 5, Mire kell az állásnál odafigyelni?
- 6, Mire figyelj az ülésnél? Milyen helyzetekben tudsz földön ülni kényelmesen?
- 7, Mire jók a bandhák? Milyen bandhák léteznek?
- 8, Mit tehetsz a porckorongok épségéért?
- 9, Mit tehetsz a belső szerveid egészségéért?
- 10, Milyen gyakorlatokat végezhetsz derék fájdalom, nyaki fájdalom vagy váll merevség esetén?
- 11, Milyen gyakorlatokkal, technikákkal védheted, gyógyíthatod lumbális vagy nyaki gerinc sérvedet?
- 12, Mit tehetsz annak érdekében, hogy szerveid ne ereszkedjenek meg, és a medencealapi izmok egészségesen működjenek?

A segédanyagot emlékeztetőnek szántam, hogy a tanfolyamon megtanultak és begyakoroltak jobban rögzüljenek. Nem teljes körű, nem pótolja a tanfolyami részvételt és az ott gyakorolt feladatok és technikák leírásait.

Csak általános, alap anatómiai ismereteket tartalmaz, mivel úgy gondolom, hogy a gyakorlóknak sokkal nagyobb szükségük van a rendszeres elmélyült gyakorlásra, mint még több intellektuális „agytömésre”. Ezért szeretném, ha a fókusz az elmélet helyett a gyakorláson és az elmélyült tapasztaláson lenne.

Forrás:

Indiai kutatások jegyzetei

Infinity stúdió jóga oktatóképzés jegyzete

Bene Máté: www.porckorong.hu

Almássy Csilla: www.gerinckoncepcio.hu

Magyar Gerincgyógyászati társaság: Tartáskorrekció negyedik kiadás

Peter Egoscue: Fájdalom nélkül