

Gerincterápiás jóga tanfolyam ászana jegyzet

A jegyzetben szereplő ászanák szintje kezdő és középhaladó. Kérlek csak utána gyakorold őket önállóan, ha jóga tanárral megbeszélted, melyek azok az ászanák, melyek szintednek és egészségügyi állapotodnak megfelelőek, a sérülések elkerülése végett.

A) Bemelegítés I.

1) Gerinc bemelegítése

- Gerinc nyújtás, kéz kulcsolás
Könyök, csukló egyenes, csigolyák távolodnak egymástól
keresztcsont testben, ülőcsontok talajba fúrva



- Gerinc körzés



- Oldal hajlás



- Gerinc csavarás, dinamikus, statikus



- Napraforgó



- Előrehajolás, kéz kulcsolás



2) Váll bemelegítése

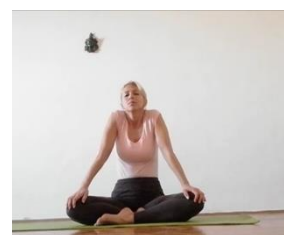
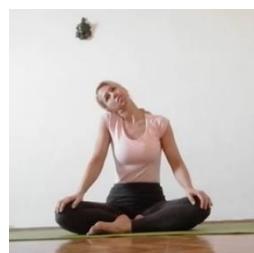
- Váll csavar



- Váll körzés 1,2



- Váltott majd dupla vállfelhúzás



3) Nyak bemelegítése

- Nyakkörzés



- Pingvin nyak



- Teknős nyak



- Oldal nyak (fül váll)

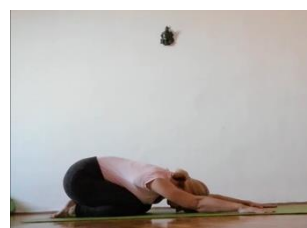


- áll hónalj, nyak hátsó része



B) Mardzsari bemelegítés

- Baba póz



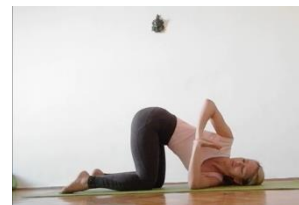
- Dinamikus mardzsari



- Egyensúlyozás 1,2



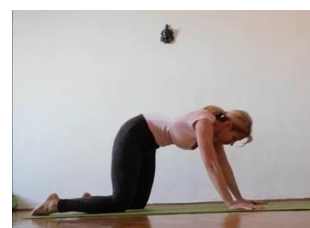
- Gerinc csavarás, teljes csavarás



- Gerinc testbe, oldal



- Hernyó



- 8 pont tartás, 1 lábas



- Haladó 8 pont



C) Csípőhorpasz és csípő körüli izmok fokozottabb nyújtása

1) Lovagló tartás (I. nehézség) (6-9 lélegzés)

Variációk:

- Mozdó
- Statikus: Kezek: Fej fölött csukló fogás, Hátral kulcsol, Fej fölött könyök fogás

Mire jó: megnyújtjuk csípő horpaszt, alkalmazzuk gyökér és csípő zárat, megnyújtjuk csípő körüli izmokat, váll körüli izmok megnyújtása, mellkas nyitás, mellkas átlélegzése, gerinc és keresztcsont mélyen testbe, test elülső és hátsó része közötti összhang megteremtése (test elülső részével felfelé – szeméremcsont, köldök, szegycsont) hátsó részével lefelé törekedj

Mikor ne: térd fájdalom esetén a Lovagló tartás helyett Hős póz I (Virabhadrasana I) végezzük.



2) Haránt izom nyújtása (I.)

Fókusz: Ülőcsontok hátrafelé, pipál elől lévő talp, egyenesíts térdet amennyire lehetséges

Mire jó: haránt izom és csípő körüli izmok nyújtása, gerinc egyenesítése

Mikor ne: térd fájdalom

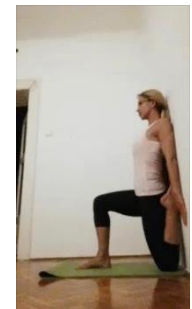


3) Csípőhorpasz nyitás és falas csípőhorpasz nyitás (II.) (9 lélegzés)

Mire jó: csípőhorpasz izom nyújtása, négyfejű combizom nyújtása

Mikor ne: térd fájdalom (ilyenkor alábbi kettőt és ne térdre terhelj)

Helyette: alkaros csípőhorpasz nyitás





4) Guggolás variációk (Malasana) (II.) (9 lézés)

Variációk:

- Alap
- Előre hajlás
- Csavar (esetleg kéz hurok)

Mire jó: csípő körüli izmok nyújtása, ülőcsontok hangsúlyozása helyes üléshez, talpazat és rüsztt intelligenciájának növelése, medencealap és gyökér csakra erősítése, emésztés javítása

Fókusz: emeld talp belső írkát, sarok legyen lezörítva (takaró alá, ha nem ér le), vádli közeledik combhoz, medencealap erős, keresztcsont a testbe, mellkas nyílik



Mikor ne: térd illetve derék fájdalom, sérv esetén

Helyette: fél guggolás (Figyelem talpakon, térd hátsó része, csípőhorpasz és ülőcsont)



D) Háterősítés

1) Gyorsúszás (I.)

Idő: 2-3 X 40mo- 1p

Mire jó: teljes hát bemelegítése, erősítése (homlokot megpihentetheted a földön, hogy nyak hátsó része ne feszüljön)

Helyette: ha valaki nagyon merev, akkor kezdheti hason fekvő váltott kéz láb emeléssel (2-3 X 20 kör)



2) Kobra variációk (I.) (6 lélegzés)

Variációk:

- Dinamikus
- Statikus: Alap, Szfinx, Kezek hátul kulcsol

Mire jó: csípő, combok földelésének megérzése, gerinc nyújtás, gerinc mélyen a testbe, mellkas nyitás, hát izmok bemelegítése, emésztés javítása

Fókusz: földelés csípővel, farok csont sarkak irányába, csípőhorgasz föld felé, vállak távolodnak a fülektől, felkar test mellett, lapockák össze és lefelé, fej búbbal nyújtózunk, nyak hátsó része hosszú, a mellkas hasonlítson egy kobra mellkashoz



3) Pillangó (I.)

Idő: 2-3 X 12-15

Mire jó: felső hát nyújtása

Fókusz pontok: lapockák össze és szét, mellkas elemelése



4) Sáska (I.)

Idő: 2-3 X 30 mp

Mire jó: derék erősítése

Fókusz pontok: comb többől és ne térdből emeld lábakat, belső térd közelítsen egymáshoz



5) Kis híd (I.)

Idő: 2-3 X 30-40 mp.

Mire jó: derék és láb hátsó izmainak erősítése

Fókusz: vállak kicsavarva és talajtól eltoljuk felső testet, pipál láb és sarkakat leszorítjuk, medencét emeljük és csípőhorgaszt toljuk ég felé



6) Csípő és medencealap erősítése (I.)

Idő: 4 X 21

Variációk: Kötél a térd alá

Mire jó: csípő és medencealap erősítése

Fókusz pontok: comb teteje, far izmok alja



E) Lefelé néző kutya sorozat (Adho Mukha Svanasana)

1) Lefelé néző kutya (I.) (9 lélegzés, de lehet 1-2 perc is)

Variációk: Hajlít térd



Mire jó: comb felső részének megnyújtása a helyes üléshez, csípő körüli izmok és ülőcsontok rögzítése, ülőcsontok hangsúlyozása, rüsztt boka felé, gerinc nyújtása

Fókusz: földelünk kéz és lábujj alatti párnákkal, Lapockák szét és a csípő felé irányítva, hónalj erős, mellkas nem combok, hanem lábak felé, hosszú a has

2) 1 lábas lefelé néző kutya (I.) (9 légzés)

Variációk:

- 1 láb egyenesen megemel felfelé, csípő csontok föld felé néznek, ahogy lábukat toljuk fölfelé, combot lefelé így képezünk zárat, nagylábujj befelé fordítva
- Skorpió: Hajlítjuk felemelt láb, két csípőcsont egymás függőlegesen egy vonalba, sarok közelít fenékhez, vállak maradnak alap helyzetben
- Egyensúlyozás: Ellentétes kéz láb elemelése talajról

Mire jó: csípő körüli izmok tudatosítása, megnyújtása comb izmainak tudatosítása, testrészek közötti koordináció és stabilizáció megteremtése, súlypont elosztás és gravitáció megtapasztalása

Fókusz: földelés, ülőcsont hangsúlyozása, külső bokák párhuzamosak, nem csúsznak befelé, csípő horpasz aktív ülőcsont felé tolva

Mikor ne: Csukló fájdalomnál óvatosan, ilyenkor átmozgatni kezeket

Helyette: Fal támasztós derékszögű gerinc nyújtás /
Behajlított lábú Uttanasana



3) Csípő körzés lefelé néző kutyában (I.)

Idő: 2 X 2 X 4

Mire jó: csípő körüli izmok megdolgoztatása, test izmainkat koordinálása

Fókusz pontok: csípő körüli izmok tudatosítása, használata, hogy ne derekat terheljük, ne abból mozogjunk

Helyette: Álló egy lábas csípő körzés (álló ászanáknál)



4) Kis hullám (I.) – Nagy hullám (II.)

Idő: 6-7X

Mire jó: csípő és gerinc együtt működésének tudatosítása, gerinc átmozgatása

Fókusz: földelés, törzs izmok tartása, gerinc hullámozása



5) Alkaros lefelé néző kutya (I.) (9 lélegzés)

Variációk: térd hajlítva

Mire jó: váll nyújtás, csípő stabilizálás

Fókusz: alkarok párhuzamosak, fejfelé törekedjünk felkarok háta mögé

Helyette: álló falas könyökös váll nyújtás



F) Erősítés

1) Deszka variációk (I.)

Idő: Statikus 2-3 X 40mp – 1p / Dinamikus 2-3 X 40 mp, térd könyök 2-3 X 8-12

Variációk:

- Statikus
- Dinamikus: Futás, Térd könyök (ugyanaz és ellentétes)

Mire jó: boka, csukló, kéz, láb, váll és törzsizmok erősítése

Fókusz: csípő zárok megtartása, törzs körüli izmok megtartása



2) Alkaros deszka hullám (II.)

Idő: 2 X 6-7

Mire jó: gerinc tudatos mozgatása, letapadások oldása

Fókusz pontok: csípő és gyökér zár, finom mozdulatok

Helyette: mardzsari hullámok



3) Oldal deszka (Vasisthasana) (I.)

Idő: 2 X 2 X 9 lélegzés

Variációk:

- Alap
- Alkaros
- Egyik láb telitalpon térd háta mögé

Mire jó: vállak, törzs, lábizmok erősítése

Fókusz: pipálnak talpak, lábak hátsó részének bekapcsolás, csípő horpasz előre tolása, csípő csontok függőlegesen egymás alatt, felett, gerinc mélyen a testben, bordák rögzítése, hónalj stabilizálása, nyak hátsó része hosszú



4) Delphin (I.)

Idő: 2-3 X 12- 15

Mire jó: Váll erősítés (törzs erősítés)



G) Álló sorozat

1) Ék 1 kép (I.)

Idő: 2 X 6-7

Mire jó: gerinc átmozgatása, csípő, lábak stabilitása

Fókusz pontok: lábak és csípő stabilitás, hátrafele is hajoljunk, ne csak előre



2) Háromszög gerinc átmozgatás terpeszállásban (I.)

Idő: 2 X 4-5

Mire jó: Láb csípő stabilitás, gerinc átmozgatás



3) Lasszó (I.)

Idő: 2 X 4

Mire jó: csípő stabilitás, gerinc átmozgatás

Fókusz: földelés, lendület



4) Gerinc csavarás terpeszállásban (I.)

Idő: 2 X 6 lélegzés

Mire jó: gerinc melletti idegek élénkítése



5) Nagypapás hátra hajlás (I.)

Idő: 2 X 9 lélegzés

Mire jó: hosszabb állás, ülés után mindig

Fókusz pontok: figyelni nehogy megszédülj, sarkakkal földelés, lábak hátsó részének bekapcsolása, keresztcsont testbe, mellkas nyitás, könyökök hátul össze

6) Szék tartás (I.) (9légzés)

Variációk:

- Alap
- Lábujjhegy
- Csavar

Mire jó: lábak és csípő intelligenciájának növelése, zárok alkalmazása, gerinc nyújtása és átmozgatása

Fókusz pontok: földelés talpakkal, két térd zár, keresztcsont a testbe

Mikor ne: ha magas vérnyomás kezek oldalsó mellső tartásban, gerinc sérv óvatosan



7) Szék tartás, előre hajlás gerinc nyújtás (I.) (9 légzés)

Mire jó: csípő stabilitás, gerinc nyújtás

Fókusz pontok: földelés lábakkal, csípővel



8) Falas egyszerű hátra hajlás (I.) (9 légzés)

Mire jó: testrészek koordinálása, irányok megtapasztalása

Fókusz pontok: sarkakkal földelni, lábak hátsó részét bekapcsolni, keresztcsont és egyszerre mozog, mellkas nyit, alsó has és alsó hátizom összehangja, test elülső felfelé, hátsó része lefelé



derék
része

9) Uttanasana (I.) (9 légzés)

Variációk: Ha nehéz akkor hajlítsuk lábat, de derék ne legyen domború / kilenghetünk jobbra balra kezek könyök tartásban

Mire jó: gerinc nyújtása, láb hátsó részének megnyújtása,

Fókusz: ülőcsontok felfelé, kifelé a testből, sarkakkal földelni, lábujjakkal nem kapaszkodni, csípő külső éleinek tudatosítása, fej lógatása, hogy fej súlya nyújtsa gerincet

Mikor ne: magas vérnyomás, gerinc sérv

Helyette: fal támasztós derékszögű gerinc nyújtás (kép lefelé néző kutyánál)



10) Falas uttanasa (I.) (9légzés)

Mire jó: Ülő csontok tudatosítása helyes üléshez

Fókusz pontok: sarkak lenyomása, ülőcsontok felfelé és falba irányítása



11) 1 lábas csípő körzés variációk (I.)

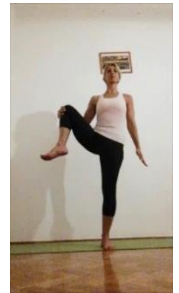
Idő: 2 X 2 X 4 majd statikusan 6-7 légzés minden irány

Variációk:

- Dinamikus
- Statikus: Elől kulcsol, oldalt megtart

Mire jó: láb stabilizálása, egyensúlyozás, csípő körüli izmok nyújtása és tudatosítása

Fókusz pontok: talpak, nagylábujj alatti párna, csípő körüli izmok, ülőcsont



12) Fa póz Vrksasana (I.) (9 légzés)

Variációk: kezek mellkas előtt namaskar, vagy a fej fölött / talpak a belső vagy vádlin

Mire jó: egyensúlyozás, földelés, test elülső és hátsó részének, valamint alsó és felének koordinálása

Fókusz: talpakon súly elosztás, csípő csontok emelése, test irányok tudatosítása, gerinc nyújtása, test elülső és hátsó felének, valamint jobb és bal tudatosítása



combon

felső

oldalának

13) Prasaritta Padottanasana (I.) (9 légzés)

Variációk:

- Alap
- Csavar
- Kezek hát mögött kulcsol

Mire jó: lábak hátsó részének és a gerincnek nyújtása, csípő körüli izmok erősítése, tér teremtése a keresztcsont és a medencealapnál, ülőcsontok kifelé tolása

Fókusz pontok: Sarkak felé a súly, sarkakat és ülő csontokat összekötni, ülőcsontok felfelé és kifelé irányítása, lábak külső éleinek a megteremtése, térd körüli izmok felhúzása, haránt izom nyújtása

Helyette: lehet hajlítani térdeket kicsit, ha szükséges



14) Falas Uttita Hasta Padangustasana (II.) (9 légzés)

Variációk: Lehet behajlított lábakkal az elején / Csavarás

Mire jó: lábak intelligenciájának növelése, talp izmainak tudatosítása

Fókusz: lábujj alatti párnák és sarkak tudatosítása és földbe, valamint falba „fúrása”, térdhajlat egyenesítése, combok csípőbe tolása

15) Falas Félhold (I.) (9 légzés)

Variációk:

- Talp a falon
- Kéz a falon

Csavar (Kezdőknek alsó láb lehet kissé behajlítva)



Mire jó: ízületek tudatosítása nyújtása, test elülső és hátsó izmainak kiegyensúlyozása, lábak, csípő, törzsizmok, vállak és kezek közötti összhang megteremtése, láb, csípő, törzs erősítése

Fókusz: sarkakkal földelés, test hátsó részének tudatosítása, rüsztt visszahúzó a bokába, farokcsont felső láb sarka felé, törzs mindkét oldala nyúlik, hónalj stabil, bordakosár rögzítve, nyak hátsó része hosszú és laza, két csípőcsont függőleges helyzetbe egymáson.



16) Tehénarc kéz terpeszállásban térd homlok érintéssel (I.) (6 lélegzés)

Variációk: lehet kötelet használni

Mire jó: váll és hátizmok megnyújtása

Fókusz: súlyelosztás lábakon egyenletes, felkarok a test és a fül mellett



17) Sas (Garudászana) (I.) (9 lélegzés)

Fokozat: I.

Variációk: Sas felkészülés

Mire jó: láb és csípő izmainak stabilizálása, erősítése és nyújtása

Fókusz: talpak, rüsztt aktiválása, lábak hátsó része, keresztcsont testben, gyökér és csípő zár,



18) Thai Chi gyakorlat (I.)

Idő: 2 X 12 – 15 kör

Mire jó: lábak és csípő erejének és intelligenciájának növelése

Fókusz: csípő végig magunk alatt, ne engedjük a hátra felé, gerinc amennyire lehetséges egyenes, bármerre fordulunk súlyelosztás ugyanakkora két lábon



H) Hátra hajlások

1) Falas Teve (Ustrasana) (I.)

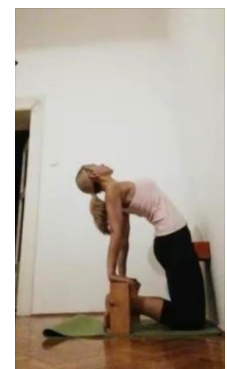
Idő: 2 X 9 lélegzés

Variációk:

- Fallal és téglával
- Fal nélkül

Fókusz pontok: Gyökér és csípő zár, derék hosszú

Mire jó: Megérezni csípő stabilitását, gerinc rugalmasságának fokozás





2) Íj tartás variációk (Dhanurasana) (I.) (9légzés)

Variációk:

- Dinamikus: Le – Fel / Gördülés előre hátra
- Statikus / 1 lábas / Párna has alá / Ha nem érzük el lábakat akkor kobra behajlított lábbal, vagy kötél



Fókusz: csípő stabilitás, gerinc mélyen a testbe, hosszú gerinc, vállak nyújtása, belső térdek egymás felé, csípőhorpasz nyílik, pipál láb



Mire jó: gerinc hajlékonysága,

kéz, láb, váll, csípő koordinációjának megtapasztalása, emésztés javítása

Mikor ne: komolyabb gerinc problémák, szétnyílt has, hasi problémák

3) Bhékasana (I.) (9 légzés)

Fókusz: térdek közelítenek egymáshoz, behajlított láb csípő horpasztát toljuk a talaj felé, váll nyújtás

Mire jó: csípőhorpasz és váll nyújtás



4) Fekvő csavar (I.) (9 légzés)

Variációk:

- Dinamikus
- Statikus

Fókusz pontok: vállak maradjanak a talajon

Mire jó: gerinc átmozgatása hátra hajlások után



I) Csípő nyitások

0) Paschimottanasana kötéllel a vádlinál (I.) (9 légzés)

Variációk:

- Alap
- Csavarás kezek levegőben



- Csavarás kezek keresztcsont és külső térd

Fókusz pontok: csípő beállítása helyes üléshez, lábak felé a súly



1) Janu Sirsasana variációk (I.) (9 lélegzés)

Variációk: Takaró fenék hátsó egyharmadához, lábak kissé behajlítva

Fókusz pontok: ülőcsontok földelnek, csípőhorpasz és csípő helyzete, térd hátsó része talaj felé

Mire jó: csípő és gerinc nyújtása



2) Baddha Konasana (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Alap
- Előre hajlás
- Hajlás a térdekhez

Fókusz pontok: ülőcsont és csípő horpasz, könyökökkel tolhatjuk lefelé a térdet, keresztcsont a testben

Mire jó: csípő nyitás, tér képzése csípőben

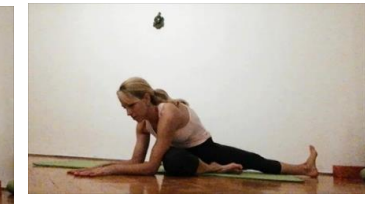


3) Felkészülés Upavista Konasanára (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Előre hajlás
- Alkarok behajlított külső térd felé

Fókusz pontok: Csípő és hátizmok nyújtása



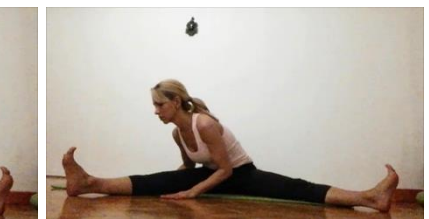
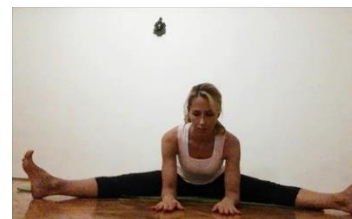
4) Upavista Konasana variációk (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Malomkörzés
- Alap
- Előre hajlás
- Térd felé hajlás (Lehet kissé behajlítva térd, vagy pokróc fenék alá)

Fókusz pontok: földelés csípő, ülőcsontok széthúzása, térd, rüsztt föld felé, belső sarok közelít föld felé

Mire jó: csípő nyitás és stabilizálás, térképzés csípőben

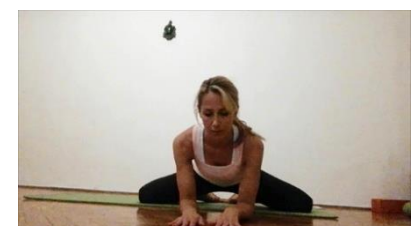


5) Béka variációk (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Két nagylábujj össze
- Vádlik párhuzamosak

Fókusz: belső comb, csípőt toljuk a sarkak felé



6) Galamb variációk (Eka raja kapottasana) (II.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Jobbra balra mozgolódás
- Alap (kezek combon) (Ha nehéz párna a behajlított láb feneke alá)
- Fekvő
- Csavarás fekvésben

Fókusz: ülőcsontok és comb csontok tudatosítása, keresztcsont a testbe

Mire jó: csípő körüli izmok és alsó hátizmok nyújtása



7) Tehénarc (Gomukhasana sorozat) (II.) (9 lélegzés)

Variációk:

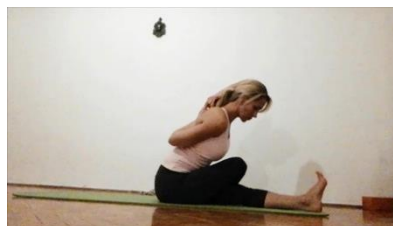
Fél

Teljes

Csavarás

Fókusz: ülőcsontok és csípő horpasz, sarkak a csípő mellett, keresztcsont a testben, lábak felé a súly

Mire jó: Csípő körüli izmok tudatosabb használata, váll és hát izomzat nyújtása



8) Pavana Muktasana sorozat (I.) (6 lélegzés)

Variációk:

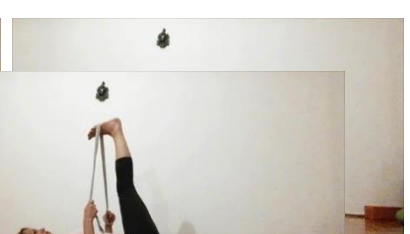
- Alap
- Oldal
- Talpak egymás felé, térdek szét
- Boldog baba 1 lábas / boldog baba dupla lábas
- Piriformis nyújtása
- Fordított galamb

Fókusz: keresztcsont hosszú és a földön, farokcsont a sarkak irányába / csípő körüli izmok átmozgatása

Mire

jó:

csípő



nyújtása, alsó derék fájdalmakra

9) Padangustasana sorozat (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Egyenes láb
- Oldalsó tartás
- Diagonál

Fókusz: combok elülső hátsó része, csípőhorgasz izom, keresztcsont talajon, talpak aktívak,
Mire jó: csípő nyitás és láb tudatosítás



J) Has erősítés (derék kímélő)

1) Bicikli (I.)

Idő: 60 – 100 db

Fókusz: gerinc talajon, lapockák elemelnek

2) Függőleges nyújtott lábas hasprés kéz talpak felé közelítése (I.)

Idő: 2 X 20

3) Hajlított lábas combfelcsúsztatás (I.)

Idő: 2 X 20



4) Baddha konasana láb hasprés (I.)

Idő: 2 X 20

Fókusz: ha és csípőkörüli izmok erősítése, talpak a levegőben

5) Olló alkar támaszban (I.)

Idő: 60 – 80

Fókusz: óvatosan ha fáj derék vagy sérv

6) Orosz bicska (I.)

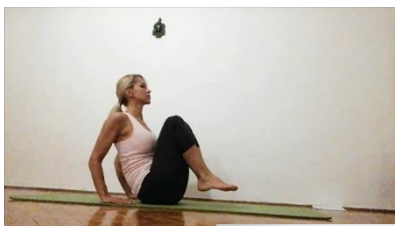
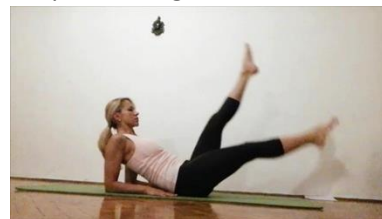
Idő: 2 X 20

Variációk:

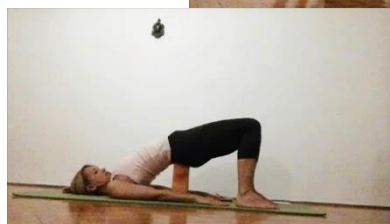
- Elöl
- Oldal



esetén



K) Fordított testhelyzetek



1) Híd variációk (Setu Bandhasana) (I.)

Idő: 15 – 20 lélegzés

Variációk:

- Alap
- Mozgó
- Téglá comb közé
- Téglá keresztcsont alá – 1 lábas – nyújtott lábas

Fókusz: keresztcsont testbe, gerinc rugalmasságának növelése

Mire jó: derék fájás, emésztés



2) Gyertya variációk (Sarvangasana) (II.)

Idő: 15 – 20 lélegzés

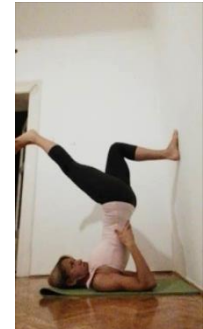
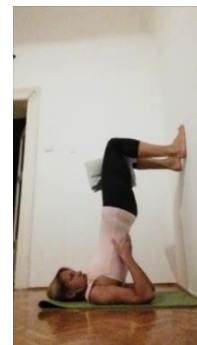
Variációk:

- Falnál – pokróc comb közé
- Falnál 1 lábas
- Fal nélkül – 1 lábas – terpesz – rombusz – fél lótusz – kéz nélkül

Fókusz: váll támasz, könyök össze, talpak hátrafelé, lábakkal törekszünk felfelé

Mire jó: váll nyújtása, vitalizálás, visszarendezi test arányokat, hormonok

Mikor ne: nyaki vagy egyéb sérv, túlsúly, menzesz



3) Eke variációk (Halasana) (III.)

Idő: 15-20 lélegzés

Variációk:

- Falon
- Alap
- Terpesz

Fókusz pontok: csípő, ülőcsontok felfelé



4) Karnapidasana (Térd fül tartás) (II.)

Idő: 9 – 15 légzés

Fókusz: váll nyak nyújtás



5) Csípő és láb stabilizálás kötéllel (I.)

Idő: 1-2 perc

Fókusz pontok: ideg feszültség és izom merevség oldása lábakban és csípőben



L) Pihenő

1) Lábak a falon variációk

Idő: 5 – 15 perc

Variációk:

- Egyenes láb
- Terpesz láb
- Egyik láb egyenes másik hajlítva telitalp falon
- Kényelmes kereszt

Fókusz keresztcsont hosszú és földel, fenék a falnál

Mire jó: lábak frissülése, derék ellazítása

2) Behajlított láb henger párna térdek alatt

Mire jó: derék fájás

3) Behajlított láb levegőben pokróc comb és vádli között

Mire jó: derék fájás

4) Hengerpárna lapockák alatt (vagy téglák)

Mire jó: váll, mellkas nyitás

5) Fekvő gomukhasana kéz

Mire jó: váll, mellkas nyitás

