



Az ájurvédikus alkatnak megfelelő jóga gyakorlat

Dr. Hovanecz Anikó

Belgyógyász-gastroenterológus, jóga terapeuta

A jóga és az ájurvéda kapcsolata

Közös gyökerek: mindkettő a Védákig vezethető vissza

- **Rig Veda:** leírásra kerül a három dosha
- **Sama Veda**
- **Yajur Veda:** a jóga alapjai
- **Atharva Veda:** az Ájurvéda mint komplex gyógyító rendszer leírása

Mindkettőben a **Sanathana Dharma**, vagyis az Örök Törvény:

Minden lénynek az univerzum törvényei szerint és azzal harmóniában kell élnie.

- Az igazi egészség spirituális szinten értendő
- Mindkét tudomány vallja:

A szenvedések oka az avidya, a fizikai testtel való azonosulás, ragaszkodás a vágyakhoz

Mindkettőben:

***ua. anatómai és fiziológiai meghatározások,
72.000. nádi, a 7 fő csakra,***

***Kundalini Shakti, testgyakorlás, légzés, meditáció,
testtisztítás hangsúlyozása, vegetáriánus étkezés, ahimsa***

Ájurvédában:

Panchakarma (5 tisztító eljárás), dosháknak megfelelő táplálkozás

Jógában :

Shat Karma (6 tisztító gyakorlat), jóga táplálkozás-sattvikus

A jóga és az ájurvéda megmutatja fizikai, mentális és spirituális típusunkat annak megfelelően, hogy milyen energiák és elemek dominálnak bennünk: a három gúna (sattva, rajas, tamas) és a három dosha (Váta, Pitta, Kapha) segítségével.

Az ászanák ájurvédikus megközelítése

Az ájurvéda szerint a test a doshák megnyilvánulása, pránikus energiák következménye .

Az energia (légzés) és a figyelem pózra való irányítása, **elménk** állapota legalább olyan fontos, mint maga a póz!

Ezek a tényezők kölcsönhatásban vannak.(A jóga álláspontjával azonosan)

A jóga és az ájurvéda tudománya kapcsolódik egymáshoz azonos gyökeik és sok szinten hasonló felfogásuk révén.

- **A klasszikus jóga célja az önmegvalósítás.**
- **A klasszikus jóga a spirituális gyakorlás és önfejlődés rendszere.**
- **Az ájurvéda fő célja az optimális életvitel, a doshák kiegyensúlyozása (egészség – betegség).**

A jóga gyakorlás általános szempontjai az ájurvéda szemszögéből

Minden ászanának mindhárom doshára van sajátos hatása.

Az ászanák gyakorlásánál alapvető szempont:

**megőrizni a doshák megfelelő áramlását,
megelőzni a kumulálódást elsődleges helyükön – a
domináns dosha csillapítása,**

(Váta-vastagbél, Pitta-vékonybél-gyomor, Kapha- tüdő)

Ászana:

a fő fizikai gyakorlat a doshák egyensúlyozásában.

Csillapítja a Vátát, hűti a Pittát és felszabadítja a Kaphát.

A három dosha mindig kombinálódik minden cselekedetben:

- **Váta** a hordozó, vivő –
ösztönző mozgás, mozgatóereje mindennek
- **Pitta** törtet, provokál –
átalakító erő, hozza a szintek változását
- **Kapha** erősít vagy ellenáll –
fenntartja az előző állapotokat, biztosítja az üzemanyagot a másik két doshának

A doshák pszichológiai értelmezése:
vérmérsékletben és érzelmi tényezőkben is.

Érzelmek túlsúlya - egyensúly felbomlása

(Vata: félelem, szorongás, Pitta: harag, szenvedély, Kapha: sóvárgás, kötődés, ragaszkodás.)

Mikor gyakoroljunk?

Váta:

reggel napkelte és de.10 között – késő du-ra energiájuk leesik. Fix időpont!

Pitta:

reggel és du. is jó, de 10-14-ig ne! Éhesen ne!

Kapha:

legjobb kora reggel – ébresztő!- kis tea. Esti gyakorlás is jó.

Minden nap!

Minden típusú ászana végzésére szükségünk van különböző szinteken !

Legyen ülő, álló, fekvő, hátrahajlító, előrehajlító, feszítő, fordított testhelyzet, csavaró

Minden ászanacsaládból legyen legalább egy, típusodnak megfelelő, heti min. 2x

Fontos szempontok: ászana felvétele,
kitartás ideje,
kifejtett erő,
légzés,
sorrend

Hatás módosítása

Az, hogy egy ászana nem igazán jó egy egyéni dosha típusnak, nem jelenti azt, hogy soha ne végezd!

Váta domináns testtípus gyakorlásának szempontjai

Nagy szükségük van az ászana gyakorlásra, mert:

- eltávolítja a nyomást, a feszülést a vastagbélből
- előnyös az izmok-ízületek kíméletes masszírozó hatása
- megelőzi a merevséget a nyak-váll-hátizmokban
- erősíti az izmokat
- csökkenti az idegi nyomást
- impulzív és szabálytalan energiáit finoman harmonizálja, stabilizálja

Mire figyeljen a Váta?

Általában:

tartsd energiáidat erősnek , egyenletesnek, moderáld és tedd kitartóvá lelkesedésedet

Testi szinten:

legyen tested nyugodt, koncentrált és relaxált.

Az ászanákat lassan, finoman végezd, főleg a hátrahajlítókat, kerülöd a hirtelen erő kifejtést, a hirtelen mozdulatokat, építs erős izmokat

Előnyös ászanák:

amik a has alsó részére fejtenek ki nyomást, illetve feszessé teszik azt, valamint a megalapozottságot növelő ülő és nyugtató pózok:

Padahastasana, Paschimottanasana, Balasana (babapóz),
Bhujangasana, Shalabasana, Dhanurasana, Supta Virasana (fekvő
hőspóz), Viparita karani, Virasana, Siddhasana, Padmasana, Savasana

Mire figyeljen a Váta? Folyt.

Óvatosan:

Sarvangasana, Matsyasana, Lejtősíki, Surya Namaskara (lassan), és mindazok a pózok, amik nagy nyomást helyeznek az érzékeny ízületekre (nyak-vállöv elsősorban); hajlamosabbak a sérülésre

Légzés:

légzésed legyen mély, egyenletes, nyugodt

Elme:

elméd legyen nyugodt és koncentrált, stabil, légy jelen a gyakorlásodban az adott pillanatra koncentrálj

Pitta domináns testtípus gyakorlásának szempontjai

Előnyös számukra az ásana gyakorlás, mert:

- lehűti a fejét és a vérét, csendesíti a szívét
- csökkenti a tüzet, stresszt a vékonybélben
- megelőzheti a náluk gyakori magas vérnyomást
- csökkentheti a szintén jellemző savtúltengést
- fókuszált, átható energiáit képes diffúzzá tenni

Mire figyeljen a Pitta?

Általában:

uralkodj energiáidon, légy nyitott, fogékony, megbocsájtó

Testi szinten:

Legyél relaxált, hűvös, nyugodt. Az ászanákat úgy végezd, hogy eltávozzon a tűz és a feszültség. Gyakorolj hűvösben!

Előnyös ászanák:

amik nyugtatnak és nyomást fejtenek ki a solar plexusra , a vékonybelekre, eltávolítva a túlzott tüzet

Kapotasana (galambpóz), Bhujangasana, Dhanurasana, Viparita Karani, Setu Bandhasana, Paschimottanasana, Balasana (babapóz)
Padahasthasana, Savasana

Mire figyeljen a Pitta? Folyt.

Óvatosan:

Sirsasanát röviden, ritkán (fűt és ronthatja a szem betegségeit)
Surya Namaskara (lassan), Purvottanasana (lejtősík), amik fűtenek

Légzés:

legyen hűvös, relaxált; ha kell, szájon át lélegezz ki eltávolítani a forróságot – a kilégzés a hangsúlyos.
Jó még az Ujjayi és anuloma viloma

Elme:

légy fogékony, nyitott és elővigyázatos, ne légy éles vagy kritikus.

Kapha domináns testtípus gyakorlásának szempontjai

Szükségük van az ászana gyakorlásra, mert:

- stimulálja és mozgatja őket, elhárítja a stagnálásra való hajlamukat
- fűti őket
- legyőzi a túlsúlyt
- fokozza hajlékonyságukat, csökkenti a merevséget
- eltávolítja a pangást a mellkasból
- felszabadítja amúgy nagy és kitartó energiáit

- **Mire figyeljen a Kapha?**

Általában:

Légy benne biztos, hogy kellőképpen bemelegedtél és aztán végezd az ászanákat erőteljesen, tempósan és határozottan

Testi szinten:

legyél könnyed és mozgékony, melegedj fel, gyakorolj melegben

Előnyös ászanák :

amik tágítják a mellkast és fűtenek

Kapotasana (galambpóz), Bhujangasana, Dhanurasana,
Gomukhasana (tehénszáj), Virabhadrasana (harcos),
Sirsasana, Surya Namaskara (gyorsan és sokat), Setu Bandhasana,
Purvottanasana , Matsyasana

- **Mire figyeljen a Kapha? Folyt.**

Óvatosan:

a nyugtató pózokat és a mellkast összenyomó ászanákat csak rövid ideig tartsák, az ászanák közti relaxáció is legyen rövid

Légzés:

gyors és mély légzés a prána folyamatos keringtetésére, melegítésre, pl. Kapalabhati

Elme:

legyél lelkes, éber ,aktív és kötődésmentes

Köszönöm a figyelmet!



www.anandijoga.hu
30/ 689 9288