

2. óra - Az ásana fogalma, fajtái, hatásai

Az ásana definíciója

Az ásana szó „ülőhelyzetet, testtartást” jelent.

Patandzsali a Jóga-szútrájában az alábbi módon definiálja:

szthira-szukham ásanam

[A helyesen végrehajtott] testhelyzet (ásana) szilárdan megtartott és kényelmes.

prajatna-saithiljánanta-szamápattibhám

[A végrehajtott ásana akkor megfelelő, ha] kivitelezése erőlködés nélküli, és benne a [meditációban zajló] tudati átalakulások vég nélkül [fenntarthatók].

Az ásanák tehát olyan testtartások, amelyek erőt, állóképességet és lazaságot adnak a testnek. Megtapasztalhatjuk bennük a légzés, a mozgás és a tudatosság egységét. A gyakorlatok az egész testet átmozgatják, és az ember teljes szervezetét átmasszírozzák. Az izmok rugalmasabbá válnak, az idegrendszer kiegyensúlyozódik, a közérzet és a belső szervek működése javul. Az ásanák felkészítik a testet és az érzékszerveket a meditációra.

Az ásanák fajtái

A testgyakorlatokat három nagyobb szempont alapján lehet csoportosítani: a testhelyzet, a törzs-csípő mozgása és az erősségi fokozat szerint.

1. A testhelyzet szerint: álló, térdelő, kartámaszos, ülő, fordított, fekvő (háton, oldalt, hason).
2. A törzs-csípő mozgás alapján: előrehajló, hátrahajló, oldalra hajló, csavaró, tengelyirányba nyújtó, középhelyzet, csípőnyitó.
3. Az erősségi fokok tekintetében: kezdő (1. szintű), középhaladó (2. szintű), haladó (3. szintű).

Az ásana gyakorlására vonatkozó általános szabályok

- Üres gyomorral ajánlott végezni a gyakorlást, hogy a hajlások ne okozzanak problémát.
- A végbél és a húgyhólyag szintén legyen üres, hogy az esetleges nyomás ne jelentsen kellemetlenséget, ami zavart okozhat.
- A kényelmes, laza ruha viselete szabad teret biztosít a mozgásnak.
- A friss, tiszta levegő a gyakorlótérben biztosítja, hogy a tüdönket nem szennyezzük.
- Komolyabb betegség, ellenjavallatok esetén kerüljük az ásanázást, mert rosszabbodhat az adott testi–mentális állapot. Ilyenkor böjtölni, pihenni kell és kivárni a gyógyulást.
- Tisztálkodás után, frissen zuhanyozva végezzük a mozgást, mert így nem tartja vissza a tudatot és a testet a sok méreganyag.
- Ajánlott bemelegítő gyakorlatokat vagy napüdvözetletet végezni az ásanázás előtt.

- Megfelelő kivitelezéskor, ha nem erőltetett az ászanák felvétele és kitartása, a fokozatosság elvét betartva szép lassan elmélyül a technika. Így elkerülhető mindenféle húzódás és fájdalomérzet.
- Testi készítéseket, mint köhögés, tüsszentés, bőfögés, székelési, esetleg vizelési inger, semmiképpen sem szabad visszatartani. Abba kell hagyni a gyakorlást, és ezek elvégzése után folytatható az ászanázás.
- A gyakorlótér legyen tiszta, jól szellőző és zajmentes, mert ez elősegíti a befelé figyelést.
- Tűző napon, valamint szeles, hideg helyen nem ajánlott ászanázni. Kerülni kell a szélsőségeket.
- Kezdő szinten a szemeket javasolt nyitva tartani. Csukva tartott szemekkel könnyen megszédülhetünk és eleshetünk.
- A mozgás, a légzés és a figyelem legyen összhangban egymással, mert ez fejleszti a tudatosságot. Így harmonikus lesz a gyakorlatsor, .
- Mindig az orron keresztül kell lélegezni, mert az a légzőszerv, valamint energetikai szempontból is ez a megfelelő. Az orr és az orrüreg előkészíti a tüdő számára a beáramló levegőt; tisztítja, párásítja és melegíti. Az orrlyukakon való légzés kedvezően befolyásolja az idá és a pingalá nádiban történő energiaáramlást is.

A rendszeres ászana gyakorlás hatásai (a teljes testet átmozgató sor esetében)

A pszichére kifejtett hatásai: növekszik az érzelmi kiegyensúlyozottság, csökken az agresszió és a szorongás. A gyakorlás megelőzi, legyőzi és megszünteti az olyan letargikus állapotokat, mint például a pesszimizmus, a kedvetlenség és a lustaság. A stressztűrő- és feldolgozó képesség növekszik, hatására általános nyugalom következik be a tudatban. Erősödik a kontroll az érzelmek felett, javul a szellemi teljesítőképeség. A jógázás a belső béke és harmónia állapotát teremti meg, valamint optimizmussal és életkedvvel tölt fel.

Az energetikára gyakorolt befolyások: megszűnnek az energiablokkok, beindul a prána megfelelő áramlása a testben, ezáltal mind a hét fő csakra harmonizálódik. A szervezetben kialakuló energetikai egyensúly mind a tudatra, mind a testre kedvező hatással bír. A tudat lenyugszik, a testet alkotó szervek és szervrendszerek funkciója javul.

A testi szintű hatásai: a gyakorlás átmozgatja a test minden nagyobb izmát és ízületét. Az izmok rugalmasabbá, erősebbé válnak, növekszik a teherbíró képességünk, csökken a sérülésveszély, növekszik az állóképesség. Megerősödnek a mélyizmok, javul a testtartás. Megszünteti a tartáshibákból eredő panaszokat. Az ízületek mozgásterjedelmét kitágítja. Javul a mozgáskoordináció, az egyensúly, a test- és mozgástudatosság. A test erős, hajlékony, gyors és egészséges lesz.

Nemcsak a mozgás edzi meg a szívet, de az előrehajlások, a homorítások és a mély légzések is átmasszírozzák azt. Az izmok nyújtásának és feszítésének váltakozása a keringés szervrendszerére értornaként hat. Javul a keringés, a szívfrekvencia csökken, a perctérfogat nő, így gazdaságosabbá és hatékonyabbá válik a szív működés. A tápanyagok hatékonyabban jutnak el a sejtekhez, míg a salakanyagok könnyebben ürülnek ki a szervezetből.

Az egyenletes, mély légzés átszellőzteti a tüdőt, megtisztítja a léghólyagocskákat a pangó és elhasználadott gázoktól, hogy friss, oxigénben gazdag levegővel töltsen meg azokat. A mozgás és a légzés összhangja vitalizálja a légzőizmokat. Csökken a légzésszám, nő a légzőkapacitás, melynek következtében hatékonyabbá, tudatosan irányíthatóvá válik a

légzés. A spontán légzés során is kialakul a helyes, mély légzés. Mivel a vérbe több oxigén kerül, a szén-dioxid hatékonyabban tud távozni, aminek a következtében életerőssé válik a test.

A testgyakorlatok és a légzés együttes hatására a belső szervek még intenzívebb masszázsban részesülnek, átjárja azokat a vér, a testnedvek és az energia. Javul a funkciójuk, jobban el tudják látni a feladatukat. Az anyagcsere, a kiválasztás, az emésztés hatékonyabbá válásával könnyebben beállítható és megtartható az egyénileg ideális testsúly. A test megfiatalodik, a bőr, a belek és a kiválasztó szervrendszer könnyebben szabadul meg a méreganyagoktól.

A belső masszázs, a mozgás és a légzés összhangja a belső elválasztású mirigyekre (az endokrin rendszerre) közvetlenül és jótékonyan hat, így a test hormonháztartása kiegyensúlyozódik. A hajlítások váltakozása átmozgatja a gerincoszlopot, valamint a gerincvelőt és a kilépő idegyököket is serkenti. Az előrehajlások és fordított helyzetek kedvezőek az agy működésére és ennek hatására az idegrendszer működése is érezhetően javul.

A számtalan jótékony hatás nemcsak a test- és légzőgyakorlatokon keresztül érvényesül, hanem a meditáción keresztül is. Az egyes ászanák közben alkalmazott befelé figyelés elmélyíti és felerősíti a kedvező élettani hatásokat a meditáció és a mentális munka révén.

Összegezve: a rendszeres, teljes testet átmozgató gyakorlás az egész szervezetre végtelenül áldásos hatással bír. Amellett, hogy megfiatalítja és ragyogóvá teszi a testet, felkészíti a tudatot a mélyebb, lelki tudás befogadására.

A gyakorlás ellenjavallatai

Nem ajánlott végezni az ászanázást nagyobb területet érintő akut gyulladás esetén; lázas, vagy erősen legyengült állapotban; műtétek utáni lábadozás időszakában; csonttörésnél; ahogy krónikus szív- és érrendszeri megbetegedések (pl. krónikus magas vérnyomás, súlyos érelmeszesedés, szívinfarktus utáni állapot) esetén sem; tudatmódosító szerek befolyása alatti állapotban; komolyabb pszichés megbetegedéseknél; várandósság (kivéve speciális kismama jóga) alatt és a szülés utáni első két hónap idejében.

A bemelegítés célja

Az ászanázás előtt érdemes bemelegítést végezni, hogy a testet felkészítsük a nagyobb fizikai terhelésre és feltérképezzük a szervezetünk aznapi állapotát. Az izmok bemelegítése mellett felkészíti az ízületeket, oldja az energia blokkokat, beindítja a vérkeringést. A segítségével elkezdünk befelé figyelni, tudatosítjuk a testünket és megteremtjük a légzés és mozgás összhangját.

A bemelegítés fajtái

A bemelegítés történhet álló, ülő, fekvő és négykézláb álló helyzetben. Hangulata lehet lágyabb vagy gyorsabb, iránya történhet lentől fölfelé, vagy föntről lefelé, vagy a gerinctől haladva a periféria felé, vagy végezhetünk dinamikus ászanákat illetve napüdvözlést is. A bemelegítés mindig az utána következő ászanasor jellegéhez igazodjon.