

3. A bemelegítés alkalmazásának lehetőségei

A bemelegítés célja

Az ászanázás előtt mindenképp végezzünk bemelegítést, hogy a jógások testét felkészítsük a nagyobb fizikai terhelésre és feltérképezzük szervezetük aznapi állapotát. Az izmok bemelegítése mellett felkészíti az ízületeket, oldja az energia blokkokat, beindítja a vérkeringést. A segítségével a gyakorló elkezd befelé figyelni, tudatosítja a testét és megteremti a légzés és mozgás összhangját.

Amikor a csapat már ismeri a napüdvözetet, akkor alkalmazhatjuk azt bemelegítésként, mindössze figyeljünk arra, hogy az első pár félkör-kör lazább és óvatosabb legyen, és ahogy ténylegesen bemelegszik a test, el lehet mélyíteni a mozdulatokat.

Ha van rá mód és idő, akkor a napüdvözetet kiegészítendő, előtte lehetséges egy külön bemelegítő sort is alkalmazni, amely lehet egy teljes és hosszabb sor, de lehet egy részleges és rövidebb bemelegítés is.

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 napüdvözetet is.

Milyen legyen a bemelegítés fajtája?

A bemelegítés mindig az utána következő ászanasor jellegéhez igazodjon. Ha a SelfnessYOGA teljes sorokat csináljuk, akkor elegendő a napüdvözet is, mert az utána lévő ászanák sorában az egyes gyakorlatok mind előkészítik az utána lévőket, mintegy maguk az ászanák a bemelegítés is egyben.

Amennyiben eltérünk a SelfnessYOGA fix soroktól, akkor azon területekre tegyünk nagyobb hangsúlyt az extra bemelegítés alkalmával, amely területekkel az ászanák során foglalkozni fogunk.

A különféle bemelegítéseket gyakorolhatod az oktatási anyagba beágyazott bemelegítő videókkal, illetve lentebb láthatsz néhány vázlatot is. Ezen vázlatok önmagukban is megállják a helyüket, de keverhetőek is. Természetesen a keverés során figyelembe kell venni, hogy az egyes gyakorlatok passzoljanak egymáshoz és a bemelegítő sorba illeszkedjenek.

Légzések alapelvei

A légzés hatásait figyelembe vevő elvek segítségedre lesznek, hogy melyik mozdulatnál hogyan kell lélegezni.

Belégzést végzünk: intenzív izommunkánál, aktivitás kifejtésénél, törzsemelésnél, fordított testhelyzetből való leereszkedéskor, mellkas nyitásnál, homorításnál, láb és

karemelésnél, végtagok kinyújtásánál, gerinccsavarás kijövetelénél, hasizomgyakorlat kioldásánál, test középvonalához oldalról visszatérésnél.

Kilégzést végzünk: izmok nyújtásánál, ellazulásnál, mellkas zárásnál, törzshajlításnál, fordított testhelyzetekbe való felemelkedéskor, domborításnál, láb és kar leengedéskor, végtagok behajlításánál, gerinccsavarás felvételekor, hasizomgyakorlat felvételénél, test középvonalától oldalra kimozdulásnál.

BEMELEGÍTÉSEK VÁZLATAI

Kezdő tanfolyam hosszabb bemelegítő sor

Daṇḍāsanában lábfej és kézfej átmozgatás

- lábujj hajlítások (KL lefeszít – BL visszahúz) és kézujj hajlítások (KL zár – BL nyit)
- lábfej hajlítások (KL spicc – BL pipa) és kézfej hajlítások (KL le – BL fel)
- lábfej fordítások (KL befelé – BL kifelé) és kézfej fordítások (KL befelé – BL kifelé)
- lábfej és kézfej körzések (KL egyik irány – BL másik irány)

Talpra húzott ülésből térd és könyök átmozgatás

- KL kinyújt a láb és a kar – BL vissza hajlít a láb és a kar

Cipésszópózból csípő és váll átmozgatás

- csípő és vállkörzés előre: BL cipésszópóz és hátul lévő kar – KL nyújtott láb és elől lévő kar
- csípő és vállkörzés hátra (légzés, mint előbb)
- cipésszópózból törzshajlítások (KL előre hajlás – BL vissza egyenesedés)
- talpra húzott ülésből lábdöntések (KL oldalra dönt – BL vissza középre)

Sukhāsanában gerinc átmozgatás

- oldalra hajlások (KL oldalra – BL vissza középre)
- előre és hátra hajlások (KL domborít – BL homorít)
- csavarások (KL csavar – BL vissza középre)

Sukhāsanában nyak átmozgatás

- oldalra hajlások (KL oldalra – BL vissza középre)
- előre és hátra hajlások (KL előre – BL vissza középre – KL hátra)
- csavarások (KL csavar – BL vissza középre)
- fej- vagy állkörzés (KL lenti félkör ívnél – BL fenti félkör ívnél)

Négykézláb állásból

- *māṛjārāsanában* domborítás és homorítás (KL domborít – BL homorít)
- *māṛjārāsanában* domborítás/homorítás és közben lábemelés (KL domborít és jön a térd a fejhez – BL homorít és megy a talp a plafonhoz)
- *māṛjārāsana* és *śaśāṅkāsana* (KL domború gerinccel hátra *śaśāṅkāsana*ba – BL homorú gerinccel előre *māṛjārāsana*ba)
- *māṛjārāsana* és *adho-mukha-śvanāsana* (KL AMS – BL *māṛjārāsana* homorítva)

*Adho-mukha-śvanāsana*ból

- vádli nyújtás (KL egyik sarok emel, másik letol – BL sarok váltás)
- lábemelések felváltva (BL kiemel a láb – KL vissza letesz a láb)
- előrelépések felváltva (BL előrelépés – KL hátra lépés)

Állásban

- dinamikusan, légzésszinkronnal, oda-vissza: KL *pāda-hastāsana* – BL *utkatāsana* – KL *urdhva-hasta-tādāsana*

Ülő, ízületeket átmozgató bemelegítés

- lábujjak: terpeszt-zár, nagyujj-négy ujj külön, egymástól ellentétesen mozog
- boka: a lábfej billentése előre-hátra/jobbra-balra, körzés, összeforgatás-szétnyitás
- térd: hajlít-nyújt (mindkettő együtt vagy külön-külön)
- csípő: körzés, félpillangó/pillangó-tartásban a térdet a talajról felemeljük, visszaengedjük
- gerinc: domborítás-homorítás, döntés, oldalra hajlás, csavarások
- kezujjak: terpeszt-zár
- csukló: a kézfej billentése föl-le, körzés
- könyök: hajlít-nyújt, alkarkörzések
- váll: körzések, karemelések
- nyak: a fej billentése (előre-hátra, jobbra-balra, váll fölött föl-le), forgatás, körzés, állkörzések, nyolcasok rajzolása az állal, az áll előretolása és visszahúzása
- testérzet- és légzésfigyelés

Álló bemelegítés

Tādāsana vagy csípőszélességű terpeszben:

- lábujjak: terpeszt-zár
- boka: lábfej feszítés előre-hátra, körzés
- boka-vádli: lábujjhegyre-sarokra gördülés/emelkedés
- térd: hajlít-nyújt egyszerre a kettő (kezek a combon)
- *vajrāsana* visszatámasztott lábujjakkal és *uttānāsana* dinamikusan/felváltva
- csípő: csípőkörzés, nyolcasok
- törzs: hajlás oldalra, nyújtózással, majd csavarások
- váll/karok/nyak átmozgatása ugyanúgy, mint ülésben
- testérzet- és légzésfigyelés

Dinamikus ülő bemelegítés

Alaphelyzet: *jānu-śīrāsana*

- oldalra hajlások KL-re, azonos oldali kéz fogja a nyújtott lábat (nagy lábujjat)

Alaphelyzet: *upaviṣṭa-koṇāsana*

- malomkörzés összekulcsolt ujjakkal, nyújtott karral
- oldalra hajlások KL-re tarkóra tett kézzel; összekulcsolt ujjakkal, nyújtott karral; keresztbe nyújtózva
- előrdöntés KL-re tarkóra tett kézzel

Alaphelyzet: *upaviṣṭa-koṇāsana* kicsit szűkebb terpesszel

- csavarás KL-re ellentétes lábat érintve, a has simul a comb fölé

Alaphelyzet: *daṇḍāsana*

- evezés (hüvelykfogással)
- csavarás KL-re (nyújtott lábon a másik lábfej)
- csavarás KL-re tenyerek a csípő vonalában/csípő mögött vállszélességben, hajlik a könyök

Alaphelyzet: *bhujāṅgāsana* szélesebb kéztartással

- csavarás KL-re, hátranézve a váll fölött

Majd pici lazítás, légzésfigyelés hasi *śavāsana*ban; majd *śaśāṅkāsana*ban.

Háton és oldalt fekvő bemelegítés

- *supta-danḍāsanában*: boka és lábfej átmozgatása
- *lábak talpon*: lábemelés BL, vissza talpra KL – egyenként, majd páros láb
- hátonfekvő cipésszópóban: kezek a külső talpéleken (vagy nagylábujj fogás), sarkak a szeméremcsont felett: lábemelések-nyújtások.
- lábak talpon: BL medence emel *kandarāsanába*, KL vissza leenged a talajra
- *kandarāsanában*, egyik láb lent marad, másik kinyújt merőlegesen BL, KL vissza letesz. Majd másik lábbal is, többször egymás után.
- *talpak a talajon*: térdek billennek jobbra/balra KL (gerinccsavarások)
- oldalt fekvésben: a felül lévő láb emel/nyújt, csípőkörzés, megtart
- *anantāsana*
- *meru-ākāraṇāsana*
- végén: lazítás, légzésfigyelés hasi *śavāsanában*

Gyakorlatok a karok, a vállöv és mellkas átmozgatására ülő helyzetben

- gerinc: domborítás-homorítás, döntés, oldalra hajlás, csavarások
- ujjak a vállakon BL kéz felemel, kinyújt, KL leenged,
- ujjak a vállakon BL könyök a fej mögött összezár, KL leenged
- ujjak a vállakon BL könyök, váll hátrahúzó, mellkas nyit, KL könyök elől összezár, fej leenged, felső háti szakasz domborodik
- nyújtott karral ugyanilyen mellkas nyitó gyakorlat
- *garudāsana* kéztartással BL karok emelkednek, KL vissza
- hátul kulcsolt kezekkel karok BL kiemel, KL vissza a kezek a keresztcsomóhoz
- lazítás: karok az ölből, vállkörzések, váll fülhöz húz/leejt

Térdelő bemelegítés

Négykézláb állásban:

- domborítás KL – homorítás BL
- domborítás közben (KL) egyik térd a homlokhoz közelít, BL-re kiemel a láb hátra, talp a plafon felé emelkedik
- ellentétes kéz-láb nyújtás (BL-re, KL-re alaphelyzet)
- emelt íj dinamikus
- oldalra hajlás: KL lengőborda és csípőlapát összeér, BL középhelyzet (arc végig lefelé néz), mindkét oldalra elvégezni, felváltva
- csavarás alkartámaszról és nyújtott karral BL egyik kar kiemel, KL vissza alaphelyzetbe

Fél-térdelő állásban:

- KL hátra, BL előre mozdul a törzs, az egyik lábfej a kezek vonalában, az azonos oldali tenyér külső éle mellett
- a törzs a talajra merőleges, BL nyújtózás párhuzamos karokkal, KL csavarás oldalsó középtartással (elől lévő térd/lábszár helyzetére figyelni)
- *śaśāṅkāsana* KL és *māṛjārāsana* BL
- *śaśāṅkāsana* KL és *bhujāṅgāsana* BL
- *śaśāṅkāsana* BL és *adho-mukha-śvanāsana* KL

Négykézláb állásban bemelegítés

- domborítás KL – homorítás BL (a légzés mellett figyeljék a mellkas és has mozgását)
- domborítás közben (KL) egyik térd a homlokhoz közelít, BL-re kiemel a láb hátra, talp a plafon felé emelkedik

- csavarás nyújtott karral BL egyik kar kiemel, KL vissza alaphelyzetbe
- *śaśāṅkāsana* KL és *māṛjārāsana* BL
- *śaśāṅkāsana* KL és *bhujāṅgāsana* BL
- *śaśāṅkāsana* BL és *adho-mukha-śvanāsana* KL
- *ekapāda-adho-mukha-śvanāsana*
- *pāśva-ekapāda-adho-mukha-śvanāsana*
- *adho-mukha-śvanāsana* KL és *ekapāda-prasārāsana* BL
- *śaśāṅkāsana*ban testérzet- és légzésfigyelés

Dinamikus ászanákkal történő bemelegítés

- *māṛjārāsana* domborítás KL és homorítás BL
- *śaśāṅkāsana* KL és *māṛjārāsana* BL
- *śaśāṅkāsana* KL és *bhujāṅgāsana* BL
- *śaśāṅkāsana* BL és *adho-mukha-śvanāsana* KL
- *adho-mukha-śvanāsana* KL, *santolanāsana* BL, *aṣṭāṅgāsana* KL, *bhujāṅgāsana* BL, *adho-mukha-śvanāsana* KL
- *adho-mukha-śvanāsana* KL és *ekapāda-prasārāsana* BL
- *adho-mukha-śvanāsana* KL és *vīrabhadrāsana* 1. BL
- *utkaṭāsana* KL és *vīrabhadrāsana* 1. BL
- *utkaṭāsana* BL és *uttānāsana* KL
- *namaskārāsana* KL és *ardha-candrāsana* 1. BL
- oldalra *ardha-candrāsana* oldalra döntés KL, vissza közésre BL