

Balatoni-Huber Vera
Bulyovszky Gabriella



Piros könyv

Jóga gyerekeknek

A Gyermekünk Mozgásáért
Egyesület ajánlásával



Naga Jóga



Balatoni-Huber Vera, Bulyovszky Gabriella

Piros könyv

Jóga gyerekeknek

Írta: Balatoni-Huber Vera, Bulyovszky Gabriella
Rajz illusztráció: Nagy Katalin (www.katartdesign.com, +36 70 7010648)
Fotók: Mukics Bea
Szakmai lektor: Horváthné Csíki Mariann, Németh Gergely
Tördelés, borító, design: Huber Péter, Balatoni Péter

Jogtulajdonos: © Balatoni-Huber Vera, Bulyovszky Gabriella, 2013

Első kiadás
Minden jog fenntartva!

A könyv – a szerzők írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető semmilyen formában.

A könyv oktatási célokra is megvásárolható.
További információért vegye fel a kapcsolatot a szerzőkkel.

Magánkiadás

A könyv megrendelhető:
www.jogazalaegerszeg.hu
www.lpercjoga.hu

Tartalomjegyzék

Tényleg csak a felnőttek jógázhatnak?	11
Kiknek szól ez a könyv?	11
Naga Jóga program	12
Miért Piros könyv?	13
Kik vagyunk mi?	13
Ki az a Naga?	17
Hogyan gyakorolj?	19
Ezt tudtad a jógáról?	21
Mikor, hol és ki találta ki?	21
Milyen jógaiskolák és irányzatok léteznek?	23
A jóga alapelvei	24
Mi a csakra?	29
Tudom érzékelni őket a testemben?	31
Miért jó foglalkozni a csakrákkal?	31
Az első csakra - gyökércsakra	32
Csak a testemet melegíthetem be? - bemelegítés	35
Az első szint ászanái	39
Tadasana – hegyállás	39
Vriksasana - fa póz	40
Garudasana - sas póz	41
Trikonasana - háromszög póz	42
Parsvakonasana - horizont póz	43
Adhomukha svanasana- lefelé néző kutya póz	44
Virabhadrasana II - harcos 2	45
Virabhadrasana I - harcos 1	46
Virabhadrasana III - harcos 3	47
Urdvahastasana - zárt állás magas tartásban	48
Balasana - gyermek póz	49
Ushtrasana - teve póz	50
Paschimottanasana - hátsó nyújtó póz	51

Padmasana - lótusz póz	52
Dhanurasana - íj póz	53
Dandasana - bot tartás, pálca póz	54
Shavasana - hulla póz	55
Viparita karani asana - fél gyertyaállás	56
Marichyasana - bölcs póz	57
Ajánlott dinamikus gyakorlatsorok	59
Nem mindegy, hogyan lélegzem? – pranayama	61
Hasi légzés	62
Bordaközi légzés	63
Tüdőcsúcsi légzés	63
Teljes jógalégzés	65
Ez nem fekvés, ez relaxáció!	67
Fa relaxáció	68
Szikla relaxáció	70
Lélegzetfestés relaxáció	71
Tengerparti relaxáció	72
Jógajátékok	75
Tükröm-tükröd	76
Pókfogta rák	77
Csináld ellentétesen	77
Fészekfogó	78
„Piros” feladatok otthonra	81
Szanszkrit szótár	94
Felhasznált irodalom	97



Borinak, Mirának, Noának, Ronennek



Megjegyzés

Mindent megtettünk annak érdekében, hogy a könyvben szereplő információk helytállóak legyenek és megfeleljenek a kiadás idején általánosan elfogadott szakmai normáknak.

A könyv szerzői és a kiadó nem tartozik felelősséggel olyan sérülésekért és károkért, amelyek közvetlenül vagy közvetve a könyv tartalmának felhasználásából származnak.

Tényleg csak felnőttek jógázhatnak?



Tényleg csak felnőttek jógázhatnak?

Kiknek szól ez a könyv?

Azoknak a **gyerekeknek**, akik **szüleikkel együtt otthon**, vagy **egy oktató által vezetett jóga csoportban** szeretnének közelebb kerülni a jóga világához.

Az a tapasztalat, hogy a gyerekek körében is egyre nagyobb az **érdeklődés és a nyitottság a jóga, és ezáltal az egészséges életmód**, valamint a keleti kultúra iránt. Ebben a témában, **kifejezetten ennek a korosztálynak** szóló könyvvel, programmal korábban még nem találkozhattak a gyerekek, ezért dolgoztuk ki számukra a **Naga Jóga Programot**.



Naga Jóga program

A Naga Jóga Programot úgy terveztük meg, hogy szórakoztató legyen, és a gyerekek érdeklődési körének megfelelően tartalmazzon olyan feladatokat, amelyek

- fejlesztik koncentrációs képességüket,
- magabiztosságukat,
- állóképességüket,
- erősítik az immunrendszerüket.

A gyerekeknek szüksége van olyan komplex mozgásformára, amely egyszerre javítja a testtartást, erősíti, lazítja, nyújtja az izomzatot, oldja a stresszt, segíti a helyes légzés elsajátítását, tanítja a relaxációt, fegyelemre és tiszteletre nevel egymás és a felnőttek iránt.

A program minden szintje tartalmazza:

- egy csakra részletes ismertetését,
- a szint nehézségének megfelelő ászanák részletes leírását, gyakorlatsorokat,
- kisiskolásoknak szóló relaxációt, légygyakorlatokat, játékokat,
- foglalkoztató feladatokat a könyvben és az interneten

A Naga Jóga Program egyre nehezedő feladatokkal egymásra épülő szintekből áll, komplex programot alkotva.

Egy-egy szint teljesítése után léphetnek a gyerekek a következő szintre, elérve a **Naga Jóga Program következő minősítését.**

Miért Piros könyv?

A Naga Jóga Program középpontjában a hét fő csakra áll, melyek fontos szerepet töltenek be a fizikai, érzelmi, mentális és spirituális egészségünkben.

Ezek helyével, funkciójával **játékos feladatok és gyakorlatok segítségével** ismerkedhetnek meg a gyerekek.

A Naga Jóga Program 7 szintből áll, fokozatosan nehezedő, egymásra épülő gyakorlatokkal, ahol a szint és a hozzá tartozó könyv elnevezése utal az adott csakra színére. Mivel minden csakrának megvan a saját színe, ami a jelképe is egyben, ezért lett ez a könyv, amit most a kezdedben tartasz **Piros könyv, utalva az első, vagy gyökércsakrára.**

Kik vagyunk mi?

Balatoni-Huber Vera és Bulyovszky Gabriella a Naga Jóga Program kidolgozói és vezetői.

Édesanyaként, pedagógusként, jóga és gyerekjóga oktatóként szeretünk volna egy hiánypótló rendszert létrehozni, hogy a gyerekek megismerkedhessenek a jógával és önállóan vagy akár szüleikkel együtt is örömmel gyakorolhassanak.



..... Tényleg csak felnőttek jógázhatnak?



Egy egymásra épülő, szintekből álló rendszert álmodtunk meg, ahol a gyerekek a **pozitív élmények hatására kellően motiváltak** abban, hogy teljesítsék a következő szintet.

Így született meg a **Naga Jóga Program**.

◀ Vera, Gabriella
Bori, Mira, Noa

Ki az a Naga?



Ki az a Naga?

Naga a kígyó, mint szimbólum többek között a tudással, a gyógyítással, a bölcsességgel, a földdel, az újjászületéssel és a végtelenséggel áll kapcsolatban. Élet és halál ura.

A hindu mitológiában **Naga** egy részben ember, részben kígyótestű (főleg kobra), erős, jó megjelenésű félisten. Ő a teremtett világ kincseinek őrzője.

A női **Nagák** a hagyomány szerint feltűnő szépségű kígyóhercegnők. A hindu hagyomány úgy tartja, hogy Patanjali híres jógamester, a jóga rendszerének kidolgozója, a kígyónemzetség ezerfejű uralkodójának az inkarnációja volt.

TUJTAD?

Mi az inkarnáció?

Jelentése: megtestesülés, emberi alak

net

Keress képet a **naga kígyóról** az interneten!



Naga Joga

Hogyan gyakorolj?



Hogyan gyakorolj?

- Ne erőltess a pózokat! Ha gyakorolsz, egyre jobban fog menni!
- Ne türelmetlenkedj! Mozgásod mindig természetes legyen, folyamatosan menj egyik pózból a másikba!
- Ne versenyezz, nincs kiesés!
- Ne tarts ki egy pózt hosszú ideig!
- Ne okozzanak fájdalmat a gyakorlatok!
- Ne szájon át lélegezz! A belégzést mindig orron keresztül végezd és hangold össze a mozgást a lélegzéssel!
- Ne beszélj hátrahajláskor!
- Ne jógázz tele hassal!
- Ne jógázz, ha beteg vagy!
- Ne jógázz, ha tartós betegséged van, csak orvosod beleegyezésével!



A felsorolt betegségek esetén az alábbi ásanákat ne gyakorold:

Köldök- vagy lágyéksérv ill. hasi műtét esetén: teve póz, bölcs póz, íj póz

Szívpanasz esetén: harcos 1.,2., 3. pózok

Térdízületi panaszok esetén: lótuszülés

Csuklóízületi panasz esetén: lefelé néző kutya póz

Magas vérnyomás esetén: gyermek póz, íj póz, lefelé néző kutya póz, horizont póz

Szédüléskor: gyermek póz, lefelé néző kutya póz

Ezt tudtad a jógáról?



Ezt tudtad a jógáról?

Mikor, hol és ki találta ki?

A jóga egy ősi rendszer, eredete legalább négyezer évvel ezelőttig nyúlik vissza. Gyökerei Dél-Ázsiában, az Indiai szubkontinensen erednek. Már a fejlett Indus-völgyi civilizáció szobrocskáin jóga gyakorlatokat és meditáló embereket vélnek felfedezni.

A jógik bölcsességüket szájról szájra adták tovább tanítványaiknak. Patanjali, egy indiai bölcs volt az első, aki e tudást rendszerezte és leírta. Az összes későbbi jógairányzat és jógaiskola, melyek az évszázadok során kialakultak, az ő írásain alapszanak.

TUJTAD?

Kik azok a jógik?

A jóga művelői, a férfiakat jóginak, a nőket jógininek nevezik.



Képeket Indiáról és az ősi szobrokról az interneten találsz.

Írd be a keresőbe: ősi India, indiai szobrok

A jóga kezdetben csak filozófiaként létezett, legkorábbi formája a meditáció volt. A gyakorlatok (ászanák) csak később alakultak ki.

TUJTAD?

Mit jelent a jóga?

Jelentése „egység”, harmóniára törekvés. Célja a belső béke, a szellemi és fizikai harmónia elérése. Gyakorlásával javíthatjuk állóképességünket, nő az energiánk, jól fogjuk érezni magunkat. A jóga tehát nem vallás, és nem is csak fizikai gyakorlatok összessége.



Milyen jógaiskolák és irányzatok léteznek?

Ha egy jógaúdióban jársz, biztosan észreveszed, hogy nem minden jógaóra egyforma. Mitől ilyen különbözőek?

A jóga több ezer éves története alatt számos ága fejlődött ki. A nyugatra (Európába és Amerikába) utazó indiai mesterek kicsit átalakítva továbbadták követőiknek, akik létrehozták a különböző irányzatokat. Néhány e híres mesterek közül: B. K. S. Iyengar, Swámi Visnu Dévananda, Patthabi Jois.

net **Jógamesterekről képeket az interneten találsz.**

Keress rá a ez előbb megnevezett híres mesterek neveire.

Máig egyik legnépszerűbb irányzat a modern Nyugaton a **hatha jóga**, amely i.sz. 1000 körül alakult ki. Ebben a könyvben is hatha jóga gyakorlatokat találsz. Eszközei közül gyerekjóga órán használjuk az **ásznákat** (testtartás, póz), a **pranayama technikát** (életenergia irányítása légzőgyakorlatokkal, ellenőrzött, tudatos légzés), a **koncentrációt**, a **relaxációt**, a **mantrákat** (egy szó vagy szótag többszöri, alig hallható ismétlése, éneklése, pl. OM mantra), és a **mudrákat** (szimbolikus kéz- vagy testtartás).

TUJTAD?

- Az Iyengar jóga a gyakorláshoz segédeszközöket használó hatha jóga.
- A Vinyasa Flow folyamatos átmenettel, áramlással gyakorló jógaírányzat.
- A Bikram jóga 38-40 fokra fűtött teremben gyakorolt hatha jóga.
- Az Ashtanga állandó gyakorlatokból álló, folyamatos mozgással végrehajtott gyakorlatsor.

A jóga alapelvei

A helyes relaxáció

Amikor a tested és a gondolataid folyamatosan túlhajtottak, a teljesítményed, figyelmed és a türelmed csökken, akkor a relaxáció képes természetes módon feltölteni.

A relaxáció után úgy érzed magad, mint egy pihentető alvás után.

A helyes testmozgás

Megtanulod a jógapózok helyes kivitelezését, melyek edzik az egész tested, nyújtják és erősítik izmaid. Gerinced és ízületeid rugalmassá válnak, felfrissül a vérkeringésed.



A helyes légzés

Megtanulod, hogyan lélegezz mélyen és szabályosan, hogy az egész tüdődd megtölthessd oxigénnel. A légzőgyakorlatok (pranayama) segítségével képes leszel a prana (éltető erő) áramlásának befolyásolására, erősebb, energikusabb és frissebb leszel, jobban tudsz figyelni és gondolkodni.

Helyes táplálkozás

Az elfogyasztott ételek és italok közvetlenül hatással vannak közérzetedre, egészségedre. Számos rendszer ad tanácsot a helyes táplálkozással kapcsolatban, de mindenkinek magának kell kitapasztalnia, megtalálnia a számára megfelelőt, melytől erősnek és energikusnak érzi magát.

Néhány tanácsot azonban érdemes megfogadnod:

- Csökkentsd az élénkítő élelmiszerek fogyasztását. (pl.: fekete tea, cukor)
- Csökkentsd a nehezen emészthető élelmiszerek fogyasztását. (pl.: hús, sajtok, gomba)
- Fogyassz több nyers zöldséget és gyümölcsöt.
- Kerüld a túlfinomított, tartósítószerrel, ízfokozókat tartalmazó élelmiszerek fogyasztását.
- Igyál meg naponta 1-2 liter folyadékot, hiszen tested 70-78%- a víz.



Pozitív gondolkodás és meditáció

Segít, hogy eltávolítsd magadból a szomorú gondolatokat.

TUJTAD?

A jógik egyáltalán nem esznek húst, mert elveik szerint nem juthatnak élelemhez erőszak árán.



TUJTAD?

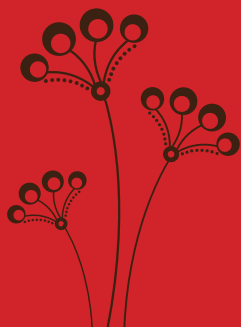
Vanessa Hudgens, Miley Cyrus, Madonna, Jennifer Anniston, Adam Levine, Sting és Robert Downey Jr. is jógáznak.

net

Jógázó sztárokról fotókat az interneten találsz.

Keress a fent megnevezett hírességek neveire

Mi a csakra?



Mi a csakra?

A 7 fő csakra testünk energiaközpontja, ahol energiát adunk le és veszünk fel. Az energia az egész testünket átjárja, de nem csak a sejteinkre, szerveinkre van hatással, hanem az érzéseinkre és gondolatainkra is. A gerincoszlop mentén helyezkednek el és mindegyiknek saját, hozzá tartozó köve, ásványa, színe, hangja, bolygója, illata és szimbóluma van. Jelentése: kerék, energiaörvény. Folyamatos forgásuk révén szívóhatás keletkezik, amely behúzza a környezetből az energiát.



TUJTAD?

- A csakrákat lótoszvirágoknak is hívják, és így is ábrázolják a festészetben.
- India és a Himalája ősi nyelve a szanszkrit volt, melyet még mindig nagyon sokan használnak.
- A csakrák színei pont olyan színűek, mint a szivárvány, és pont ugyanabban a sorrendben is követik egymást.



Tudom érzékelni őket a testemben?

Igen, mindenki képes érzékelni őket a testében, de mindenki másképp. Az egyes csakráknál pontosan leírjuk neked a lépéseket, hogyan figyeld meg. Érezhetsz majd kis bizsergést az ujjakon keresztül, vagy melegséget, finom lüktetést, ha megérinted. Lehet, hogy ezt nem az első alkalommal fogod megtapasztalni, mert nem minden nap vagyunk egyformán érzékenyek testünk jelzéseire, de ha holnap vagy holnapután újra megpróbálsz, biztosan érezni fogod.

Miért jó foglalkozni a csakrákkal?

Sok mindent tehetsz már gyerekként azért, hogy megőrizd az egészséged: mozogj sokat, sportolj, táplálkozz egészségesen, vagy tegyél olyan dolgokat, melyektől jókedvű leszel.

Testi és lelki egészséged megőrzése érdekében foglalkozhatsz a csakráiddal is. Végezhetsz hozzájuk kapcsolódó légyógyakorlatokat, jógyakorlatokat, támogathatod működésüket ásványokkal, színekkel, illóolajokkal vagy hallgathatsz hozzájuk kapcsolódó zenét is.

Eredményeképpen nyugodtabb, boldogabb leszel. Jobban tudsz majd figyelni a környezetedre, a számodra fontos dolgokra, játékokra, feladatokra, megérezed milyen egészséges ételek esnek jól a testednek. Megérezed, hogy milyen egészséges ételek esnek jól testednek, tudatosabban választasz majd.

net

Keress a gyökércsakrát ábrázoló képeket az interneten.

Írd be a keresőbe: gyökércsakra.

Az első csakra - gyökércsakra

Elnevezése	muladhara csakra (a szanszkrit muhla: gyökér és adhara: életfontosságú szervet jelent)
Hozzá kapcsolódó képek, melyeket könnyű elképzelni	a kígyó, a földműves, a kézműves, a háziasszony
Elhelyezkedése	a gerincoszlop alsó vége, a farokcsontnál
Színe	vörös
Szimbóluma	vörös négyzet, mint a föld szimbóluma
Feladata	A gyökércsakra összeköt a földdel, mint a gyökerek kötik össze a fát. Az energia forrása, rajta keresztül rengeteg életenergiát „tankolhatunk”.
Mikor kell a működését élnékíteni?	Ha ez a csakra nem működik megfelelően, akkor <ul style="list-style-type: none"> — nem tudsz nyugton maradni a helyeden még akkor sem, mikor csendben kellene lenned, — nem bízol magadban, — a nehézségek könnyen elkedvetlenítenek, — gyakran érzed magad fáradtnak, — fázékony és hideg a kezed és a lábad, — emésztésed nem jól működik.
Testrészei	orr, talp, láb, gerincoszlop, köröm, fogak, csontok, vastagbél Erős csakra esetén a csontok, a fogak és a körmök egészségesek, erősek.
Istene/istennője	Brahma, a teremtő, és Dikini, a női párja. Ganesha, az elefántfejű istenség mint az akadályok elhárítója.
Kövei	minden vörös és fekete kő: pl. gránát, vörös jaspis, rubin, fekete ónix, füstkvarc
Eleme	Föld
Illóolajai	citrusfélék, szegfűszeg, rozsmaring
Gyógynövények	valeriána, hársfa, bodza

Megerősítés (naponta többször, vagy elalvás előtt mondd el magadban)	Ma erős leszek, mint egy hatalmas tölgyfa!
Zene	Didgeridoo és sámán zenék. A didgeridoo az észak-ausztráliai őslakosok fúvós hangszere. Bár leggyakrabban fából készül, mégis a rézfúvós hangszerek családjába tartozik.
Így harmonizáld a csakra működését	<ul style="list-style-type: none"> — Mozogj rendszeresen, válassz olyan sportágat, amit szívesen és jókedvűen csinálsz. — Masszírozd át minden este a talpaidat jó alaposan, hogy átmelegedjenek. Használhatsz hozzá kellemes illatú illóolajat (citrusfélék, szegfűszeg, rozmarying) vagy testápolót is. — Sétálj, kirándulj sokat a friss levegőn. — Amennyit csak tudsz, járj mezítláb. — Hordj piros színű ruhadarabokat, például baseball sapkát, zoknit, sálát. — Hallgass gyökércsakrádat aktivizáló zenét. — Igyál gyökércsakrádat harmonizáló gyógyteákat (valeriána, hársfa, bodza).
Hogyan érzékelhetem a gyökércsakrámat?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Feküdj kényelmesen hanyatt, kinyújtott kezekkel és lábakkal. (Ügyelj rá, hogy senki ne zavarjon ebben a pár percben és csak magadra tudj figyelni.) 2. Csukd be a szemed és lélegezz ötször ki és be lassan. Érezni fogod, hogy egyre ellazultabb és nyugodtabb leszel. 3. Fordulj a bal oldaladra és tedd a jobb kezed mutató, középső és gyűrűsujját a gerinced legalsó pontjára, a farokcsontra. 4. Tízszer lélegezz ki és be, és érezd a megérintett pontot. 5. Fordulj vissza a hátadra, nyújtsd ki a kezed a tested mellett, és mielőtt kinyitnád a szemed, ötször lélegezz ki- és be.

**Csak a testemet
melegíthetem be?**



Csak a testemet melegíthetem be?

Bemelegítés



- 1. Ráhangolódás:** Ül le kényelmesen törökülésben, fél lótuszülésben vagy lótuszülésben, hátad legyen egyenes, és fejed természetes módon tartsd. Csendesítsd a lélegzeted.
- 2. Pranayama:** Hasi légzés - egyik tenyeredet tedd a köldöködre, másikat a mellkasodra.
- 3. Arcmasszírozás:** Dörzsöld össze a tenyered a mellkasod előtt, és a felforrósított ujjakkal masszírozd át a homlokod. Tenyereddel dörzsöld át az arcod, füled, masszírozd meg a nyakad, és dörzsöld át jól a hajas fejbőrt. Ujjbegyekkel kopogtasd át a fejed elöl, hátul és oldalt.
- 4. Vállkörzés:** Tedd kezujjaidat a vállcsúcsra, és végezz vállkörzést előre majd hátra. Ügyelj arra, hogy elöl a könyököket érintsd össze.
- 5. A nyak átmozgatása:** Végezz könnyed fejkörzést mindkét oldalra, és hajlítsd előre, hátra, jobbra és balra a fejed, majd fordítsd el jobbra és balra.
- 6. Csípőkörzés:** Állj vállszéles terpeszben, tedd a kezedet a csípődre, és végezz csípőkörzést jobbra, majd balra.

7. **A térd bemelegítése:** Állj zárt állásba, fogd meg a lábakat a térdkalács felett, és hajlítsd enyhén a térded.
8. **Sarok a fenékhez húz:** Testsúlyodat helyezd a bal lábadra, majd a jobb sarkadat húzd a fenekedhez. Ismételd meg a másik oldalra is többször, gyorsan.
9. **Bokakörzés:** Ülj nyújtott ülésben, támaszkodj meg hátul a tenyereken, és írd le nagy köröket a bokákkal kifelé, majd befelé.
10. **Gerinc átmozgatása macska pózban:** Helyezkedj el macska pózban. Belégzésre homorítsd a hátad, kilégzésre domborítsd. Majd hajlítsd oldalra a légzés ütemére, és nézz át a vállad fölött a sarkadra jobbról, majd balról.



11. **Gerincsavarás:** Ülj sarokülésbe és fogd meg a jobb keziddel a bal térdedet. Bal kezedet vedd el a hátad mögött, csavarodj hátra, majd ismételd meg ellentétes irányba is.

Mi a csakra?

Az első szint ásanái



Az első szint ásanái

Tadasana - hegyállás

Hogyan csináld?

1. Állj zárt lábbal, hogy a sarkaid és a nagylábujjaid összeérjenek. Testsúlyod a sarkadon legyen, majd nyújtsd ki a lábujjaidat.
2. Lábad egyenesek legyenek, feszítsd meg a fenekedet.
3. Karodat tartsd közel az oldaladhoz, tartsd együtt az ujjaidat.
4. Emeld meg a mellkasodat, de a válladat ne húzd fel.
5. Szemmagasságba nézz.

Jótékony hatások: nyújtja a gerincet, javítja a testtartásodat

Fókuszpont: a boka, a csípő, a váll és a fül egy vonalban legyen

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Vriksasana - fa póz

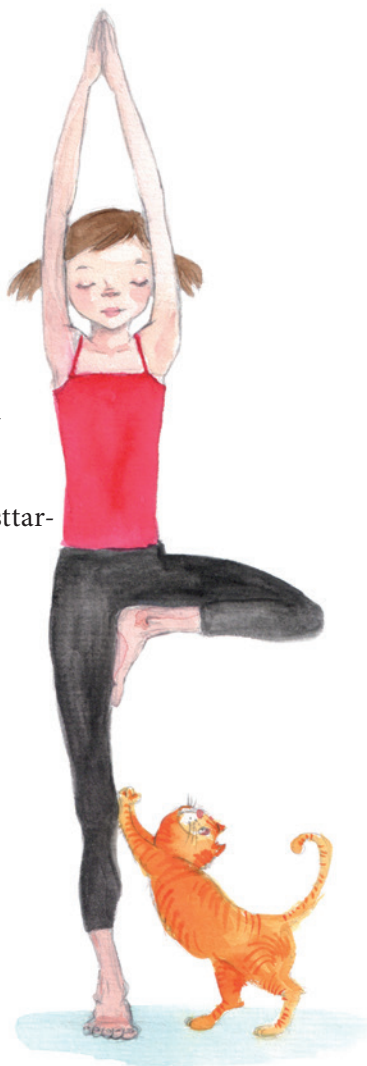
Hogyan csináld?

1. Állj a jobb lábadra, majd a bal talpadat tedd a jobb belső combodra.
2. Tartsd kinyújtva a tartó lábad.
3. Karjaidat emeld a füled mellé, nyújtózz felfelé, közben tenyereidet tedd össze.
4. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, és végezd el a pózt a másik oldalra.

Jótékony hatások: nyújtja a gerincedet, javítja testtartásodat és az egyensúlyérzékedet, nyugalmat és kiegyensúlyozottságot biztosít

Fókuszpont: nézz ki magad előtt egy fix pontot, talpaddal gyökerezz a talajba

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Garudasana - sas póz

Hogyan csináld?

1. Állj összezárt lábbal, emeld hajlított könyökkel a karodat, majd a jobb kart alulról fond a bal kar köré. Tedd össze a két tenyered.
2. Helyezd a testsúlyod a bal lábra kissé behajlított térdel, majd előlről fond a jobb lábat a bal köré.
3. A hátad maradjon egyenes, és guggolj mélyebbre.
4. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, majd végezd el a pózt a másik oldalra.

Jótékony hatások: javítja a koncentrációd, a tartásodat és az egyensúlyérzékedet, erősíti a lábaidat, karjaidat, hátadat

Fókuszpont: nézz magad előtt egy fix pontot, talpaddal gyökerezz a talajba

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Trikonasana - háromszög póz

Hogyan csináld?

1. Állj nagy terpeszben, mindkét lábad legyen nyújtva. Bal lábadat fordítsd kissé befelé, a jobb lábadat és lábfejedet teljesen jobbra, miközben törzsed egyenes, és sarkaid egy vonalban vannak.
2. Emeld a karjaidat oldalra és hajolj jobbra, hogy a jobb kezéd elérje a lábszáradat vagy a bokádat.
3. Bal karodat nyújtsd függőlegesen felfelé úgy, hogy tenyered előre nézzen. Nézz bele a tenyeredbe.
4. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, és végezd el a pózt a másik oldalra.

Jótékony hatások: hajlékonyabbá teszi a gerincedet, javítja a testtartásodat, erősíti a bokádat, jó hatással van az emésztésedre

Fókuszpont: oldalról úgy kell kinézned, mintha 2 üveglap között végeznéd a gyakorlatot

Tartsd ki:
5-10 másodpercig



Parsvakonasana - horizont póz

Hogyan csináld?

1. Állj nagy terpeszben, mindkét lábad legyen nyújtva. Bal lábadat fordítsd kissé befelé, a jobb lábadat és lábfejedet teljesen jobbra, miközben törzsed egyenes és sarkaid egy vonalban vannak.
2. Belégzésre emeld a karjaidat oldalsó középtartásba. Kilégzés közben hajlítsd a jobb térdedet, és engedd a combodat vízszintesig.
3. Tedd a jobb kezedet a jobb lábad mögé, vagy könyökölj a combodra.
4. Bal karoddal nyújtozz el a füled mellett.
5. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, és végezd el a pózt a másik oldalra.

Jótekonny hatások: erősíti a lábaidat és a tüdődet, csökkenti a hurkákat a derekadon

Fókuszpont: térdhajlításnál térded ne menjen a bokád elé

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Adhomukha svanasana - lefelé néző kutya póz

Hogyan csináld?

1. Ülj sarokülésbe, majd hajolj előre és két kezddel nyújtozz messzire a talajon. Ragaszd le tenyereidet a matracodra, emeld fel a csípődet, miközben kinyújtod mindkét lábadat.
2. Lábad kicsi terpeszben legyenek, egy vonalban a karjaiddal.
3. Karjaid és lábad legyenek kinyújtva, sarkadat tedd le a talajra.

Jótekonv hatások: életet ad testednek a csípődtől kezdve a gerinceden át, a karjaidnak és lábaidnak, a kéz és a lábujjaidnak

Fókuszpont: kéz és lábujjaid legyenek nyújtva a talajon, majd told a fenekedet felfelé

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Virabhadrasana II - harcós 2

Hogyan csináld?

1. Állj nagy terpeszben, mindkét lábad legyen nyújtva. Bal lábadat fordítsd kissé befelé, a jobb lábadat és lábfejedet teljesen jobbra, miközben törzsed egyenes és sarkaid egy vonalban vannak.
2. Emeld a karjaidat oldalsó középtartásba.
3. Hajlítsd a jobb térdedet, majd engedd a combodat vízszintesig.
4. Kilégzésre fordítsd a fejed jobbra.
5. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, és végezd el a pózt a másik oldalra.

Jótekonny hatások: erősíti a lábaidat, a hátadat és a tüdődet, növeli a kitartásodat és az állóképességedet

Fókuszpont: térdhajlításnál térded ne menjen a bokád elé

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Virabhadrasana I - harcos 1

Hogyan csináld?

1. Állj nagy terpeszben, mindkét lábad legyen nyújtva. Nyújtsd fel mindkét karodat, tenyereid egymás felé nézzenek.
2. Bal lábadat fordítsd kissé befelé, a jobb lábadat és lábfejedet teljesen kifelé. Sarkaid egy vonalban legyenek.
3. Miközben a lábad elfordul, fordítsd a csípődöt és a felsőttestedet is jobbra, hogy ugyanabba az irányba nézzenek.
4. Hajlítsd a jobb lábadat, tartsd középen a törzsedet, és nyújtozz felfelé.
5. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, és végezd el a pózt a másik oldalra.

Jó tékony hatások: erősíti a lábaidat, a hátadat és a tüdődet, növeli a kitartásodat, csökkenti a hurkákát a hasadon, energiát ad

Fókuszpont: térdhajlításnál térded ne menjen a bokád elé, lábszárad egyenes, a testsúlyod a hátul lévő lábadon legyen

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Virabhadrasana III - harcos 3

Hogyan csináld?

1. Lépj előre jobb lábbal.
2. Nyújtsd fel mindkét karodat, tenyereid egymás felé nézzenek.
3. Nyújtózz mindkét karoddal előre és a bal lábaddal hátra.
4. Miközben lábad elfordul, fordítsd a csípődet és a felsőtestedet is jobbra, hogy ugyanabba az irányba nézzenek.
5. Térj vissza a kiinduló helyzetbe, és végezd el a pózt a másik oldalra.

Jótékony hatások: erősíti lábaidat és a hátadat, növeli a kitartásodat, a koncentrációdat és az életerődet

Fókuszpont: lábaid és karjaid nyújtva legyenek, oldaltól úgy nézz ki, mint egy nagy nyomtatott „T” betű

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Urdvahastasana - zárt állás magas tartásban

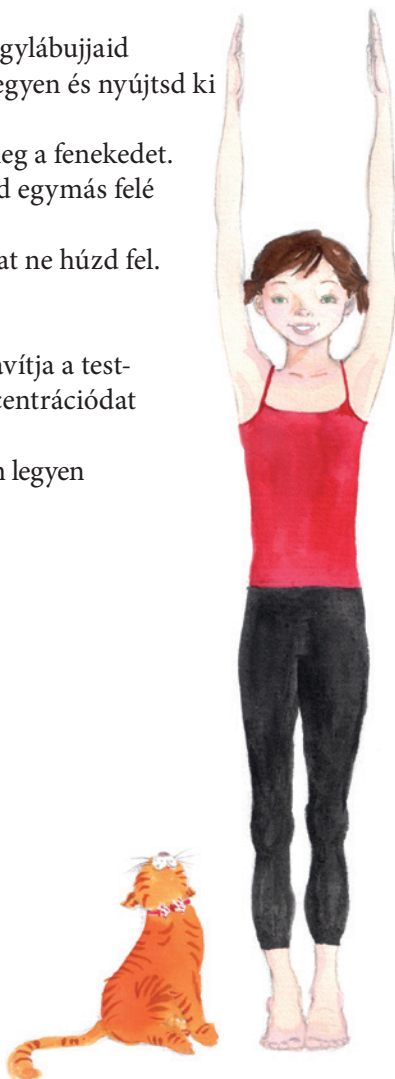
Hogyan csináld?

1. Állj zárt lábbal, hogy a sarkaid és a nagylábujjaid összeérjenek. Testsúlyod a sarkadon legyen és nyújtsd ki a lábujjaidat.
2. Lábad egyenesek legyenek, feszítsd meg a fenekedet.
3. Nyújtsd fel mindkét karodat, tenyereid egymás felé nézzenek.
4. Emeld meg a mellkasodat, de a válladat ne húzd fel.
5. Fejed legyen egyenes és nézz előre.

Jótékony hatások: nyújtja a gerincet, javítja a testtartásodat, erősíti a lábadat, növeli a koncentrációd

Fókuszpont: Fej, nyak gerinc egy vonalban legyen

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Balasana - gyermek póz

Hogyan csináld?

1. Térdelj le és ülj a sarkaidra egyenes háttal.
2. Tedd le a homlokodat a talajra.
3. Karjaiddal nyújtozz a lábfejek mellé, tenyereid az ég felé nézzenek.
4. Lazítsd el az egész tested.

Jótekonv hatások: fejlesztvi az összpontosító és emlékezőképességéd, megnyugtató ha izgulsz, ha ideges vagy, jótekonv hatással van a hasfájásra, pihentet

Fókuszpont: feneked ne emelkedjen fel a sarkadról

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Ushtrasana - teve póz

Hogyan csináld?

1. Térdelj le és támaszd meg a derekadat, mintha a farmed hátsó zsebébe nyúlnál bele.
2. Hajolj hátra és fogd meg a sarkaidat, csípődöt folyamatosan told előre.
3. Derekadat megtámasztva lassan, egyenletes mozgással emelkedj fel.

Jótékony hatások: nyújtja és erősíti a gerincedet, segít, hogy ne tartsd magad görnyedten, púposan

Fókuszpont: Ne erőlködjön a szemed, ne feszüljön meg a nyakad. Hátrahajlásnál tilos beszélni a póz közben!

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Paschimottanasana - hátsó nyújtó póz

Hogyan csináld?

1. Ülj nyújtott zárt lábbal, lábfejek pipában és a fejtetőddel nyújtózz felfelé.
2. Homorítva nyújtózz előre, fogd meg bokádat vagy a lábfejedet, de tartsd a lábaidat kinyújtva.
3. Egyenesítsd a hátadat, nyújtózz még jobban előre, hogy a hasad a combodon, fejed a lábszáradon pihenjen.

Jótékony hatások: intenzíven nyújtja lábaidat és a gerincoszlopodat, megnyugtat

Fókuszpont: lábaid nyújtva legyenek, hátad homorít

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Padmasana - lótosz póz

Hogyan csináld?

1. Helyezkedj el nyújtott ülésben. Hátad legyen egyenes, fejed természetes módon tartsd.
2. Hajlítsd be a jobb lábadat, és tedd a jobb lábfejedet a bal combodra.
3. Hajlítsd be a bal lábadat is, majd a jobb lábszár fölött tedd a bal lábfejed a jobb combodra.
4. Kezed chin mudrában tartsd a térdeden.
5. Hunyd le a szemeidet, és egy ideig maradj mozdulatlanul ebben a helyzetben. Lazítsd el a tested és a légzésed.

Jótékony hatások: legalkalmasabb ülésmód a légző gyakorlatokhoz és a meditációhoz. Kiegyensúlyozó hatást fejt ki a csakrákra.

Fókuszpont: egyenes hát

Tartsd ki: 2-5 percig



Dhanurasana - íj póz

Hogyan csináld?

1. Hason fekvésben tedd az álladat a talajra, hajlítsd be mindkét lábadat, és fogd meg a bokákat.
2. Emeld a fejedet, törzsedet, combodat és nézz felfelé.
3. Tested feszüljön meg akár egy íj.

Jótékony hatások: Rugalmassá és hajlékonyá teszi a gerincedet, masszírozza hasi szerveidet.

Fókuszpont: testsúlyodat a hasadra helyezd, mind az öt ujjaddal fogd a bokákat

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Dandasana - bot tartás, pálca póz

Hogyan csináld?

1. Ül a talajra nyújtott lábakkal.
2. Ragaszd össze a lábakat, lábfejed pipában álljon, majd feszítsd meg a combjaidat.
3. Gerinced függőleges legyen, húzd hátra a vállakat, hogy a mellkasod megnyíljon.
4. Tenyereidet a csípőd mellé tedd a talajra kezűjakkal előre.

Jótékony hatások: erősíti a hátadat és megtanítja, hogyan használd a lábadat akkor is, ha nem állsz rajta

Fókuszpont: testsúlyodat az ülőcsontodra helyezd, nyújtott mindkét lábaddal, egyenes a hátad

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Shavasana - hulla póz

Hogyan csináld?

1. Helyezkedj el kényelmesen hanyattfekvésben. Fordítsd mindkét lábfejedet lazán kifelé.
2. Karjaidat felfelé néző tenyérrel, lazán kinyújtva helyezd törzsedtől egy kicsit távolabb.
3. Hunyd le a szemedet és lazítsd el a szemhéjadat.
4. Fókuszálj tested minden egyes részére, és fokozatosan lazítsd el az egész tested. (Hason fekve is végezheted a lazítást, ha úgy kényelmesebb.)

Jótékony hatások: ellazítja a testedet, segít megnyugodni, megkönnyíti a légzést, és betegség esetén elősegíti a gyógyulást

Fókuszpont: lazítsd el az egész tested, érezd magad nyugalomban, biztonságban

Tartsd ki: 2-5 percig



Viparita karani asana - fél gyertyaállás

Hogyan csináld?

1. Helyezkedj el hanyattfekvésben, karjaidat felfelé néző tenyérrel kinyújtva helyezd törzsedtől egy kicsit távolabb.
2. Húzd fel mindkét térdedet a hasadhoz, majd nyújtsd ki lábaidat a plafon felé.
3. Lábfejed pipában, és a teljes gerincoszlopod a talajon legyen.

Jótékony hatások: pihentet, lazít, ugyanakkor serkenti az egész testedet és az agyad, így segít a tanulásban, nyújtja és felfrissíti lábaidat

Fókusz pont: lazítsd el az egész tested, érezd magad nyugalomban, biztonságban

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Marichyasana - bölcs póz

Hogyan csináld?

1. Ül a talajra nyújtott lábakkal, lábfejed pipában álljon.
2. Gerinced függőleges legyen, húzd hátra a vállakat, hogy a mellkasod megnyíljon.
3. Tenyereidet a csípőd mellé tedd a talajra kezujjakkal kicsit kifelé.
4. Húzd a jobb térdedet a mellkasodhoz, lábadat tedd át a bal lábadon, a talpad legyen a talajon.
5. Bal lábadat behalítva húzd a bal csípőd mellé.
6. Bal könyöködet tedd a behajlított térd külső részéhez, majd nézz a jobb vállad mögé.

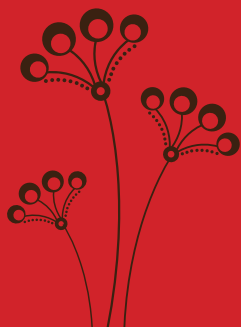
Jótekonny hatások: lazítja a vállaidat és a hátadat, megszabadít a hasfájástól, erővel tölt el, ha fáradtnak érzed magad

Fókuszpont: stabilan ülj az ülőgumókon, és egyenes legyen a hátad

Tartsd ki: 5-10 másodpercig



Ajánlott dinamikus gyakorlatsorok

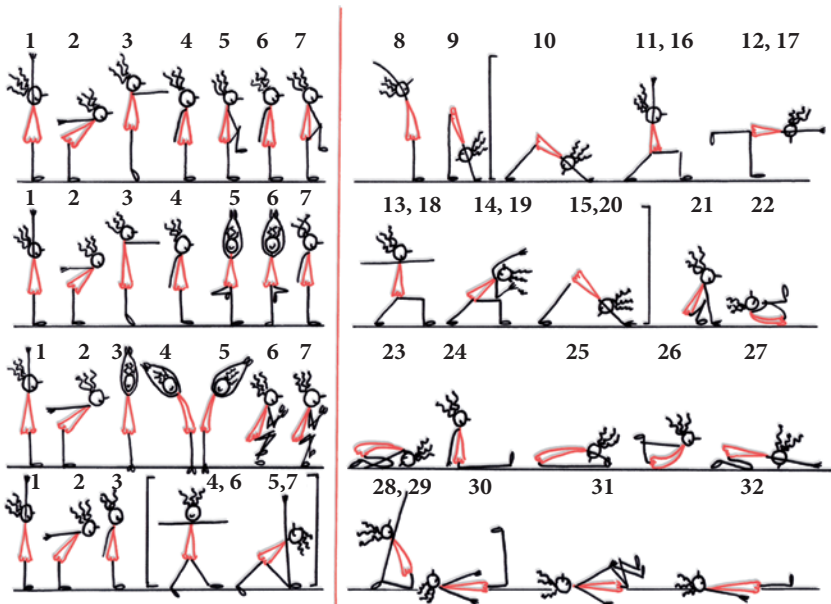


Ajánlott dinamikus gyakorlatsorok

A gyakorlatok feletti számok megmutatják neked, hogy az ászának milyen sorrendben követik egymást 1-32-ig. A zárójelekben található ászánákat és a 28-ast végezd el az ellentétes oldalra is.

A bal oldalon 4 lehetőség közül kiválaszthatod, hogyan indítod a mozgást 1-7-ig, jobb oldalon pedig egy mindig állandó gyakorlatsorral (8-32-ig) fejezed be.

Tetszőlegesen összeillesztve, egy saját, izgalmas és dinamikus gyakorlatsort jógázhatsz el.



**Nem mindegy,
hogyan lélegzem!?**
Pranayama



Nem mindegy, hogyan lélegzem!?

Pranayama

Napokig élhatsz étel és ital nélkül, de levegő nélkül csak néhány percig bírod. Mivel nem tudsz levegőt raktározni, folyamatosan lélegezned kell.

A levegő a legfontosabb elem, amely **életenergiát (pránát)** közvetít, melyet a légzéssel tudsz magadhoz venni.

A jóga légzőgyakorlataival feltöltheted energiakészleteidet, segítségükkel visszazökkensz a harmonikus ritmusba.

TUDDAD?

- A tüdődb kb. tizenötször fújódik fel és enged le percenként.
- A tüdődb mélyén zsákocskák fogják fel belégzéskor az oxigént átadva a vérednek, hogy táplálják sejtjeidet. Cserébe a zsákocskák befogadják a sejtek hulladékát, a széndioxidot, melyet kilégzéskor kifújsz.
- A tüdődb, ha ki lehetne teríteni, felülete beborítana egy teniszpályát.
- A nadik utak a testedben (hasonlóak az erekhez), melyeken az életenergia folyik át.
- Ha a nadik eldugulnak, például ha sérelem ér, akkor ki lehet őket tisztítani légzőgyakorlatokkal.

Teljes jógalégzés

Nézzük, hogyan csináld!

Lélegezz mindig orron át ki és be, mert ha szájon át veszed a levegőt, akkor tisztítatlan, száraz, télen hideg levegőt lélegzel be, és növeled a fertőzésveszélyt. Ha orron át lélegzel, akkor megtisztul a levegő az orrodban lévő kis csillószőröcskék segítségével, beljebb kerülve pedig felmelegszik és benedvesedik.

A teljes légzés 3 részből áll: hasi, bordaközi és tüdőcsúcsi. Először részenként tanuld meg, és utána kapcsold össze őket.

Hasi légzés

1. Feküdj hanyatt.
2. Jobb tenyeredet a mellkasodra, balt a köldöködre tedd.
3. Engedd ki az összes levegőt, majd lélegezz mélyet orron keresztül úgy, hogy csak a köldököd emelkedjen.
4. Ha szükséges, nyomd le finoman a mellkasodat, hogy ne tágulhasson.
5. Most köldöködöt enyhén nyomva az orrodon keresztül engedd ki a levegőt.
6. Lélegezz így nyolcszor ki és be.
7. Ezután bal tenyeredet tedd a mellkasodra, a jobb tenyeredet a köldöködre, majd ismételd meg a gyakorlatot nyolcszor.
8. Ha hanyatt fekvé már jól begyakoroltad, végezd törökülésben, fél lótuszülésben vagy lóbuszülésben.



Bordaközi légzés

1. Feküdj hanyatt.
2. Tedd két tenyeredet deréktájon az oldalsó bordákra.
3. Engedd ki az összes levegőt, majd lélegezz mélyet orron keresztül, és koncentrálj arra, miközben finoman nyomd a két oldalt, hogy a levegő nagy része csak a tenyered felé áramoljon.
4. Lélegezz ki orron át.
5. Lélegezz így nyolcszor ki és be.
6. Ha hanyatt fekvé már jól begyakoroltad, végezd törökülésben, fél lótuszülésben vagy lótuszülésben.



Tüdőcsúcsi légzés

1. Feküdj hanyatt.
2. Keresd meg a mellkasodon a vállak felé mutató csontot. Ez a kulcsont.
3. Karodat keresztve tedd a két tenyeredet mellkasodra úgy, hogy az ujjaid hozzáérjenek a kulcsontodhoz.

4. Engedd ki az összes levegőt, majd lélegezz mélyet orron keresztül, koncentrálj arra, hogy a levegő nagy része a tenyered felé áramoljon.
5. Mindkét karod emelkedni fog, de figyelj arra, hogy a vállad ne emelkedjen fölfelé.
6. Majd lélegezz ki orron át és figyeld, hogyan süllyed a mellkasod.
7. Lélegezz így nyolcszor ki és be.
8. Ha hanyatt fekvé már jól begyakoroltad, végezd törökülésben, fél lótuszülésben vagy lótuszülésben.



Teljes jógalégzés

A teljes jógalégzés a hasi, mellkasi és felső légzés összefűzésével jön létre. Mindig így kellene, hogy lélegezz. Jó hír, hogy elegendő gyakorlás után észrevétlenül így fogsz lélegezni.

1. Feküdj hanyatt.
2. Jobb tenyeredet a mellkasodra, balt a borda oldalsó részéhez tedd.
3. Engedd ki az összes levegőt, majd lélegezz mélyet orron keresztül, és figyeld, ahogy megtelik a has, utána az oldalsó bordatájék, és végül emelkedik a mellkas felső része.
4. Lélegezz ki orron át.
5. A gyakorlás során lélegezz hosszan, mélyen, egyenletesen.
6. Lélegezz így négyszer ki és be, majd fokozatosan növeld nyolcig.
7. Ha hanyatt fekve már jól begyakoroltad, végezd törökülésben, fél lótuszülésben vagy lótuszülésben.

Ez nem fekvés, ez relaxáció!

Te megtanultál már lazítani?



Ez nem fekvés, ez relaxáció!

Elmondom, hogyan képzeld el

Amikor a tested és az agyad folyamatosan túlhajszolod, az energiád lecsökken. Ahhoz, hogy ne merülj le teljesen és egészséges maradj, meg kell tanulnod ellazulni, és takarékoskodni az energiáiddal.

A relaxáció egy tökéletes pihenési forma, melyet ülve és fekvve is végezhetsz. Érdekessége, hogy az alváshoz képest mélyebb és gyorsabb pihenést biztosít számodra.

A relaxáció alatt az izmaid és az idegeid pihennek, regenerálódnak, a testedben lévő folyamatok. Szabályossá válik a légzés, szívdobogás és a vérkeringés.

TUDDAD?

Relaxálhatsz, ha

- Fel szeretnéd oldani az izgalmait, félelmeidet, szorongásaidat (pl.: feleléskor, fogorvosnál, veszekedés esetén).
- Fel szeretnél tölteni egy nagyon „hajtós” nap végén.
- Nagyon kell koncentrálnod például sportversenyre való felkészüléskor.



Fa relaxáció

Vegyél egy mély lélegzetet, fújd ki lassan, és érezd, ahogy a tested ellazul, megnyugszik, és a zajok is egyre távolodnak.

Érezd, hogy mindkét lábad egyre lazább. Átjárja egy bizsergető melegség a talpadat, sarkadat, lábfejedet. Átjárja ez a melegség a lábszáradat, térdkalácsodat, combjaidat.

Ellazul és felmelegszik a hátad, a hasad, a mellkasod. Ellazulnak és finoman felmelegszenek vállaid és karjaid. Ellazul a nyakad, a fejed, szemhéjaid könnyedén rácsukódnak a szemgolyókra. Arcizmaid és állad is laza. Egész testedben nyugodt vagy.

Képzeld el, hogy egy csodálatos erdőben állsz, égis érő fákkal, illatos virágokkal, csicsergő madarakkal. Lassan sétálj körbe és keresd meg a **te fát**.

Menj oda hozzá, és nézd meg a földből kiálló gyökereit, nézd a törzsét, az ágait és az üdén zöldellő leveleit.

Ülj le a tövéhez, és hátadat támaszd neki a törzsének. Válg egygé a fával és lélegezz együtt vele.

Érezd, hogy lábaidból gyökerek nőnek, és belekapaszzkodsz velük a földbe.

Nézd meg, milyenek ezek a gyökerek,

- tudsz-e erősen kapaszkodni a talajba?
- tudsz-e gyökereiddel táplálékot felvenni?
- tudod-e szomjadat oltani?
- tudsz-e úgy kapaszkodni, hogy egy vihar se tudjon megingatni?

Most érezd hátaddal a fa törzsét, válg egygé vele,

- figyeld meg a törzsedet, egyenes vagy meghajolt?
- kérges-e vagy sima?



Most érezd, hogy ujjaidból ágak nőnek, és lombkoronává állnak össze,

- nézd meg ritka vagy sűrű-e a lombod?
- milyen a színe és nagysága leveleidnek?
- vannak-e virágok ágaidon?
- fészkel-e köztük madár?



Most már legyél teljesen egy a fáddal. Érezd, ahogy gyökereiddel magadhoz veszed az éltető energiát, törzseden keresztül áramlik, és ágaidban szétárad.

Most lassan húzd vissza ágaidat, gyökereidet, majd hátadat is távolítsd el a fa törzsétől. Lépj néhány lépést hátra, és köszönd meg a fának ezt az élményt. Végy egy mély lélegzetet, fújd ki, és gondolatban érkezz vissza ide a matracodra.

Mozgasd meg kéz- és lábujjaidat, nyújtózkodj úgy, ahogyan jól esik, nyisd ki szemeidet, és lassan ülj fel.

◀ Csillag Veronika Napsugár rajza (10 éves)

Szikla relaxáció

Vegyél egy mély lélegzetet, fújd ki lassan, és érezd, ahogy a tested ellazul, megnyugszik, és a zajok is egyre távolodnak.

Érezd, hogy mindkét lábad egyre lazább. Átjárja egy bizsergető melegség a talpadat, sarkadat, lábfejedet. Átjárja ez a melegség a lábszáradat, térdkalácsodat, combjaidat.

Ellazul és felmelegszik a hátad, a hasad, a mellkasod. Ellazulnak és finoman felmelegsznek vállaid és karjaid. Ellazul a nyakad, a fejed, szemhéjaid könnyedén rácsukódnak a szemgolyókra. Arcizmaid és álad is laza. Egész testedben nyugodt vagy.

Képzeld el, hogy egy szikla vagy a tengerparton. Körülötted az aranylőpuha tengeri homok, mely megőrzi a talpak lenyomatát és előtted a végtelen kék tenger. A távolból sirályok hangját hozza feléd a szél.

Élvezd, ahogy teljesen átjár a Nap melege, és lágy, tengeri szellő üdvözl. Hallgasd a tenger morajlását és élvezd, ahogy nekiütöknak a puha fodros hullámok testednek. Érezd magad erősnek és szabadnak. Érezd, hogy biztonságban vagy, és semmi nem tud megingatni.

Most egy picit csendben leszek, fekédj nyugodtan.

Vegyél egy mély lélegzetet, fújd ki, és gondolatban érkez vissza ide a matracodra. Mozgasd meg kéz- és lábujjaidat, nyújtózkodj úgy, ahogyan jól esik, nyisd ki szemeidet, és lassan ülj fel.



Lélegzetfestés relaxáció

Vegyél egy mély lélegzetet, fújd ki lassan, és érezd, ahogy a tested ellazul, megnyugszik és a zajok is egyre távolodnak.

Érezd, hogy mindkét lábad egyre lazább. Átjárja egy bizsergető melegség a talpadat, sarkadat, lábfejedet. Átjárja ez a melegség a lábszáradat, térdkalácsodat, combjaidat.

Ellazul és felmelegszik a hátad, a hasad, a mellkasod. Ellazulnak és finoman felmelegszenek vállaid és karjaid. Ellazul a nyakad, a fejed, szemhéjaid könnyedén rácsukódnak a szemgolyókra. Arcizmaid és állad laza. Egész testedben nyugodt vagy.

Képzeld el, hogy egy csodálatosan ragyogó vörös fény vesz körül. Képzeld el, hogy belelegzed ezt a vörös fényt, és feltölt téged energiával. Érezd ezt az energiát az egész testedben. Érezd, hogy ez a vörös fény teljesen átmelegít, mintha a Nap felé fordulnál, és az felmelegítene. A következő belégzéskor gyűjtsd össze ezt a ragyogó vörös színt, és kilégzéskor fess ezzel a vörössel egy képet a lélegzetteddel.

Hagyd szárnyalni a fantáziádat. Bármit lefesthetsz vele, ami az eszedbe jut.

Most egy picit csendben leszek, feküdj nyugodtan.

Lassan hagyd eloszlani a festett képet. Végy egy mély lélegzetet, fújd ki és gondolatban érkezz vissza ide a matracodra. Mozgasd meg kéz- és lábujjaidat, nyújtózkodj úgy, ahogyan jól esik, nyisd ki szemeidet, és lassan ülj fel.

Tengerparti relaxáció

Vegyél egy mély lélegzetet, fújd ki lassan, és érezd, ahogy a tested ellazul, megnyugszik, a zajok is egyre távolodnak.

Érezd, hogy mindkét lábad egyre lazább. Átjárja egy bizsergető melegség a talpadat, sarkadat, lábfejedet. Átjárja ez a melegség a lábszáradat, térdkalácsodat, combjaidat.

Ellazul és felmelegszik a hátad, a hasad, a mellkasod. Ellazulnak és finoman felmelegszenek vállaid és karjaid. Ellazul a nyakad, a fejed, a szemhéjaid könnyedén rácsukódnak a szemgolyókra. Arcizmaid és állad is laza. Egész testedben nyugodt vagy.

Képzeld el, hogy a tengerparton sétálsz egy nyári napon, és nagyon meleg van. Esteledik, a nap egyre lejjebb és lejjebb ereszkedik, megváltoznak a fények, míg végül a Nap teljesen eltűnik az égboltról, benned pedig elterül a tökéletes nyugalom. Lassan teljesen besötétedik, meztelen lábadon érzed még, hogy a homok a nyári nap melegét árasztja. A tengerben sétálsz, a víz jólesően simogatja talpadat, érzed az apró kagylókat a homokban, amiket a partra sodort a víz.

Felnézel a tiszta égre, egyetlen felhő sem takarja a látványt, látod a holdat és az összes csillagot az égen, talán néhány csillagképet is felismeresz.

Most egy picit csendben leszek, fekédj nyugodtan.

Vége egy mély lélegzetet, fújd ki, majd gondolatban érkezz vissza ide a matracodra. Mozgasd meg kéz- és lábujjaidat, nyújtózkodj úgy, ahogyan jól esik, nyisd ki szemeidet, és lassan ülj fel.

Ez nem fekvés, ez relaxáció!



Jógajátékok



Jógajátékok

Játsz minél többet boldogan, mert játszani jó!



TUJTAD?

- Játsszani nem csak jó, de egészséges és hasznos is.
- Játék közben fejlődik a szókincsed.
- Játék közben megtapasztalod az osztozkodás és az együtt dolgozás örömét.
- Játék közben tanulsz meg, mi a barátság és a figyelmesség.
- Játék közben kipróbálsz lehetőségeket, akadályokat küzdesz le, és közben megtanulsz gondolkodni és dönteni.
- Játék közben feloldódnak a kellemetlen élmények és feszültségek.

Tükröm – tükröd

Páros játék

Ülj szembe törökülésben, lótuszülésben vagy sarokülésben a társaddal, és nézzetek egymás szemébe.

Egyikőtök legyen az, aki a mozgást végzi, a másik gyerek a tükörképe, aki minden mimikáját, mozdulatát utánozza.

Szabályok:

- a játék ideje alatt csak a társ szemébe szabad nézni
- a játék ideje alatt nem érhetnek egymáshoz, úgy kell, hogy mozogjatok, mintha egy tükör lenne köztetek
- a játék ideje 2-3 perc, majd szerepcsere
- gong szó jelzi a játék elejét és végét



Pókfogta rák

Fogójáték

Szétszórtan helyezkedjete el a kijelölt területen. A kijelölt pókfogó pocakján egy babzsákkal (pókjárásban) utol kell, hogy érje, és megérintse a menekülő rákokat (rákjárásban).

Akit megérint, az lesz az új fogó. „Én vagyok a fogó!” kiáltással jelzi a szerepcserét, és folytatódik a játék.

Szabályok:

- a játékterületet nem szabad elhagyni
- a játéktéren kívül a fogás érvénytelen
- az új fogó a régit nem foghatja meg
- gongg szó jelzi a játék elejét és végét

Változata: két vagy több fogóval, fogójáték házzal.



Csináld ellentétesen

Páros vagy csoport játék

Állj szembe társaddal, egyikőtök az irányító. Az oktató által mondott jógapózokat végezze el az irányító, a társa pedig hajtsa végre az ellentétes oldalra.

Ha gyakorlottabbak vagytok, akkor az irányító önállóan is vezetheti a játékot.

Szabályok:

- a játék ideje alatt ne érjetek egymáshoz
- a játék ideje 2-3 perc, majd szerepcsere
- gongg szó jelzi a játék elejét és végét



Fészekfogó

Fogójáték

Állatok párosával páros kézfogással egymással szemben „fészket” alakítva, és helyezkedjete el a játéktéren szétszórtan. Az oktató jelöljön ki egy fogót és egy menekülő madarat. Sípszóra a fogó kezdje el üldözni madarat, aki a fészkek között bármely irányba futhat, és bármelyik fészekbe bebújhat. Ilyenkor a fészekből annak kell továbbfutnia, akinek a madár háttal állt be a fészkébe. Szerepcserére akkor kerül sor, ha a fogónak sikerül a madarat a fészkek között megfognia.

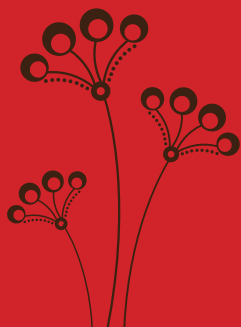
Szabályok:

- csak a fészken kívüli érintés érvényes
- a menekülő madarat nem lehet akadályozni abban, hogy a fészekbe bebújjon
- egy körnél többet nem futhat a menekülő, be kell állnia valamelyik fészekbe
- gong szó jelzi a játék elejét és végét





„Piros feladatok” otthonra



„Piros feladatok” otthonra

1. Keresz otthon szegfűszeget és rozsmaringot, szagold meg!
Írd le, milyen az illatuk, mire emlékeztetnek téged!

A szegfűszeg illata: _____

A rozsmaring illata: _____

2. Megkevert rejtvény

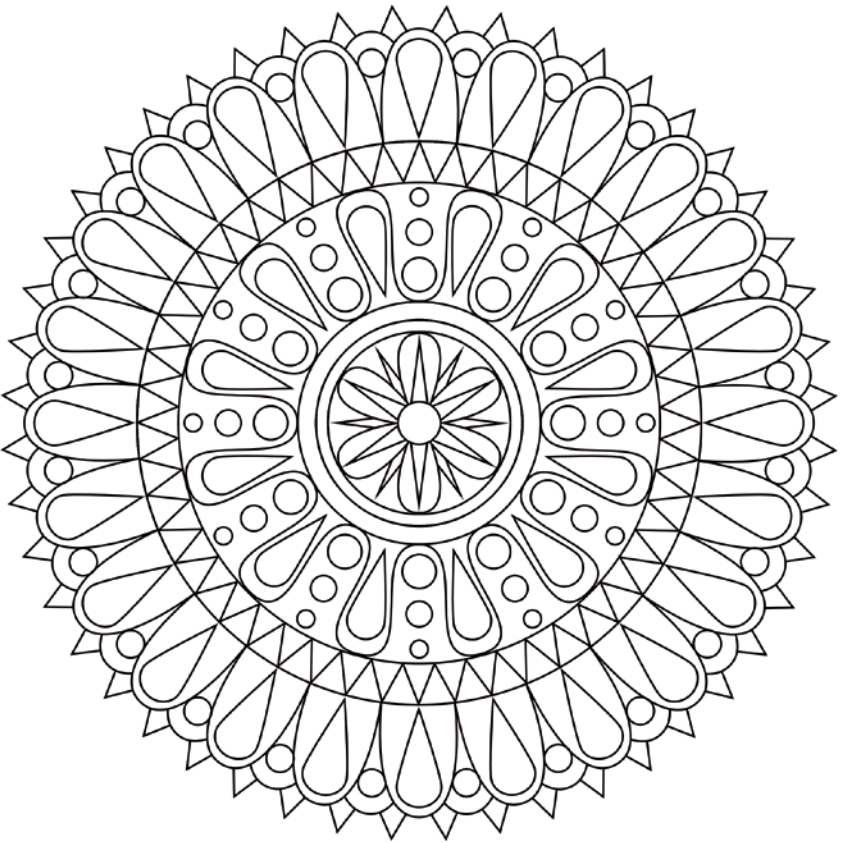
A hat sorban ötbetűs szavak rejtőznek összekeveredve, ráadásul plusz egy betűt hozzákevertünk. Írj értelmes szavakat a fehér négyzetekbe, a maradék betűket pedig a színes négyzetekbe. Ha a maradék betűket összeolvasod, máris megkapod a megfejtést.

SZ	R	E	E	T	B
I	V	M	D	O	Á
M	O	O	K	LY	L
LY	O	M	S	D	O
GY	O	O	I	V	R
A	K	C	A	G	G

3. Készítsd el a családfádat!

net **Segítséget az interneten találsz.**
Írd be a keresőbe: családfa.

4. Színezd ki a mandalát!



5. Készíts el a saját személyes mandaládat piros és fekete színnel!

6. Hallgass a YouTube-on didgeridoo zenét, nézd meg a hangszer fényképét és készíts róla rajzot.

7. Készítsd el az Álomfüzeted!

Készíts magadnak füzetet, amiben leírod és lerajzolod, milyen szeretnél lenni, mit szeretnél csinálni, hogyan szeretnél élni, hol szeretnél lakni. Bármilyen vágyadat megfogalmazhatod, csak a képzeleted szab határt! Még ma kezdj neki, és folyamatosan alakítsd.



8. Juttasd el a kaméleont a jógázó fiúhoz!



9. Fesd le ecsettel és vízzel azt a dolgot, ami most szomorúságot okoz neked. Lásd, hogyan eltűnik a papírról, és érezd, ahogy eltűnik belőled ez az érzés!

10. Nézz utána a könyvtárban vagy az Interneten, hogy kik azok a sámánok! Fogalmazd meg néhány mondattal!

11. Hallgass a YouTube-on sámán zenét. Milyen érzéseket ébreszt benned? Fogalmazd meg néhány mondattal!

12. Mik azok a citrusfélék? Rajzold le, amennyit tudsz!

13. Főzz hársfa- vagy bodza teát!




































Olvasd el az interneten, hogy mit érdemes tudnod a hársfáról és a bodzáról! Írd le ide néhány szóban, hogy mit találtál!



14. Skandináv rejtvény

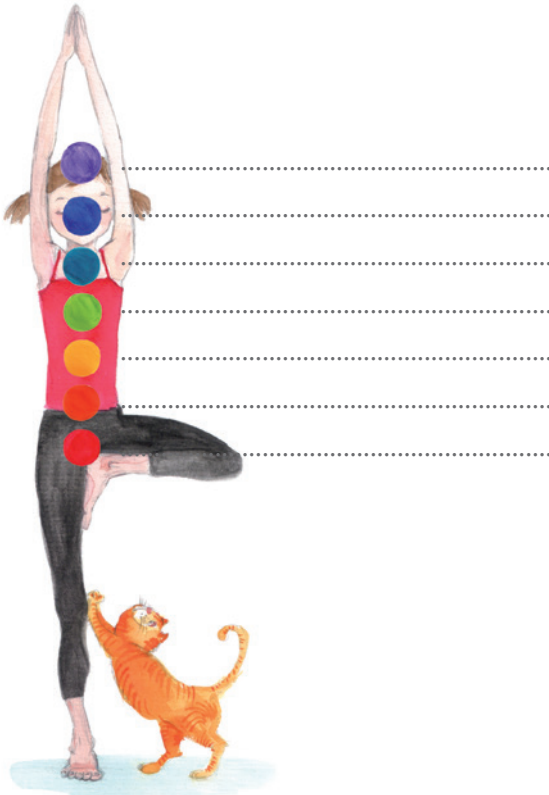
Írd be a megfejtéseket a meghatározott irányba. Ha a színes négyzetek-be bírt betűket összeolvasod, a csend szanszkrit nevét kapod megfejtésül!

Megoldás: _____

	új ellentéte		kér eleje			fehér ellentéte	
pakol		 2			...kelő		római 50
		a nappal ellentéte					
G.N.		 4	ártalmas				tanuló vezető
		kép széle RÁNC					
				Ó.T.			
vízgőz nem tegnap				 5	$\frac{\text{E.T.}}{\text{O.K.}}$		
 1						TUS közepe	 3
	bokréta						

15. Keresz az interneten gyökércsakra szimbólumot és rajzold le piros színnel.

16. Az üres helyekre írd be a csakrák nevét!



Szanszkrit szótár

adhho mukha svanasana: lefelé néző kutya póz

adhomukha virasana: lefelé néző hős póz

ahimsa: erőszaknélküliség, ne okozunk fájdalmat az élőlényeknek

ananda: a legtisztább boldogság

ardha-chandrasana: félhold tartás

ardha-matsyendrasana: félcsavart póz

asana: testtartás, állás, póz

ashtanga jóga: állandó gyakorlatokból álló, folyamatos mozgással végrehajtott jóga gyakorlatok sorozata, power jógaként is ismert

asram: szent hely, gyakorlótér

AUM: a koronacsakrához tartozó mantra

Avatar: Isten inkarnációja

bakta: tanítvány

bakti: önátadás, odaadás, szeretet

balasana: gyermek póz

bhati: fény

bhujangasana: kobra póz, kígyó póz

Bikram jóga: 38-40 fokos fűtött teremben gyakorolt hatha jóga. A gyakorlatok sorrendje mindig azonos, segédeszközök nincsenek, a gyakorlatokat hallás után követik a résztvevők, nincs kézi korrekció.

bindu: mag, pont, a harmadik szemet jelképezi a homlok közepén

Brahma: a Teremtő

Buddha: egy megvilágosodott bölcs, aki Indiában született és élt kb. 2.500 évvel ezelőtt, tőle ered a buddhizmus

buddha: felébredt, megvilágosodott személy

chakra: kerék, energetikai központ

chin mudra: egy meditációs kéztartás

dandasana: bot tartás

dhanurasana: íj tartás

dharana: koncentráció

dharma: törvény, szabály

garudasana: sas állás

guru: spirituális tanító

ha: a hatha szó első szótagja, jelentése Nap

halasana: eke póz

HAM: a torokcsakrához tartozó mantra

Hatha jóga: Patanjali nevéhez fűződő klasszikus jóga, a fizikai és mentális tisztulás céljából végzendő gyakorlatokat tartalmazó jogarendszer

Iyengar jóga: A pózok gyakorlását elősegítő segédeszközöket is használó hatha jóga, nevét B.K.S. Iyengarról kapta, aki a világ egyik legismertebb jogatanára.

janushirasana: térd-fej tartás

jóga: út, egyesülés

jógi és jógini: a személy, aki jógát gyakorol - férfi és nő
térd-fej tartás

kama: vágy

kandasana: híd póz

kapalabhati: a fejet tisztító légzés a világos gondolkodást, illetve a koncentrációt segíti

Karma jóga: az önzetlen cselekvés jógája

karma: maga a cselekvés, tett, tevékenység

kumbhaka: légzésvisszatartás

kurmasana: teknősbéka tartás

LAM: a gyökérsakrához tartozó mantra

mandala: Körkörös, kör középpont köré rendeződő geometriai minta, amely a kozmosz és a lélek utazásának a képe is egyben.

mantra: Egy szó vagy szótag többszöri, alig hallható ismétlése, éneklése. A csakrák tisztításának nagyon jó lehetősége, ha az adott csakrához tartozó mantrát énekel. Hatására könnyebben ellazulsz, belső nyugalomhoz, harmóniához juthatsz.

Marichyasana: bölcs póz

mauna: csend

mudra: szimbolikus kéz- vagy testtartás

nadi: energiavezeték, csatorna, út

namaste, namaskar: köszönési forma, jelentése: meghajlok a benned élő isteni előtt

OM: a homlokcsakrához (harmadik szemhez) tartozó mantra

padangusthasana: nagylábujj tartás

padmasana: lóbusz póz

parighasana: kapu póz

parsvakonasana: oldalsó szögtartás

paschimottanasana: erőteljes nyújtás

prana: életenergia, életerő

pranayama: a prana irányítása légzőgyakorlatokkal, ellenőrzött, tudatos légzés

pratjahara: az érzékek visszavonása

puraka: belégzés

RAM: a napfonathoz tartozó mantra

rechaka: kilégzés

relaxáció: A relaxáció egy tökéletes pihenési forma. Érdekessége, hogy az alváshoz képest mélyebb és gyorsabb pihenést biztosít.

sakti: erő, energia

salabhasana: szöcske, sáska póz

sankalpa: szándék, elhatározás, cél.

sarvangasana: gyertyaállás

sasangasana: nyúl póz

shavasana: hullapóz

shirsasana: fejenállás

supta-vajrasana: fekvő gyémántpóz

Surya namaskara: a nap üdvözlete, tizenkét ászanából álló sorozat a prána felélesztésére

szanszkrit: India klasszikus irodalmi nyelve, a hinduizmus, a Védák és más szent szövegek ősi indo-európai nyelve

tadasana: hegyállás

Tha: a hatha szó második szótagja, jelentése: Hold

trataka: összpontosítás egy pontra

trikonasana: háromszögtartás

tuladandasana: egyensúlyozó bottartás

urdhva hastasana: zárt állás, karok magas tartásban

urdhva mukha svanasana: felfelé néző kutya póz

ushtrasana: tevepóz

utkatasana: széktartás

uttanasana: erőteljes nyújtás előre nyújtásban

VAM: a szakrális csakrához tartozó mantra

vinyasa jóga: a pózokat folyamatos átmenettel, áramlással gyakorló jógaírányzat

viparita karani asana: fél gyertyaállás

virabhadrasana I.-II.-III.: harcos póz I.-II.-III.

Visnu: az életet megtartó Isten neve

vrksasana: fa póz

YAM: a szívcsakrához tartozó mantra

yama: erkölcsi szabályok (erőszakmentesség, igazsághoz való hűség, önmegtartóztatás, tartózkodás a lopástól, kapzsiságtól való mentesség)

yogi/yogini (jógi és jógini): a személy, aki jogát gyakorol - férfi és nő



Felhasznált irodalom

1. Az emberi test, Játékos Larousse Enciklopédia (Officina'96 Kiadó, 2009)
2. B.K.S. Iyengar: Jóga, a holisztikus egészséghez vezető út (Gabo Kiadó, 2009)
3. Bell, Rosamund: Egyszerű jóga gyakorlatok (Holló és Társa Könyvkiadó, 1998)
4. Bittleston, Jennie: Titkok nélkül: Jóga (Scolar Kiadó, 2008)
5. Csiki Mariann: Gyermekjóga (Athenaeum 2000 Kiadó, 2007)
6. Dale, Cyndi: Az új csakragyógyítás (Bioenergetic Kiadó, 2009)
7. Göbel Orsolya: Égig emelő légzés (L'Harmattan kiadó, 2007)
8. Göbel Orsolya: Tanulni, örülni, szeretni (L'Harmattan kiadó, 2012)
9. Jahmola, Ananda: Kundalini, csakrák és nádik (Hermit Könyvkiadó, 1985)
10. Lidell, Lucy Narayani, Giris Rabinovitch: Sivananda jóga kézikönyv (Simon and Schuster Inc.)
11. Németh Gergely, Pápa Gyöngyvér: Gerincjóga jegyzet (Belső Mosoly Egyesület, 2012)
12. Padma, Ananda: Csakrajóga, csakra pszichológia- egészség, vitalitás, kisugárzás (Belső EGÉSZ-ség Kiadó)
13. Paramhans Swami Maheshwarananda: Jóga a mindennapi életben rendszer (SANGAM Kiadó, 2005)
14. Stinnett, Leia: Exploring the Chakras (Light Technology Publishing, 1996)
15. Swami Satyananda Saraswati: Ászana Pránájáma Mudrá Bandha (Magánkiadás, 2006)
16. Vollmar, Klausberg: A csakrák - gyakorlati kézikönyv (Bioenergetic Kiadó, 2011)
17. Waesse, Harry : Jóga, a test és a lélek erősítése (Holló és Társa Könyvkiadó, 1995)
18. Zebroff, Kareen: Jóga mindenkinek (Magyar Könyvklub, 1994)

Kezedben tartod az első magyar kisiskolásoknak szóló jogakönyvet, amely:

- NEM óvodásoknak szól - hanem kifejezetten **7-10 éves iskolásoknak**
- NEM „csöndben üldögélős” joga, hanem a gyerekek adottságait figyelembe véve nagyon **dinamikus**
- NEM külföldi könyv fordítása - hanem **magyar szerzők, magyar gyerekekkel** szerzett tapasztalata
- NEM csak elméleti tananyag a jogáról – hanem csupa **gyakorlat és játékos** feladat

Ez a TE példányod! Itt az ideje,

- hogy **tudatos szülőként**, egy szuper közös élmény keretében mutasd meg gyermekednek, hogy miért rajongsz Te is a jogáért, hihetetlen értéket adva így a kezébe, azért, **hogy jobban boldoguljon az életben.**
- hogy **gyerekjoga oktatóként**, soha többé ne legyen gond, hogyan **építsd fel a sulijóga óráidat**, a gyerekeket is motiválva a **Naga Jóga Program** szintjeinek elérésével!



„Olyan könyvet tartasz a kezedben, aminek fókuszában a gyerekek testi-lelki-szellemi életének javítása a cél. Komplexitása nagymértékben elősegíti a gyerekek egyéni adottságainak kibontakozását. A könyv ősi alapokon alapuló mozgásformából indul ki, amely már több éven keresztül bebizonyította hatását. A mai kor gyermekének, szüksége van az olyan fajta mozgásformára, ahol nem csak jól megizzad, hanem javul a testtartása, figyelme, egyensúlyérzéke, oldódik benne a feszültség, ráérez értékeire, képességeire, javul az önértékelés. Ennek a változásnak a következménye az lesz, hogy fel szabadultabban indul neki a mindennapoknak. Biztos vagyok benne, hogy

Vera és Gabi tapasztalatai által, egy olyan esszencia született meg, amelyet a gyerekek és a felnőttek is nagyon örömmel fognak alkalmazni.

Szeretettel ajánlom ezt a könyvet szülőknak, pedagógusoknak, gyermekjoga oktatóknak és természetesen a GYEREKEKNEK! Kívánok minél több mozgással eltöltött percet Mindenkinék!”

Horváthné Csíki Mariann

A Jóga Móka rendszer és a Gyermekünk Mozgásáért Egyesület vezetője

„A jóga itthon is egyre népszerűbb, az iskoláskorú gyerekek számára azonban mégis kevés iránymutató írás érhető el magyarul, pedig nagy szerencse ilyen korán megismerkedni a jógával. Külön öröm, hogy magyar szakemberek állítottak össze egy lelkiismeretes, alapos gyerekjoga könyvet! Biztos vagyok benne, hogy rengeteg gyereknek, szülőnek és pedagógusnak fog örömet szerezni!”



Németh Gergely

A Mandala Jógastúdiók szakmai vezetője, A Magyar Jógaoktatók Szövetségének minősített vezető oktatója és elnökségi tagja

A Gerincjóga rendszer vezetője