*„Bármit teszel, mondd, hogy a természetedből adódóan teszed. Sohase mondd, hogy a kötelességed” (Szvámi Vivékánanda)*

**A reggeli gyakorlás pozitív haszna**

1. **Összpontosítás** tökéletes nyugalmat idézel elő a testedben és az elmédben minden alkalommal, amikor gyakorolsz. (Selvarajan Yesudian). A napi kötelességeidet könnyebben és koncentráltabban fogod végezni.
2. **Helyes és egyenletes légzéssel** friss és megfelelő mennyiségű oxigént jutatsz a véredbe, *a légzés az életet és a testet összekötő híd*.
3. **Serkented vérkeringésed** megfelelő mennyiségű vér áramlik a szervekhez, megelőzve a betegségek, és növeled a természetes immunitásod az összes ártó hatás ellen, ami a nap folyamán érhet.
4. **Serkented az emésztést**, gyakorolj üres gyomorral, reggeli előtt. Segíti a táplálék beépítést a testbe, csökkenti az ártó lerakódásokat (fizikai és mentális), felesleges hájképződést.
5. **Megsemmisíted a testedben lévő mérgeket** (fizikai és mentális)
6. **Ráhangolódás a napra.** A felébredés fokozatos,jóga hozzásegít, hogy a megfelelően ébredj bele a mindennapokba, vészhelyzetet leszámítva, ne rögtön kezd el a napot a világi tevékenységgel, hanem hagyj időt a testednek, elmédnek, hogy „megérkezzen”, ahogy újszülöttként is időre volt szükséged.

**5 perces gyakorlás**

**Gyakorlásod kezd ráhangolódással törökülésben, hegytartásban vagy magzatpózban.** Vezesd a figyelmed a légzésedre. Keresd meg a szándékodat és a felajánlásodat a gyakorlás előtt.

Teljes jógalégzés, vagy hasi légzés, vagy váltott orrlyukas légzés 3X vagy 5X. Cél a légzés elmélyítése. Szándékod és célod megtalálása, elismétlése. A helyes hasi légzéssel tehermentesíted a szíved, leszállítod a magas vérnyomásod, serkented az emésztésed, szabályozod bélműködést, belsőleg masszírozod a hasi szerveidet, nagymennyiségű oxigént jutatsz a véredbe. Iderendszerezd, megnyugszik, békesség, nyugalom és biztonságérzet tölt el.

**Bemelegítés:** Cél a gerinc minden irányban történő, és a boka, térd, csípő, vállak, csukló, nyak átmozgatása.

**Ülés keresztbe tett lábakkal (törökülés): Gerinc átmozgatása** Megelőzöd a gerincsérvet, ruganyossá teszed a gerinced, rugalmasabb leszel az életben, megnyújtod az idegpályákat, erősítve az idegrendszered.

1. Gerinc előre és hátrahajlása, utána, gerinc megnyújtóztatása 3 légzésig
2. Csavarás 3x, mindig a jobbra kezdj utána gerinc megnyújtóztatása 3 légzésig
3. Oldalra hajlás 3x, mindig a jobbra kezdj, utána gerinc megnyújtóztatása 3 légzésig

**4 kézláb tartás** A vállak átmozgatásával megelőzheted a nyakfájást, hátfájást, képes leszel tartani, emelni magadat és másokat egy nehéz helyzetben is. A medence, a csípő a befogadást és az érzelmi helytállást segíti. A csukló segít egy nehezebb helyzetben megkapaszkodni.

1. Csukló bemelegítése 3x
2. Macska pózban homorítás és domborítás 3x
3. Váltott kezek és ellentétes láb 3x, gerinc megnyújtóztatása 3 légzésig
4. Térd körzéssel a csípő átmozgatása, először jobb, 3x egyik 3x másik irányba
5. Magzatpózból vállkörzés, mintha úsznál, mindkét oldalra 3x2, cél a váll átmozgatása
6. Hullámzás előre hátra 3x

**Lefelé néző kutya** kitartás 5 légzésig, fejed mozgasd finoman jobbra, balra, előre, hátra, utána sétálj előre.

**Széktartás és Előrehajlás 5x. – Hegytartás – Fél Napüdvözlet 5x – Maradj Előrehajlásban** (5-10 légzésig, használd a hasi légzést)

**Relaxáció Hegytartásban** csukott szemmel 5 légzésig, szándékod, felajánlásod megismétlése. **Vagy folytasd a gyakorlást Hegytartásban**:

**30 perces gyakorlás, folytasd a fentiek után**

**Hegytartásban**

1. Csavarás, először jobb, párhuzamos kezekkel 3x, kitartás és csavarás elmélyítése 5 légzésig
2. Megnyújtózás káli mudrával (összekulcsolt kézzel, kivéve mutató és hüvelykujj, kitartás 5 légzésig.
3. Oldalra hajlás, először jobb, kitartás, 5 légzésig.
4. Félmagasság kitartás 5 légzésig

**Deszka – kitartás 5 légzésig** utána **Alacsony Kobra 5x** Regenerálja az egész hasi tájékot, törzset, nyújtja a has és mellizmokat, serkenti a pajzsmirigy működést, segítve a kívánatos légzés és szívritmust **– Úszás** kezek előre és hátra, erősíti a hátizmodat. – **Lefelé néző kutya**

**Napüdvözletek 3x vagy 5x**

**Relaxáció Hullapóz** 3 percig csukott szemmel, szándékod, felajánlásod megismétlése, végén **Törökülésben** **3 OM** mantrával fejezd be**. Vagy folytasd a fentiek után.**

**45 perces gyakorlás, folytasd a fentiek után**

**Alacsony támadóállás csavarásban – 2-es Hős póz** (erősíted az idegrendszered, az akaraterőd, küzdelmes helyzetben könnyebben helytállsz) **– Háromszög tartás** Tornáztatod a hátgerinced, tudatossá teszed az oldalsó izmokat, fizikálisan és mentálisan rendbe, egyenesbe teszed a tested és az elméd. Reggel munka előtt, vagy vizsga, próbatétel előtt kivalló **– Fél Hold Tartás** (jobban fogsz egyensúlyozni fizikailag és mentálisan). A fenti gyakorlat sort kezd mindig jobb lábaddal, az legyen elől, aztán másik oldal.

**Válasz egy fordított pózt a 3 közül:**

Tehermentesíted a szíved, normális esetben a szívednek a gravitációt le kell győznie, hogy vért jutasson a szerveidbe, főleg a fejedbe. Mivel a szerveid alulra kerülnek, gravitáció segítségével, pihentetve a szíved, nagy mennyiségű vér folyik a tüdődbe, csecsemőmirigybe, pajzsmirigybe, a fejbe. Csökkenti, megelőzi a visszeresedést és trombózist. AZ elveszett fiatalság, életerő, elpazarolt energia olyan bőven áramlik vissza még az idősebb emberek testébe is, hogy úgy érzik: újjászületnek. Csökkenti a ráncosodást.

1. **Fejen állás** Táplálod vele az agyat, erősíted az idegrendszered, megőrzöd a szellemi egészséged az egész napra, rendkívül hasznos reggel, elősegíti, hogy koncentráltan, könnyedén végezd az egész napod. Megszünteti a fáradékonyságot, segíti az egyensúly és a memória megőrzésesét. Inkább reggel gyakorold, alvás előtt közvetlenül ne.
2. **Alátámasztott** **Váll – Tarkóállás** (Gyertya) kitartás 5-10-15 légzésig. Fiatalító, idegnyugtató gyakorlattal erősíted, nyugtatod a pajzsmirigyed.
3. **Fél Gyertya** (lábak a falon póz) kitartás 5-10-15 légzésig. Magas vérnyomás, este inkább ezt gyakorolod.

**Ülve Nyújtott Előrehajlás** kitartás 5 légzésig. Az életerő forrásának hívják. Megmasszírozza a hasi szerveket (gyomor, máj, lép, vese és bélrendszer), fogyasztja a csípő körüli hájlerakódást. Erősíted a keresztcsonti idegeket, bőséges vért jutatsz a nemi szervek, végbél, prosztata, méh és a hólyagba. Székrekedés, bélhurut, aranyér ellen is kivalló.

**Alacsony Híd** kitartás 5 légzésig. Ingerled serkented a pajzsmirigy működésed. Pajzsmirigytúltengés, vagy ágyéki gerinc problémák esetén, óvatosan gyakorold, inkább rövidebb ideig tartsd ki.

**Relaxáció 3-5 percig** Idegrendszer teljes pihentetése, legjobb gyakorlat az álmatlanság ellen. V**égén 3xOM mantra**

**Segítő Mantrák:**

1. Az önvaló vagyok, örökkévaló, alaptermészetem múlhatatlan és hallhatatlan (Szvámi Vivékánanda)
2. Szabad vagyok minden káprázattól. (Szvámi Vivékánanda)
3. Én vagyok az élet a testben és lélekben. (Selvarajan Yesudian)
4. Ellenálló képességem pillanatról pillanatra fokozódik. (Selvarajan Yesudian)
5. Tudatos vagyok, szabad, félelem nélküli és erős, a szellemem szabadsága csak rajtam áll. (Selvarajan Yesudian)
6. Nem én félek, a félelem fél bennem, pontosabban magamat a félelemmel összetévesztem. Nem én szenvedek, a szenvedés szenved bennem, mert magamat a szenvedéssel összetéve szettem. Nem én gyűlölök, hanem a gyűlölet gyűlölődik bennem, mert magamat a gyűlölettel összetévesztettem. Igyekezz távolságot teremteni magad és ezen érzelmek között, és megszabadulsz. (Hamvas Béla alapján)

**Emlékeztesd magad**, hogy a **fizikai gyakorlással a célod,** hogy a testeddel kevesebb kín, nyűg legyen, és az elme egy koncentráltabb állapotba kerüljön a meditációhoz, így fontos lépést teszel a megszabaduláshoz vezető úton. **Olvasgass szent emberekről, akik megvalósították a jógát:** Shri Ramana Maharsi, Shri Rámakrishna, Szvámi Vivékánanda, Shri Lahiri Mahasaya, Assisi Szent Ferenc, Buddha, Jézus és még sokan mások. **Ajánlott jógaoktatók: Varga Judit (vinyasa flow és kismama jóga, Csiki Mariann (kismama jóga, és gyerekjóga) Simon – Borg Olivier.**

**Kívánom, hogy rátalálj** arra *az állapotra, ami minden ember számára a legszemélyesebb, legtermészetesebb állapot, ahova leginkább mutatsz, amikor kimondod* ***„Én Vagyok”****.*

A jógában elmélyült magyar gondolkodók, írók és gyakorolók: Haich Erzsébet, Selvarajan Yesudian, Szepes Mária, Hamvas Béla, Dr. Baktay Ervin, Dr. Wenninger Antal, Dr. Vígh Béla, Mireisz László, Dr. Pressing Lajos.

**Készítette**: Erdős Balázs

Tel:+36309611735; erdosbalazs@gmail.com