

A JÓGA ÁSZANÁI ÉS A FASCIA LÁNCOLATOK 2.

(FASCIA, PROPRIOCEPCIÓ, TARTÁS ÉS
MOZGÁSMINTÁK,
SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS)

„TRADÍCIONÁLIS JÓGA -MODERN JÓGA”

- *A jógatudomány a magasabbrendű tudatosság elérésének módszere.” Szvámi Véda Bhárati -A hatha jóga filozófiája”*
- *Patandzsali: „az elme hullámmzásának lecsendesítése”.*
- A jóga gyakorlatai nem „tornagyakorlatok”, de többek között hatással vannak a mozgásszervrendszerre (rugalmasság, erő, hajlékonyság), befolyásolják a vérkeringést, az anyagcsere-folyamatokat, a hormonális működést....
- A jóga „ászanák” hatása elsőként a fizikai test szintjén támogatja az egészség fenntartását



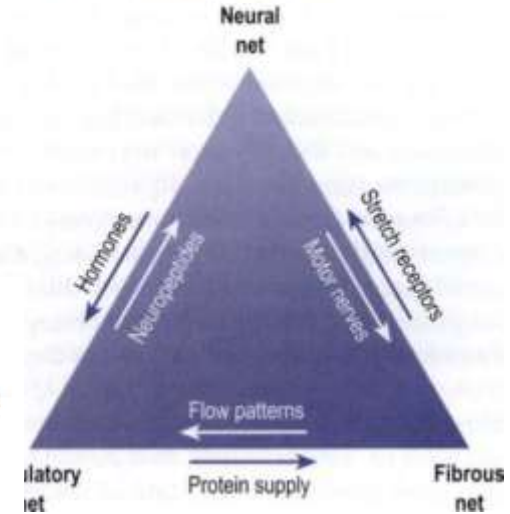
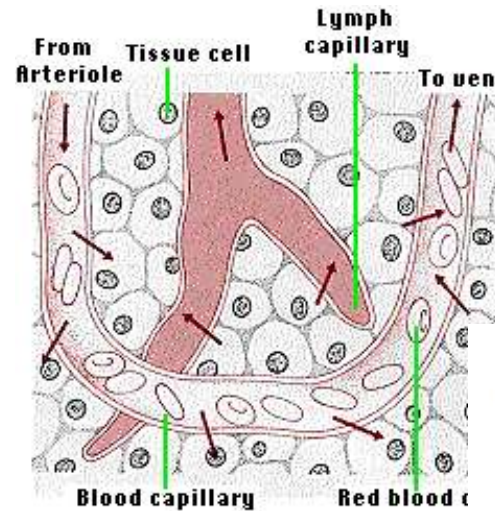
EGÉSZSÉG

WHO

„Az **egészség** a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség hiánya”.

Oszteopátia: Az egészség fennállását a test folyadékainak áramlása és az idegrendszer normál aktivitása jellemzi.

Ajurvéda („Az élet bölcsessége): Az egészség a fizikai, érzelmi és spirituális energiák egyensúlya.

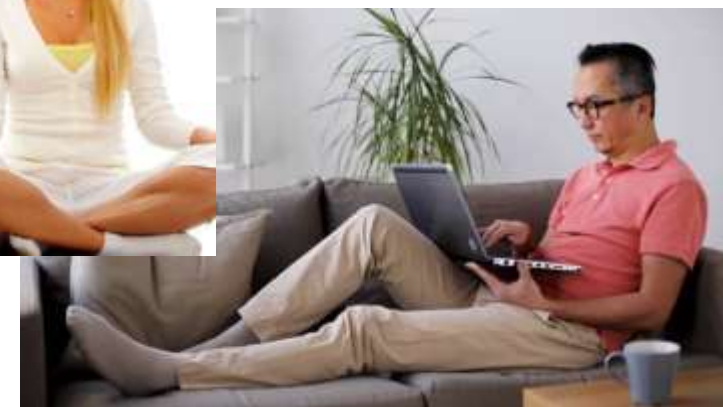


HATHA JÓGA ÁSZANÁI

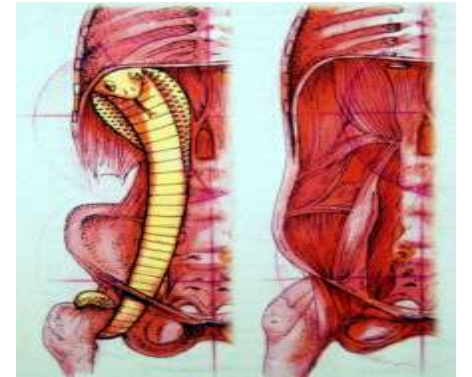
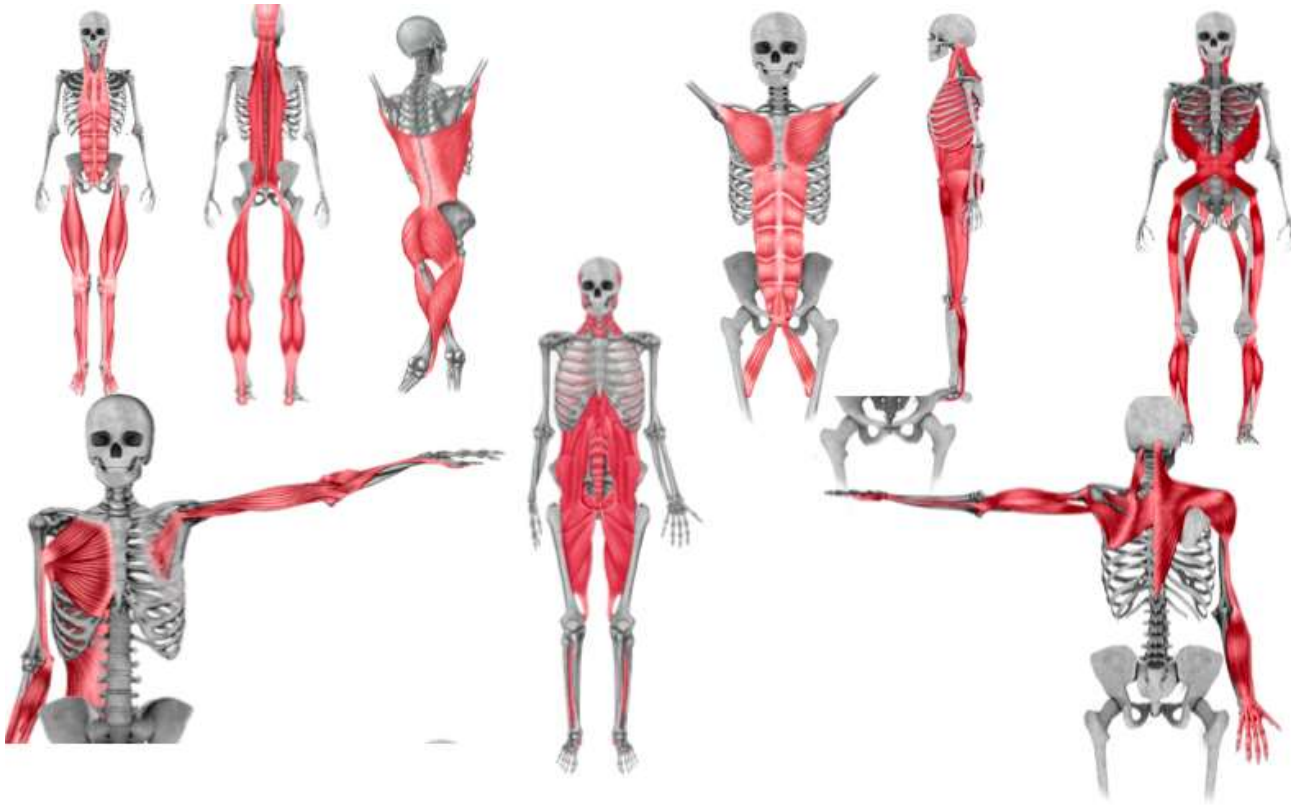
- A mozgás= hozzájárulhat az egészség kialakításához és fenntartásához.
- Az ászanák (légzéssel) célirányos, tudatos alkalmazásának segítségével harmonizálhatók az életmód következtében, a testben keletkezett hibás tartás és mozgásminták (melyek megjelenése tünetek láncolatként fog jelentkezni a testben).
- A gyakorlatok segítik a testtartás rendeződését, lazítják a berövidült, feszült, vagy erősítik a meggyengült, megnyúlt szöveteket, és hatással vannak a többi szervrendszerre is.

„Haladó” jógapózok- Mai modern emberi test határai- életkor!

Veleszületett és szerzett tartás, és mozgásminták



HATHA JÓGA ÁSZANÁI



HATHA JÓGA ÁSZANÁI

- A hatha jóga a legkönnyebben megfigyelhető interocepciót (belső érzékelés) tudatosítja (Dr. Vígh Béla)
- Ászanák által kiváltott mozgás, tartás alatt figyeljük az érezhető, izom-, ízületi-, szalag elmozdulást, - feszülést=megismerhetjük a mozgásszervrendszerünk állapotát



- **Lazító gyakorlatok:** savászana+légzés. Idegrendszer+izomfeszülés lazítása
- **Egyensúly gyakorlatok:** egyensúlyszerv+proprioceptorok
- **Erősítő-nyújtó gyakorlatok**
- **Idegmobilizáló nyújtó gyakorlatok**



AJURVÉDA-VATA

- alacsony, vagy nagyon magas, törékeny, karcsú, szikár, de izmos testalkat
- csontozat: vékony, finom, keskeny váll+csípő, ízületi megbetegedések (Scheuermann, csípő diszplázia, hanyag tartás), az asszimetriák (pl. gerincferdülés)
- ízületek: kiemelkedő, száraz, ropogós
- izomzat, kötőszövet: vékony, kiemelkedő, gyakran merev



AJURVÉDA-PITTA

- átlagos, sportos testfelépítés, egészséges, pirosposzsgás arcszín, feszes bőr
- csontozat: közepes
- ízületek: arányos



AJURVÉDA- KAPHA

- erős, atletikus testalkat, széles váll, keskeny csípő, hajlamos a túlsúlyra, nehézkes típus
- csontozat: nagy széles váll és csípő
- ízületek: nagy, jól formált könnyen mozgó
- izomzat, kötőszövet: nagy, erős izmok, gyakran laza kötőszövet



A HATHA JÓGA ÁSZANÁI NYÚJTÁS V ERŐSÍTÉS?

- A nagyobb húzószilárdságú kollagén rostok határozzák meg a szövetek rugalmasságát, mivel a szöveti ellenállás mindig a kollagénrostokból indul ki.



IZOMMŰKÖDÉSEK

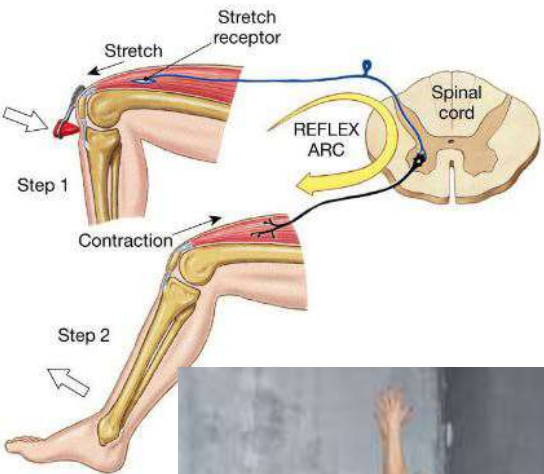
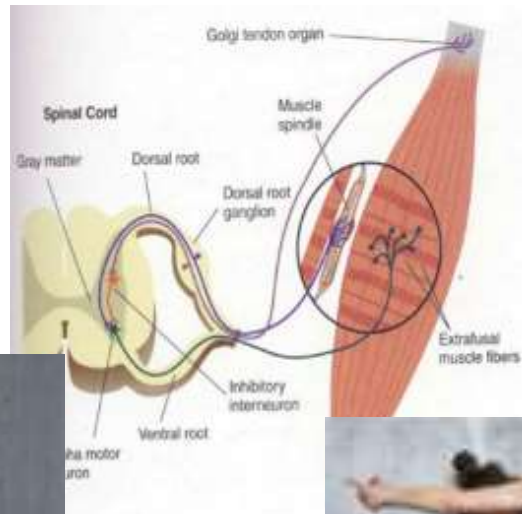
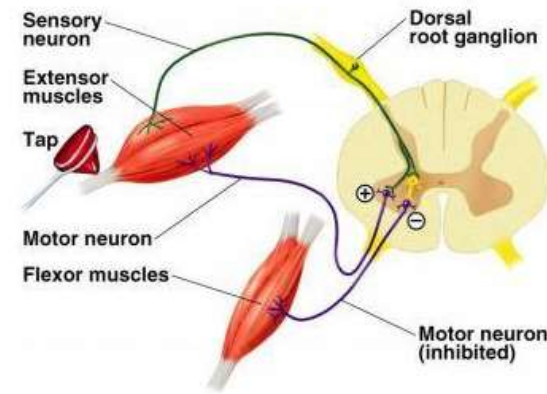
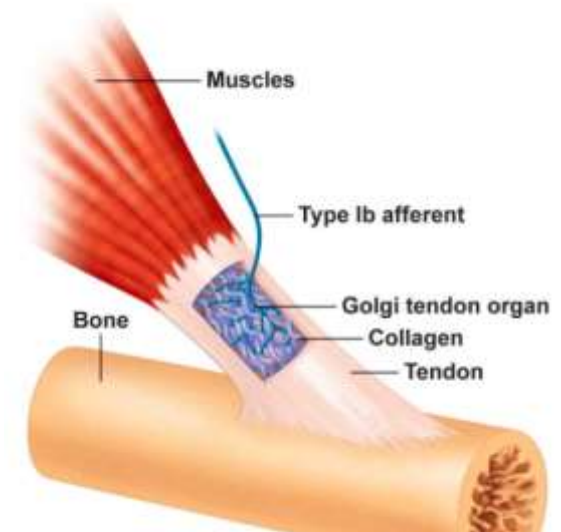
- izometriás
- izotóniás-koncentrikus
- izotóniás-excentrikus
- ko-kontrakció
- koaktiváció



GERINCVELŐI REFLEXEK PROPRIOCEPTOROK

- MEGNYÚJTÁSI REFLEX (MIOTATIKUS)
- AUTOGÉN GÁTLÁS (INVERZ MIOTATIKUS)
- FORDÍTOTT BEIDEGZÉS (RECIPROK INNERVÁCIÓ)

- PROPRIOCEPCIÓ

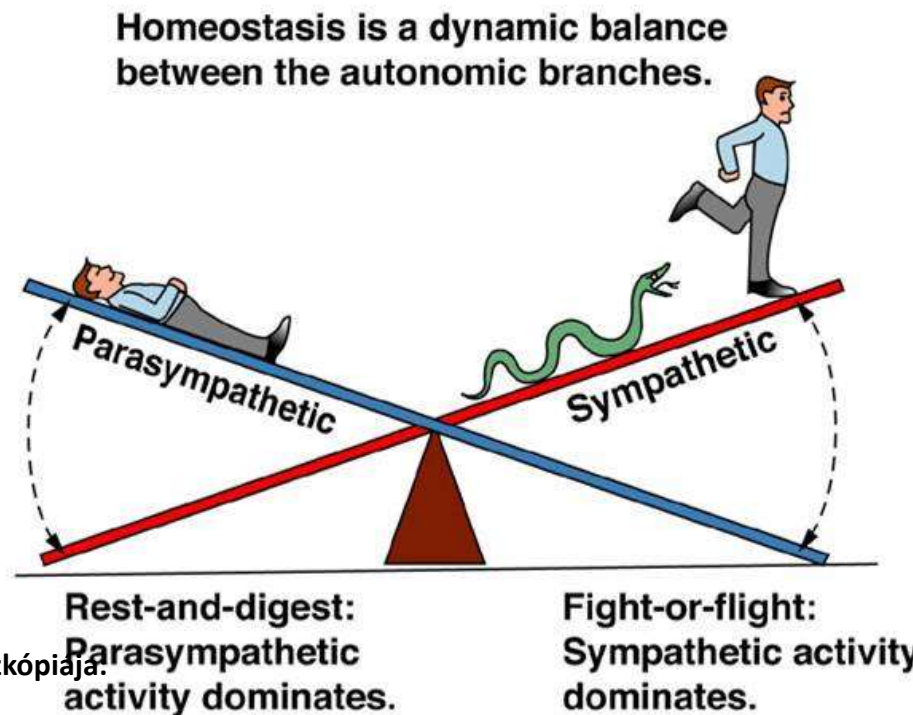


A HATHA JÓGA ÁSZANÁI IDEGRENDSZER

- Stressz "vészhelyzet" hatására a szimpatikus idegrendszer aktiválódik= ennek hatására gyorsul a légzés, a szívműködés, emelkedik a vérnyomás, fokozódik az izomfeszülés.
- Szimpatikus idegrendszer tónusának csökkentése: relaxáció, meditáció= idegrendszer-**szöveti feszülések oldása**



- **Koncentráció**
- **Propriocepció**



Dr. Kozsurek Márk
A gerincvelő mikroszkópiája.
a vegetatív reflex,
fel- és leszálló pályák

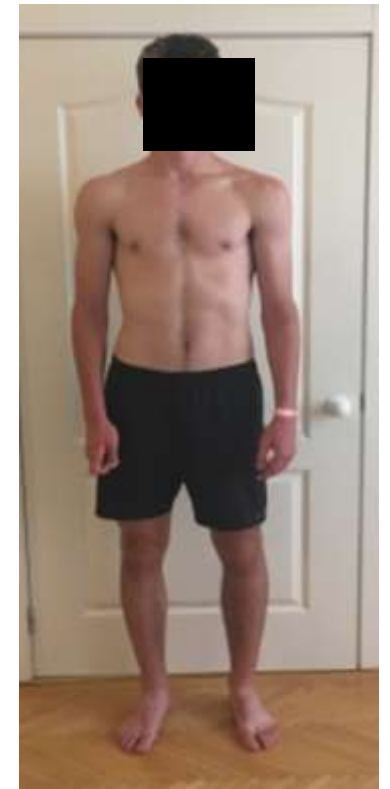
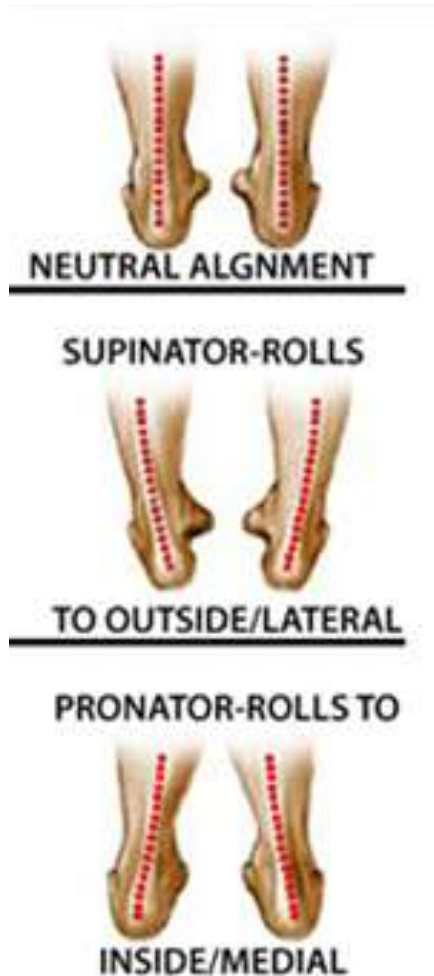
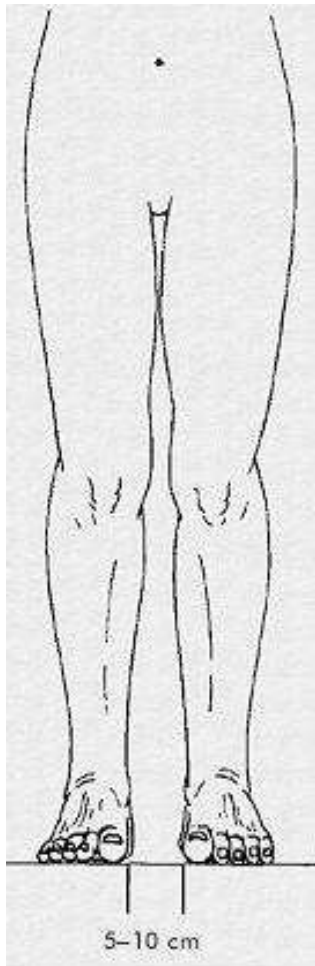
A HATHA JÓGA ÁSZANÁI

- alkat figyelembe vétele
- „bemelegítés” -korrekt kiindulópóza
- idegrendszer-reflex-mechanizmusok kiváltása,
- erő iránya, ereje, sebessége= agonista-antagonista izmok
- ismétlés: egy adott területre (3-5)/heti 2-4
- légzés
- óvatosan a haladó pózokkal!
- relaxáció

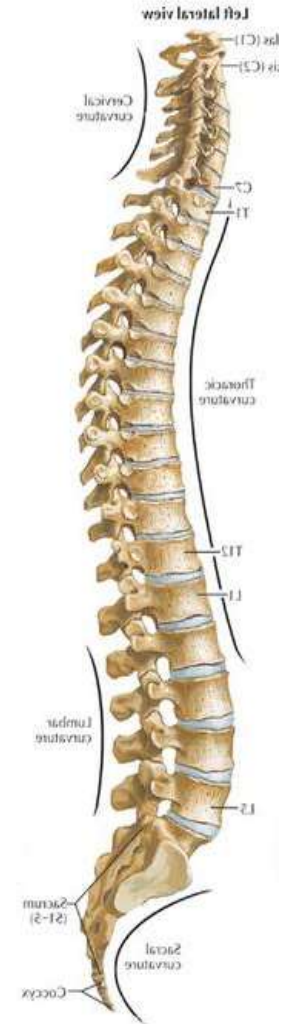
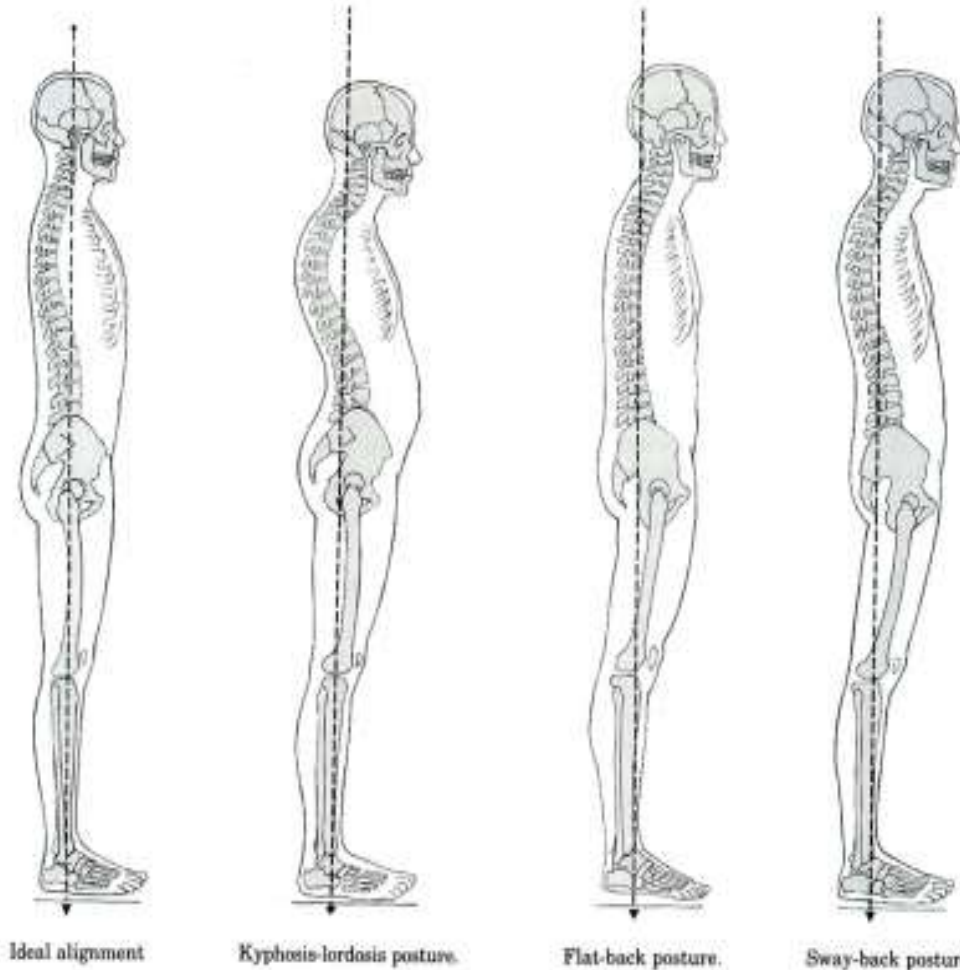
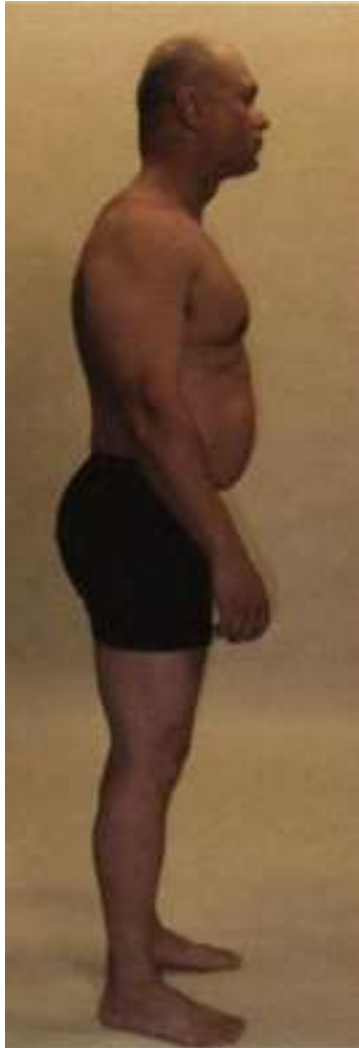
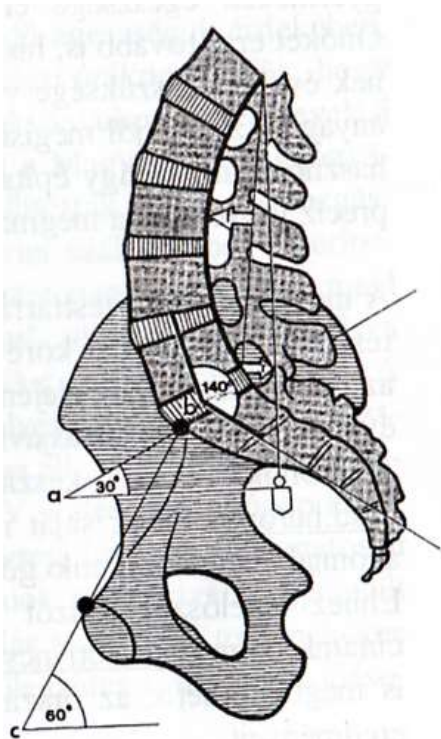


SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS/ÍZÜLETEK

BOKA, TÉRD



SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS/ÍZÜLETEK MEDENCE, GERINC



SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS/ÍZÜLETEK MEDENCE, GERINC

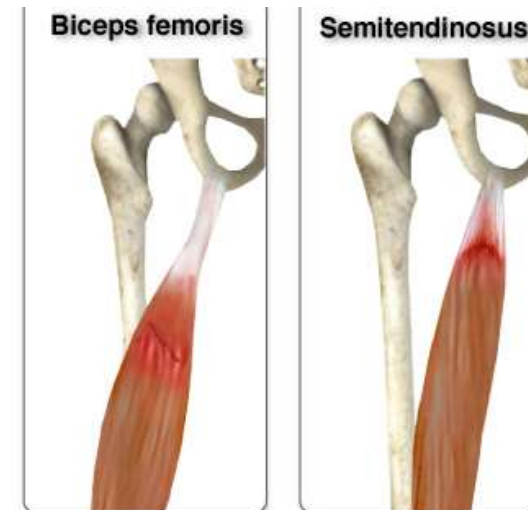


SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS/ÍZÜLETEK MEDENCE, GERINC

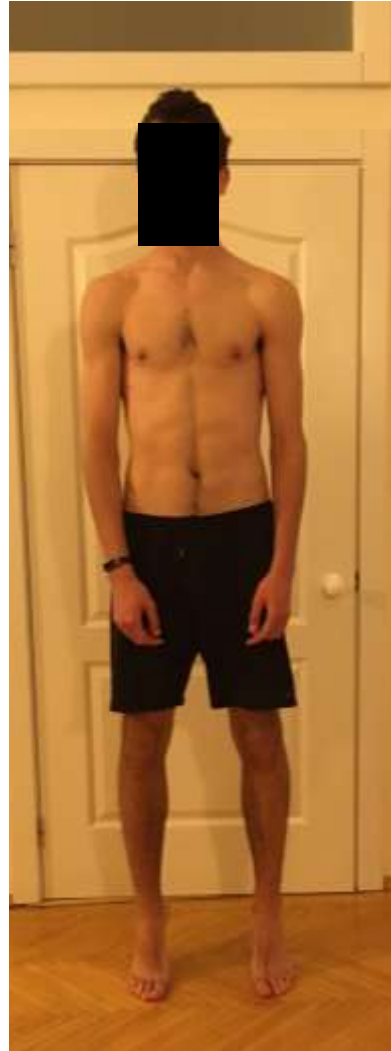


SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS/LÁGYRÉSZEK

- izmok/myofascia
- kötőszövet (szalagok, ízületi tok, inak, izompólyák)
- idegek



SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS/LÁGYRÉSZEK





THE ENTIRE SIDE OF THE BODY, FROM ANKLE TO FINGERS, FORMS A STRAIGHT LINE



THE ENTIRE SIDE OF THE BODY, FROM ANKLE TO FINGERS, FORMS A STRAIGHT LINE

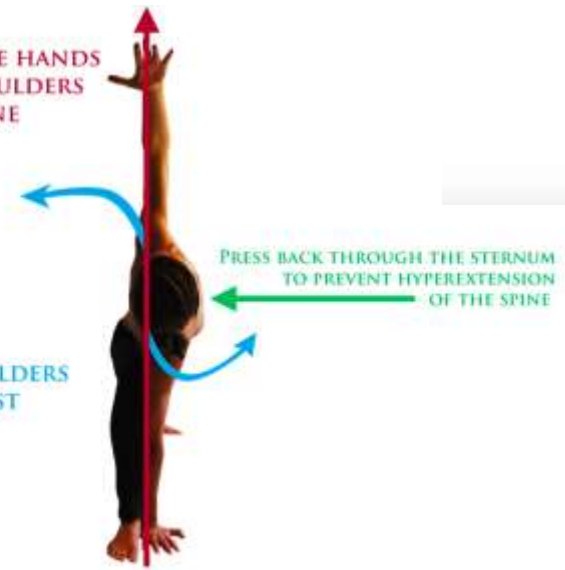


SHOULDERS ROTATING FORWARD AND DOWN, CLOSING THE CHEST

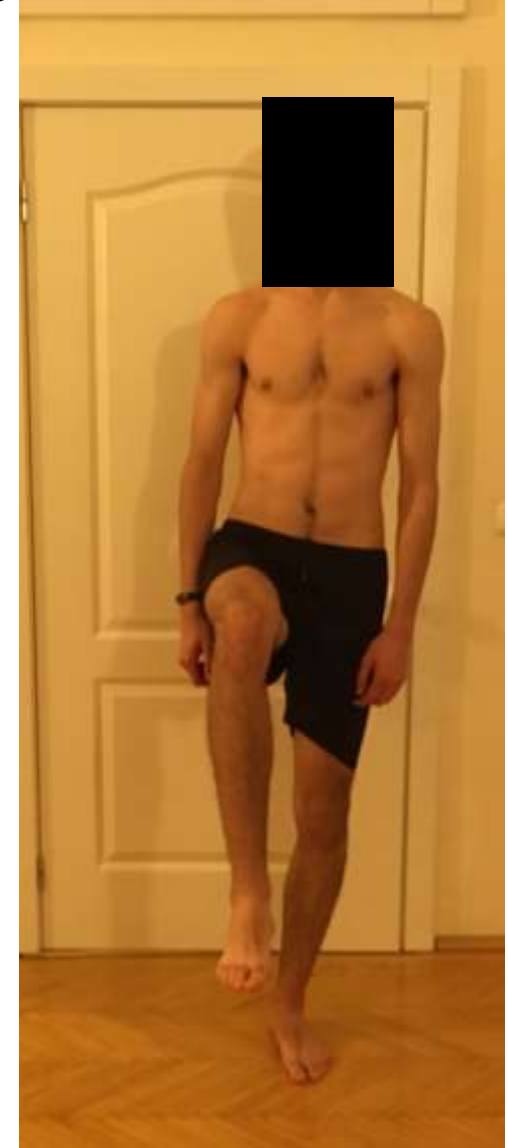


LIFT AND WIDEN THE HANDS TO SPREAD THE SHOULDERS AWAY FROM THE SPINE

ROTATE THE SHOULDERS TO OPEN THE CHEST



SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS/LÁGYRÉSZEK



SIMON BORG-OLIVIER

YOGA SYNERGY



- “stretch less”
- “tense less”
- “breathe less”
- “think less”
- “eat less”

„Stira sukha asanam” - 'firm but calm'

Erő-nyújtás

ÖSSZEFOGLALÁS 1.

SÉRÜLÉSMENTES GYAKORLÁS



- A jóga ászanáit a modern világban a gyakorlók nem gyermekkorban, hanem jóval később, fiatal felnőtt, vagy felnőttkorban kezdik el. Felmenőinktől különböző testtartási mintákat öröklünk, amikhez a hétköznapi élet során további mintákat gyűjtünk. Az életkor előrehaladtával az aszimmetriák és a kibillent egyensúly mozgásszervi problémákhoz vezethet (a jóga gyakorlásától függetlenül is).



Mozgásunkat és testtartásunkat az idegrendszer hozzászokása miatt mégis természetesnek (neutrálisnak) érezzük. Az ászanák helytelen kivitelezése a kibillent egyensúlyt csak tovább ronthatja. A tudatos, az egyén sajátosságait figyelembe vevő gyakorlás preventív és gyógyító hatású a mozgásrendszerre vonatkozóan, és mivel ez a rendszer nem vonatkoztatható el az egész rendszertől, a gyakorlás a teljes szervezetre és végső soron az ember egész életére jótékony hatással lesz, és segítheti az egyént a jóga magasabb szintjeinek elérésében is.



ÖSSZEFOGLALÁS 2.

MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK „KEZELÉSE” JÓGÁVAL

- **Jóga- nem terápia**
- **“A jóga komplementer (kiegészítő) tudomány”**. Az egészségügyi panaszt először szakorvosnak/gyógytornásznak kell kivizsgálnia és kezelnie, ezután nyúlhatunk a jóga eszközeihez, mint betegségmegelőző, és egészségellenes magatartásból eredő kórokat enyhítő rendszerhez. “ (Dr. Vígh Béla)
- (+Képzett jógaterapeuták)



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



TAR-BALLAI ÉVA GYÓGYTORNÁSZ- JÓGAOKTATÓ
eva.ballai2@gmail.com