

Útmutató és ütemterv

a magas vérnyomás jógaterápiája
online video kurzushoz

Hogyan kezdj hozzá a jóga gyakorláshoz és mire ügyelj?

1. **Teremts magadnak egy nyugodt helyet!** Mondd meg a családotd tagjainak, hogy most másfél óráig ne zavarjanak. Ez a Te időd. Arra szolgál, hogy az egyensúlyod helyre állítsd. Ha így teszel, sokkal több időt tudsz majd a családdal tölteni. Vagy önmagaddal, azzal, amit szeretsz. Tehát ne feledd, **ez az idő kamatostul megtérül majd!**
2. **Teríts le egy jóga szőnyeget.** Ha nincs, jó egy Polifoam, vagy bármilyen szőnyeg. És keríts magadnak egy **ülőpárnát**. Legjobb ronggyal vagy a tönköly pelyvével töltött, de lehet összehajtott pléd is. Ez segíti, hogy egyenesen tudd tartani a hátad ülés közben.

Ha valamiért nehéz számodra a földön ülni, ülj nyugodtan székre. Ha székre ülsz, fontos, hogy ne érjen a hátad a szék támlájához.

3. Ahol jógázol, legyen **jól kiszellőztetett**. Ne legyen sem túl meleg, sem túl hideg. Fontos, hogy ne fázz. Ha fázol, tegyél a hátadra, derekad köré egy vékony takarót.
4. **Tegyél egy elhatározást!** Most leülök, és végiggyakorlom ezt a 10-20 percet, méghozzá teljes figyelemmel. Hogy tapasztalatot szerezz. A jógában egyedül a Te tapasztalatod számít.
5. A terápiás hatás elérése miatt **fontos naponta gyakorolnod!** Ha csak napi 15-20 perced van, akkor annyit, ha több, akkor többet. **Alább találsz egy táblázatot, hogyan építsd fel a gyakorlásod fokról fokra.**
6. Mindig **belső figyelemmel** végezd a gyakorlást. **Ha már megismerted a gyakorlatot, ne a videót nézd! Csukott szemmel gyakorolj!** A figyelmed ugyanis az, ami a benső változást létrehozza. Nem nekem van most rá szükségem, hanem Neked. Ezért figyelj befelé.
7. Ha a figyelmed elkalandozik, ne aggódj emiatt. Egyszerűen **térj vissza a testérzetek figyeléséhez!**
8. Mindig **légzéssel összhangban** gyakorolj! A légzésed a kapocs a tested és elméd közt. A fizikai stresszt könnyű kioldani futással, vagy egy fitness edzéssel. Az érzelmi és mentális stresszt, ami valójában megbetegít, csak akkor oldhatod ki, ha mélyebb szinten is dolgozol. Ehhez kulcsfontosságú a légzés szinkron. A videóban erre majd többször fel is hívom a figyelmed.

Hasi légzésnél a hasfal előre jön, amikor belélegzel, és visszább süllyed, amikor kilélegzel. Ha fordított a légzésed, az paradox légzés, és fontos megfordítani tudatosan!

9. **Amikor jógázol, nem vagy versenyben senkivel.** Önmagadat sem kell legyőznöd. Ha érzed, hogy egy testrész merevebb és belekényszeríted magad, akkor a jóga ellentétét csinálod.
10. **Kulcsfontosságú: csak addig és olyan mértékbe menj bele egy gyakorlatba, hogy az ne okozzon fájdalmat.** Az erőfeszítés, saját határaink finom keresése és tágítása fontos, azonban ha túlléped ezeket (és erről a fájdalom tanúskodik), hátra felé lépsz.
11. **Legyél kitartó!** Csak a szelíd és tartós benső munka hoz tartós eredményt. Nem csak a tünetek fognak eltűnni. Sokkal többet kapsz. Készen állsz ennek felfedezésére?
12. **Ha kérdésed van,** elbizonytalanodsz, inkább kérdezz meg! Szívesen válaszolok.

Ütemterv

Az alábbi ütemterv abban segít téged, hogyan építsd fel fokról fokra a gyakorlásod, és hogyan tarts ki benne mindaddig, amíg a gyógyulás megtörténik. Ahhoz, hogy a jógázás hatása egyértelműen megmutatkozzon, rendszerint 3-6 hónap folyamatos gyakorlás szükséges, a teljes gyógyulás pedig 1-2 év is lehet – mindez ez függ, milyen állapotban van a szervezeted, és milyen mélyek az elmében azok a nyomok, melyek a magas vérnyomásban realizálódnak.

Ha a gyakorlásod fokozatosan építed fel, a folyamat könnyebb, örömtelibb lesz, és így biztosabb lesz az eredménye. Az **alábbi táblázatban** leírtam Neked, hogy az egyes video és hanganyag leckéket **hogyan használd** a napi gyakorlás során.

Mind a reggeli, mind a délutáni programban van olyan video, amit **páros ill. páratlan napra** ajánlok. Ezzel a gyakorlásodat változatosabbá teheted, több gyakorlatot megismersz és begyakorolsz. Később 1-2 hónap múlva a saját tapasztalataid fognak majd vezetni.

A **gyors relaxációt** munka után használd.

Mindig evés előtt (reggeli, vacsora előtt) gyakorolj! Ha tele a hasad, az energiáid az emésztésre fordítódnak.

+1 fontos gyakorlat: magas vérnyomás esetén **evés után** célszerű pár percet sarokülésben (vadzsraszana) ülni: szőnyegen vagy jógaszőnyegen ülj a sarkadra, lábfejek nyújtva, lábszár a talajon, a hát egyenes. Hunyd le a szemed, és figyeld a nyugodt hasi légzést. Ha kényelmetlen a bokádnak, tegyél egy összehajtott takarót a bokád alá. Ha nagyon feszül a térded, szintén egy összehajtott takaróval segíthetsz, amit a lábszárra teszel, és a takaróra ülsz.

Kezdetben reggel és délután 10-10 percet kell a gyakorlásnak-önmagadnak szentelned. Ez később kicsit hosszabb lesz, de mindig fél óra alatt marad.

Lássuk akkor az ütemtervet (az új elemeket kiemelten szedtem):

Hányadik hét?	reggel	délután-este
1.	ráhangolódás izom és érelazító (páros/páratlan) lezárás	gyors relaxáció
2.	ráhangolódás izom és érelazító (páros/páratlan) nyújtó-frissítő gyakorlatsor lezárás	gyors relaxáció
3.-4.	ráhangolódás izom és érelazító (páros/páratlan) nyújtó-frissítő gyakorlatsor lezárás	ráhangolódás stresszoldó délutáni (páros/páratlan) gyors relaxáció lezárás
5.-6.	ráhangolódás izom és érelazító (páros/páratlan) nyújtó-frissítő gyakorlatsor lezárás	ráhangolódás stresszoldó délutáni (páros/páratlan) rövid relaxáció lezárás
7-8.	ráhangolódás izom és érelazító (páros/páratlan) nyújtó-frissítő gyakorlatsor uddzsáji pránajama lezárás	ráhangolódás stresszoldó délutáni (páros/páratlan) rövid relaxáció lezárás
9-10.	ráhangolódás izom és érelazító (páros/páratlan) nyújtó-frissítő gyakorlatsor uddzsáji pránajama lezárás	ráhangolódás stresszoldó délutáni (páros/páratlan) gyors v. rövid relaxáció brammari pránajama lezárás
11-12 és tovább	ráhangolódás izom és érelazító (páros/páratlan) nyújtó-frissítő gyakorlatsor uddzsáji pránajama rövid meditáció lezárás	ráhangolódás stresszoldó délutáni (páros/páratlan) gyors v. rövid relaxáció brammari pránajama lezárás

A hanganyagok közt találhatsz egy **mantrát** (*Om, am, ámá SzóH*). A mantrát az 1. héttől használhatod. Ez a mantra energiájával, rezgéseivel segíti majd, hogy könnyebben leülj napról-napra gyakorolni. Használd felkelés után, ill. hazafelé menet a munkából. Lehet hangosan, félhangosan, ill. ha már begyakoroltad, némán zengetni. Hatni fog.

Szeretettel:

Dr. Bükki Tamás
minősített, okl. jógaoktató, jógaterapeuta
Tel: +36-30-3751960
email: gajatrijoga@gmail.com

www.gajatri.hu