

# 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**. 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.
4. **Tegyél egy elhatározást!** Most leülök, és végiggyakorlom ezt a jógaórát. Hogy tapasztalatot szerezzek. A jógában egyedül a Te tapasztalatod számít. Ez nem elmélet. Ez gyakorlati tudomány.
5. **Érdeemes legalább heti 2x a teljes anyagot végiggyakorolni.**
6. **Ugyanakkor gyakorolni minden nap fontos.** Ha csak napi 15-20 perced van, akkor annyit, ha több, akkor többet. Ebbe tegyél bele pár bemelegítő gyakorlatot, átmozgatva a fejet, nyakat, vállövet mindenképp. És legyen benne egy oldalra hajló gyakorlat, és egy csavaró gyakorlat is. A videóban ezt mind megtalálod.
7. Mindig benső 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.
8. Ha a figyelmed elkalandozik, ne aggódj emiatt. Egyszerűen térj vissza a testérzetek figyeléséhez!
9. 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.
10. **Amikor jógázol, nem vagy versenyben senkivel.** Önmagadat sem kell legyőznöd. Ha érzed, hogy egy testrész merevebb és belekényszeríted magad, akkor a jóga ellentétét csinálod.

11. **Kulcsfontosságú: csak addig és olyan mértékbe menj bele egy gyakorlatba, hogy az ne okozzon fájdalmat magadnak.** Az erőfeszítés, saját határaink finom keresése és tágítása fontos, azonban ha túlléped ezeket (és erről a fájdalom tanúskodik), hátra felé lépsz.
12. **Legyél kitartó!** Csak a szelíd és tartós erőfeszítés hoz tartós eredményt. Nem csak a tünetek fognak eltűnni. Sokkal többet kapsz majd. Készen állsz ennek felfedezésére?

Szeretettel:

Dr. Bükki Tamás  
minősített, okl. jógaoktató, jógaterapeuta  
Tel: +36-30-3751960



[www.gajatri.hu](http://www.gajatri.hu)