



Vlada Indije

MEDNARODNI DAN JOGE

21. junij

Splošni protokol joge



Ministrstvo za ajurvedo, jogo in naturopatijo,
unani, siddha in homeopatijo (AYUSH)

21. junij • Mednarodni dan joge



Vlada Indije

MEDNARODNI DAN JOGE

21. junij

Splošni protokol joge



Yoga for Harmony & Peace

**Ministrstvo za ajurvedo, jogo in naturopatijo,
unani, siddho in homeopatijo (AYUSH)**

To brošuro smo pripravili v sodelovanju z vodilnimi strokovnjaki in uglednimi indijskimi institucijami s področja joge.

Izdajatelj :

Ministrstvo AYUSH

Vlada Indije

AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex,

INA, New Delhi-110 023

Izjava o omejitvi odgovornosti:

Z informacijami v tem protokolu joge želimo med ljudmi in v skupnostih ustvariti splošno zavedanje o jogi in na ta način s pomočjo joge zagotoviti harmonijo in mir. Informacij, tehnik in predlogov, ki so navedeni v tem protokolu joge, ni mogoče uporabljati namesto zdravstvenih nasvetov zdravnika. Če potrebujete diagnozo ali zdravstveno oskrbo, se pred izvajanjem joge posvetujte s svojim zdravnikom. Izdajatelj ne prevzema odgovornosti za morebitne poškodbe ali izgube kot posledice vadbe joge.

Vsebina

Sporočilo predsednika vlade Indije	v
Uvod	1
Kaj je joga?	1
Kratka zgodovina in razvoj joge	2
Osnove joge	3
Tradicionalne šole joge	4
Jogijske vaje za zdravje in dobro počutje	4
Splošna navodila za vadbo joge	6
1. Molitev	9
2. Sadilaja /Cālana Kriyas/vaje ogrevanja	9
I. Pregibanje vratu	9
II. Vrtenje trupa	11
III. Vrtenje kolen	12
3. Joga asane	13
A. Stoje	13
Tādāsana	13
Vriksāsana	13
Pāda-Hastāsana	14
Ardha Cakrāsana	15
Trikoṇāsana	16

B.	Sedeči položaji	17
	Bhadrāsana	17
	Ardha Uṣṭrāsana	18
	Śaśāṅkāsana	19
	Vakrāsana	20
C.	Položaji na trebuhu	21
	Bhujangāsana	21
	Śalabhāsana	22
	Makarāsana	23
D.	Položaji na hrbtu	24
	Śetubandhāsana	24
	Pavanamuktāsana	25
	Śavāsana	26
4.	Kapālabhāti	27
5.	Pranajama	29
	Nadiśodhana / Anuloma Viloma Prāṇāyāma	29
	Bhrāmarī Prāṇāyāma	30
6.	Dhyāna in Śambhavī Mudra	31
7.	Sankalpa	32
8.	Santih Pātha	33
	Literatura	34

Sporočilo

"Joga je neprecenljivo darilo starodavne indijske tradicije. Uteleša enost uma in telesa, misli in dejanj, omejitev in izpolnitev, harmonije med človekom in naravo in holističnega pristopa k zdravju in dobremu počutju. Pri jogi ne gre le za vadbo, ampak za raziskovanje občutka enosti s samim seboj, s svetom in z naravo. S spremembo življenjskega sloga in ustvarjanjem zavedanja nam lahko pomaga pri spopadanju s klimatskimi spremembami. Delujmo skupaj in se dogovorimo za mednarodni dan joge."



Govor predsednika vlade Indije **Shri Narendra Modija** na 69. zasedanju Generalne skupščine Združenih narodov (UNGA) dne 27. septembra 2014.

SPLOŠNI PROTOKOL JOGE

UVOD

Ob svojem nagovoru na 69. zasedanju Generalne skupščine Združenih narodov (UNGA), dne 27. septembra 2014, je predsednik vlade Indije Shri Narendra Modi pozval svetovno skupnost, naj potrdi Mednarodni dan joge.

"Joga je neprecenljivo darilo starodavne indijske tradicije. Utelesa enost uma in telesa, misli in dejanj, omejitev in izpolnitev, harmonije med človekom in naravo in holističnega pristopa k zdravju in blagostanju. Pri jogi ne gre le za vadbo, ampak za raziskovanje občutka enosti s samim seboj, s svetom in z naravo. S spremembo življenjskega sloga in ustvarjanjem zavedanja nam lahko pomaga pri spopadanju s klimatskimi spremembami. Delujmo skupaj in se dogovorimo za mednarodni dan joge," je dejal Shri Modi.

11. decembra 2014 je 193-članski UNGA soglasno, z rekordnim številom 177 držav soprodlagateljic, potrdil predlog in sprejel resolucijo, da naj postane 21. junij "Mednarodni dan joge". V tej resoluciji je UNGA potrdil, da joga zagotavlja holističen pristop k zdravju in dobremu počutju ter dal svoj prispevek k širjenju informacij o koristih vadbe joge za zdravje celotne svetovne populacije. Joga prinaša harmonijo na vseh področjih življenja, saj preverjeno deluje preventivno, spodbuja zdravje in pomaga nadzorovati številne motnje, ki so posledica neustreznega življenjskega sloga. S to brošuro želimo na kratko predstaviti jogo in jogijske prakse, s pomočjo katerih lahko izboljšamo vsestransko zdravje tako posameznikov kot skupnosti v celoti.

Kaj je joga?

Jogaje v osnovi duhovna praksa, ki temelji na izjemno subtilni vedi, ki se posveča ustvarjanju harmonije med umom in telesom.

Gre za umetnost in znanost zdravega življenja. Beseda "joga" izvira iz sanskrt, kjer *yuj* pomeni "združiti", "vpreči" ali "povezati". V skladu z jogijskimi spisi naj bi z vadbo joge dosegli združitev individualne zavesti z univerzalno zavestjo. Sodobni znanstveniki vedo povedati, da je vse v vesolju zgolj izraz istega kvantnega nebesnega svoda. Za tistega, ki doživi enost vsega, kar obstaja, pravimo, da je "v jogi", tistemu pa, ki doživi stanje svobode, ki mu pravimo tudi *mukti*, *nirvāna*, *kaivalya* ali *moksha*, pravimo jogi.

"Joga" se navezuje tudi na notranje vedenje in vključuje številne postopke, s katerimi lahko človek doseže enost uma in telesa ter na ta način samorealizacijo. Namen vadbe joge (*sādhana*) je premagati vse vrste trpljenja in na ta način v vsakodnevnem življenju doseči občutek svobode, splošno zdravje, srečo in harmonijo.

Kratka zgodovina in razvoj joge

Začetki znanosti joge segajo več tisoč let nazaj, daleč preden so se pojavila prva verstva ali sistemi verovanj. V skladu z **jogijskim naukom** je bil Šiva prvi *jogi* oziroma *adijogi* in prvi *guru* oziroma *adiguru*. Pred več tisoč leti naj bi na bregovih jezera Kantisarovar v Himalaji *adijogi* izlil svoje globoko znanje legendarnim *saptarišijem* oziroma "sedmim modrecem". Ti modreci so nato prenesli znanje o jogi v različne dele sveta, vključno z Azijo, Bližnjim Vzhodom, severno Afriko in Južno Ameriko. Zanimivo je, da so sodobni učenjaki opazili neverjetne tesne vzporednice med starodavnimi kulturami z vseh koncev sveta. Prav v Indiji pa je sistem joge doživel največji razcvet. Agastja, eden od sedmih modrecev, ki je potoval po indijski podcelini, je z upoštevanjem jogijskega načina življenja izoblikoval celotno kulturo tega dela sveta.

Joga v splošnem velja kot "nesmrtni kulturni dosežek" Indske oz. Sarasvatijske civilizacije – z začetki okoli leta 2700 pr.nšt. – in je postala sredstvo za materialno in duhovno krepitev človeštva.

Številni pečati in fosilni ostanki Indske oz. Sarasvatijske civilizacije z jogijskimi motivi in podobami ljudi, ki izvajajo *joga sadano*, pričajo o prisotnosti joge v starodavni Indiji. S pečatov, ki upodabljajo boginjo mater, je mogoče razbrati motive *tantra* joge. Prisotnost joge je razvidna tudi v ljudskih običajih, *daršanih*, epskih pesnitvah, kot so Mahabharata vključno z Bhagawadgito in Ramayano, teističnih tradicijah Shaivas, Vaishnavas in tantričnih tradicijah. Čeprav je bila joga prisotna že v času pred pojavom Ved, je bil veliki modrec Maharishi Patanjali tisti, ki je jogijske tehnike oblikoval v sistem in popisal takrat obstoječe jogijske prakse, njihov pomen in s tem povezano znanje. Njegovo delo danes poznamo pod imenom Patanjalijeve *Joga sutre*.

Po Patanjaliu so še številni mojstri joge veliko prispevali k ohranjanju in razvoju joge s praksami, dobro dokumentiranimi v literaturi. Joga se je po vsem svetu razširila s pomočjo učenj uglednih mojstrov joge vse od starodavnih časov pa do današnjih dni. Danes vsakdo ve, da z vadbo joge lahko preprečimo bolezni, vzdržujemo in izboljšamo zdravje. Milijoni ljudi po vsem svetu so že izkusili koristi joge, zato se vadba joge z vsakim dnem bolj širi in postaja živahnejša.

Osnove joge

Joga deluje na ravni človekovega telesa, uma, čustev in energije. Zato jogo v grobem delimo na štiri veje: *karma joga*, pri kateri uporabljamo telo; *džnana joga*, pri kateri uporabljamo um; *bhakti joga*, pri kateri uporabljamo čustva, in *krija joga*, pri kateri uporabljamo energijo. Vsak sistem joge, ki ga vadimo, spada v obseg ene ali več zgoraj navedenih kategorij.

Vsak človek je izvirna kombinacija zgoraj omenjenih štirih dejavnikov. Samo *guru* (učitelj) lahko določi ustrezno kombinacijo štirih osnovnih poti, ki jo potrebuje vsak iskalec. "Vsi starodavni zapisi o jogi poudarjajo, da je zelo pomembno, da vadimo po navodilih *guruja*."

Tradicionalne šole joge

Različne filozofije, tradicije, rodovi in *guru-šišja parampare* joge so vodile do razvoja različnih tradicionalnih šol joge, kot so na primer *džnana joga*, *bhakti joga*, *karma joga*, *patandžala joga*, *kundalini joga*, *hatha joga*, *dhjana joga*, *mantra joga*, *laja joga*, *radža joga*, *džain joga*, *buda joga* itd. Vsaka šola ima svoj pristop in svoj sistem vaj, ki vodijo do vrhovnega cilja in namena joge.

Jogijske vaje za zdravje in dobro počutje

Dobro znane joga *sadane* so med drugim: *jama*, *nijama*, *asana*, *pranajama*, *pratjahara*, *dharana*, *dhjana*, *samadhi*, *bandhe* in *mudre*, *šatkarme*, *juktahara*, *mantra-džapa*, *jukta-karma* itd.

Jama pomeni disciplino *nijama* pa spoštovanje pravil. Smatramo jih za predpogoj za nadaljnjo vadbo joge. *Asane* lahko zagotovijo stabilnost telesa in uma, "*kurjat-tad- asanam-sthairjam*", in vključujejo izvajanje različnih psiho-fizičnih telesnih vzorcev, ki omogočajo vzdrževanje določene telesne poze (stabilno zavedanje o človekovem fizičnem obstoju) dlje časa.

Pri *pranajami* gre za razvijanje zavedanja dihanja, temu pa sledi zavesten nadzor nad dihanjem kot funkcionalno ali vitalno osnovo človekovega življenja. Pomaga nam razviti zavedanje in zagotoviti nadzor nad umom. V prvi fazi to poteka tako, da razvijamo zavedanje o "valovih vdiha in izdiha" (*svasa-prasvasa*), ki potekajo skozi nosnice, usta in druge telesne odprtine, o notranjih in zunanjih poteh ter ciljnih dihanja. Kasneje ta pojav spreminjamo tako, da dihanje nadzorujemo, reguliramo in spremljamo (*svasa*), s čimer se počasi zavedamo, kako se telo od znotraj zapolni (*puraka*), ostane v zapolnjenem stanju (*kumbhaka*) in se nato izprazni (*rechaka*), medtem ko mi reguliramo, nadzorujemo in spremljamo izdih (*prasvasa*).

Pratjahara govori o ločitvi človekove zavesti (odmik) od čutil, ki nas povezujejo z zunanjim svetom. *Dharana* govori o širokem polju zavedanja (znotraj telesa in uma), kar običajno razlagamo s pojmom osredotočenost. *Dhjāna* (meditacija) je kontemplacija (osredotočena pozornost znotraj telesa in uma) in *samadhi* (integracija).

Bandhe in *mudre* so vaje, povezane s *pranajamo*. Spadajo med višje jogijske prakse, ki v glavnem zahtevajo določene telesne drže v povezavi z nadzorom dihanja. To nadalje omogoča nadzor nad umom in tlakuje pot višjim dosežkom joge. V vsakem primeru pa vadba *dhjane*, s katero hodimo po poti samospoznanja in nadčutnosti, spada med bistvene elemente *joga sadane*.

Šotkarme vključujejo postopke razstrupljanja, ki so klinične narave in pomagajo iz telesa odstraniti nakopičene strupe. *Juktahara* govori o ustrezni hrani in prehranjevalnih navadah, ki so potrebne za zdravo življenje.

Splošni napotki za vadbo joge

Vsakdo, ki vadi jogo, mora med vadbo upoštevati spodaj predstavljena osnovna načela joge:

PRED VADBO

- *Šauka* pomeni čistočo – pomemben predpogoj za vadbo joge. Vključuje čisto okolico, telo in um.
- Jogijske vaje je treba izvajati v mirnem in tihem okolju s sproščenim telesom in umom.
- Jogijske vaje je treba izvajati s praznim ali skoraj praznim želodcem. Če se počutite šibke, lahko zaužijete manjšo količino medu v mlačni vodi.
- Pred začetkom vadbe joge izpraznite mehur in črevesje.
- Za vadbo uporabite podlogo, *armafleks* ali zloženo odejo.
- Najboljša so lahka in udobna bombažna oblačila, ki omogočajo enostavno gibanje telesa.
- Joge ne vadite, če ste izčrpani, bolni, če se vam mudi ali ste pod hudim stresom.
- V primeru kronične bolezni /bolečin/, težav s srcem, se pred začetkom vadbe joge posvetujte z zdravnikom ali terapevtom.
- Preden začnete z vadbo joge med nosečnostjo ali menstruacijo, se posvetujte s strokovnjakom za jogo.

MED VADBO

- Vadbo vedno začnite z molitvijo ali invokacijo, saj to ustvarja ugodno okolje, v katerem se um lahko sprosti.
- Jogovadite počasi, na sproščen način, z zavedanjem telesa in dihanja.
- Ne zadržujte diha, razen če med vadbo navodila tako posebej zahtevajo.
- Dihanje naj bo ves čas skozi nos, razen če so navodila drugačna.
- Telo naj ne bo toga, izogibajte se kakršnim koli naglim gibom.
- Vaje izvajajte ob upoštevanju lastnih telesnih zmogljivosti.
- Nekaj časa traja, da opazite dobre rezultate, zato sta vztrajnost in redna vadba bistvenega pomena.
- Pri vsaki vrsti vadbe joge so možne kontraindikacije/omejitve, ki jih je vedno treba upoštevati.
- Vadba joge naj se zaključi z meditacijo /globoko tišino/
Śhānti paṭha.

PO VADBI

- Kopanje ali tuširanje je dovoljeno šele 20-30 minut po vadbi.
- Hrano lahko zaužijete šele 20-30 minut po vadbi.

HRANA ZA MOŽGANE

Nekaj napotkov glede prehrane vam lahko zagotovi, da bosta telo in um prilagodljiva in dobro pripravljena na vadbo. Običajno priporočamo vegetarijansko prehrano, za starejše od 30 let pa naj bi zadostovala 2 obroka dnevno, razen v primeru bolezni ali zelo velike telesne aktivnosti ali napornega dela.

KAKO LAHKO JOGA POMAGA

Joga je pomembna pot do osvoboditve vseh vezi. Zdravstvene raziskave v zadnjih letih poleg tega kažejo še številne druge fizične in umske koristi, ki jih nudi joga, kar le potrjuje izkušnje milijonov ljudi, ki jogo redno vadijo. Majhen vzorčni primer raziskave pokaže, da:

- je joga koristna za ohranjanje dobre telesne pripravljenosti, delovanje kostno-mišičnega sistema in srčno-žilnega zdravja.
- je koristna pri obvladovanju sladkorne bolezni, težavah z dihanjem, hipertenziji, hipotenziji in pri številnih težavah, povezanih z nepravilnim življenjskim slogom.
- joga pomaga zmanjšati stopnjo depresije, utrujenosti, težave s tesnobo in stresom.
- joga uravnava simptome menopavze.
- joga je pravzaprav način, s katerim telo in um oblikujemo v gradnike, ne ovire, plodovitega in izpolnjujočega življenja.

Yoga for Harmony & Peace

1 MOLITEV

Vadbajoge naj bi se začela z molitvijo ali v razpoloženju molitve, saj se s tem izboljšajo koristi vadbe.

Samṅacchadhvaṃ samṇvadahvaṃ

saṃ vo manāṃsi jānatām
devā bhāgaṃ yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||



Naj bodo gibi v harmoniji; naj govorimo v enosti; naj bo naš um umirjen kot na začetku; naj se božanskost izrazi v твоjih posvečenih stvaritvah.

2 SADILAJA / CĀLANA KRIYAS / VAJE OGREVANJA

Cālana Kriyas/vaje ogrevanja/ Yogic Suksma Vyāyāmas pomagajo pospešiti kroženje krvi na mikro ravni. Te vaje lahko izvajate stoje ali sede.

I. PREGIBANJE VRATU

Sthiti: *samasthiti* (pokončna drža)

Tehnika

1. del : (pregibanje naprej in nazaj)

- Stojte z nogami udobno razkročenimi.
- Roke naj bodo ravno ob telesu.

To je **samstthiti**. Imenuje se tudi **tadāsana**.

- Pobožite dlani na boke.
- Z izdihom počasi spuščajte glavo in se poskusite z brado dotakniti prsnega koša.



- Z vdihom premikajte glavo navzgor in nazaj, kolikor vam je še udobno.

- To je en krog, ponovite 2 kroga.

2. del : (pregibanje desno in levo)

- Z izdihom počasi premikajte glavo v desno; uho čim bolj približajte rami, ne da bi dvignili ramo.
- Z vdihom vrnite glavo v običajni položaj.
- Na enak način z izdihom premaknite glavo na levo stran.
- Z vdihom vrnite glavo v običajni položaj.
- To je en krog, ponovite 2 kroga.



3. del: (pogled desno in levo)

- Glava naj bo pokonč^{ht.}_{ght.}.
- Z izdihom nežno obrnite glavo v desno, da je brada poravnana z ramenom.
- Ob vdihu vrnite glavo v običajni položaj.
- Na enak način, ob izdihu, premaknite glavo v levo.
- Z vdihom vrnite glavo v običajni položaj.



- To je en krog, ponovite 2 kroga.

4. del : Vrtenje vratu

- Izdihnite; glava naj gre navzdol, z brado se poskusite dotakniti prsnega koša.

- Vdihnite; počasi obračajte glavo v smeri urinega kazalca v krožnih gibih; ko gre glava navzdol, izdihujte.
- Naredite cel krog.
- Nato vrtite glavo v nasprotni smeri urinega kazalca.
- Vdihnite; ponovite v drugo stran in izdihnite.
- To je en krog, ponovite 2 kroga.



Opomba:

- Gibi z glavo naj bodo čim daljši, vendar ne pretiravajte.
- Ramena naj bodo sproščena in se ne premikajo.
- Začutite napetost ob vratu in sproščanje sklepov in mišic vratu.
- Vadite jo lahko sede na stolu.
- Če imate bolečine v vratu, lahko vajo vadite nežno; predvsem takrat, ko gre glava nazaj, delajte do te mere, da vam je še udobno.
- Starejši in osebe z vnetjem vratnih vretenc in visokim pritiskom naj vaje ne izvajajo.

II. OGREVANJE TRUPA

Obračanje trupa (Katishakti Vikasak)

Sthiti: Samasthiti (pokončen položaj)

Tehnika

- Noge naj bodo približno 30-50 cm narazen.
- Obe roki dvignite no višine prsnega koša z dlanmi obrnjenimi ena proti drugi in vzporedno.



- Med izdihom obračajte trup v levo, dokler se desna dlan ne dotakne levega ramena; z vdihom se vrnite na sredino.
- Med izdihom obračajte trup v desno, dokler se leva dlan ne dotakne desnega ramena; z vdihom se vrnite na sredino.
- To je en krog, ponovite še dvakrat.
- Sprostite se v *samasthiti*.

Opomba:

- Delajte počasi z dihanjem.
- Srčni bolniki naj delajo posebej previdno.
- Te vaje ne izvajajte, če imate hude bolečine v hrbtu, okvare vretenc ali medvretenčnih ploščic, po operacijah v trebušni votlini ali med menstruacijo.

III. OGREVANJE KOLEN

Sthiti: *Sama Sthiti* (pokončen položaj)

Tehnika

- Vdihnite, dvignite roke do višine ramen, dlani obrnjene navzdol.
- Izdihnite, upognite kolena in spustite telo do počepa.
- V končnem položaju morajo biti obe roki in stegna vzporedno s tlemi.
- Vdihnite in poravnajte telo.
- Izdihnite in spustite roke.
- Ponovite še dvakrat.



Opomba:

- Vaja krepi kolenske in kolčne sklepe.
- Te asane ne izvajate, če imate akutni artritis.

3 JOGA ASANE

A. STOJA

TĀDĀSANA (pobžaj palma)

Tāda pomeni palma ali gora. Ta asana vas nauči ohranjati stabilnost in trdnost ter predstavlja osnovo za vse asane v stoječem položaju.

Tehnika

- Stojte z nogami 30 cm narazen.
- Prepletite prste na roki in obrnite zapestja navzven. Zdaj vdihnite in dvignite roke nad glavo ter jih poravnajte z rameni.
- Dvignite pete s tal in poiščite ravnotežje na prstih. Zadržite položaj 10 -15 sekund.
- Izdihnite, spustite pete na tla.
- Razpletite prste in spustite roke vzporedno ob telo ter ponovno stojte v položaju stoje.



Koristi

- Ta *asana* prinaša telesu stabilnost, pomaga odpraviti zakrčenost živčevja v hrbtenici, popravlja napake v drži.
- Do določene starosti pomaga povečati telesno višino.

Opozorilo

- V primeru srčnih bolezni, krčnih žil in vrtoglavice se ne dvigajte na prste.

VRKŚĀSANA (pobžaj drevo)

Vrkśa pomeni drevo. Končni položaj te *asane* je podoben obliki drevesa, kar ji tudi daje ime.

Tehnika

- Stojte z nogami 30 cm narazen.

- Pozornost usmerite v točko pred seboj.
- Izdihnite, upognite desno nogo in postavite stopalo na notranjo stran levega stegna. Peta naj se dotika presredka.
- Vdihnite in iztegnite roke navzgor, dlani skupaj.
- Zadržite položaj 10 do 30 sekund in dihaite normalno.
- Izdihnite in spustite roke in desno nogo.
- Sprostite se in ponovite *asano* z levo nogo



Koristi

- Izboljša živčno-mišično koordinacijo, ravnotežje, vzdržljivost in čuječnost.
- Krepi nožne mišice in tudi pomladi kite.

Opozorilo

- Vaje ne izvajajte v primeru artritisa, vrtoglavice in prekomerne telesne teže.

PĀDA-HASTĀSANA (položaj rok ob stopalih)

Pāda pomeni stopala, *hasta* pomeni roke. Zato pomeni *pāda hastāsana* položaj, pri katerem dlani spustimo do stopal. Imenujemo jo tudi *uttānāsana*.

Tehnika

- Stojte vzravnano z nogami 30 cm narazen.
- Počasi vdihnite in dvignite roke.
- Iztegnite telo od pasu navzgor.
- Izdihnite in se priklonite, dokler trup ni vzporedno s tlemi.



- Izdihnite in se priklonite še naprej, dokler celotna površina dlani ne počiva na tleh.
- Končni položaj zadržite 10-30 sekund.
- Če imate zakrčen hrbet, se priklonite v skladu s svojimi sposobnostmi.
- Zdaj vdihnite in se počasi dvignite do vodoravnega položaja z rokami dvignjenimi nad glavo.
- Izdihnite in se počasi vrnite v izhodiščni položaj v obratnem vrstnem redu.
- Sprostite se v *tādāsani*.



Koristi

- Hrbtenica postane gibljiva, izboljša se prebava, preprečuje zaprtje in odpravlja menstrualne težave.

Opozorilo

- Asane ne izvajate v primeru srčnih bolezni ali težav s hrbtenico, vnetij v trebušni votlini, če imate kilo ali čir, hudo kratkovidnost, vrtoglavico in med nosečnostjo.
- Če imate težave z vretenci in medvretenčnimi ploščicami, te vaje prav tako ne izvajajte.

ARDHA CAKRĀSANA (položaj polkolo)

Ardha pomeni polovica. *Cakra* pomeni kolo. V tem položaju telo zavzame položaj polkolesa, zato mu pravimo *ardha cakrāsana*.

Tehnika

- Z dlanmi si v pasu podprite hrbet, vsi prsti skupaj naj bodo obrnjeni navzgor ali navzdol.
- Glavo spustite nazaj in raztegnite mišice vratu. Medtem ko vdihujete, se nagnite nazaj iz ledvenega dela hrbta; izdihnite in se sprostite.

- Zadržite položaj 10-30 sekund in dihaite normalno.
- Vdihnite in se počasi dvignite.

Koristi

- Ardha cakrāsana naredi hrbtenico prožno in okrepi živčevje v hrbtenici.
- Okrepi vratne mišice in izboljša kapaciteto dihanja.
- Pomaga pri vnetju vratnih vretenc

Opozorilo

- Vaje ne izvajajte v primeru vrtoglavice ali nagnjenosti k omotici.
- Če imate visok krvni tlak, vajo izvajajte previdno.



TRIKONĀSANA (položaj trikotnik)

Trikona pomeni trikotnik. *Tri* pomeni tri in *kona* je kot. Ker z *asano* s trupom in udi upodabljamo tri stranice trikotnika, je dobila ime *trikonāsana*.

Tehnika

- Stojte z udobno razkrcenimi nogami.
- Počasi dvignite obe roki v stran do vodoravnega položaja.
- Izdihnite, počasi se nagnite v desno stran in položite desno dlan tik nad desno stopalo.
- Levo roko zravajte navzgor in jo poravnajte z desno roko.
- Obrnite dlan naprej.
- Obrnite glavo in poglejte vrh sredinca leve roke.
- Zadržite položaj 10-30 sekund z normalnim dihanjem.



- Vdihnite in se počasi dvignite.
- Ponovite v levo stran.

Koristi

- Preprečuje ploska stopala.
- Okrepi mišice meč, stegen in pasu.
- Hrbtenica postane prožna, izboljša se pljučna kapaciteta.

Opozorilo

- Položaja ne izvajajte v primeru zdrsa medvretenčnih ploščic, išiasa ali po operativnih posegih v trebušni votlini.
- Ne pretiravajte z bočnim raztegom preko svoje meje.
- Če se stopala ne morete dotakniti, greste lahko samo do kolena.

B. SEDEČI POLOŽAJI

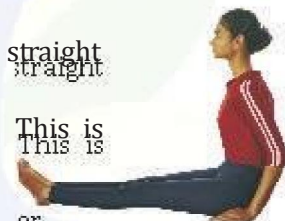
BHADRĀSANA (trden / ugoden položaj)

Bhadhra pomeni trden ali ugoden.

Sthiti: Iztegnjen sedeči položaj (*visrāmāsana*)

Tehnika

- Sedite vzravnano z nogami iztegnjenimi pred seboj.
- Dlani položite ob boke.
- ***Dandāsana.***
- Zdaj stopala položite skupaj.
- Izdihnite in objemite stopala z dlanmi.
- Povlecite pete čim bliže presredku.
- Če se stegna ne dotikajo tal ali niso blizu tal, za oporo položite pod kolena mehko blazino. To je končen položaj.
- Vztrajajte v položaju nekaj časa.



Koristi

- Teb ostane čvrsto, um se stabilizira.
- Kolenski in kolčni sklepi ostanejo zdravi.
- Pomaga blažiti bolečine v kolenih.
- Deluje na trebušne organe in sprošča vse napetosti v trebuhu.
- Koristna je za ženske, saj v trebuhu sprošča bolečine, ki so pogoste med menstruacijo.

Opozorilo

Vaje ne izvajajte v primeru hudega artritisa ali išiasa.

ARDHA USTRĀSANA (položaj polovična kamele)

Šthiti: Iztegnjen sedeči položaj (visrāmāsana)

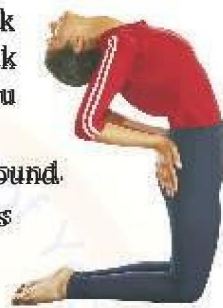
Ustra pomeni kamele. Končni položaj te *asane* je podoben grbi kamele. V tej različici vadimo samo prvi del (polovica) *asane*.

Tehnika

- Sedite v visrāmāsani.
- Položaj spremenite v dandāsano.
- Upognite kolena in sedite na pete.
- Stegna naj bodo skupaj, palca na nogi se dotikata.
- Položite dlani na kolena.
- Glava in vrat sta vzravnana.
- To je *vajrāsana*.
- Dvignite se na kolena.
- Položite roke na pas, prsti naj bodo obrnjeni navzdol.
- Komolci in ramena naj bodo vzporedno.



- Upognite glavo in napnite hrbtne mišice; vdihnite in ukrivite trup nazaj, kolikor daleč lahko. Z izdihom se sprostite.
- Stegna naj bodo pravokotno na podlago.
- Ostanite v tem položaju 10-30 sekund z normalnim dihanjem.
- Na sredino se vrnite z vdihom; sedite v vajrāsani.
- Sprostite se v visrāmāsani.



Opomba

- Če lahko sežete do pet, dlani položite na pete in se nagnite nazaj. Temu položaju pravimo *ustrāsana*.

Koristi

- Sprošča zaprtje in bolečine v hrbtu.
- Izboljša pretok krvi v glavi in v srčnem predelu.

Opozorilo

- Če imate kilo ali poškodbe v trebušnem predelu, artritis, omedlevico ali ste noseči, te asane ne izvajajte.

ŚAŚĀNKĀSANA (položaj zajec)

Śaśanka pomeni zajec.

Sthiti: vajrāsana

Tehnika

- Sedite v vajrāsani.
- Razširite kolena čim širše, palca na nogi naj se dotikata.
- Dlani položite med kolena.
- Izdihnite in jih do konca iztegnite.
- Priklonite se in položite brado na podlago.



- Roki naj bosta vzporedno.
- Pogled je usmerjen naprej, zadržite položaj.
- Z vdihom se dvignite.
- Izdihnite in ponovno sedite v položaj vajrāsane.
- Iztegnite noge nazaj v položaj visrāmāsane.

Koristi

- Pomaga zmanjšati stres, jezo itd.
- Okrepi reproduktivne organe, pomaga pri zaprtosti, izboljša prebavo in lajša bolečine v hrbtu.

Opozorilo

- V primeru akutne bolečine v hrbtu vaje ne izvajajte.
- Bolniki z osteoartritisom kolen naj vajo izvajajo previdno ali naj vajrāsane ne izvajajo.

VAKRĀSANA (položaj zasuk hrbtenice)

Vakra pomeni zasuk. Pri tej *asani* hrbtenico zasukamo, kar ima učinek pomlajevanja na delovanje hrbtenice.

Sthiti: *Dandāsana*

Tehnika

- Upognite desno nogo in postavite stopalo ob levo koleno.
- Z izdihom obrnite telo v desno.
- Z levo roko objemite koleno in se primite za desni palec na nogi ali položite dlan ob stopalo.
- Desno roko dajte nazaj in položite dlan na podlago; hrbet je vzravn.
- Zadržite položaj 10-30 sekund, dihaite normalno in se sproščajte.

the right knee and
lace the palm
the right knee and
lace the palm
and keep the
the back
id keep the
the back



- Z izdihom spustite roke in se sprostite.
- Ponovite enako na drugo stran.

Koristi

- Izboljša gibljivost hrbtenice.
- Pomaga pri zaprtosti, prebavnih motnjah.
- Spodbuja trebušno slinavko in pomaga pri obvladovanju sladkorne bolezni.

Opozorilo

- Položaja ne izvajajte v primeru hudih bolečin v hrbtu, vrstoglavice ali poškodb medvretenčnih ploščic, po operativnih posegih v trebušni votlini in med menstruacijo.

C. POLOŽAJI NA TREBUHU

BHUJANGĀSANA (položaj kobra)

Bhujanga pomeni kačo ali kobra. V tej *asani* telo dvignete kot kača.

Stithi: položaj na trebuhu oz. *makarāsana*

Tehnika

- Lezite na trebuh, položite glavo na dlani in sprostite teb.
- Noge naj bodo skupaj, roke iztegnite.
- Čelo naj ostane na tleh.
- Zdaj položite roke ob telo; dlani in komolci ostanejo na tleh.
- Z vdihom počasi dvignite brado, prsni koš naj se dvigne do področja popka.
- Zadržite udoben položaj.
- Temu pravimo **sarala bhujangāsana**.



Sarala
Bhujangāsana

- Počasi se spustite in položite čelo na tla.
- Dłani ostanejo ob prsnem košu, kjer so bili komolci, in dvignite komolce.
- Vdih; počasi dvignite brado in prsni koš do področja popka.



Bhujangāsana

To je bhujangāsana.

- Izdihnite, položite čelo na podlago, prekrižajte dlani in položite glavo na dlani, razširite noge in se sprostite.

Opomba:

- Noge naj ostanejo napete, s čimer razbremenite ledveni del hrbtenice.

Koristi

- Ta asana je odlična za obvladovanje stresa.
- Zmanjšuje trebušno maščobo in pomaga pri zaprtju.
- Prav tako pomaga pri premagovanju glavobolov in težavah z bronhiji.

Opozorilo

- Če ste prestali operacijo trebušnih organov, te *asane* ne izvajajte 2-3 mesece.
- Če imate kilo ali čir, te *asane* ne izvajajte.

ŚALABHĀSANA (položaj kobilica)

Śalaba pomeni kobilico.

Sthiti: položaj na trebuhu; *makarāsana*

Tehnika

- Lezite na trebuh v *makarāsani*.
- Brada naj počiva na podlagi; obe roki položite ob telo, dlani obrnjene navzgor

- Vdihnite, dvignite noge s podlage čim više, kolena ostanejo vzravnana.



- Z dvigom telesa od tal iztegnite roke in noge čim dlje, kolikor je še udobno.
- Zadržite položaj 10-20 sekund in dihaite normalno.
- Izdihnite, spustite noge proti podlagi.
- Nekaj sekund počivajte v makarāsani.

Opomba:

- Položaj izboljšate tako, da pogačico povlečete navzgor in stisnete zadnjico. Ta *asana* daje boljše rezultate, če jo izvajate po *bhujangāsani*.

Koristi

- Pomaga pri išiasu in bolečinah v križu.
- Okrepi mišice okrog bokov in v predelu ledvic.
- Zmanjša maščobo na stegnih in zadnjici; dobra je pri spopadanju s prekomerno telesno težo.
- Pomaga organom, ki so v trebušni votlini zadolženi za prebavo.

Opozorilo

- Srčni bolniki te vaje ne izvajajte. V primeru hudih bolečin v križu vajo izvajajte zelo previdno.
- Če imate visok pritisk, čir na želodcu ali kib, te vaje prav tako ne izvajajte.

MAKARĀSANA (položaj krokodil)

V sanskrtu *makara* pomeni krokodil. V tej asani je telo podobno krokodilu.

Sthiti: sproščen položaj na trebuhu

Tehnika

- Lezite na trebuh z nogami široko razkročenimi, stopala so obrnjena navzven.
- Pokrčite obe roki in položite desno dlan na levo.
- Položite čelo na dlani.
- Oči naj bodo zaprte. To je makarāsana.
- To asano izvajamo za sproščanje pri vseh položajih na trebuhu.



Koristi

- Spodbuja sproščanje križa.
- Pomaga pri zdravljenju težav s križem.
- Koristna je pri vseh ortopedskih težavah.
- Koristna je pri spopadanju s stresom in tesnobo.

Opozorilo

- Te vaje ne izvajajte, če imate nizek pritisk, hude srčne težave ali ste noseči.

D. POLOŽAJI NA HRBTU

ŠETUBANDHĀSANA (položaj most)

Setubandha pomeni obliko mostu. V tem položaju telo zavzame položaj, podoben mostu, kar je asani dalo to ime. Imenujemo jo tudi **catuspādāsana**.

Sthiti: položaj na hrbtu; *śavāsana*.

Tehnika

- Upognite noge v kolnih in približajte pete zadnjici.
- Trdno se primite za gležnje; kolena in stopala naj bodo poravnani.



- Vdihnite; počasi dvignite zadnjico in trup čim višje in oblikujte most.
- Ostanite v tem položaju 10-30 sekund in dihaite normalno.
- Izdihnite, počasi se vrnite v prvotni položaj in se sprostite v *śavāsani*.

Opomba

- V končnem položaju ostanejo ramena in glava v stiku s podlago.
- Če je potrebno, lahko v končnem položaju telo podprete tako, da pas naslonite na dlani.

Koristi

- Sprošča depresijo in tesnobo. Okrepi mišice spodnjega dela hrbta.
- Razteza trebušne organe, izboljša prebavo in pomaga sprostiti zaprtje.

Opozorilo

- Če imate čir ali kilo, oziroma ženske v pozni nosečnosti, te *asane* ne izvajajte.

PAVANAMUKTĀSANA (položaj za sproščanje vetrov)

Pavan pomeni veter, *mukta* pa sproščanje ali osvobajanje. Kot pove ime, je ta *asana* koristna za sproščanje vetrov iz želodca in črevesja.

Sthiti: *śavāsana*

Tehnika

- Ležite na hrbet.
- Upognite obe koleni in položite bedra na prsni koš.
- Prepletite prste na rokah in objemite noge pod koleni.



- Izdihnite; dvignite glavo in se z brado dotaknite kolen ter se sprostite.
- To je *pavanamuktāsana*.
- Glavo položite nazaj na podlago.
- Ob izdihu spustite noge nazaj na podlago.
- Počivajte v *śavāsani*

Opomba

- Dihanje uskladite z gibanjem nog.
- Medtem ko se kolen dotikate z nosom / čelom, bi morali čutiti iztegovanje ledvenega dela hrbtenice; oči naj ostanejo zaprte, pozornost usmerite v ledveni del hrbtenice.

Koristi

- Odpravi zaprtje; sprosti pline, zmanjša občutek napihnjenosti v trebuhu in pomaga pri prebavi.
- Zagotavlja globok notranji pritisk, masira in razteguje zelo zapleteno mrežo mišic, vezi in kit v medenici in na področju pasu.
- Krepi mišice hrbta in obhrbtenične živce.

Opozorilo

- Te vaje ne izvajajte, če imate poškodbe trebušne votline, kilo, išias ali hude bolečine. Prav tako je ne izvajajte v času nosečnosti.

ŚAVĀSANA (položaj mrtvec)

Sava pomeni truplo. Končni položaj v tej *asani* je podoben truplu.

Sthiti: sproščen položaj na hrbtu

Tehnika

- Ležite na hrbet z rokami in nogami udobno razkričenimi.

- Dlani so obrnjene navzgor, oči ed. zaprte. consciously
- Sprostite celo telo. th
- Ozavestite naravno dihanje in dovolite, da postane ritmično in počasno.
- Ostanite v tem položaju, dokler se ne počutite osvežene in sproščene.

Koristi

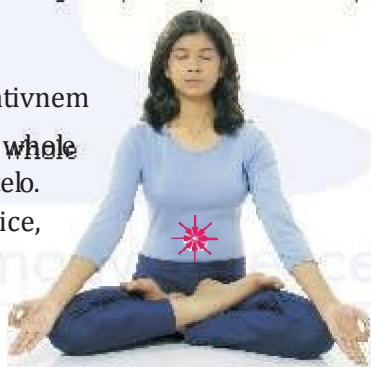
- Pomaga sproščati vse vrste napetosti in omogoča sprostitvev telesu in umu.
- Sprošča celotni psiho-fizični sistem.
- Um, ki mu zunanji svet ves čas odvrta pozornost, se obrne navznoter in se postopoma poglobi; um se tako umiri in poglobi; med izvajanjem te vaje nas zunanje okolje ne moti več.
- Vaja je zelo koristna za nadzor nad stresom in njegovimi posledicami.

4 KAPĀLABHĀTĪ

Sthiti: Vsi meditativni položaji, npr. *suḱāsana*/*padmāsana*/*vajrāsana*

Tehnika

- Sedite v katerem koli meditativnem položaju. whole
- Zaprite oči in sprostite celo telo.
- Globoko vdihnite skozi nosnice, razširite prsni koš.
- Iztisnite zrak iz pljuč, pozornost v celoti posvečajte trebušnim mišicam in se sprostite.



- Sprostite vse napetosti.
- Nadaljujte z aktivnim/energičnim izdihom in pasivnim vdihom.
- Naredite 30 hitrih vdihov in izdihov, nato globoko vdihnite in počasi izdihnite.
- To je en krog kapālabhāti.
- Vsakemu krogu mora slediti globoko dihanje.
- Ponovite še 2 kroga.

Dihanje: Energičen izdih s pozornostjo na trebušnih mišicah, ne da bi po nepotrebnem premikali prsni koš in ramena. Vdih mora biti ves čas vadbe pasiven.

Število krogov: Začetniki lahko vadite največ 3 kroge s po 20 vdihom. Ponovitve in število krogov lahko sčasoma postopoma povečujete.

Koristi

- Kapālabhāti očisti čelne sinuse; pomaga pri težavah s kašljanjem.
- Koristna je pri zdravljenju prehlada, vnetju nosne sluznice, vnetju sinusov, astmi in bronhialnih vnetjih.
- Pomlajuje celotno telo in ohranja mladosten in živahen videz obraza.
- Uravnoveša in krepi živčni sistem ter jača prebavni sistem.

Opozorilo

- Vaje ne izvajajte, če imate težave s srcem in vrtoglavico, visok krvni pritisk, omedlevico, kronične krvavitve iz nosu, epilepsijo, migreno, ste doživeli kap, imate kilo ali čir na želodcu.

Yoga for Harmony & Peace

PRĀNĀYĀMA

NADĪŚODHANA ali ANULOMA VILOMA PRĀNĀYĀMA (izmenično dihanje skozi nos)

Glavna značilnost te *prānāyāme* je izmenično dihanje skozi levo in desno nosnico brez zadrževanja diha (*kumbhaka*).

Sthiti: vsi meditativni položaji.

Tehnika

- Sedite v katerem koli meditativnem položaju.
- Hrbtenica je ravna, glava pokonci, oči zaprte.
- Z nekaj globokimi vdihom in izdihom sprostiti telo.
- Leva dlan počiva na levem kolenu v jñāna mudri. Desna dlan je v nāsāgra mudri.
- Položite prstanec in mezinček na levo nosnico; pokrčite sredinec in kazalec; položite desni palec na desno nosnico;
- Vdihnite skozi levo nosnico, nato levo nosnico zaprite z mezincem in prstancem ter umaknite palec z desne nosnice; izdihnite skozi desno nosnico.
- Nato vdihnite skozi desno nosnico.
- Na koncu vdihom zaprite desno nosnico, odprite levo nosnico in izdihnite skozi njo.
- S tem zaključite en krog nādiśodhane oz. anuloma viloma *prānāyāme*.
- Ponovite 5 krogov.

Razmerje oz. dolžina vdihom in izdihom

- Za začetnike naj bosta vdihom in izdihom enako dolga.
- Postopoma naj razmerje postane 1:2; vdih: izdih



Dihanje

- Dihanje naj bo počasno, umirjeno in nadzorovano. Ne sme biti prisiljeno ali kakor koli omejeno.

Koristi

- Glavni namen te *prāṇāyāme* je ta, da očistimo glavne kanale za pretok energije, imenovane *nadiji*; zato nahrani celotno telo.
- Prinaša nam umirjenost in pomaga izboljšati pozornost.
- Izboljša vitalnost in zmanjša raven stresa in tesnobe.
- Pomaga pri težavah s kašljem.

BHRĀMARĪ PRĀNĀYĀMA (BHRĀMARĪ RECAKA)

Bhrāmarī izhaja iz besede *bhramara*, ki pomeni črna čebela. Med izvajanjem te *prāṇāyāme* proizvajamo zvok, ki je podoben brenčanju črne čebele.

Sthiti: vsi meditativni položaji.

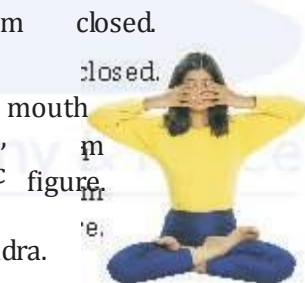
Tehnika: 1. način

- Sedite v katerem koli meditativnem položaju z zaprtimi očmi.
- Globoko vdihnite skozi nos.
- Počasi in nadzorovano izdihnite in pri tem globoko, umirjeno mrmrajte; zvok je podoben brenčanju črne čebele. To je en krog *bhrāmarī*.
- Ponovite 5 krogov.



2. način

- Sedite v katerem koli meditativnem položaju z zaprtimi očmi.
- Globoko vdihnite skozi nos.
- Zaprite oči, kazalec položite na oči, prstanec in mezinček na usta, palec pa na ušesa, kot prikazuje slika. Temu pravimo tudi śānmukhi mudra.



- Počasi in nadzorovano izdihnite in pri tem globoko, umirjeno mrmrajte; zvok je podoben brenčanju črne čebele. To je en krog *bhrāmarī*.
- Ponovite 5 krogov.

Koristi

- Izvajanje *bhrāmarī* sprošča stres in pomaga pri tesnobi, jezi in hiperaktivnosti.
- Vibracija zvoka mrmranja deluje na um in živčni sistem.
- Vaja zelo pomirja; dobra je za nadzorovanje težav povezanih s stresom.
- Koristna je kot priprava na *pranajamo*, za boljšo pozornost in meditacijo.

Opozorilo

- Te vaje ne izvajajte, če imate vnetje nosa ali ušes.

6 DHYĀNA IN ŚAMBHAVĪ MUDRA

Dhyāna ali meditacija je stanje neprekinjene zatopljenosti.

***Sthiti*:** vsi meditativni položaji.

Tehnika

- Sedite v katerem koli meditativnem položaju.
- Hrbtenica udobno pokonci.
- Držite jñāna *mudro* na naslednji način:
 - Z vrhom palca se dotaknite vrha kazalca, s čimer sklenete krog.
 - Drugi trije prsti so iztegnjeni in sproščeni.
 - Vsi trije prsti so eden ob drugem in se dotikajo.
 - Dłani so obrnjene navzgor in počivajo na stegnih.
 - Roke in ramena naj bodo mehka in sproščena.



- Zaprite oči in sedite z obrazom obrnjenim nekoliko navzgor.
- Ni se vam treba koncentrirati. Samo ohranite pozornost na točko med obrvmi in se zavedajte dihanja.
- Misli naj se raztopijo in oblikujejo eno samo čisto misel.
- Meditirajte.



Opomba

- Začetniki si lahko pomagata z nežno glasbo, ki se med meditacijo predvaja v ozadju.
- Izvajajte kolikor dolgo lahko.

Koristi

- Meditacija je najpomembnejši sestavni del vadbe joge.
- Sledilcu pomaga znebiti se negativnih čustev, kot so strah, jeza, depresija in tesnoba ter razviti pozitivna čustva.
- Um ostane miren in tih.
- Izboljša se pozornost, spomin, jasnost misli in moč volje.
- Pomlajuje celotno telo in um ter zagotavlja ustrezen počitek.
- Meditacija vodi do samospoznanja.

7 SANKALPA

***Hame hamare man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamara atma vikas samaya hua hai.***

SANKALPA: (vadbo joge zaključite s sankalpo)

Zavezujem se, da bom postal zdrav, umirjen, radosten in ljubeč človek. Z vsakim svojim dejanjem bom stremel k ustvarjanju umirjenega in ljubečega vzdušja okrog sebe. Prizadevam si izbrisati omejitve tega, kar zdaj sem, in sprejeti ta svet za svojega. Priznavam povezavo med svojim življenjem in vsakim drugim življenjem. Priznavam enost vsega, kar je.

8 Śantih Pātha

**Sarve Bhavantu Sukhinah,
Sarve Santu Nirāmayah
Sarve Bhadrani Paśyantu,
Maa Kascit Duhkha Bhāgbhavet
Shantih Shantih Shantih**

**Naj vsi postanejo srečni, naj se vsi osvobodijo
bolezni. Naj vsi vidijo, kar jim je naklonjeno, naj
nihče ne trpi. Om mir, mir, mir.**

* * *

Yoga for Harmony & Peace

Literatura

1. **Molitev:** Rigveda-10.191.2
2. **Sadilaja/Chalanakriyas/Yogic SukshmaVyayama:** V Hathatatvakaumudi - 9.13-16 se imenuje tudi Caaranaa, Yogic Sukshma Vyayama svamija Dheerendre Bhramhacharija.
3. **Tādāsana:** Imenuje se tudi taalaasana, Yogarahasya of Nathamuni, KiranaTika, komentark k Yogasutras, Shri Yoga Kaustubha-25, SachitraCaurasi Asana-34, Yoga Asanasby Swami Shivananda.
4. **Vrīśāsana:** Gheranda Samhita-ii.36, BrihadyogaSopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Pada-hastāsana/Uttānāsana:** Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya of Nathamuni
6. **ArdhaCa krāsana:** Tradicionalna cakrasana ima več različic, ki se od te, ki se vadi že mnogo let, precej razlikuje.
7. **Trikonāsana:** Yogarahasya-ii.20 of Nathamuni
8. **Bhadrāsana:** Hathapradipika-i.53-54.
9. **ArdhaUst rāsana:** Shri Yoga Kaustibha, NagojiBhattaVritti on Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii. 41 opisuje ustrasano, ki se izvaja leže na hrbtu
10. **Śasankāsana:** Gheranda Samhita-ii.12 jo imenuje vajrasana, Hathayoga Samhita, BrhadyogaSopana, SachitraVyavaharika Yoga-16, Narada Purana-33-112, BrihannaradiyaPurana, YogamargaPradipa, Yoga Bija-90, Yogasikhopenishad-I.111-112, Hatharatnavali-iii.9
11. **Vakrāsana:** Enostavnejša različica matsyendrasane (omenjena v Hathapradeepika), ki jo opisuje svami Kuvalayananda v svoji knjigi Asana
12. **Bhujangāsana:** Gheranda Samhita.ii.42, z nekaj različicami, Kirana Tika-ii. 46 on Yogasutra, Hathayoga Samhita-49, Shri Yoga Kaustubha-62, Yogamarga Pradipa-19, Yoga Rahasya of Nathamuni-ii.14, Jaypur Central Museum-7174.
13. **Śalabāsana :**Gheranda Samhita-ii.39, Brihadyoga Sopana-iii.46, Hathayoga Samhita-46, Yoga Marga Pradipa-33.
14. **Makarāsana:**Jaipur Central Meusum, z nekaj različicami glede položaja rok.
15. **Setubandhasana/Catuśpādāsana :**Yogarahasya of Nathamuni.
16. **Pavanamuktāsana :**Shri Yoga Kaustubha. V skladu z Yoga Asanas-3, se izvaja sede. Sachitracaurasi Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 on Yoga Sutra,
17. **Shavasana:** Gheranda Samhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii.20,76, KapalaKurantakaHathabyasa Paddhati-111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddhanta Chandrika-ii.46, Shritatva Nidhi-70, KiranaTika on Yogasutra-ii.46, Brihadyoga Sopana-iii.24, Hathapradipika, Shri Yoga Kaustubha-17.
18. **Kapālabhāti:** Variacija Bhastrika Kumbhaka v Gheranda Samhita-v.70-72, Kumbhaka Paddhati-164-165, Hathapradipika, Hatharatnavali-22-24, Hathatatvakaumudi-x.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
19. **Nadishodhana/AnulomaViloma Prānāyāma:** Hathapradipika, Vključuje vizualizacijo in notranje zadrževanje diha. Gheranda Samhita-v.38-45 vključuje več navodil o vdihu, zadrževanju diha in izdihu.
20. **Bhramari Prānāyāma:** Hathapradipika, Hatharatnavali-ii.26, Kumbhaka Paddhati-169.
21. **Dhyāna :**Yoga Sutra of Patanjali III.2

21. junij • Mednarodni dan joge

21. junij – Mednarodni dan joge



सत्यमेव जयते

Vlada Indije

Ministrstvo AYUSH

**AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex,
INA, New Delhi-110 023**

www.indianmedicine.nic.in