

Ikastaroa: YOGA TEKNIKAK IKASLEENTZAT
Hitzaldia: PRANA ETA YOGAREN OINARRIZKO TEKNIKAK
Irakaslea: Marina Pintos, yoga eta musika irakaslea
Data: 2011eko uztailaren 18tik 20ra



SARRERA

Ekialdeko kulturak eta tradizioak antzinakoak dira eta jakinduria handikoak. Yoga aspaldiko tradizio horietako bat da eta Indian barrena iritsi zen mendebaldera. Bere prozedurek, izaera esperimentalak dute eta sistematikoki praktikatu dira belaunaldiz belaunaldi.

Yogarentzat gizakia atal hauek osatzen dute:

- Gorputz fisikoa.
- Gorputz praniko edo energetikoa.
- Gorputz emozionala.
- Gorputz mentala edo adimena.
- Izaki Gorena.

Yogaren tekniken bitartez gizakiak bere burua ikertu du, bere alderdi guztiak bilatu ditu, orekaren bidez bere osasun integrala hobetu ahal izateko.

PRANA

Prana unibertsoan dauden energia multzoari esaten zaio: Haizearen energia, erakarpen eta aldarazpen energia, elektrizitatea, magnetismoaren energia, pentsamenduaren indarra, etb. Prana guztian sartzen da eta guztia indartzen eta bizkortzen du.

Yogiek antzinetatik hitz egin izan dute energia horretaz. Guztiok Pranan murgildurik gaude eta gure gorputzak horri esker bizi dira.

Mendebaldeko hitzetara bihurtuz, Prana, arlo fisikoan, "bizitasuna" edota "bizi-energia" gisa deskribatzen da; atomoak, molekulak, zelulak koordinatzen dituen eta organismo batean biltzen dituen energia integratzaile gisa.

Gure sisteman energia hori eguzkitik jasotzen dugu eta organismo guztiak xurgatzen dute. Bere sorreran bakarra da, baina bi eratara agertzen zaigu: positiboa eta negatiboa. Energia positiboa atmosferikoa da eta gure gorputzean arnasketaren bidez sartzen da. Energia negatiboa telurikoa da, lurretik datorrena, eta gure gorputzean elikagaien bidez sartzen dugu.

Energia honek gure izatearen alderdi bakoitzean ondorio ezberdinak sortzen ditu: Buruan pentsamendua sortzen duen indarra da; alderdi emozionalean, emozio eta nahien sortzailea eta gorputz fisikoan ekintzen sortzailea.

Energia hori aprobetxatu eta bideratzeko aparatu energetikoa daukagu. Aparatu hori ez da ikusten, energia ikusten ez den bezala eta gorputz pranikoa edo gorputz eterikoa deitzen zaio. Gorputz pranikoa 72.000 energia-kanal edo nadi-z eta 5.000 indar-gune edo chakra-z

osatuta dago. Sistema hau energiaren transformadorea da, energia gure gorputzak dituen funtzio desberdinetara egokitzen duena. Energia desorekatzen denean, gaixotasuna agertzen da. Energia positiboa nagusitzen denean gaixotasun “beroak” agertzen dira: sukarra, infekzioak, gorputza gastatu egiten da. Energia negatiboa nagusi denean, ordea, gaixotasun “hotzak” datoz: hotzeriak, gorputza puztu egiten da eta kisteak edo tumoreak ager daitezke.

YOGAREN OINARRIZKO TEKNIKAK

HATHA YOGA edo yoga fisiko-energetikoaren tekniken artean hiru dira garrantzitsuenak:

Pranayama

Sanskritotik datozen beste bi hitzez osatuta dago: Prana: energia. Yama: zuzendu. Beraz, Pranayama hitzak, arnasketaren bitartez energia zuzentzea edo erregulatzea esan nahi du.

Gizakiarengan gertatzen diren desoreka guztiak prana edo energiaren zirkulazioan akatsen bat dagoelako gertatzen dira. Desoreka horiek maila fisikoan osasun txarra sortzen dute; emozioen mailan urduritasuna, suminkortasuna, tristura, depresioa, etab. sor dezakete; adimen mailan, berriz, nahastea, dispertsioa, segurtasunik eza, zalantza etab.

Pranayamaren bitartez, norberaren organismo energetikoa birsortu eta prestatzen dugu, desoreka hauek gerta ez daitezen.

Asanak edo jarrera fisikoak

Sanskritoko AS errotik dator eta hizkuntza horretako termino guztien moduan, esanahi ugari ditu: Ezarri, Iraun, Eserita egon; Izan, Existitu, Bizi izan; Topo egin, Elkartu, Aurkitu.

Asana, jarrera edo posizio hutsa baino, Yogaren sakontasun guztia batzen du eta nor bera bere funtsa eramaten du. Gorputza oinarri gisa hartuta, asanak gure izatearen hiru alderdiak batzen ditu: fisikoa, emozionala eta mentala. Jarrera fisikoa, arnasketa eta adimena integratzen direnean, asana eraikitzen da. Asanen praktikak gizakiaren osotasunean onurak sortzen ditu:

1. Alderdi fisikoan: giharrak luzatu (elastikotasuna), artikulazioak arindu (malgutasuna), arnasketarako gaitasuna hobetu, odol zirkulazioa aktibatu, bizkarrezurra askatu eta guruinen eta nerbio sistemaren lana erregulatu.
2. Atal energetikoan: energia (prana) bide guztietan barna ibilarazten denez, gorputza erabat bizkortzen da. Gune estrategikoak desblokeatu egiten dira, nerbio plexuak esaterako.

3. Emozioen atalean: asanek lasaitasuna sortzen dute, antsietatea gutxituz eta nor berak dituen mugak onartzea ahalbidetuz.

4. Adimenaren atalean: kontzentrazioa errazten eta ezartzen dute. Sortzen den adimenaren isiltasunak barnerakotasuna errazten du eta jarrera positibo eta zintzoak sorrarazten ditu.

Erlaxazioa

Ekialdeko medikuntzak, eta bereziki psikiatriak, aspaldidanik erabiltzen ditu erlaxazio teknikak hainbat gaixotasun organiko eta funtzional aurreikusi eta sendatzeko baita tentsio fisiko eta psikologikoak kentzeko edo lasaitzeko ere.

Yogaren erlaxazio teknika ezagutzen den zaharrena da, eta gainerako guztiak horretan oinarritzen dira. Erlaxazioak atsedena ematen du eta bertan, pranayama eta asanak egitearen onurak barneratzen dira.

Erlaxazioak bi eragin desberdin ditu: alde batetik, eragin zuzenak, giharrei eragiten dietenak, borondatearen kontrola daramatenak. Eta bestetik, zeharkako eraginak, gainerako organismoari eragiten diotenak, kontrol begetatiboa edo nahi gabekoa daramatenak.

Ikuspegi fisiologikotik, beraz, erlaxazioaren ondorioak honela labur daitezke:

- Giharretako tentsioa gutxituz doa, guztiz desagertu arte.
- Arnasketaren eta bihotz taupaden maiztasuna eta presio arteriala gutxitu egiten dira.
- Odol hodiak dilatatu egiten dira eta ondorioz, ehunetara iristen diren elikagai eta oxigenoa gehitu egiten dira. Odolean dauden hondakinak askatzeko gaitasuna ere gehitu egiten da.
- Digestiorako isuriak erregulatu egiten dira eta digestio hodiko espasmoak desagertarazi egiten ditu.
- Errendimendu fisikoa hobetu egiten da, erlaxazioaren eraginez energia gorde eta berritu egiten baita eta bide batez, nekea saihestu eta gutxitu.

Psikologikoki, aldiz, honako ondorioak dakartza:

- Lasaitasuna, emozioen baretasuna, geldotasuna eta nor bere buruarekin zentratzea.
- Larritasuna, depresioa, lo eza, etab. arindu eta aurreikusi egiten dira, inguratzen gaituen gizarte konpetitibo eta estres sortzailearen eragin negatiboak neutralizatzen baitira.
- Adimenaren errendimenduak gora egiten du, ideiak erlazionatzeko eta gogoratzeko gaitasuna ere hobetu egiten dira.

Ikastaroa: YOGA TEKNIKAK IKASLEENTZAT
Hitzaldia: Inmunitatea eta Estresa.
Irakaslea: Marina Pintos, yoga eta musika irakaslea
Data: 2011ko uztailaren 18tik 20ra

INMUNITATEA ETA ESTRESA

Gaur egun oso ezaguna da gorputzak daukan babeserako gaitasuna. Medikuntzan, osasunaren babesaz arduratzen den mekanismo konplexuari sistema immunologikoa deitzen zaio. Arlo honetan lan egiten duen edozeinek ongi daki gorputza edozein "erasotzaileaz" babesteko prestatua dagoela eta eten gabe, erasotzaile berri edo ezezagunen aurka babesteko "estrategia" berriak garatzen ditu. Guzti hau gertatuko da, sistemari oreka mantentzea uzten ba diogu, hau da, barruan daukagun energi adimentsua lasai utzi beharko dugu, zauri bat egiterakoan odola gatzatu, azala zazpi egunetan sendatu, hezur bat 30 egunetan eta eten gabe edozein erasotzaileaz babesteko gaitasuna izan ahal izateko.

Estresa, XX. mendeko azkeneko hamarkadetan azaldutako patologia da eta mende bukaerako kulturaren ezaugarri bezala ikusitako gaitza da. "Edozein eratako erasotzailearen aurrean agertutako erreakzio somatiko edo psikikoa" da Estresaren definizioa. Ez gelditzearen emaitza biologikoa, organismoak informazioa prozesatu, ulertu eta behar duena egiteko denbora minimoa ez uztearen ondorioa da.

Arnasketa prozesuaren aztoramen eta azkartzea da Estresaren sintometako bat, baina honetatik larriena zera da: arnasketan gertatzen diren bi pausak, eta bertan gertatutako energia, informazio eta gasaren elkartrukeak ia desagertzen direla.

Gure arnasaren erritmo natural eta osasuntsua errespetatzen ez ditugun bitartean, Estresa sufritzeko joera izango dugu.

Gaur egun OME-ek (Osasunaren Mundu Erakundea) normaltzat hartzen du pertsona batek, egoera lasaian, minutuko 16-18 arnasketa egitea. Yoga eta ekialdeko antzinako medikuntzentzat berriz, heldu osasuntsu batek minutuko 9 arnasketa dira egingo lituzkeenak.

Estresa eta Yogaren praktikaren arteko konparazioa:

Estresa	Yoga
Adrenalinaren jariaketa handitzea, nerbio sistema begetatibo sinpatikoaren bizkortzea. Gihar tentsioa. Antsietatea.	Acetilcolinaren jariaketa handitzea, nerbio sistema begetatibo parasinpatikoaren bizkortzea. Gihar erlaxazioa.
Giltzurrun gaineko guruinek isuritako kortikoideen kopuruaren handitzea.	Kortikoide kopuruaren gutxitzea.

T3 eta T4 hormonen bizkortzearen ondorioz, energia organikoa eta sistema immunologikoen ahultzea.

Sistema immunologikoen indartzea. Endorfina kopuruaren handitzea eta honen ondorioz, sedazio eta ongizatearen handitzea.

Behin eta berriro egin, produzitu, lehiatu eta antzeko ekintzetan jarduteak gure bizi esperientziaz, gorputzaz, sentsazioez eta emozioez aldentzen gaitu. Pixkanaka, gaizki egona, angustia, aire falta eta denbora falta sentsazioak hasiko dira, gorputzean minak, arnas arazoak, digestiorako arazoak, insomnioa eta hainbat gaitz garatu arte.

Yogako tekniken barruan dagoen "Erlaxazio Sakona" ariketa oso aproposa da Estresa eta bere ondorioz sortutako sintomei aurre egiteko.

Ikastaroa: YOGA TEKNIKAK IKASLEENTZAT
Hitzaldia: ARNASKETAREN MEKANISMOA ETA ARNAS MOTAK
Irakaslea: Marina Pintos, yoga eta musika irakaslea
Data: 2011ko uztailearen 18tik 20ra

ARNASKETAREN MEKANISMOA ETA ARNAS MOTAK

Labur azalduta, honako hau da arnasketaren mekanismoa: diafragmaren zuntzak uzkuratzen direnean, diafragma bera jaitzi egiten da eta ondorioz, kaxa torazikoaren bolumena handitu egiten da. Horrek, kanpoan dagoen atmosferakoa baina presio txikiagoa sortzen du eta airea biriketan sartzea ahalbidetzen du, hau da, arnasa hartzea.

Diafragma erlaxatzen denean gora joaten da, eta une horretan toraxak presio handiagoa jasaten duenez biriketako airea kanporatzea eragiten du, hau da, arnasa botatzea.

Horrez gain, barrunbe torazikoan eta abdominalean txandaka izaten den presioaren gora behera horrek, odol zirkulazioa ere martxan jartzen du, zain odola (zikina) biriketara bultzatuz, garbi dadin, eta arteria odola (garbia) biriketatik organismora bidaliz.

Yogan lau arnas mota bereizten dira:

***Arnasketa diafragmatikoa:** Sabel aldeko arnasa. Buruz gora etzanda, jarri eskuak sabelaldean eta konturatu zer mugimendu gertatzen den zona horretan zure gorputzak bakarrik arnasten duenean. Ondoren, kontzienteki arnasa hartu eta pentsamenduarekin bidali airea sabelalderantz. Nabari ezazu alderdi hori nola puzten den poliki poliki. Bukatzerakoan, gertatzen den pausa sentitu. Jarraian arnasa bota astiro-astiro eta sentitu nola jaisten den sabelaldea. Bukatzerakoan berriz, pausa sentitu.

***Saihets aldeko arnasketa:** Eserita, bizkarra zuzena, jar itzazu eskuak azkeneko saihestetan. Konturatu lehenik, bakarrik gertatzen den mugimenduz. Ondoren kontzienteki arnasa hartu eta bidal ezazu airea saihesten aldera. Ohartu zaitetz nola ari diren aldentzen eskuak elkarrengandik kaxa torazikoa zabaldu ahala. Bukatzean, pausa sentitu. Jarraian, arnasa bota ezazu sudurretik, motel-motel, eta konturatu nola elkartzen diren bi eskuak.

***Arnasketa klabikularra:** Jar itzazu eskuak bularraren goikaldean, lepauztaien gainean. Konturatu gertatzen den mugimenduz. Ondoren arnasa hartu poliki-poliki eta bidal ezazu biriken goiko aldera. Konturatu lepauztaiak pixka bat aldentzen direla. Sorbaldak erlaxatuta egon behar dute. Pausa sentitu. Arnasa bota eta nabaritu lepauztaiak elkartzen direla. Bukatzean, pausa nabaritu.

***Arnasketa yogikoa edo osoa:** Mugimendu zabal eta bateragarrian beste hiru arnasketa motak batzen ditu. Hustu itzazu birikak ahal duzun gehien. Jarraian, hasi arnasa hartzen astiro-astiro, eta bete itzazu etenik gabe lehendabizi sabelaldea, ondoren saihets aldea eta azkenik lepauztaien ingurua. Bukatzean, pausa nabaritu eta arnasa botatzen hasi, lehenik goikaldea, gero saihets aldea eta azkenik sabel aldea atzerantz sartuz, ahalik eta aire kantitate handiena bota ahal izateko. Jarrai ezazu arretaz prozesu guziaz.

Ikastaroa: YOGA TEKNIKAK IKASLEENTZAT
Hitzaldia: ASANAK
Irakaslea: Marina Pintos, yoga eta musika irakaslea
Data: 2011ko uztailearen 18tik 20ra

ASANAK ERA EGOKIAN EGITEKO ARAUAK

- Baraurik eta ahal bada maskuria eta hesteak libratu ondoren.
- Mugimenduak egitea erraztuko duen arropa eroso erabili eta erlojuak, betaurrekoak, dominak etb. kenduta.
- Lekua isila, aireztatua eta inork zure lana moztu ez dezan ziurtatzea komeni da.
- Manta edo koltxoneta baten gainean egizu, oinutsik edo galtzerdiekin.
- Lehiaketarik ez egin (ez ondokoa ezta zure buruarekin ere). Ez bortxatu zure gorputza, errespetatu orainean daukazu gaitasuna. Asanek ordura arte aktibatu ez diren gorputz atalak esnaraziko dituzte eta horregatik, hasieran kontu handiarekin ibili zaitez. Poliki-poliki joan behar zera, estimulua lasaia baina etengabea izan dadila.
- Sudurretik hartutako arnasketak adieraziko dizu ahaleginaren eta nekearen neurria. Ahotik arnasa hartu beharrean bazaude, gelditu eta atsedena har ezazu.
- Astirik ez baduzu, hobe 2 asana ongi egitea, 10 gaizki eta presaka egitea baino.
- Zure praktika eroso eta atsegina izan dadila. Izan ere, horrela bada, betiko gordeko duzu ohitura hori. Indarrez eta era desegokian egiten baduzu, ez duzu berriz lantzeko gogorik izango.
- Bukatu beti erlaxazioa eginez, horrek atsedena eta egindako guztia bateratzeko aukera emango baituzu. Jarreraren artean ere erlaxazio labur bat egitea beharrezkoa da.
- Ahal bada, saioak beti ordu berean egin.
- Adimena dena pentsatu eta ohitura bihurtzeko makina da. Yoga saioan gogor jokatu berarekin, arreta jarri. Zaudenean bete-betean egon, horrela dena erakargarria, berria eta benetakoa izatea lortuko baituzu.

ASANA AURREKO BEROKETAK

- 1) Buruz gora etzanda, arnas abdominala. Savasana.
- 2) **Txandakako belaunen flexioak:** Arnasa hartzen belauna flexionatu eta arnasa botatzen bularrerantz eraman eskuekin. Sabelaldeko arnasa. Hankaz aldatu aurretik lasaitu gorputza.
- 3) **Bi belaunen flexioa.** Gauza bera bi belaunak flexionatuta.
- 4) **Pelbisaren igotzea.** Belaunak tolestuta, hanka zolak eta esku barruak lurrean. Arnastu sakonki eta arnasa botatzean igo pelbisa poliki-poliki. Arnasa hartzen pelbisa jaitsi eta errepikatu.
- 5) **Bihurdura lurrean.** Besoak gurutzean, eskuineko belauna flexionatu eta ezkerreko hanka zola belaunaren gainean jarri. Hartu belauna eskuineko eskuarekin. Arnastu sakonki eta arnasa botatzen eraman belauna eskuin aldera ezkerreko sorbalda lurretik aldendu gabe, Burua

ezkerrerantz biratu. Arnas sakona. Arnasa hartzen belauna erdira, oina lurrean ipini eta arnasa botatzen bi hankak luzatu. Errepikatu beste aldearekin.

6) **Koordinazioa lantzen.** Arnasa hartzen besoak gora eta arnasa botatzen atzera, lurra ukitu arte. Arnasa hartzen eskuineko hanka eta besoa gora eta arnasa botatzen poliki-poliki behera. Beste aldearekin berdina. Gero, aldatu eta arnasa hartzerakoan eskuineko hanka eta ezkerreko besoa igo. Beste aldearekin berdina.

7) **Erbiairen jarrera mugimenduan.** (buruz gora) Arnasa hartzen belaunak flexionatu eta arnasa botatzen bularrerantz eraman eskuekin. Arnastu sakonki eta arnasa botatzen eskuinera biratu, ukondoak lurra ukitu arte. Arnasa hartzen erdira eta arnasa botatzen ezkerreko. Errepikatu 4 bat aldiz.

8) **Katuaren jarrera.** Katuka, belaunak separatuta, arnasa hartzen burua gora eta giltzurrunak okertu (pelbisa kanpora) eta arnasa botatzen burua behera eta bizkarra konkortu (pelbisa barrura).

9) **Erbiairen jarrera.** Katuka gaudela, orpoen gainean eseri, kopeta lurrera eta besoak atzean jarri. Arnas sakona hartu.

ASANA MOTAK

Bizkarrezurreko aurrerako flexio Asanak

Indarra, barnerakotasuna eta baretasuna bultzatzen dute.

1-Paschimotanasana (pinza).

2-Padahastasana (pinza zutik).

3-Halasana (goldea).

Bizkarrezurreko atzerako flexio Asanak

Borondatea, erabakitze gaitasuna eta irekitze emozionala bultzatzen dute.

4-Laghu bujhangasana (esfingea).

5-Bujhangasana (sugea edo kobra).

6-Matsyasana (arraia).

7-Dhanurasana (arkua).

8-Ardha Chakrasana (zutik, besoak gora eta atzera).

Aldeko flexio Asanak

Lateralidadea eta komunikazioa bultzatzen dute.

9-Konasana. (Zutik, hankak separatuta, besoak gurutzean, ezkerreko eskua eskuineko hankarantz eraman. Aldatu albo).

10-Hasthapadman (eserita, hankak luzatuta, ezkerreko oina eskuineko izterrean jarri eta aurrera flexionatu bizkarra luzatuta).

11-Ardha Chandrasana (ilargi erdia).

12-Trikonasana (triangelua).

13. Janusirsasana (hasthapadman bezala, binka separatukin, hizkara alde batera eramán)

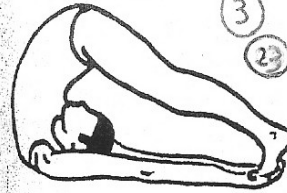
POSTURAS



PASCHIMOTANASANA
(POSTURA BÁSICA)
Partiendo de la línea media
sentados



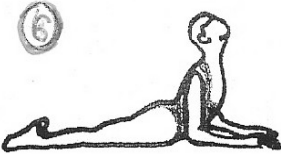
PADAHASTASANA
Partiendo de la línea
media en la vertical



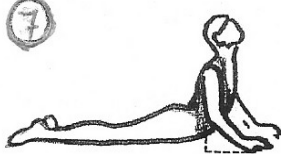
HALASANA



PODOTANASANA



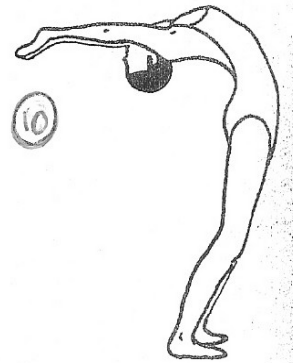
ESFINGE
(VARIANTE)



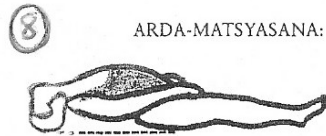
BUJHANGASANA
(POSTURA BÁSICA)



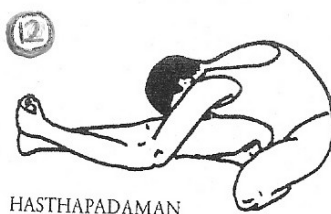
DHANURASANA



ARDHA-CHAKRASANA



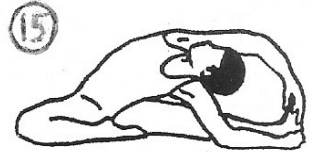
ARDA-MATSYASANA:



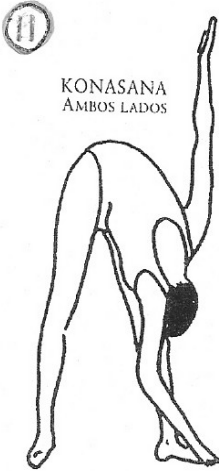
HASTHAPADAMAN
AMBOS LADOS



TRIKONASANA
(POSTURA BÁSICA)



JANUSIRSASANA



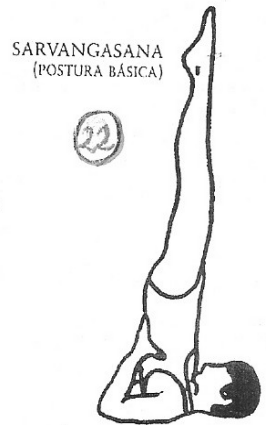
KONASANA
AMBOS LADOS



VAKRASANA
(POSTURA BÁSICA)
AMBOS LADOS



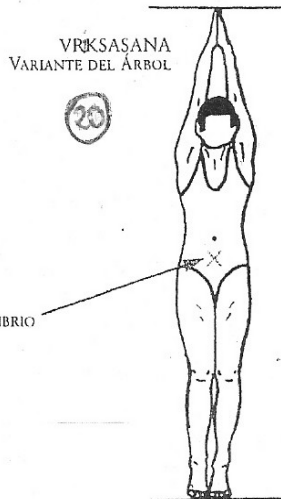
VIPARITA-KARANI



SARVANGASANA
(POSTURA BÁSICA)



UTTHITA-DANURASANA
(POSTURA BILATERAL)
VARIANTE DEL ARCO

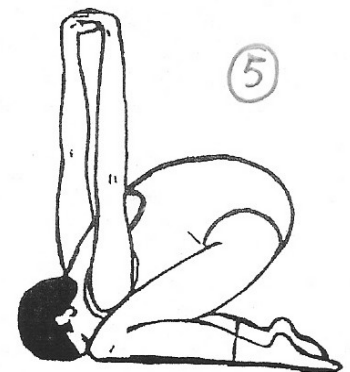


VRKSASANA
VARIANTE DEL ÁRBOL

CENTRO DE EQUILIBRIO



PARIHASANA



YOGA-MUDRA (VARIANTE)

Ikastaroa: YOGA TEKNIKAK IKASLEENTZAT
Hitzaldia: BISUALIZAZIO ARIKETAK
Irakaslea: Marina Pintos, yoga eta musika irakaslea
Data: 2011ko uztailearen 18tik 20ra

BISUALIZAZIO ARIKETAK

Gure gogo eta gorputza lasaitzeko eta Alfa egoerara joateko ondorengo ariketa egingo dugu: Bizkarra zuzena daukazarik eseri ahal duzun erosoena. Eskuak izterren gainean eta hankak gurutzatu gabe lurtean jarrita. Arnastu sakonki eta arnasa botatzen bisualizatu 3 zenbakia hiru aldiz. Jarraian gorputza lasaitu atalez atal. Sentitu zure tentsio guztiak askatzen direla eta gihar, organo eta hezur guztiak lasaitzen direla.

Arnastu sakonki eta arnasa botatzen bisualizatu 2 zenbakia hiru aldiz. Oraingoan zure mentea lasaitu. Horretarako bisualizatu paisai polit bat. Lasaitasuna eta bakea ekarriko dizun edozein irudi erabili. Berriz arnastu sakonki eta arnasa botatzen bisualizatu 1 zenbakia hiru aldiz.

Erlaxazio egoera sakon batean zaude. Oraindik gehiago sakontzeko 10tik 1ra kontatuko dut eta gero eta lasaiago sentituko zera. 10, 9, 8,.....

Orain Alfa egoeran zaude, nahi duzuna lantzen hasi zaitezke.

OSASUNA INDARTZEKO TEKNIKA

Alfa egoeran sartu ondoren, bisualizatu zure burua zure aurrean. Begiratu zure hilea, aurpegia, gorputza eta konturatu nola zauden irudi horretan (urduri, triste, minbera, alai...). Ondoren, bisualizatu burutik, kolore urdin argiko energi-argi bat sartzen zaizula eta gorputzeko zelula guztiak indartu eta eraberritzen dituela, eta gainera gorputzeko energiak orekatzen dituela. Sentitu zeinen ongi eta indartsu zauden. Jarraian, zure gorputzak behar duen lekuetara eraman argi hori zure pentsamenduarekin eta sentitu zona hori indarberitu, indartu eta zeharo sendatzen dela. Sentitu zure barruan sendatua zaudenaren emozioa; poza, lasaitasuna, etab. Egoera honetatik ateratzeko, 1tik 5ra kontatuko dut eta 5ra iristean begiak irekiko dituzu, oso esnatua, deskantsatua, gustura eta osasun egoera perfektu batean egongo zera. 1,2,3,4,5.

IKASTEKO TEKNIKA

Hiru lehenengo hatz puntak elkaturik, zure gogo, kontzientzia maila sakon batera iritsiko da, programaketa bizkorragoa gerta dadin.

Bizkorki programatutako edozein informazio errazago gogoratzen da.

Zoaz Alfa egoerara 3-1 metodoarekin. Mentalki errepikatu:

“1tik 3ra kontatuko dut eta 3ra iristean begiak irekiko ditut ikasgaia edo testua irakurtzeko” (esan izenburua eta gaia). Eta esan: “Soinuek ez didate distrahituko, kontzentrazio oso handia izango dut eta irakurritakoa primeran ulertuko dut.”

Orduan, 1tik 3ra kontatu, begiak ireki eta ikasgaia irakurri.

Bukatzean, berriro Alfa egoerara sartu 3-1 metodoarekin eta esan: "Orain irakurri dudan ikasgaia (esan izenburua eta gaia) etorkizuneko edozein momentutan gogoratu ahal izango dut hiru hatzen teknika erabilita".

Ikastaroa: YOGA TEKNIKAK IKASLEENTZAT
Hitzaldia: Asanen onurak
Irakaslea: Marina Pintos, yoga eta musika irakaslea
Data: 2011ko uztailearen 18tik 20ra

ASANEN ONURAK

SARVANGASANA: (Kandela)

- Garuneko odol zirkulazioa hobetzen du.
- Hanketako itzulerako zirkulazioa hobetzen du.
- Tiroidearen funtzionamendua kontrolatzen da.
- Odol tentsioa orekatzen da.
- Urduritasuna eta arazo psikologiko arinak kentzen dira.

Noiz ez da egokia:

- Arazo zerbikal larriak daudenean.
- Tiroideen disfuntzio larriak.
- Odol tentsio oso desorekatua.

HALASANA: (goldea)

- Sarvangasanak dituen onura guziak ditu.
- Bizkarrezurraren malgutasuna hobetzen du.
- Barneratzea eragiten du eta urduritasuna gutxitzen da.

Noiz ez da egokia:

- Lepoan, buruan, ahoan, belarrietan...arazo larriak daudenean.

MATSYASANA: (arraia)

- Torax aldea zabaltzen da eta birika eta bihotzari leku gehiago ematen zaie.
- Plexu nerbio gehienak desblokeatzen dira: Eguzki plexua, kardiakoa eta laringea.
- Eztarrian eta tiroideetan onurak ekartzen ditu.
- Organismoa bizkortu eta autoestimua goratzen da.

Noiz ez da egokia:

- Lepo aldea (zerbikalak) kaltetua dagoenean.

BHUJANGASANA: (kobra)

- Hipertzifosia eta bizkarreko minak arintzen ditu.
- Sabelaldeko presioa dela eta, gibelak eta giltzurrunen lana hobetzen da.

- Toraxa ireki eta plexu kardiakoa desblokeatzen da.
- Giltzurrun gaineko guruinak bizkortzen dira.
- Hilerokoa erregulatzen da. Idorreria eta obulutegien arazoek aurka egiten da.

DHANURASANA: (arkua)

- Indarra, segurtasuna eta sendotasuna ematen da.
- Bizkarrezurra malgutu eta gaztetzen da.
- Sabela barruko organoak arintzen dira.
- Eguzki plexua desblokeatu eta antsietatea baztertzen da.
- Giltzurrunen lana eta digestioa hobetzen dira.
- Oroimena eta sexu-indarra garatzen dira.

PASCHIMOTTANASANA: (pintza)

- Bizkarrezurraren malgutasuna hobetzen da.
- Hiperlordosia arintzen da.
- Pankrean, gibelean eta giltzurrunetan mesede egiten du.
- Prostatan, umetokian eta obulutegian onurak gertatzen dira.

ARDHA MATSYENDRASANA: (bihurdura)

- Bizkarrezurra gaztetu eta zuzentzen da.
- Gerrialdeko minak eta ziatika mota batzuk izatea saihesten du.
- Bizkarreko nerbioak askatzen dira eta organismoan bizitasuna gehitzen da.
- Digestioa orekatu eta idorreria arintzen du.
- Giltzurrun eta giltzurrun gaineko guruinen lana erregulatzen da.
- Bizi energia orekatu eta gogoa lasaitzen da.

TRIKONASANA: (triangelua)

- Bizkarrezurreko nerbioak askatu eta gorputzaren bizitasuna gehitzen da.
- Gerrialdeko minak eta ziatika mota batzuk arintzen dira.
- Odola garunera iristen laguntzen dio eta ondorioz, oxigenatzen da.
- Sabelaldea indartu eta organoak arintzen dira.
- Gogoa arintzen du.

ARDHA CHANDRASANA: (ilargi erdia)

- Beso, sorbalda eta enborraren alboko muskuluak luzatzen dira.
- Saihets aldea zabaltzen da eta, horri esker, bertako arnasketa erraztu.

- Ornoan mugikortasuna hobetzen da eta gerrialdearen gogortasuna arintzen da.
- Bizkarrezurreko nerbioak askatu egiten dira eta organismoa suspertu egiten da.
- Posizioetako bat landuz gero, eskoliosia zuzentzen da.
- Sabelalde indartzen da eta horrela, bertako organoak (gibela, giltzurrunak, pankrea...) arindu egiten dira.
- Bizi energia orekatzen da eta egonkortasuna ematen du.

SHASHANKASANA: (erbia)

- Bizkarreko muskuluak luzatu eta erlaxatzen dira.
- Gerrialdeko lordosia gutxitzen da.
- Sabelaldeko organoen kongestioa arintzen da.
- Adimena eta emozioen jarduera lasaitu eta ezkortasun kontuak kanporatzen dira.
- Erlaxazioa eta barnerakotasuna errazten du.

MARJARIASANA: (katua)

- Orno guztiak mugitzen dira eta horrek bizkarrezurrari arintasuna eta gaztetasuna ematen dio.
- Gerri aldeko minak eta ziatika mota batzuk saihesten dira.
- Kaxa torazikoa malgutu eta desblokeatu egiten da eta, horrekin, arnasketa erraztu.
- Sabelaldeari masaje arina ematen zaio, eta digestioa normaldu egiten da.
- Bizkarrezurreko nerbioak askatu egiten dira, eta organismoari bizitasuna ematen zaio.
- Giltzurrun eta giltzurrun gaineko guruinen lana erregulatzen da.
- Bizi energia suspertu eta adimena esnatzen da.

SAVASANA:(erlaxazio jarrera)

- Atsedena eta indarberritzea.
- Aurretik egindako lana norberegantzea.
- Organismoaren funtzio guztiak doitzea.
- Emozio-lasaitasuna.
- Gogoetarako patxada.
- Harmonia eta integrazio psikosomatikoa.
- Gorputz-kontzientzia indartzea.
- Barneratzea eta nor bere buruarekin elkartzea.

4. Kredituak eta baimenak.

Egilea: [Marina Pintos Martikorena](#)

Data: 2011ko uztaila

Baimena: Creative Commons [Aitortu-PartekatuBerdin 3.0](#)

Oharra: material hau ikastaroko ikasleen esku jartzen da Creative Commons Aitortu-PartekatuBerdin 3.0 lizentziarekin. Lizentzia honekin edukia kopiatu, banatu eta erakutsi ahal izango dituzu, ondorengo baldintzak beteaz:

- Edukiaren jatorrizko egilea aipatu behar duzu.
- Lanaren kopia zein banaketa askea da.
- Lan eratorriak, jatorrizko egiletza aitortzeaz gainera, baimen (lizentzia) berdina izan beharko du.