

Gerincjóga

Ha azt gondolod, hogy a Gerincjóga kifejezetten csak a gerinc panaszainak enyhítésére szolgál, vagy a gerinc erősítésére – amire azt mondanád, hogy nincs is szükség, ameddig nem fáj -, nagyot tévedsz. A gerinc testünk tartóoszlopa, mely odafigyelést, törődést igényel.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/gerincjóga/>

Sokféle jógatípus létezik, sokan sokféle jógára esküsznek, de mindenki megtalálhatja a neki megfelelőt. Mindegyikben közös azonban, hogy segít a szervezetünknek ellazulni, jó közérzetet biztosít, garantálja számunkra a szellemi és fizikai élénkséget, emellett feszsé és rugalmassá teszi a testünket. A jóga több ezer éves, és a **jógaászanák** anatómiai és energetikai szempontból is „tökéletes” testtartások. Helyes gyakorlásuk kiegyensúlyozza az izomrendszert és az elmét, valamint támogatja a szervezet saját gyógyító folyamatait, így harmonizálja a hormonháztartást, a keringést és az energetikai folyamatokat is.

A **gerincjóga** modern mozgásrendszer, amely a jóga különleges eszköztárát használja a fizikai test és az idegrendszer egészségének helyreállítására az anatómiai alapmozgásokra épülő gyakorlatsorokkal. **Alkalmazott jógának** nevezzük ezt az irányzatot, ami azt jelenti, hogy nem használja a jóga teljes eszköztárát, csak bizonyos konkrét célok elérésére alkalmaz speciális gyakorlatokat (ld. gerinc).

A gerincjóga elsődleges szerepe a megelőzés, illetve az utókezelés (rekreáció).

Harmonikusan erősíti és nyújtja az izomzatot, precíz, anatómiai szempontból átgondolt gyakorlatokkal biztonságosan, mégis eredményesen alakítja a fizikai testet, és ezen keresztül hatással van az emberi élet egészére.

A gerincjóga preventív és biztonságos gyakorlatokat használ, célja a fizikai test egészségének helyreállítása. A **hatha jóga gyakorlatait** a nyugati ember igényeihez és képességeihez mérten alkalmazza. **Első lépésként az extrovertált, felgyorsult világból érkező ember figyelmét saját testére irányítja.** Az elmélyült önvizsgálat számos jótékony hatással bír: lassul az légzés, az idegrendszer megnyugszik, a vérnyomás csökken, oldódnak a feszültségek és elindul a testtudat eddig nem tapasztalt intenzitású fejlődése.

A gerincjóga három fő területe:

1. Tartásjavítás.
2. Helyes légzés beállítása.
3. Stresszoldás, azaz a relaxációra való képesség javítása.

Kezdő szinten elsődleges szerepe a prevenció, az egészségmegőrzés, de csoportos mozgásterápiaként, amely a teljes fizikumot szisztematikusan fejleszti, kiegészíti és hatékonyan támogatja az egyéni gyógyító eljárásokat.

Haladóbb szinten pedig a jóganak egy anatómiai szemléletmódú, testfejlesztő irányzata, amely beépíthető bármilyen mozgásrendszerbe.

A gerincjóga egyik fő célja tehát a **tartásjavítás**. A gyakorlatok egyszerűek, szinte mindenki által végezhetőek, ugyanakkor nem feltétlenül könnyűek. A gerincjóga mozgás anyaga többnyire a tartóizmainkat erősíti, például a gerinc mozgatásáért felelős mélyhátizmokat vagy az ülőmunka miatt elgyengült lapockaközelítőket – fogalmazta meg Pápa Gyöngyvér a Mandala Jógastúdió oktatója.

Egy gerincjógaóra mindig az egész testet „edzi”, hiszen a tartás javításához, illetve a gerincoszlop szabad és egészséges mozgásához elengedhetetlen, hogy a test összes többi ízülete is erős és hajlékony legyen. Éppen ezért minden gerincjóga órán csípő- és vállízületet mobilizáló gyakorlatok is vannak, az ízületeket minden irányban átmozgatjuk és erősítjük. Az ízületi mozgástartomány fejlesztése mellett fontos cél, hogy a jógaszőnyegen túl, a mindennapi mozgásaink során is tudjuk alkalmazni a jógaórán tanultakat.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/gerincjóga%20/>

A gerincjóga megnyújtja és felszabadítja a bordakosár körüli izmokat, ami a szabad légzés előfeltétele. A mozgásos gyakorlatok során pontos instrukciókat kapunk arról, hova érdemes lélegezni (pl. hasi, mellkasi légzés). Így fokozatosan megismerhetjük és tudatosíthatjuk a saját légzésmintánkat, és egyszerű **légzőgyakorlatokkal** fejleszthetjük azt.

A légzés a mozgás mellett a **relaxáció** kulcsa is. A gerincjóga harmadik fő területe a relaxációra való képesség kialakítása és fejlesztése. A mai modern felgyorsult világunkban az emberek egyre nehezebben képesek ellazulni, jól aludni éjszaka. A tudatos mozgás és légzés amúgy is stresszoldó hatású, mindezt kiegészítve egy néhány perces vezetett relaxációval – lehetőséget ad a feszültségek levezetésére. Minden gerincjógaóra vezetett relaxációval zárul. A relaxáció nem meditáció, és nem alvás, hanem a teljes **testi és lelki ellazultság állapota**.

A jóga több pozíciója erősíti a hát-, valamint a hasizmot. A hát- és hasizom a gerinc izomhálózatának alapvető alkotóelemei, melyek segítik a testet a helyes testtartás és mozgás fenntartásában. Ha ezek az izmok jól kondicionáltak, a hátfájás jelentősen csökkenthető vagy elkerülhető.

Mindenkinek, de főleg a derékfájásban szenvedők számára nagyon fontos a **nyújtás**. Például a combizmok nyújtása (a comb hátsó részén – a combhajlító izom v. hamstring) elősegíti a medence mozgásának kiterjesztését, csökkentve a feszültséget a gerinc alsó részén (ágyéki gerincszakasz).



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/gerincjóga%20/>

Ezenkívül a jógával végzett nyújtás fokozza a véráramlást, lehetővé téve a tápanyagok beáramlását, a méreganyagok kiáramlását, valamint a gerinc alsó részének izomzatának és lágyrészeinek általános táplálását.

Összefoglalva a gerincjóga élettani hatásai a következők:

- javítja a tartást,
- erősíti, lazítja és nyújtja az izomzatot,
- növeli az ízületi hajlékonyságot,
- növeli a fizikai és pszichikai teherbírást,
- javítja a testtudatot,
- javítja a koncentrációs készséget,
- javítja a keringést,
- javítja az emésztést,
- vitalizál,
- növeli a magabiztosságot,
- oldja a stresszt,
- javítja az általános közérzetet.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/gerincjóga%20/>

Gerincjóga óra után sokkal frissebbnek és kipihentebbnek érzed magad, mint előtte. Gyakorolhatsz reggel, napközben vagy akár egy kimerítő munka után – ahol sokat ültél pl. a számítógép előtt. A gerincjóga amellet, hogy vitalizál, javítja az általános közérzetet, növeli a teherbírást fizikai és lelki szinten egyaránt. Oldja a stresszt, fejleszti a koordinációt, koncentrációt, testtudatot, ahogy fent fel is soroltuk.

Ami még nagyon fontos, hogy minden életkorban javítja a testtartást, a keringést, erősíti, nyújtja az izomzatot és optimalizálja a légzést. A gerincéd garantáltan meghálálja, és az óra végi relaxáció után nem hogy álmos lennél, de felfrissülsz, és hamarosan azt veszed észre, hogy az életed részévé válik ez a mozgásforma - a számos jótékony hatása miatt.

Forrás: <https://mandalajoga.hu/gerincjoga/>

<https://divany.hu/testem/2019/02/01/gerincjoga/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

<https://eleteromozgaskozpont.hu/gerincjoga>

<https://medicinaegeszseg.hu/a-gerincjoga-jotekony-hatasai/>

<https://www.spine-health.com/wellness/yoga-pilates-tai-chi/how-yoga-helps-back>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.