

JOGA ZA STAREJŠE

8.12.2010

Gradivo pripravil: Metod Čufar

Jesenice, december 2010

Joga za starejše

Ljudje pogosto sprašujejo kakšna je joga za starejše in kje je njihova starostna meja, ko lahko začnejo ali pa nehajo vaditi v tej "kategoriji"?

Odgovor je preprost. Meje ni. Odvisno je, kako se posameznik počuti, kakšna sta njegovo zdravstveno stanje in zmožnost gibanja ter koliko je kdo pripravljen zbrati volje in storiti nekaj zase. Pri delu s starejšimi opazamo različne vrste vadečih:

- Ljudje, ki so bili že prej športno aktivni in so se dovolj gibali, so sposobni vaditi v običajnih skupinah skupaj z mlajšimi in v skladu z zmožnostmi izbirati vadbo v višjih skupinah.
- Ljudje, ki se počutijo nerazgibani in imajo nevšečnosti zaradi starostnih težav, raje vadijo v krogu sovrstnikov. Večina zmore delati vaje na tleh, vendar po programu, ki je prirejen za njih. Nekateri od teh si postopno tako popravijo gibljivost, da lahko, če to želijo, nadaljujejo vadbo v splošnih skupinah.
- Invalidni in zelo težko gibljivi starejši ljudje (teh je največ v domovih za ostarele) pa delajo prilagojene vaje na stolih in na vozičkih.

Program joge za starejše sestavljajo vaje iz začetnih stopenj po sistemu Joge v vsakdanjem življenju in vaj proti bolečinam v hrbtenici in sklepah.

Koristi vadbe. Obstaja več zdravstvenih in znanstvenih raziskav, ki govorijo o koristnosti joge. O uspehih pa nam največkrat povedo tudi vadeči sami ali pa ljudje iz njihove okolice.

Največkrat navajajo, da se je vrnila gibljivost v posamezne dele telesa, zmanjšal pojav otopelosti, mnogi starejši so spet našli motivacijo za življenje in se naučili pozitivnega razmišljanja. Oživelost pa je tudi njihovo vzpostavljanje komunikacije z drugimi, zdravstveno se počutijo bolje, so vitalnejši, lažje se koncentrirajo in bolje obvladujejo stresna stanja.

KAJ JE JOGA ZA STAREJŠE

Joga za starejše je ena izmed oblik joge, ki je v zahodnem svetu popularna, predvsem zaradi hitrih pozitivnih učinkov, ki jo ima vadba na naše telo in um. Joga za starejše temelji na izvajanju raznovrstnih telesnih položajev (asan), ki jih pri vadbi statično držimo različno dolgo. Vsaka vadba vključuje tudi posebne tehnike dihanja (pranayama) in sproščanje. Če se boste le prepustili vodenju, boste po koncu vadbe kot prerajeni.

Beseda **yoga** izhaja iz sanskrske besede, ki pomeni združitev, povezanost. S pomočjo yoge dosežemo združitev telesa, uma in duha, s čimer naravno, postopoma dvigujemo raven samozavedanja in notranjega miru.

Joga ni religija. Filozofska osnova na kateri temelji izhaja iz Indije, zato se pozna njen kulturni vpliv na ključna življenjska vprašanja, etiko, prehrano ipd. Čar joge je med drugim prav gotovo tudi to, da od učencev ne zahteva spremembe življenjskega stila, temveč le svetuje in poučuje osnovne življenjske principe, katerih se na zahodu premalo zavedamo. Ponuja življenjski kažipot.

V dobi individualizma, egoizma, prekomernega iskanja zunanjih užitkov in množične potrošnje sodobni človek ne najde več časa za zadovoljitev globljih, notranjih potreb. In tu se pojavi joga,

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

ki nam pomaga odkriti in zadovoljiti te potrebe. Joga nas uči živeti drugače, kot "zahodnjaki" praviloma živimo. Uči nas živeti "OD VZNOTRAJ NAVZVEN". Ta misel ponazarja srčiko joge.

Joga za starejše, je ena izmed vrst yoge, ki jo pri nas tudi poznamo. Gre za telesno obliko vadbe, pri kateri se učimo tudi pravilnega dihanja (z uporabo kratkih dihalnih vaj) in pravilnega sproščanja.

Vse večja popularnost joge za starejše, predvsem v ZDA (kot prototip klasične zahodne družbe), kaže na to, da joga "deluje". Naša naloga je le, da si vzamemo čas.

Princip je isti, kot pri kakršnikoli drugi aktivnosti. Če hočete postati dober športnik, glasbenik, ipd. morate vaditi. In si predhodno vzeti čas.

Čas, ki si ga vzamete za jogo, je čas, ki ga namenimo le sebi. Tako se lahko hitro sprostimo, umirimo naš miselni tok, preventivno, včasih tudi kurativno, vplivamo na naše zdravje. Z eno besedo - počutimo se bolje.

Mnoge medicinske in psihološke raziskave so pokazale, da z vadbo yoge in s komplementarno uporabo drugih tehnik sproščanja, zelo blagodejno vplivamo na naše telo, čustva in razum. Tako redna vadba joge:

1. pospešuje krvni obtok,
2. znižuje krvni pritisk
3. stimulira presnovo,
4. zmanjšuje in blaži bolečine v hrbtenici,
5. povečuje življenjsko energijo,
6. povečuje fleksibilnost in moč telesa,
7. sprošča telesne, umske in duševne blokade,
8. blagodejno vpliva na hrbtenico, sklepe in kosti,
9. zmanjšuje negativne posledice stresa.

Joga in ravnovesje sta sinonima, označujeta isto "stanje", ki pa vsekakor igra pomembno vlogo v kvaliteti posameznikovega življenja. Postopoma dosežemo večjo umirjenost, zadovoljstvo s samim s seboj (poveča se samozaupanje) in notranji mir. Z redno vadbo (samo-disciplina in vztrajnost sta nujna elementa yoge) izboljšamo tudi koordinacijo telesnih gibov, telesno držo, razgibanost in koncentracijo.

JOGA IN STRES

Telo, um in duh so medsebojno tesno povezani. Skupaj tvorijo celoto posameznika. Cilj izvajanja (Hatha) jogijskih tehnik je ravno v uskladitvi telesa, uma in duha. Izvajanje asan in pranayame proizvaja enormno količine energije v telesu, stimulira celice in sprošča napetost mišic. Pri stresu se namreč napetost kopiči, skladišči v mišicah, diafragmi in v celotnem živčnem sistemu. Z jogijskimi tehnikami krepimo živčni sistem, ki je neposredno povezan z umom, našo psiho. Bolj krepki živci (dobesedno ali abstraktno) nam omogočajo večjo zmožnost obvladovanja stresa in stresne situacije.

Asane na splošno preko raztezanja in sproščanja posameznih delov telesa, pripomorejo k povečanju pretoka krvi v vse celice telesa in jih tako krepijo. Specifično pa asane različno delujejo, tudi odvisno od samega zaporedja asan, načina in konteksta (časa in prostora) prakticiranja. Tako npr. skupina stoječih asan predvsem krepijo in stimulirajo celotno telo, delajo praktikanta bolj vzdržljivega, močnega, energičnega; skupina "krepilnih/sproščujočih" asan umirjajo, krepijo telo; skupina obrnjenih asan med drugimi uravnavajo krvni pritisk, uravnavajo ravnotežje v hormonski sistem ipd.; skupina asan z zasukom med drugimi raztezajo in masirajo notranje organe, raztezajo hrbtenico itd. Kako vse to vpliva na stres in spopadanje s stresom lahko sami sklepate.

Glavni, končni cilj prakticiranja asan je med drugimi pravilnost postavitve telesa, ki tako naravno samo od sebe omogoča posamezniku najboljšo možno telesno funkcioniranje, pretok krvi in energije v prav vse dele telesa. Poleg prakticiranja asan pa ima pri spopadanju s stresom pomembno vlogo tudi dihanje. Znano je, da je ob stresu dihanje hitro in plitvo, kjer se uporablja le zgornji del pljuč. Daljša izpostavljenost stresu se zato kaže v otrdelosti (zamrtju) diafragme, glavne dihalne mišice. Tako jogijske tehnike dihanja (pranayama), skupaj z asanami, načrtno oživljamo diafragmo, jo delajo spet elastično, prožno. Plitvo in hitro dihanje postane spet globoko, umirjeno, kar omogoča večji pritok kisika in energije telesu. Tako posameznika tudi tu dela odpornega, zmožnega obvladovanja stresnih situacij.

Prav tako tehnika joga nidre (spanje) ali "globoka sprostitiv", kjer zavestno, postopno sproščamo posamezne dele telesa, deluje antistresno. S to tehniko neposredno sprostim napetost, izboljšamo pretok krvi po celem telesu, ter uravnavamo ritem srca in krvni pritisk.

Za uspeh pri spopadanju s stresom pa mora biti prakticiranje joge celostno. Le usklajeno, redno in pravilno izvajanje jogijskih praks prinese želeni, trajni učinek. Samo tako s časoma dobimo izkustveno modrost, pravo inteligentnost in nadzor nad telesom in umom.

Na tem mestu vsekakor ne gre spregledati pomena meditacije. Ne le tiste v osnovnem sedečem položaju, ampak tudi pri izvajanju asan, aktivnosti nasploh. Pri vseh jogijskih položajih smo s pozornostjo neprestano usmerjeni na telo in občutke, ki nas prevevajo. Pozorni smo na vse, kar se dogaja v nas v tistem trenutku. Smo v posebnem meditativnem razpoloženju. Tako se postopoma počasi tudi distanciramo od zunanjega sveta, razvijemo sofisticirano razločevanje, dobimo vpogled v nas, v naše globoke (napačne) emocije, gonila, ki izvorno vplivajo na stres. Šele takrat, ko pridemo do bistva, lahko odpravimo njegov vzrok.

Seveda za odpravo stresa ne smemo zanemariti pomen postopnih spremembe v preostalem našem življenju, kot je npr. odprava škodljivih vedenjskih navad, sprememba prehrane ipd. Joga prav tako tu pomaga, ko nam s svojo disciplino in izkustvenimi spoznanji daje moč v premagovanju slabih navad, spreminjanju sebe in svojega življenja.

Na koncu moram še posebno poudariti, da smisel joge ni samo odprava stresa, ampak mnogo več. Je pot osvoboditve, uresničitve posameznika.

Asane

Asana je sanskrska beseda. Pomeni telesni položaj, v katerem dlje časa sproščeno vztrajate.

Asane močno učinkujejo na telo in duh. Asane učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, srce, ožilje, živčni in limfni sistem, vse organe in žleze, tudi na duševnost, duh in *čakre* (energijska središča). To so psihosomatske vaje, ki krepijo živčni sistem in usklajujejo njegovo delovanje ter utrjujejo duševno stanje. Izvajanje asan pomirja, umirja duh, sprošča in vzbuja občutek notranje svobode in notranjega miru.

Sistem "Joga za starejše" je zasnovan tako, da s preprostimi in pripravljalnimi vajami postopno pripravlja telo na zahtevnejše, težje asane. Na začetku in koncu vsake vadbe, pa tudi med njo, se sproščate. S tehnikami sproščanja ostrite zavest o svojem telesu. Če želite pravilno izvajati asane in občutiti njihovo učinkovanje, se morate znati duševno in telesno sprostiti.

Pri asanah je pomembno tudi dihanje. Če je usklajeno s telesnim gibanjem, je izvajanje asane skladno - krvni obtok in presnova sta pospešena, dihanje je poglobljeno in omogoča tudi sprostitvev telesa.

Koristi redne vadbe asan:

- povečuje prožnost hrbtenice
- povečuje gibljivost sklepov
- sprošča, krepi mišice in izboljšuje njihovo prekrvitev
- spodbuja in usklaja delovanje organov in žlez
- pospešuje presnovo in spodbuja delovanje limfnega sistema
- povečuje telesno odpornost
- uravnava krvni obtok in krvni tlak
- pomirja in povečuje samoobvladanje
- čisti in osvežuje kožo

Razlike med asanami in telovadbo

Telovadne vaje izvajate hitro, asane pa počasi in zavestno. Ni pomembno število izvedenih asan, temveč kakovost izvajanja. Pred in med vadbo ter po njej se morate telesno in duševno sprostiti. Smisel in cilj asan ni pretvarjanje napetosti ali nakopičene energije v gibanje, temveč usklajevanje telesa in duha, in sicer z zavestnim zaznavanjem telesnih in duševnih procesov, zavestnim gibanjem in sproščanjem. Asane vas ne utrudijo ali izčrpajo, temveč osvežijo in napolnijo z energijo.

SPROŠČANJE

Jogijske vaje popolnoma učinkujejo, če se pred posameznimi vajami in tudi med njimi pravilno sprostite. Z nekaterimi tehnikami sprostite celo telo, z drugimi posamezne telesne dele. Z redno vadbo boste ugotovili, kateri položaj za sproščanje vam najbolj ugaja po posamezni vaji.

Splošna vaja sproščanja:

- lezite na hrbet
- položaj naj bo udoben, noge naj bodo nekoliko razmaknjene
- zaprite oči in sprostite veke
- čutite celo telo - od prstov na nogah do temena
- pozornost postopoma usmerite na vsak telesni del
- zavestno in postopno sproščajte vse telo
- umirite se in občutite notranji mir

Z rednim izvajanjem joge na delovnem mestu ustvarjamo regenerativni učinek, prebujamo in krepimo naravni, samodejni odziv tudi na stresorje.

Poleg blagodejnih učinkov na telesno počutje ima joga tudi pozitiven učinek na um:

- povečuje zavedanje telesa,
- lajša posledice stresa, kot so na primer raztresenost, pozabljivost, razdražljivost itd.,
- zavestno sprošča mišične napetosti,
- omogoča zavestno polno dihanje, ki ima za posledico večji dotok in izrabo kisika v telesu,
- povečuje sposobnost koncentracije.

Pozitivni učinki joge

- preprečujemo poškodbe,
- povečamo gibljivost, prožnost in prilagodljivost telesa,
- po vadbi se zmanjša tonus mišic, z raztezanjem omogočimo vnovično prekrvljenost tkiv (pospešen pretok krvi skozi telo zagotavlja oskrbo s kisikom in odplavlja odpadne produkte kemičnih reakcij znotraj mišic),
- izboljšamo koordinacijo telesa, kar vpliva na lažje opravljanje zahtevnejših gibalnih nalog,
- omogočimo boljši in hitrejši prehod signalov po živcih do mišice, s čimer se izboljšujejo tudi reakcije gibalnega mehanizma.

Kako joga vpliva na naše telo?

Zdravo telo je prva stvar, ki jo zahteva jogijski sistem. Zato so za začetnike fizični položaji prvi in osnovni korak jogijske discipline. Fizične vaje razmigavajo mišice in sklepe, stimulirajo živce ter masirajo žleze z notranjim izločanjem in posamezne organe. To pomaga celotnemu telesnemu sistemu, da deluje pravilno in da pride v stanje fizičnega zdravja. Vaše mišice, sklepi in vezi postajajo z vsakim dnevom prožnejši, volnejši in vas ubogajo veliko bolj kot prej. Posamezni organi in sistemi začnejo delovati tako kot je prav. Vse to pa se seveda zgodi, če delate vaje pravilno, redno in pod zahtevanimi pogoji.

DIHANJE

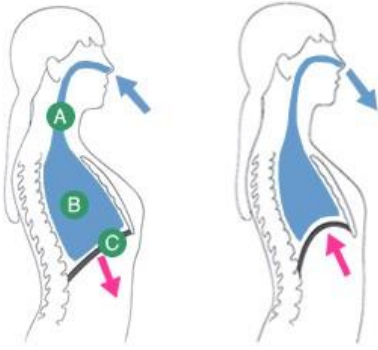
Človekova življenjska doba precej zavisi od načina dihanja. Oseba, ki diha s kratkimi, hitrimi dihi, bo verjetno imela krajše življenje kot oseba, ki diha počasi in globoko. Starodavni jogiji so merili človekovo življenjsko dobo ne po letih, pač pa po številu dihov. S podaljševanjem vsakega diha se torej življenje podaljšuje. Z globokim dihanjem ste sposobni iz vsakega diha pridobiti več vitalnosti.

Dihanje je neposredno povezano s srcem. Počasno dihanje gre skupaj s počasnim bitjem srca, počasno bitje srca pa je ugodno za daljše življenje. Srce miši utripa tisočkrat na minuto. Miš ima zelo kratko življenjsko dobo. Kitov srčni utrip je okoli šestnajstkrat na minuto, slonov pa okoli petindvajsetkrat. Oba sta znana po dolgi življenjski dobi.

Večina pri nas diha nepravilno in pri tem uporablja samo majhen del svojih pljuč. Naše dihanje je plitko, rezultat tega pa je, da telo in možgani trpijo pomanjkanje, kar je povsem nepotrebno, če upoštevamo, da je v zraku vsepovsod okrog nas dovolj kisika. S plitkim dihanjem tudi kopičimo izrabljen zrak v spodnjih predelih pljuč. To lahko privede do različnih bolezni, kot so na primer bronhitis, vnetje pljuč, astma,... naučimo se torej pravilnega dihanja, s čimer si bomo pridobili dobro zdravje. Zapomnite si, da brez dihanja ne moremo živeti, s polovičnim dihanjem živimo samo na pol.

Jogijsko dihanje

Izvajanje: Izvajamo ga lahko v stoječem, sedečem ali ležečem položaju. Svojo moč samozavesti usmerjamo v naše telo, pri tem neprestano opazujemo valovanje vdihavanja in izdihavanja in doživljamo ravnovesje v telesu. Pokončanem izdihu, počasi vdahnemo skozi nos, pri tem v mislih preštejemo do 8 (ritem srca nam je lahko pri tem indikator) med tem pa moramo skladno povezati spodnje (trebušno), srednje in zgornje dihanje v zvezno valovanje (med njimi ne sme biti prekinitev). Tako najprej z vdihom napolnimo trebuh ta se pri tem izboči, zatem potuje dih v višino reber, ki se pri tem razširijo in končno gre dih v ključni predel, kjer se to odrazi z dvigom ključnice. Pri tem pa se trebuh sam malo zoži in sedaj začnemo fazo izdihavanja. Izdihavanje je obratna faza kot vdihavanje, zato izdihavanje začnemo s krčenjem trebuha (stiskamo sapo iz trebuha – ga praznimo), nato zožujemo (spuščamo) rebra in na koncu spustimo tudi ramena in ključne kosti, pri tem pa sapa potuje skozi nos. Pri popolnem jogijskem dihanju se celotni dihalni organizem torej spodnji, srednji in zgornji del pljuč nahaja v popolno enakomernem gibanju. Med vdihom in izdihom pa lahko tudi izvedemo prekinitev oziroma dih zadržimo toliko časa, kolikor nam se zdi, da je prehod med vdihom in izdihom še prijeten.



Kot vsako drugo vadbo je tudi pisarniško jogo izvajati pravilno. Obstaja več načinov izvajanja, najpogostejše pa je t.i. pasivno raztezanje, pri katerem gre za sproščeno vztrajanje v določenem položaju in usmerjanje pozornosti k mišici oz. mišični skupini, ki jo raztegujemo.

Na začetku v določenem položaju vztrajajmo par sekund. Spustimo se do točke, kjer začutimo rahlo napetost in tam vztrajajmo. Občutiti moramo raztezanje, vendar le-to ne sme biti boleče. Po lahkotnem raztezanju vajo ponovimo še enkrat, tokrat gremo nekaj centimetrov dlje in prav tako zadržimo položaj par sekund. Napetost v mišici postopoma popušča. Če napetost med raztezanjem narašča ali se pojavi bolečina, pomeni, da je raztezanje nepravilno in je treba ali zamenjati položaj ali raztezati manj agresivno.

Med vajo dihamo počasi in kontrolirano, dihanja ne zadržujemo, lahko ga poglobimo. In še enkrat: vaje je potrebo izvajati pravilno. Tudi pri tako enostavnih vajah lahko pride do poškodb, če vaje izvajamo prehitro ali preveč agresivno.

KAO PRAVILNO IZVAJATI JOGO ?

Pravilno izvajanje joge za starejše je sproščenost, pozornost usmerimo na mišice, ki jih raztegujemo. Napačno je raztezanje, ko trzamo z mišicami ali pa raztegovanje do točke bolečine-to povzroči več škode kot koristi.

1. Lahkotno raztezanje

- Ko se začnete izvajati vajo ostanite v lahkotni fazi nekaj sekund (!brez trzanja).
- Nato preidite do točke, kjer začutite lahko napetost in se v položaju sprostite
- V tem položaju bi morala napetost popustiti, če ne malo popustite in poiščite bolj udobno stopnjo napetosti
- povečajte razteg dokler ne začutite blage napetosti in držite položaj nekaj sekund
- Bodite previdni, napetost bo izginila, če le malo popustite
- Vaje joge povečuje gibljivost in usklajuje mišice

2. Dihanje

- Naj bo lahkotno, v ritmu in kontrolirano
- Ko se nagibate naprej izdihnite, nato pri zadrževanju položaja dihajte počasi
- Ne zadržujte sape!! če položaj preprečuje naravno dihanje pomeni, da niste sproščeni, malo popustite, da lahko normalno dihate

3. V začetku v mislih **štejte** sekunde pri vsaki vaji, tako da boste prepričani, da položaj zadržujete dovolj časa. Kmalu pa boste ugotovili, da se lahko raztegujete po občutku, brez nepotrebnega štetja.

4. Funkcija refleksa raztezanja: zaščita mišic. Pred prevelikim raztegovanjem (trzanje, premočno raztezanje) se mišice varujejo tako, da refleksno odgovorijo z napenjanjem, kar jih varuje pred poškodbami. Tako pri premočnem raztezanju namesto raztegovanja napenjamo mišice!

Vaje za boljše počutje in preprečitev poškodb –joga za starejše

Vaje joge za starejše so zelo enostavne, lahke, sproščujoče in omogočajo boljše počutje. Hkrati nas varujejo pred poškodbami. Prikazanih je le nekaj, da si sami lahko ustvarimo predstavo.

VAJE ZA VZDRŽEVANJE TELESNE GIBLJIVOSTI IN SPROSTITVE

Vaje za sprostitvev mišic

Čemu ?

Vaje za sprostitvev mišic pomagajo, da

- olajšamo krče
- spodbujamo oslABLJENE mišice
- razgibavamo prizadete sklepe
- izboljšamo prekrvavitev

Kdaj sproščamo mišice ?

Sprostitvev krčevite in preobremenjene miškulature je predpogoj za vsako telovadbo za krepitev spretnosti, ravnotežja in moči.

Vaje za sproščanje mišic moramo kombinirati z vsemi drugimi vajami in jih izvajati tudi

- pred kakšno dejavnostjo – za ogrevanje
- po naporu – za izravnavo
- pri daljšem sedenju – kot spremembo.

Kako sproščamo mišice ?

Vsak gib uvajamo počasi in pri tem pazimo, da poteka lahkotno in tekoče, skorajda avtomatično. Noge s svojo težo ne smejo biti privzdignjene: stopala so položena na podlago, ali pa stegna prosto visijo in se prosto gibljejo. Za sproščanje mišic se z nogami valimo, nihamo ali zibamo. Če tok gibanja zastane, je treba vajo prekiniti, dokler se napetost v nogah ne sprost. Začnemo zopet znova, najprej v bolj umirjenem tempu. Gibanje izvajamo v ritmu hoje, približno enkrat v sekundi sem in tja.

Pri vseh vajah za sprostitvev mišic je važno, da

- **nikdar ne forsiramo gibanje s silo**
- **ne nastopijo v nogah krči**
- **to valjanje / nihanje / zibanje poteka skorajda avtomatično.**

ŽABA **za sprostitev kolčnih mišic**

Podplati stojijo plosko na tleh, kolena in stopala so za približno 30 cm narazen.

Gibanje

Obe koleni premikamo istočasno in enakomerno skupaj in narazen, stopala ostanejo na tleh.

Gibanje poteka brez uporabe sile, ritmično in sproščeno, približno enkrat v sekundi.

Zavestno moramo občutiti, kako se obe koleni istočasno gibljeta navzven in kako podplati ne pritiskajo na tla.

Kolena zibamo, kot dela žaba (pot kolen naj bo dolga ca. 20 cm) – samo dokler je gibanje lahkotno in brez truda.



Pri tem je važno, da

- stopala ne pritiskajo na tla
- medenica miruje v sedečem položaju
- je gibanje navzven poudarjeno
- gibanje ponavljamo ritmično

BINGLJANJE **za sprostitve napetih / togih nog**

Noge prosto visijo, kolena so rahlo narazen. Teža je enakomerno porazdeljena na obe polovici zadnjice. Stegna so skoraj do kolen podprta.

Gibanje

Obe goleni izmenično bingljata sem ter tja; gibanje pete nazaj vsakokrat poudarimo, golen potem spet zaniha prosto naprej.

Bingljanje izvajamo v ritmu hoje, cca. Enkrat v sekundi.

Stopala prosto visijo.

Zavestno moramo občutiti, da je pot, ki jo opravijo pete iz navpičnega položaja nazaj, enaka kot pot iz navpičnega položaja naprej.

Bingljanje poteka skoraj brez uporabe sile, noge "tečejo" kot avtomatično.



- Pri tem je važno, da**
- je zamah pet nazaj poudarjen
 - so nihljaji obeh nog enaki
 - gibanje ostane tekoče
 - se medenica pri tem ne giblje
 - se boljša noga prilagaja slabotnejši.

ZVONJENJE za sprostitvev togih nog

Noge prosto visijo, kolena so rahlo narazen. Teža je enakomerno porazdeljena na obe polovici zadnjice. Stegna so skoraj do kolen podprta.

Gibanje

Obe goleni skupaj nihata iz pet ven v isto smer, začneta nazaj.

Pete potegnemo nazaj, goleni prosto zanihata spet naprej.

Nihanje poteka enakomerno, ritmično in sproščeno sem ter tja, približno enkrat v sekundi.

Stopala prosto visijo.

Zavestno moramo občutiti, da zanihata nazaj obe peti skupaj, enako hitro in enako daleč, brez uporabe sile.



Pri tem je važno, da

- gibanja ne forsiramo s silo
- gibanje poteka ritmično in sproščeno, skorajda avtomatično
- prvi zamah opravimo poudarjeno nazaj
- je pot gibanja pet naprej in nazaj enako dolga
- se medenica pri tem ne giblje.

Jogo lahko izvaja vsakdo, ne glede na starost, spol in fizično pripravljenost. Bolj pazljivi morajo biti le tisti, ki imajo kronične zdravstvene težave (npr. previsok krvni pritisk, težave s srcem ali ožiljem, bolečine v hrbtenici.) To ne pomeni, da ne smejo pristopiti k vadbi. Pomembno je le, da se predhodno posvetujejo z vaditeljem joge. Sicer pa se pred pričetkom vadbe vedno o tem predhodno pogovorimo.

Jogo je zelo težko opisati z besedami, zato vsem svetujem - transformacija se lahko zgodi le s pomočjo neposredne izkušnje! Torej? Poskusite!