

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΣΑΝΑ



2.1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΣΑΝΑ

Οι άσανα αποτελούν ένα από τα οκτώ βήματα που αναφέρονται στα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι. Πρόκειται για το μονοπάτι που αφορά την πρακτική του φυσικού σώματος. Οι άσανα ή αλλιώς στάσεις ή πόζες δεν προορίζονται απλά για εξάσκηση του σώματος. Χρησιμοποιούνται ως πρακτική για τη βελτίωση του ανθρώπου ολιστικά τόσο της φυσικής κατάστασης, όσο της ψυχικής και της πνευματικής.

Τα ονόματα των στάσεων δίνονται στη σανσκριτική γλώσσα και συνήθως περιλαμβάνουν ονόματα από ζώα, θεότητες, μυθικές μορφές σε μια προσπάθεια περαιτέρω σύνδεσης κι ένωσης με τον υπόλοιπο κόσμο. Ωστόσο τα ονόματα των λέξεων έχουν μεταφραστεί και χρησιμοποιούνται στην Αγγλική στην Ελληνική αλλά και σε άλλες γλώσσες. Ορισμένες στάσεις ενδέχεται να δίνονται με περισσότερα από ένα ή διαφορετικά ονόματα. Αυτό συμβαίνει γιατί προέρχονται από διαφορετικές παραδόσεις της γιόγκα που οφείλονται στον τρόπο και στους τόπους μετάδοσης στο πέρασμα των χρόνων.

Άσανα είναι μια φυσική στάση ή θέση στη γιόγκα που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει στην κυριαρχία του σώματος, στην ενίσχυση και στη βελτίωση των λειτουργιών του. “Asana” στα σανσκριτικά είναι η καθιστή θέση. Σύμφωνα με τα Γιόγκα σούτρας και τον Πατάντζαλι, άσανα είναι «η σταθερή και η άνετη στάση» (“*sukham asanam*”). Με λίγα λόγια μια σταθερή, διαλογιστική θέση. Οι άσανα αποτελούν τρόπους καλλιέργειας του σώματος μέσω της λιτότητας (*tapas*). Επίσης άσανα είναι συγκεκριμένες θέσεις που ανοίγουν τα ενεργειακά κανάλια, τα ψυχικά κέντρα και βοηθούν στην εξισορρόπηση της ενέργειας.

Οι άσανα αποτελούν κυρίως μέρος του μονοπατιού της χάθα γιόγκα και συνδυάζονται με την αναπνοή και τεχνικές αυτής. Με την πάροδο των ετών οι στάσεις εξελίχθηκαν, προστέθηκαν νέες και παραλλαγές αυτών και συνεχίζουν να εξελίσσονται. Για το δυτικό πολιτισμό οι άσανα αποτελούν την πιο διαδεδομένη πτυχή της γιόγκα,

σχεδόν συνώνυμο της. Σχετικά με τις άσανα πρέπει να αναφερθεί ότι δεν πρόκειται για στατική πρακτική ή διατάξεις. Η πρακτική των άσανα μπορεί να περιλαμβάνει ακολουθία κινήσεων σε ροή σε μια χορογραφία. Οι άσανα ενισχύουν το φυσικό σώμα, το βοηθούν να εξελιχθεί αλλά αποτελούν κι ένα μέσο εσωτερικής ανάπτυξης. Σίγουρα σήμερα, ιδιαίτερα στο δυτικό κόσμο, δε διδάσκονται με τον τρόπο που διδάσκονταν αρχικά δηλαδή μόνο ως μέσο αντιμετώπισης 'των ανησυχιών' του σώματος.

Οι άσανα παραδοσιακά χρησιμοποιούνταν για την ενίσχυση της συνολικής υγείας και των λειτουργιών του σώματος με συγκεκριμένο στόχο. Βοηθούσαν το σώμα να γίνει πιο δυνατό ώστε να μπορέσει να παραμένει στη διαλογιστική διαδικασία όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο με λιγότερους περισπασμούς. Όταν το σώμα είναι δυνατό και υγιές τότε ο νους δέχεται λιγότερους περισπασμούς και είναι πιο εύκολο να επικεντρωθεί στην εσωτερική περιπλάνηση με σκοπό την αυτοανακάλυψη, την ανακάλυψη των διαστάσεων της ζωής όπου αποτελούν και τα βασικά στοιχεία της πνευματικότητας. Οι στάσεις της γιόγκα παραδοσιακά και σύμφωνα με τη φιλοσοφία της, διδάσκονται με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης από τη μια πλευρά. Παράλληλα δίνεται προσοχή στην καλλιέργεια του νου και της ψυχής και στη σύνδεση του σώματος με την αναπνοή με στόχο την ενίσχυση της πνευματικότητας. Μόνο οι άσανα δεν είναι δυνατό να εξελίξουν τον άνθρωπο πνευματικά και γι' αυτό το λόγο δεν αποτελούν το βασικό μονοπάτι της γιόγκα. Οι στάσεις έχουν πολλά οφέλη όταν συνδυάζονται με πρاناγιάμα (τεχνικές αναπνοών) και φυσικά με την αυτοσυγκέντρωση και τον διαλογισμό που αποτελεί τη βασική τεχνική της γιόγκα. Αν προστεθούν τα υπόλοιπα από τα οκτώ βήματα της φιλοσοφίας του Πατάντζαλι όπως τα γιάμας και τα νιγιάμας, μπορεί πραγματικά να συμβεί αυτή η μεταμόρφωση του ανθρώπου από έξω προς τα μέσα που περιγράφει η φιλοσοφία της γιόγκα και να οδηγήσει τον άνθρωπο σε νέες εμπειρίες πνευματικής αφύπνισης.

2.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΣΑΝΑ

Οι άσανα ή στάσεις ή πόζες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με διάφορους τρόπους. Η ταξινόμηση εξαρτάται βασικά από το επίπεδο πρακτικής και τη χρήση της κάθε άσανα σε αυτήν. Υπάρχουν για παράδειγμα οι διαλογιστικές άσανα που έχουν δημιουργηθεί με σκοπό να προσφέρουν μια πιο σταθερή θέση, ηρεμία του νου που βοηθούν στην αύξηση της διάρκειας της εστίασης με στόχο την αυτοσυγκέντρωση, τον στοχασμό και το διαλογισμό.

Γενικά οι άσανα έχουν αποδειχθεί κι επιστημονικά ότι έχουν θετική επίδραση σε διάφορα εσωτερικά κι εξωτερικά μέρη και συστήματα του ανθρώπινου σώματος. Οι άσανα ενισχύουν τη φυσιολογική λειτουργία, δρουν προληπτικά αλλά επίσης έχουν θεραπευτικά αποτελέσματα δρώντας συμπληρωματικά στην αντιμετώπιση ασθενειών, χρόνιων παθήσεων και στη βελτίωση της υγείας. Τέλος, οι άσανα έχουν επίδραση στα τσάκρα, τα ενεργειακά κέντρα αλλά και στη διαμόρφωση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του κάθε ανθρώπου.

Οι κατηγορίες των άσανα σε αυτό το βιβλίο χωρίζονται ως εξής:

- **ΟΡΘΙΕΣ**
 - **ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ**
 - **ΣΤΗΡΙΞΕΙΣ**
 - **ΑΝΕΣΤΡΑΜΜΕΝΕΣ**
 - **ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ**
 - **ΚΑΘΙΣΤΕΣ**
 - **ΥΠΤΙΕΣ**
- Οι άνθρωποι που ασκούνται στην πρακτική των άσανα θα πρέπει πάντα να συμβουλευονται τον γιατρό τους προτού ξεκινήσουν. Όλες οι άσανα δε μπορούν να εφαρμοστούν από όλους, ιδιαίτερα αν υπάρχουν συγκεκριμένες παθήσεις, νοσήματα, τραυματισμοί.
 - Είναι απαραίτητο ο δάσκαλος να γνωρίζει το ιατρικό ιστορικό των ασκούμενων του, ώστε να μπορέσει να δώσει ακριβείς οδηγίες για το χρόνο παραμονής σε μια άσανα, την αποφυγή άλλων και την τροποποίηση ορισμένων με παραλλαγές.
 - Είναι επίσης σημαντικό οι άσανα και γενικά η πρακτική της γιόγκα να γίνεται υπό την επίβλεψη ενός πιστοποιημένου δασκάλου, ιδιαίτερα για τα άτομα που ανήκουν σε ειδικές κατηγορίες και για τα άτομα με ιδιαιτερότητες (για παράδειγμα τρίτη ηλικία, παιδιά, εγκυμονούσες) ή με διάφορες παθήσεις (διαβήτης, καρδιοπάθειες, κατάθλιψη, παθήσεις των ματιών) όπου απαιτείται καλή συνεργασία πολλών διαφορετικών ειδικοτήτων (δασκάλων γιόγκα, ιατρών, φυσιοθεραπευτών, ψυχολόγων) για ένα καλό και επιτυχημένο αποτέλεσμα.

Ακολουθεί το δεύτερο κεφάλαιο του βιβλίου όπου αναλύεται το τέταρτο βήμα σύμφωνα με τον Πατάντζαλι, οι άσανα. Περιλαμβάνει την περιγραφή των άσανα ως στάσεις ανά κατηγορία με οδηγίες για την ακριβή τοποθέτηση κι ευθυγράμμιση του σώματος. Αναλύονται και περιγράφονται άσανα (στάσεις, πόζες) σε μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο. Τονίζονται τα κρίσιμα σημεία της κάθε στάσης που χρειάζονται προσοχή κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Η πρακτική τους συνίσταται σε προχωρημένους ασκούμενους που διαθέτουν προηγούμενη εμπειρία στην πρακτική της γιόγκα. Για κάθε στάση αναφέρονται τα οφέλη (σωματικά, νοητικά, ψυχικά) και οι αντενδείξεις τους. Επίσης στην ανάλυση των στάσεων αναφέρονται τα ενεργειακά κέντρα τα οποία επηρεάζονται και πλήθος παραλλαγών που μπορούν να εφαρμοστούν ως απλοποίηση της στάσης ή περαιτέρω εξέλιξή της.

Η εστίαση του βλέμματος που απαιτείται για την εκτέλεση των άσανα βοηθάει πάρα πολύ στην ανάπτυξη της συγκέντρωσης και της ισορροπίας σώματος και νου γι' αυτό κι αναφέρεται ξεχωριστά για κάθε άσανα. Πρόκειται για το σημείο όπου κοιτάζει ο ασκούμενος ενώ εκτελεί μια άσανα και στα σανσκριτικά ονομάζεται ντρίστι / *dristhi*. Μεταφρασμένο ως "αντίληψη", ντρίστι είναι το ειδικό σημείο εστίασης ενώ ασκείται γιόγκα, η οποία κατευθύνει το μυαλό και την ενέργεια. Όταν σταθεροποιείται η φυσική θέση σε ένα σταθερό σημείο, ο εσωτερικός κόσμος γίνεται σταθερός, κα-

θαρός, εστιασμένος και πιο συγκεντρωμένος. Τα ντρίστι δημιουργούν ενότητα κατά τη διάρκεια της πρακτικής. Η εστίαση και η ευαισθητοποίηση που καλλιεργείται εκδηλώνεται επίσης στην καθημερινή ζωή. Τέλος δίδονται προτεινόμενες στάσεις έναρξης και μετάβασης δηλαδή στάσεις που μπορούν να προηγηθούν ή να ακολουθήσουν της περιγραφόμενης στάσης, σα μια πρόταση ακολουθίας θέσεων που μπορεί να εφαρμόσει ο ασκούμενος ή να διδάξει ο δάσκαλος.

2.3 ΟΡΘΙΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Οι όρθιες στάσεις είναι ιδιαίτερα ευεργετικές σε ολόκληρο το σώμα. Ενισχύουν ιδιαίτερα τα κάτω άκρα και τους μύες του κορμού και βοηθούν στη βελτίωση της στάσης του σώματος. Είναι απαραίτητες σε άτομα που παρουσιάζουν δυσκαμψία κι ενοχλήσεις στην πλάτη, στη μέση κι εκείνους που περνούν πολύ χρόνο καθήμενοι.

ANUVITTASANA

Standing backbend pose / Στάση του όρθιου τόξου (εικ. 2)

Anuvitta = obtain / found = αποκτώ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Από τη θέση βουνό (tadasana), τα χέρια ανεβαίνουν ψηλά με την εισπνοή.
- Τα χέρια είναι ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων (ίσως και περισσότερο από το άνοιγμα των ώμων για τους πιο δύσκαμπτους ασκούμενους στην ωμική ζώνη).
- Πιέζω τον αφαλό προς τα μέσα και κρατώ την κοιλιά ενεργοποιημένη καθ' όλη τη διάρκεια της στάσης.
- Επιμηκύνω τον κορμό και την σπονδυλική στήλη προς τα πάνω.

- Χαλαρώνω τους ώμους και τους κρατώ μακριά από τα αυτιά.
- Ωθώ τη λεκάνη ελαφρώς προς τα εμπρός.
- Προσπαθώ να κρατήσω τη μέση σταθερή και την κοιλιά ενεργοποιημένη.
- Εκτελώ μικρή υπερέκταση προς τα πίσω με έμφαση στο ύψος της θωρακικής μοίρας.
- Ο αυχένας μακραινεί και ακολουθεί την πορεία της σπονδυλικής στήλης (σπονδυλικής στήλης) **και δεν πέφτει το κεφάλι προς τα πίσω**.
- Μένω μέχρι το σημείο που νιώθω άνετα. ΔΕΝ πιέζω τον εαυτό μου περισσότερο.
- ΔΕΝ βιάζομαι να μπω στη στάση αλλά προχωρώ σταδιακά.
- Το βλέμμα βρίσκεται ψηλά και μακριά, ελαφρώς προς τα πίσω.
- Με την εκπνοή επαναφέρω στην αρχική θέση.
- Η στάση αποτελεί θέση προετοιμασίας για άλλες στάσεις όπως μικρή γέφυρα, τροχός και καμήλα.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Με τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα της λεκάνης. (εικ. 3)
- Με τα χέρια ανοικτά περισσότερο από το άνοιγμα των ώμων, ιδιαίτερα για δύσκαμπτους στην περιοχή των ώμων.
- Με τα χέρια τοποθετημένα στη λεκάνη. (εικ. 4)
- Με τις παλάμες ενωμένες μπροστά στο στήθος (Anjali mudra). (εικ. 5)
- Με τις παλάμες ενωμένες και τα χέρια τεντωμένα ψηλά πάνω από το κεφάλι. (εικ. 6)
- Με τα δάκτυλα πλεγμένα και τους δείκτες ενωμένους να δείχνουν προς τα πάνω και τους αντίχειρες ενωμένους να δείχνουν προς τα έξω. (εικ. 7)

ΟΦΕΛΗ

- Διατείνει το μπροστινό μέρος του κορμού.
- Ανοίγει το θώρακα, το στήθος και την καρδιά.
- Βοηθάει στην απελευθέρωση συσσωρευμένης έντασης.





- Βελτιώνει την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης.
- Δυναμώνει αναπνευστικό, καρδιακό και ενδοκρινικό σύστημα.
- Βοηθάει την αναπνοή να γίνει βαθύτερη και πληρέστερη.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

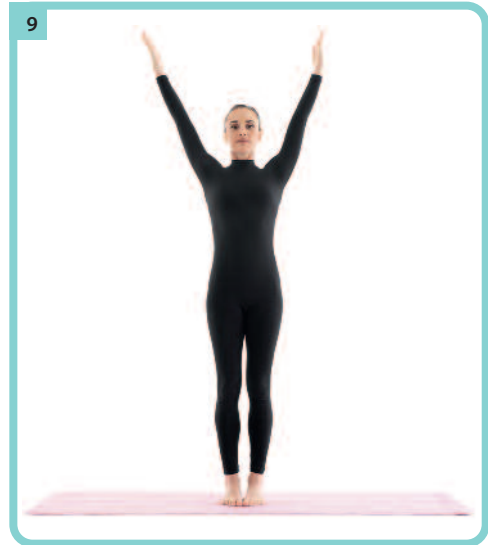
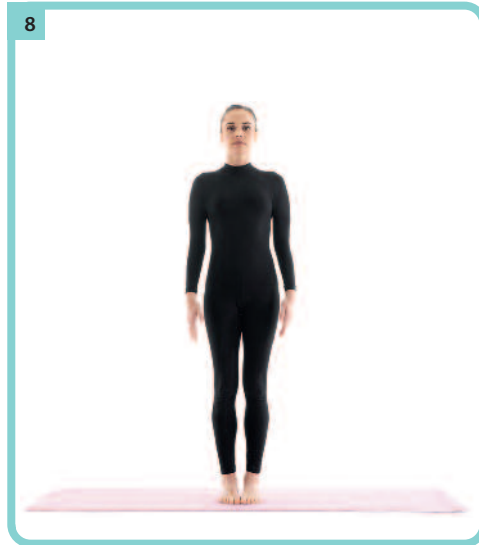
- Τραυματισμοί σε οσφυϊκή και θωρακική μοίρα, έντονοι πονοκέφαλοι, ζαλάδες, τραυματισμοί σε ώμους, αυχενικό σύνδρομο και σοβαροί τραυματισμοί στη αυχενική μοίρα.

ΤΣΑΚΡΑ / CHAKRA

Anahata.

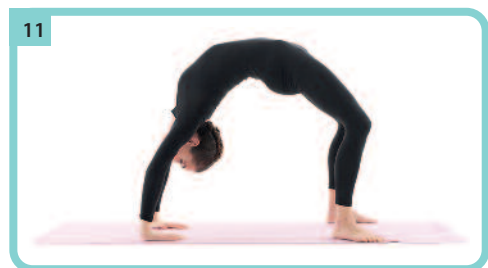
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

TADASANA (Mountain pose / Στάση του Βουνού) (εικ. 8, 9, 10)



ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

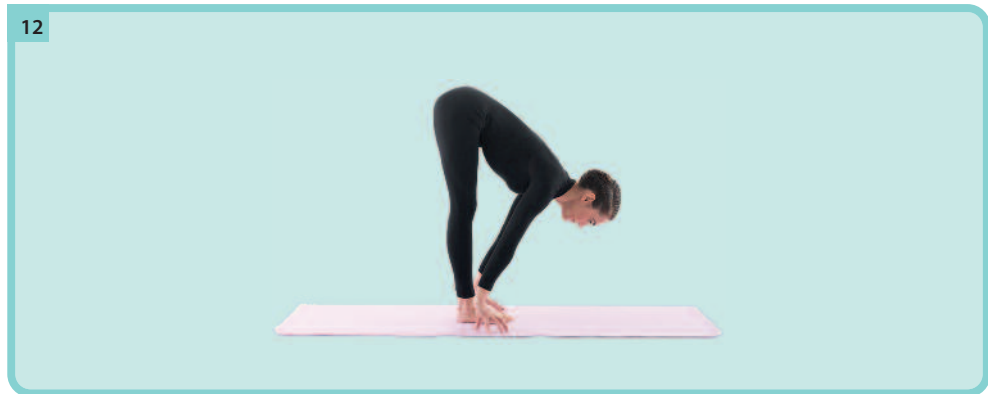
CHAKRAANA / URDHVA DHANURASANA
(Wheel pose / Στάση του τροχού) (εικ. 11)



ARDHA UTTANASANA

Standing half forward bend pose / Στάση της μισής όρθιας τσιμπίδας (εικ. 12)

Ardha = half = μισός, ut = intense = έντονος, tan = to stretch or extend = εκτείνω



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

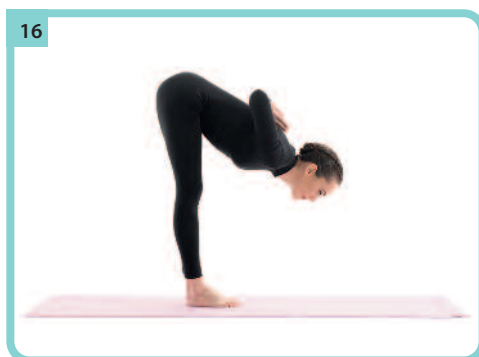
- Από τη στάση της όρθιας τσιμπίδας (uttanasana) τοποθετώ τις παλάμες ή τα δάκτυλα στο έδαφος δίπλα στα πέλματα κι επιμηκύνω τον κορμό.
- Η δίπλωση γίνεται από τα ισχία και όχι από την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.
- Ωθώ τον αφαλό ελαφρώς προς τη σπονδυλική στήλη κι επιμηκύνω τον κορμό.
- Διατηρώ τη λεκάνη στην ίδια ευθεία με τα πέλματα.
- Τα γόνατα είναι τεντωμένα και οι μηροί ενεργοποιημένοι.
- Ανοίγω το στήθος και μακραίνω τη μπροστινή πλευρά του κορμού.
- Απομακρύνω τις ωμοπλάτες και τις ωθώ προς τη λεκάνη.
- Ωθώ τους ώμους μακριά από τα αυτιά.
- Μακραίνω τον αυχένα το ίδιο και στις δυο πλευρές.
- Κρατάω το κεφάλι στην ίδια ευθεία με τη σπονδυλική στήλη ΔΕΝ το ανυψώνω περισσότερο (η περαιτέρω έκταση της κεφαλής επιβαρύνει την αυχενική μοίρα).
- Το μέτωπο είναι σχεδόν παράλληλο με το έδαφος.
- Το βλέμμα βρίσκεται προς το έδαφος και τα δάκτυλα των ποδιών.
- Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε επιμήκυνση, πιέζω τις ωμοπλάτες προς τα κάτω και διατηρώ το θώρακα ανοικτό.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τα πόδια ανοικτά (ίση ή μικρότερη απόσταση από το άνοιγμα της λεκάνης) για ιδιαίτερα δύσκαμπτους ώστε να επιτευχθεί η επιμήκυνση της σπονδυλικής στήλης. (εικ. 13)
- Με τις παλάμες τοποθετημένες στους μηρούς, τα πόδια κλειστά και τεντωμένα. (εικ. 14)



- Με τις παλάμες στις κνήμες. (εικ. 15)
- Τα χέρια πίσω από την πλάτη σε αντίστροφη θέση προσευχής. (εικ. 16)



- Με τα χέρια τεντωμένα πάνω από κεφάλι. (εικ. 17)
- Με τα χέρια τεντωμένα και τα δάκτυλα πλεγμένα πάνω από το κεφάλι και τους δείκτες ενωμένους να δείχνουν προς τα πάνω. (εικ. 18)



ΟΦΕΛΗ

- Δυναμώνει την πλάτη και τον κορμό.
- Βελτιώνει τη σωστή στάση σώματος.
- Επιμηκύνει τη σπονδυλική στήλη.
- Δυναμώνει τους μηρούς, τα γόνατα, τους αστραγάλους.
- Διατείνει τους οπίσθιους μηριαίους.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

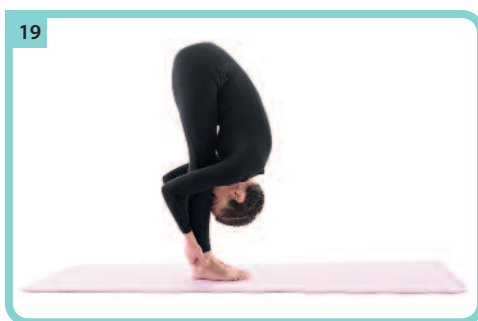
Τραυματισμοί σε οσφυϊκή μοίρα, έντονοι πονοκέφαλοι, ζαλάδες, υπέρταση, σοβαρές καρδιακές παθήσεις και παθήσεις των ματιών.

ΤΣΑΚΡΑ / CHAKRA

Muladhara.

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

UTTANASANA (Standing intense forward bend pose / Στάση της όρθιας τσιμπίδας)
(εικ. 19)



ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

CHATURANGA DANDASANA (Plank pose / Σανίδα & Four limb staff pose / Στάση στήριξης στα τέσσερα σημεία) (εικ. 20)



PADANGUSTASANA

Foot big toe pose / Στάση της όρθιας δίπλωσης με λαβή από το μεγάλο δάκτυλο
(εικ. 21)

pada = foot or leg = πόδι / πέλμα, angustha = big toe = μεγάλο δάκτυλο

21



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Από την όρθια θέση με τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα της λεκάνης και τα πέλματα παράλληλα μεταξύ τους.
- Ενεργοποιώ τους μηρούς κι αισθάνομαι τις επιγονατίδες να ανεβαίνουν προς τη λεκάνη.
- Τα πόδια είναι τεντωμένα, ΟΧΙ κλειδωμένα, χωρίς να γίνεται υπερέκταση.
- Με την εκπνοή εκτελώ δίπλωση εμπρός, από τα ισχία. Το κεφάλι και ο κορμός μετακινούνται σαν ενιαία μονάδα.
- Τοποθετώ το δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο του κάθε χεριού μεταξύ του πρώτου μεγάλου δακτύλου του ποδιού και του δεύτερου. Περνάω τα δάκτυλα του χεριού γύρω από το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού και σφίγγω καλά τυλίγοντας και τους αντίχειρες.
- Με την εισπνοή σηκώνω το κορμό σχεδόν παράλληλα με το έδαφος. Το πίσω μέρος της πλάτης γίνεται επίπεδο και οι αγκώνες τεντώνουν. Ανοίγω το στήθος, επιμηκώνω τη σπονδυλική στήλη και κοιτάω εμπρός.
- Με την εκπνοή επιμηκώνω τον κορμό λίγο ακόμη, το ίδιο δεξιά κι αριστερά κι εκτελώ δίπλωση του κορμού εμπρός και κάτω.
- Οι αγκώνες λυγίζουν κι ανοίγουν στο πλάι, ενώ σφίγγω και τραβάω προς τα πάνω τα μεγάλα δάκτυλα των ποδιών.
- Χαλαρώνω το πίσω μέρος των μηρών και σηκώνω τα καθιστικά οστά προς τα πάνω.
- Τραβάω τον αφαλό μέσα και προς τα πίσω.
- Φέρνω την κοιλιά προς τους μηρούς και το μέτωπο προς τις κνήμες.
- Το κεφάλι κρέμεται χαλαρό με την κορυφή του προς το έδαφος.
- Το βλέμμα στη μύτη.

Για να βγω από τη θέση, εισπνέω επιμηκύνω τον κορμό με το βλέμμα κάτω κι εμπρός, φέρνω τα χέρια στη λεκάνη και ανεβαίνω σε όρθια θέση.

Η padangusthasana αποτελεί μέρος της Ashtanga Primary Series Sequence.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Με τα δάκτυλα, ή τις παλάμες στο έδαφος. (εικ. 22)
- Με λυγισμένα πόδια. (εικ. 23)
- Με τη χρήση ζώνης εάν δε φτάνουν τα χέρια να ακουμπήσουν τα πόδια.
- Με χρήση βοηθητικών οργάνων. Με τα χέρια σε τοίχο, καρέκλα, τουβλάκια κτλ
- Για να αυξήσω τη δυσκολία πατάω με τη μπροστινή πλευρά των πελμάτων πάνω σε διπλωμένη κουβέρτα, ή διπλώνω το στρώμα, για να αυξήσω το ύψος.



ΟΦΕΛΗ

- Δυναμώνει αστραγάλους, μηρούς, γάμπες, πλάτη και σπονδυλική στήλη.
- Τονώνει τα κοιλιακά όργανα, το συκώτι και τους νεφρούς.
- Βοηθάει την πέψη.
- Διατείνει δικεφάλους και γαστροκνήμιους μύες.
- Βοηθάει στην ανακούφιση από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.
- Ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο και την αυπνία.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

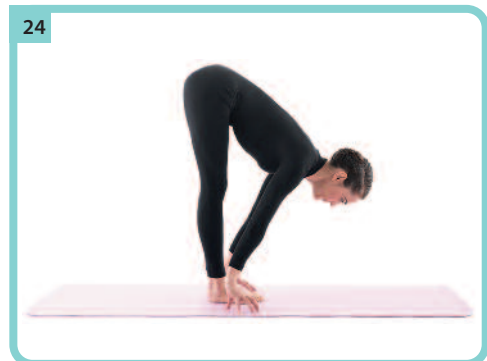
Τραυματισμοί σε μέση, αυχένα, υπέρταση, βαριές παθήσεις ματιών.

ΤΣΑΚΡΑ / CHAKRA

Muladhara.

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

ARDHA UTTANASANA (Standing half forward bend pose / Στάση της μισής όρθιας τσιμπίδας) (εικ. 24)



ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

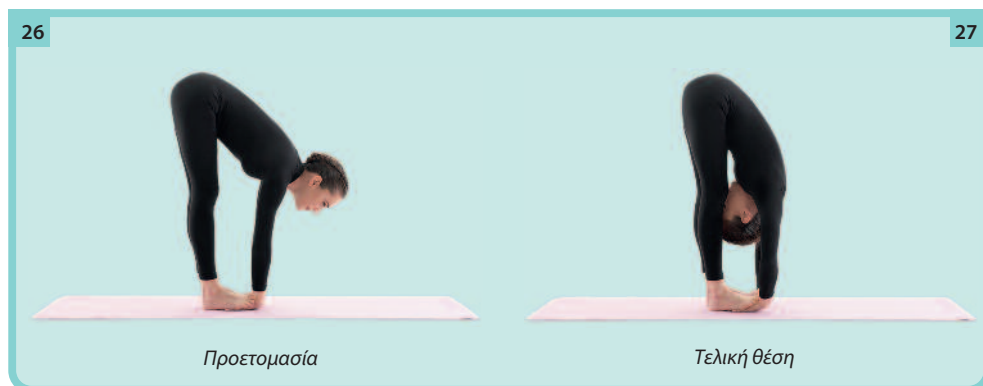
ΥΤΚΑΤΑΣΑΝΑ (Chair pose / Στάση της καρέκλας) (εικ. 25)



ΠΑΔΑΗΑΣΤΑΣΑΝΑ

Hand under foot pose / Gorilla pose / Στάση της όρθιας δίπλωσης με τις παλάμες κάτω από τα πέλματα (εικ. 26, 27)

pada = foot or leg = πόδι, hasta = hand = χέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

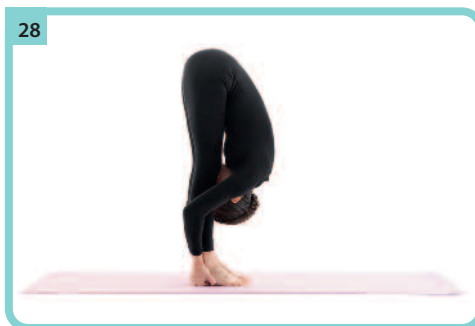
- Από την όρθια θέση με τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα της λεκάνης και τα πέλματα παράλληλα μεταξύ τους.
- Λυγίζω τα πόδια και βάζω τις παλάμες κάτω από τα πέλματα. Οι παλάμες είναι γυρισμένες προς τα πάνω με τα δάκτυλα στραμμένα προς τις φτέρνες.

- Τοποθετώ όλη την παλάμη κάτω από το πέλμα μέχρι το σημείο που τελειώνει η παλάμη κι αρχίζει η άρθρωση του καρπού (αποφεύγω την πίεση σε αρθρώσεις).
- Με την εισπνοή σηκώνω κι επιμηκύνω τον κορμό, το κεφάλι ανεβαίνει ελαφρώς και το στήθος ανοίγει (1^η Εικόνα-Στάση Προετοιμασίας).
- Με την εκπνοή εκτελώ δίπλωση του κορμού εμπρός και κάτω.
- Ενεργοποιώ το ουντιγιάννα μπάντα.
- Σηκώνω το πίσω μέρος των μηρών και τα καθιστικά οστά προς τα πάνω.
- Μετατοπίζω το βάρος προς τη μπροστινή πλευρά του πέλματος, πάνω στις παλάμες και προσπαθώ να τεντώσω τα πόδια όσο το δυνατό περισσότερο.
- Οι αστράγαλοι είναι ενεργοποιημένοι και τα πέλματα είναι απλωμένα και πιέζουν τις παλάμες.
- Οι αγκώνες λυγίζουν κι ανοίγουν προς τα έξω.
- Οι ώμοι είναι χαλαροί και μακριά από τα αυτιά.
- Το κεφάλι και ο λαιμός ακολουθούν την πορεία της σπονδυλική στήλη.
- Το βλέμμα βρίσκεται στη μύτη.

Για να βγω από τη θέση, εισπνέω ανοίγω το στήθος (θέση 1^η), επιμηκύνω τον κορμό, φέρνω τα χέρια στη λεκάνη και ανεβαίνω σε όρθια θέση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Με τη χρήση ζώνης ή με λαβή από τις κνήμες εάν δε φτάνουν τα χέρια να ακουμπήσουν τα πόδια.
- Για να αυξήσω τη δυσκολία πατάω με τη μπροστινή πλευρά των πελμάτων πάνω σε κουβέρτα, ή διπλώνω το στρώμα, για να αυξήσω το ύψος.
- Με τις παλάμες κάτω από τις πτέρνες. Οι παλάμες στραμμένες προς τα πάνω και τα δάχτυλα προς τα δάκτυλα των ποδιών. (εικ. 28)



ΟΦΕΛΗ

- Δυναμώνει αστραγάλους, μηρούς, γάμπες.
- Βοηθάει στη μείωση του λίπους της κοιλιάς.
- Προλαμβάνει κι ανακουφίζει από τις πεπτικές διαταραχές.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Τραυματισμοί στη μέση, έλκος, υπέρταση, βαριές καρδιακές παθήσεις και παθήσεις ματιών.

ΤΣΑΚΡΑ / CHAKRA

Muladhara.

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

ARDHA UTTANASANA (Standing half forward bend pose / Στάση της μισής όρθιας τοιμπίδας) (εικ. 29)



ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΤΑΣΗ

TADASANA (Mountain pose / Στάση του βουνού) κι έπειτα VRKSASANA (Tree pose / Στάση του δέντρου) (εικ. 30 α,β)

