

MITÄ VÄLINEITÄ TARVITSEN ASTANGASSA?

Kevyt vaatetus: collegepuku, voimisteluasu, shortsit + T-paita tms. Loppurentoutukseen on hyvä varata jotain lämmintä päälle.

Alusta; ohut (jooga-)matto, kylpyhuoneen matto, voimistelualusta tms. kooltaan n. 70*180cm. Tärkeä on että alusta pysyy hyvin paikallaan ja on tasainen. Joogan opettajaltasi voit kysellä ns. sticki-matosta.

MISSÄ HARJOITAA ASTANGAA?

Helpointa harjoitus on ohjatussa ryhmässä; yleensä liikunta/ tanssisalissa.

Varaa kotona rauhallinen huone/nurkkaus joogaharjoitusta varten. Paikka, jossa ei ole keskittymistä häiritseviä esineitä eikä mielellään puhelinta, radiota, tv:tä tms. Tilan pitäisi olla vedoton ja lämmin (n. 21-24 °c, helpottaa venymistä!).

MILLOIN HARJOITAA ASTANGAA?

Parhaat ajat vuorokaudesta ovat aamu (klo 6-10) ja myöhäinen iltapäivä/ilta (klo 17-21). On hyvä jos voit joogata suunnilleen samaan aikaan joka päivä. Älä kuitenkaan ota stressiä ajoista.

Aamujooga:

- keskittyminen harjoitukseen on helpompaa
- keho on jäykempi ja harjoitus voi tuntua raskaalta
- energisoi ja antaa voimia päivän töihin

Iltajooga:

- vaikeampi keskittyä harjoitukseen
- keho taipuisampi ja harjoitus tuntuu sujuvammalta
- virkistää ja poistaa stressin ja väsymyksen
- rentouttaa ja auttaa rauhalliseen uneen

KUINKA USEIN JA KUINKA PALJON KERRALLAAN?

Voit aloittaa 2-3 kerrasta viikossa. Kun edistyt, suositus on ainakin 4-5 kertaa viikossa. Harjoitus kestää aloittelijoilla n. 30 min. mutta koko sarja kestää melkein 2 tuntia.

Joka aamu suositellaan ainakin Suryanamaskara A&B:n tekemistä.

KILPAILE VAIN ITSESI KANSSA!

Tee asanat vain niin pitkälle kuin (oma!) kehosi antaa myöten.

Ei siis kipurajan yli! Ala kadehdi muiden notkeutta. Asanoiden loppuasento ei ole tärkein, vaan se mitä tapahtuu sinussa! Ajan mittaan kun kehosi ja mielesi on valmis, sinäkin taivut loppuasentoihin

RUOKAILU ENNEN HARJOITUSTA:

Milloin tahansa joogaatkin, pidä huoli, että edellisestä ruokailusta on kulunut ainakin 2-4 tuntia (riippuen ateriasta vrt. kasvis-/liharuoka). Jos kuitenkin haluat jotain suuhusi, juo mehua, teet_ tai kahvia, tai syö omena tms.

HIKOILU HARJOITUKSEN AIKANA:

Voimajooga puhdistaa oikein harjoitettuna voimakkaasti kehoa kuona-aineista ja myrkyistä. Puhdistuminen tapahtuu suureksi osaksi voimakkaan hikoilun avulla. Kun aloitat harjoittelun hiki voi haista epämiellyttävälle. Kun joogaat säännöllisesti, haju vähenee 3-6 viikossa - riippuen myös ruokavaliostasi. Kasvissyöjillä on yleensä "miedompi" kehonomaistuuksuu kuin sekaravinnon käyttäjillä.

PUHTAUDESTA:

Harjoituksen jälkeen on hyvä käydä pesulla ja silloin tällöin pestä myös jooga-alusta. Pese myös harjoitusvaatteet ennen seuraavaa tuntia. Kiinnitä muutenkin huomiota siihen, miltä kehosi tuoksu eli ole tietoinen!

Joogavälineet ja joogatunteja

Kotisivu: yogalife.fi

PUHDISTA KEHOSI ENNEN HARJOITUSTA!

- peseydy päivän "pölyistä" (ainakin ryhmäharjoitukseen!)
- niistä nenäsi hyvin tai
- tee mieluiten nenähuuhtelu (kysy opettajaltasi tarkemmin)
- tyhjennä rakko/suolisto mielellään juuri ennen harjoitusta
- jos joogaat aamulla kotona voit ottaa lämpimän suihkun ennen joogaa. Se lämmittää ja notkeuttaa kehoasi mukavasti ennen harjoitusta

JUO VETTÄ!

Voimajooga-harjoituksessa kehosi menettää suuren määrän vettä.

Joten anna vettä kehollesi päivän mittaan. Parasta on huoneenlämpöinen (pelkkä!) vesi, jota juodaan tyhjään vatsaan (helpointa aamuisin) n. 1/2 - 1 litraa. Näin käytettynä vesi huuhtelee vaivattomasti koko kehosi sisältä päin. Hyvä ohjevoimajoogan ahkeralle harrastajalle on juoda niin paljon vettä, että virtsa muuttuu lähes värittömäksi ja hajuttomaksi.

Juo myös 15 min ennen ja 30 min jälkeen harjoituksen 1-3 dl.

PIDÄ NIVELESI LÄMPIMINÄ!

Suojaa kylmällä ilmalla nilkat, polvet, ranteet ja niska! Ja muutenkin - pidä huolta kehostasi!

ASTANGAA HARJOITUKSESTA YLEISESTI:

Voimajoogan tarkoituksena on liittää keho (uudelleen) yhteyteen tietoisuuden kanssa. Harjoitus tuo "järjestyä kaaokseen".

Asanat herättävät kehon tiukat alueet eloon - niin solutason, sisäelimet kuin lihaksetkin.

Voimajoogan metodeilla voidaan saavuttaa hyviä tuloksia lyhyessäkin ajassa. Fyysisiä muutoksia voidaan havaita melkein heti, ja pian myös voima ja ilo alkavat säteillä kehosta.

JOS SINULLA ON JOKIN VAKAVA SAIRAUUS?

Jos sinulla on jokin vakava sairaus/tauti tai olet ollut lähiaikoina leikkauksessa keskustele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

Esim. korkea verenpaine, helposti irtoavat verkkokalvot, vakavat silmänpainesairaudet, jotkin korvavaivat, liikalihavuus, selkäkivut, selkärangan vammat/kulumat tai huimausaiheuttavat yleensä ongelmia ylösalaisin asennoissa (mm. hartiaseisonnassa). Keskustele ongelmastasi myös jooganopettajasi kanssa!

OHJEITA NAISILLE:

Säännöllinen harjoitus voi nopeuttaa ja helpottaa kuukautisia (mm. kramppeja). Kuukautisten aikana voit ottaa harjoituksen rennommin ja lyhyempänä. Ala tee ylösalaisin asentoja! (mm. hartiaseisonta) Tee myös pidempi loppurentoutus. Kuuntele annan kaikkea omaa kehoasi - haluaako se *joogaa*.

Jos tulet raskaaksi, kysy opettajaltasi tarkat ohjeet; monet asanat ovat kiellettyjä! Raskauden aikana *jooga* kuitenkin rentouttaa ja avaa mm. lantionseutua, mikä taas helpottaa synnytystä. Jotkut naiset ovat käyttäneet UJJAYI- hengitystä antamaan lisää voimia! Kuuntele omaa sisintäsi harjoituksessa.

Motivaatio!

Hyvinvointi, mielen tasapaino ja kehon notkeus eivät tule alita, että käyt voimajooga-kurssilla kerran viikossa tai edes viikonloppukurssilla. Kehon ja mielen terveys vaatii kärsivällistä ja säännöllistä harjoittelua. Selvitä itsellesi miksi harrastat voimajoogaa - hanki motivaatio! - san jälkeen riittääkin se, että vain joogaat aurinkoisina ja pilvisinäkin päivinä. Ja muista ettei jooga yksinään takaa mitään - sinun pitää myös elää - hyppää siis rohkeasti elämän aallokkoon!

TULE AJOISSA YHTEISHARJOITUKSIIN!

Tule vaikka jo 5-10 min etuajassa - voit kysyä harjoituksessa esiin tulleista ongelmista tai asennoista tarkemmin! Et myöskään häiritse niin toimimalla kurssitovereitasi ja saat aikaa rauhoittua annan harjoitusta.

OHJEET SUOMENNETTU JA LYHENNETTY KIRJASTA: POWER YOGA - The Total Strength... KIRJOITTAJA: BERYL BENDER BIRCH, NEW YORK 1995