

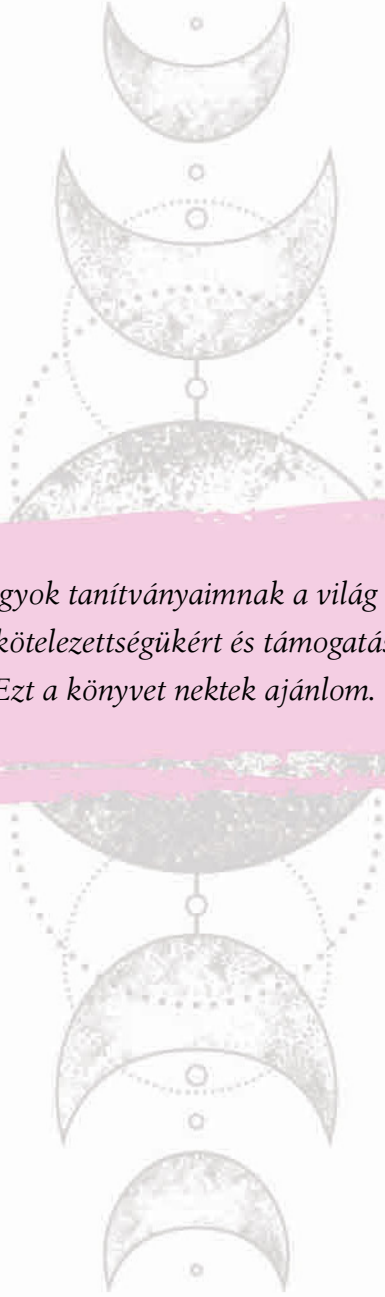
KASSANDRA REINHARDT

JÓGA EGÉSZ ÉVBEN

GYAKORLATSOROK,
MEDITÁCIÓK ÉS RITUÁLÉK
MINDEN ÉVSZAKRA







*Hálás vagyok tanítványaimnak a világ minden
táján elkötelezettségükért és támogatásukért.
Ezt a könyvet nektek ajánlom.*



TARTALOM

BEVEZETÉS	9
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	13
BIZTONSÁG ÉS KELLÉKEK	14
HOGYAN KEZDJ JÓGÁZNI?	17
HOGYAN LÉPJ SZINTET A GYAKORLÁSBAN?	18
VINYÁSZA	20
HOLDGYAKORLATOK	23
AZ ÚJHOLD ESZKÖZLISTÁJA	24
A TELIHOLD ESZKÖZLISTÁJA	25
JIN JÓGA FLOW ÚJHOLD IDEJÉRE	26
JÓGA FLOW TELIHOLD IDEJÉRE	30

TÉL

Reggeli gyakorlás	36
Esti meditáció	40
Légzőgyakorlat	43
Megerősítések	44
Újholdrituálé	46
Telihold-rituálé	47
Eszközlista	48
Jógagyakorlatsorok	50

TAVASZ

Reggeli gyakorlás	70
Esti meditáció	74
Légzőgyakorlat	77
Megerősítések	78
Újholdrituálé	80
Telihold-rituálé	81
Eszközlista	82
Jógagyakorlatsorok	84

NYÁR

Reggeli gyakorlás	102
Esti meditáció	106
Légzőgyakorlat	109
Megerősítések	110
Újholdrituálé	112
Telihold-rituálé	113
Eszközlista	114
Jógagyakorlatsorok	116

ŐSZ

Reggeli gyakorlás	134
Esti meditáció	138
Légzőgyakorlat	141
Megerősítések	142
Újholdrituálé	144
Telihold-rituálé	145
Eszközlista	146
Jógagyakorlatsorok	148

UTÓSZÓ

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	165
AJÁNLOTT ESZKÖZÖK	166
NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ	170
A SZERZŐRŐL	175



BEVEZETÉS

Üdvözöllek! Örülök, hogy úgy döntöttél, kézbe veszed ezt a könyvet. Több mint egy évtizede gyakorlom és tanítom a jógát, és örömmel osztom meg veled az eszközöket és gyakorlatokat, amelyek az évek során megváltoztatták az életemet.

Kislánykoromban kezdtem balettozni, és bár nagyon szerettem, a fegyelem megviselte az elmémet és a testemet. A jógával 2008-ban ismerkedtem meg. Azért kezdtem jógaórákra járni, hogy a testem hajlékonyabb legyen, és megtanuljam kezelni a stresszt és a szorongást.

Hazudnék, ha azt mondanám, hogy abban a pillanatban beleszerettem, amint a jóga-szőnyegre léptem. Eltartott egy ideig, mire értékelni tudtam a jóga gazdagságát és mélységét. Több irányzatot és oktatót kipróbáltam, mire megtaláltam azt a megközelítést, amelyik a leginkább illik hozzám. Az első néhány év komoly kihívást jelentett: nehezemre esett nyugodtan ülni és lecsendesíteni az elmémet. A táncos múltamnak köszönhetően viszonylag könnyen fel tudtam venni a jógapózokat, de küzdöttem a meditációval, illetve a teljesítmény- és bizonyítási kényszerem elengedésével. Persze, ahogy az lenni szokott, arra volt a legnagyobb szükségem, aminek a leginkább ellenálltam.

A tánc világában megszoktam, hogy folyamatosan egyre jobbnak kell lennem. Ez a gondolkodásmód negatívan hatott rám. A jógatanáraink arra biztattak, hogy befelé figyeljek, ne arra, hogyan festek kívülről. A hangsúly a saját belső megelégsémen volt, nem a külső eredményen. Eltartott egy ideig, mire ezt megértettem, de amikor végre sikerült, nagyon megkönnyebbültem. Nem kellett többé azon aggódnom, hogy egy bizonyos módon nézzek ki, vagy hogy tökéletesen csináljam. A jóga hozzásegített, hogy jelen legyek a testemben, és értékeljem a pillanatot. Ezzel radikálisan új módon viszonyultam magamhoz. A „kevesebb több” szellemében megtanultam gyengédebbnek és kedvesebbnek lenni önmagammal.

Remélem, neked is sikerül eljutnod ide gyakorlás közben. A gyakorlatsorokat ne elvégzendő teendőnek, hanem lehetőségnek tekintsd, amely által jobban megismerheted önmagad. Az, ahogyan a jógaszőnyegen viselkedünk és reagálunk, tükrözi a mindennapi életben tanúsított viselkedésünket és cselekedeteinket. Hogyan szólsz magadhoz, amikor a gyakorlás nehezebbé válik, amikor a komfortzónádon kívülre kerülsz, vagy amikor valami újat próbálsz ki? Hogyan viszonyulsz ezekhez a helyzetekhez? Ez is egy mód, ahogy a jógagyakorlás a személyes fejlődésed része lehet.



A jógatanárok gyakran mondják: „Arra a jógapózra van a legnagyobb szükséged, amit a legjobban kerülsz.” Ez teljesen igaz. Ahogy végigcsinárod a könyvben található gyakorlatso-rokat, lehet, hogy egyes mozdulatokat jobban kedvelsz, mint másokat. Amikor egy bizonyos póz nem esik jól, fontos különbséget tenni aközött, hogy ez nem tesz jót a testednek, vagy csak az újdonsága miatt kényelmetlen. A gyakorlás lényeges része, hogy elkülönítsük egy-mástól ezt a kettőt. Minden jógapóz tanít valamit, és valahányszor a jógaszőnyegre lépünk, bölcsességre tehetünk szert.

Azzal hátráltattam a fejlődésemet, hogy egy jógaórát vagy meditációt „jónak” vagy „rossz-nak” bélyegeztem. Persze, vannak napok, amikor nehezebben megy, és néha egy könnyű póz is nagy kihívás. Ilyenkor nem az a cél, hogy ne törődjünk a nehézségekkel, vagy hogy meg-győzzük magunkat arról, hogy mást tapasztalunk, mint ami valójában van. Inkább legyünk kíváncsiak arra, hogy mit tanulhatunk ebből a tapasztalatból! Minden egyes gyakorlatsor és meditáció taníthat valamit, ha nyitott vagy a tudás befogadására. Valahányszor jónak vagy rossznak címkézzük a tapasztalatainkat, lemaradunk a gazdagságukról.

Mind keresztülmegyünk küzdelmes és nehéz időszakokon az életünkben. A jóga nem ment meg ezektől, de eszközöket adhat ahhoz, hogy meglovagoljuk az élet hullámain.

Az évek során megfigyeltem, hogy a kitartó gyakorlás-nak köszönhetően még a legnehezebb időszakokban is képes vagyok a középpontomban maradni, és megőrizni a kapcsolatot a külvilággal. A jóga lehetővé teszi, hogy megtapasztaljuk az egységet önmagunkkal, másokkal és valami nálunk nagyobbval.

Akkor léptem igazán szintet a jóga gyakorlásában, amikor összekapcsoltam azt a természet ritmusával. A gyakorlatsorok összehangolása a hold és a nap ciklusai-val segített optimalizálni az energiaszintemet, és jobban tudtam kapcsolódni önmagamhoz és a körülöttem lévő világhoz. Erőt adott és táplált, amikor megtaláltam a hangulatomhoz és az energiaszintemhez leginkább illő gyakorlatokat. A jóga beépítése a napi rutinomba szin-tén rengeteget segített, hogy helytálljak a mindennapok-ban. Őszintén hiszem, hogy már naponta egy kevés jóga is megváltoztathatja az életünket.





Szorongásra hajlamos emberként megnyugvást és békességet találtam a jóga lassabb formáiban, például a jin jógában. Más irányzatok, például a *vinyásza*, nagyobb testtudatosságra tanítottak, és segítettek megérteni test és elme kapcsolatát. Ma már elsősorban *vinyásza* és jin jógát tanítok és gyakorlok – ebben a könyvben is ezeket találod. Ha most kezdesz jógázni, arra bátorítalak, hogy folytasd akkor is, ha nem érzel rá azonnal egy gyakorlatra. A jóga út önmagunk felfedezéséhez, és első lépésként meg kell találnunk a számunkra megfelelő gyakorlatokat. Idővel rájössz, mi szolgál téged a legjobban.

A kezdetektől arra törekedtem, hogy könnyen kivitelezhető gyakorlatsorokat állítsak össze, amelyeket az otthonod kényelmében is el tudsz végezni. Akár ezzel a könyvvel, akár a videós óráimmal jógázol, remélem, hogy érzed: támogatlak ezen az úton. Alig várom, hogy megkezdjük az utazást!

