

SABRINA MEŠKO

Joga s Sabrino

Vodnik skozi 67 vaj hatha joge

DEBORA
Ljubljana, 2006

Kazalo:

9	I. UVOD
11	ZAHVALA
12	Kaj je joga
13	Pozitivni rezultati jogijske vadbe
13	Kdo lahko vadi jogo
13	Začetniki
15	II. PRIPRAVA NA VADBO
15	Kje vadimo in kaj potrebujemo
15	Kdaj
15	Prilagajanje vadbe svojemu počutju
16	Oblačilo
16	Disciplina
17	Rezultati
17	Kako uporabljamo to knjigo
17	Položaj oči
18	Pravilna drža
18	Sproščanje
19	Dihanje
19	Energetsko telo
20	Koncentracija
20	Vizualizacija
20	Meditacija
21	Afirmacije ali izjave
25	STOJEČE pozicije
26	1. Gora
28	2. Stoječe dihanje
30	3. Polovična luna vstran
32	4. Luna naprej
34	5. Luna nazaj
36	6. Stolček na celem stopalu
38	7. Stolček na polprstih
40	8. Stolček s koleni skupaj
42	9. Orel

46	10. Pravokotnik
48	11. Raztegovanje na eni nogi
50	12. Palica v ravnotežju
52	13. Stoječe raztegovanje naprej
54	14. Stoječe raztegovanje vstran
56	15. Pes
58	16. Angel
60	17. Vojščak
62	18. Stoječi lok
64	19. Trikotnik
67	Obrnjeni trikotnik
68	20. Drevo
70	21. Počep na peti

LEŽEČE pozicije

75	
76	22. Raztegovanje na hrbtu
78	23. Obrnjeni krokodil
80	24. Riba
82	25. Neskončna poza
84	26. Deska
84	Nazaj
84	Naprej
86	27. Sveča
88	28. Plug
89	29. Zatisnjena ušesa
90	30. Polovični most
92	31. Most
94	32. Kobra
96	33. Kobilica
98	34. Ležeči lok

SEDEČE pozicije

103	
104	35. Sedeče dihanje
106	36. Krava
107	37. Mačka
108	38. Tiger
110	39. Opica
112	40. Konj
114	41. Golob
116	42. Želva
118	43. Kamela
120	44. Zajček
122	45. Raztegovanje sede vstran
124	46. Raztegovanje sede naprej
126	47. Čaplja
127	48. Raztegovanje na hrbtu nazaj
128	49. Ladja

130	50. Medved
132	51. Vhod
133	52. Vogal
134	53. Lev
135	54. Metulj
136	55. Žaba
138	56. Vrana
140	57. Kačji pastir
142	58. Kravja glava
144	59. Zasuk hrbta I.
146	60. Zasuk hrbta II.
148	61. Stoja na glavi
149	62. Heroj - Sedeče ognjeno dihanje
150	63. Lotos

POZICIJE za sproščanje

155	64. Speči krokodil
156	65. Počivanje na boku
157	66. Dete
158	67. Položaj popolne sprostivte

JOGA v dvoje

165	Meditacija
166	Polovična luna
167	Stoječi lok
168	Trikotnik
169	Most na eni nogi

JOGA za otroke

173	Metuljček
174	Kobra
174	Žabica
175	Dete
175	Razteg naprej
176	Kamela
176	Ležeči lok
176	Dihanje
177	Mudre
177	Krava
177	Mačka

PORTRETI

179	
-----	--

I. UVOD

V veliko veselje mi je, da vam lahko predstavim svoje novo delo. Ker ste me bralci množično spraševali, kdaj bom sestavila knjigo o jogi, ki bo vizualno predstavila vajo hatha joge, sem se odločila, da izpolnim vašo željo.

V tej knjigi je natančno, kratko in jedrnato opisano prav to, kar vas zanima: kako se pravilno izvaja vaje ali asane hatha joge.

Kljub temu da je moje življenje zelo razgibano in živim na dveh koncih sveta, v Sloveniji že nekaj let vodim izobraževanje za jogijske terapevte. Mojo željo, da bi se standard jogijske terapije v Sloveniji dvignil na najvišjo raven, sem s tem uresničila, moji učenci pa uspešno vodijo svoje skupine po različnih krajih v Sloveniji in s tem uresničujejo eno izmed svojih bistvenih želja: izkusiti nekaj pozitivnega, zdravega, pomirjujočega in koristnega ter soljudem z veseljem, bogatim znanjem in izkušnjami uspešno podajati to informacijo. S tem je moje delo uspešno opravljeno. Pot do tega znanja pa je za jogijske terapevte bogata s samospoznanji, doživljanji različnih stopenj razvoja in občutki zadovoljstva o svojih dosežkih in pa soočanju s še neizpolnjenimi življenjskimi željami. Terapevti joge, ki so se šolali z menoj, se ločijo od učiteljev joge tudi po tem, da so dobro seznanjeni s pravili, v katerih primerih je določena jogijska vaja nepriporočljiva in kdaj nam le-ta lahko koristi.

Seveda je knjiga sijajna informacija, vendar vas še vedno bodrim, da si poiščete kvalitetnega jogijskega terapevta, ki vas bo že od začetka naučil izvajati vaje pravilno, potem pa lahko kjerkoli sami vadite te prekrasne tehnike. Prav zato sem se v tej knjigi izredno osredotočila na izpeljavo vaj in vam vizualno prikazujem korak za korakom, kako doseči pravilno in hitro izpeljavo vaj. Vsaka vaja je opisana, tudi če ste začetnik ali pa imate kakršnekoli omejitve. Za izkušenega učenca joge so ustrezne vaje opisane v nadaljevalni izvedbi. V veliko veselje mi pa je, da so vsi fotografirani modeli v knjigi moji učenci, ki so me s svojim navdušenjem in spoštovanjem do joge ter pridnostjo navdihnili, da jih predstavim vam, slovenskemu bralcu.

Prepričana sem, da bo prav vsak bralec v knjigi našel zgled, ob katerem bo lahko občutil podobnost, in s tem dojel, da je pri jogijski vadbi prav vseeno, koliko si star, kakšen je tvoj videz, kako si gibčen in koordiniran. S pravilnim potekom jogijskim vaj lahko prav vsak izvede te vaje in uživa v prijetnih presenetljivih in pozitivnih rezultatih. Jogijski terapevt mora znati voljnega učenca postaviti in naučiti, kako pravilno izvesti zaželeno vajo, kljub temu da je ta učenec popolnoma negibčen, nekoordiniran, brez ravnotežja in se prvič v življenju ukvarja z gibanjem. Sicer je pa tako, da kvaliteta vedno zmaga.

Upam in želim, da vas ta knjiga navduši nad vadbo joge ter vam vlije samozavesti in zavedanja, da lahko prav vsak od nas uporablja to starodavno tehniko ter si s tem polepša in izboljša življenje.

Z veseljem vam podarjam še en knjižni biserček za srečnejše življenje, boljše počutje in pa takšno notranjo moč, ki nedvomno uresniči vse vaše dobrosrčne želje. Naš svet potrebuje veliko luči, razsvetlimo ga skupaj!

V miru z ljubeznijo,

Sabrina

Kaj je joga

Joga je povezava našega telesa, uma in duha z univerzalno močjo, energijo ter življenjsko silo. Ko izkusimo to stanje, občutimo popoln notranji mir, zadovoljstvo in srečo. Joga ni religija. Povezava z univerzalno energijo, močjo ali Bogom je naša osebna stvar.

Joga vsebuje več tehnik, a v tej knjigi se bomo posvetili predvsem vadbi fizičnih vaj ali hatha jogi. Obstaja več kot štirideset raznovrstnih pristopov k vadbi hatha joge. Osnova vseh verzij je ista, različic za vsako vajo je več. Pomembno je, da odkrijete pristop, ki vašemu telesu – vam osebno – najbolj ustreza.

Fizična jogijska vadba ali hatha joga, kjer vadimo jogijske pozicije ali asane, nam nudi prečudovite starodavne vaje za sproščanje, krepitev ter razčiščevanje našega telesa ter vseh naših fizičnih sistemov. Z vadbo joge lažje umirimo ter sprostimo svoje telo, naučimo se ga kontrolirati in občutiti. Šele potem je možno umiriti naš um in slišati tisti notranji glas, ki živi v vseh.

Prav zato je joga bistvenega pomena za brzdanje uma, spoznavanje svoje notranje resnice ter zavedanje in samospoznanje o življenju, univerzalni energiji, času, ljubezni in minljivosti. Povežimo se z našo dušo, ki je nesmrtna in večna.

II. PRIPRAVA NA VADBO

Kje vadimo in kaj potrebujemo

Za vadbo joge ne potrebujete veliko prostora. Pomembno je, da je prostor prezračen in miren, temperatura udobna, na tla pa namestimo preprogo za telovadbo. S tem ustvarimo zaznamovan prostor, preprečimo drsenje, olajšamo hrbtu ležeče vaje in sploh lažje izvajamo pozicije. Lahko si v prostor namestite tudi ogledalo, ki vam bo pomagalo hitreje napredovati. Tako opazite svoje morebitne napake pri izvajanju vaj ter lažje izvajate vaje za boljše ravnotežje. Če ogledala ni, namenite več pozornosti pravilni drži in poiščite točko koncentracije na zidu pred seboj.

Kdaj

Jogo lahko vadimo kadarkoli. Najprimerneje je zjutraj, preden začnemo delovni dan ali pa proti večeru, ko se lahko posvetimo samemu sebi. Pomembno je, da imamo mir in da se nam ne mudi. Če nimamo časa izvesti vseh pozicij, ki si jih želimo, potem izberimo krajšo vadbo z manj vajami, naslednji dan pa nadaljujmo.

Pomembno je, da ne vadimo joge presiti. Počakajmo dve do tri ure po velikem obroku ali najmanj eno po lažjem. Po želji lahko spijemo nekaj vode, čaja ali soka eno uro pred vadbo. Po vadbi se popolnoma sprostimo, pokrijemo z odejo ter počivamo nekaj minut.

Prilagajanje vadbe svojemu počutju

Vsak dan je drugačen in nikoli ne pričakujmo, da bo naša vadba joge enaka kot prejšnji dan. Če se počutimo šibki, vadimo pozicije, kjer se manj napre-

STOJEČE pozicije



Pogled

Med vadbo joge je naš pogled izredno pomemben. Izberimo si točko pred seboj v višini obraza ali vratu. Če vadimo jogo brez ogledala, najdemo točko na zidu. Če imamo ogledalo, naj bo ta točka na našem vratu. Pri vseh vajah se držimo te točke, razen če je posebej omenjeno, da poiščemo točko drugje. Koncentracija s pogledom na eno točko je izredno pomembna. Pomaga nam pri ravnotežju, umirjanju uma in z mirnim, jasnim ter osredotočenim pogledom nam bo izvedba položajev dosti lažja.

Dihanje

Dihanje pri vadbi asan ali jogijskih položajev je mirno, globoko in prilagojeno telesu. Če na primer izvajamo vajo Luna nazaj, bo naše dihanje bistveno drugačno, kot pa pri Luni naprej. Pri gibu nazaj bomo dihali krajše ter z vsakim vdihom čutili razteg na celotnem sprednjem delu telesa. Pri Luni naprej pa je naše telo stisnjeno, prsni koš je na stegnih, zato bo naše dihanje omejeno, ponovno malo krajše kot v stoječem položaju, a občutek bo bistveno drugačen. Čutili bomo raztezanje prsnega koša na vsaki strani, ker je naš telesni položaj takšen, da je dihanje omogočeno na drugem področju.

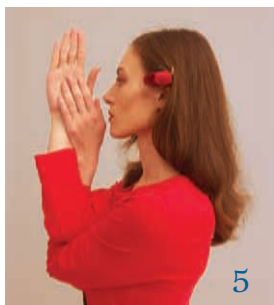
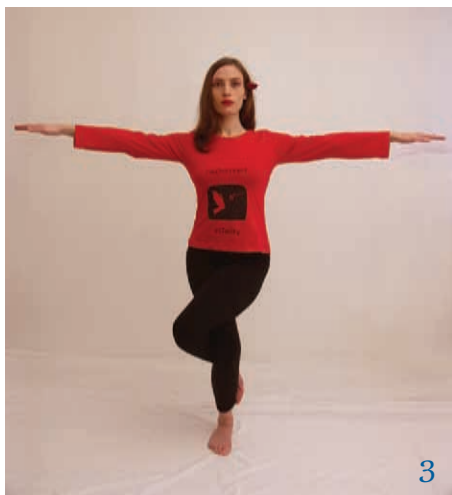
Ponovitve

Vsako vajo ponovimo dvakrat. Drugič nam je vaja lažja, saj se telo prebuja, krepi in razteza. Koncentrirajmo se na pravilno izvedbo vaj, na mirno dihanje in se popolnoma povežimo z našim telesom. Naj vsak naš gib postane izraz popolne harmonije s samim seboj.

1. Gora



9. Orel



LEŽEČE pozicije



Po vadbi stojećih jogijskih vaj nadaljuj z ležečimi vajami. Zdaj je telo do določene stopnje razgibano. Čas je, da se globlje posvetiš sklepom, bokom in pa hrbtenici. V ležečem položaju se ti bo lažje sprostiti, razgibati hrbet in ohraniti njegovo gibčnost brez pritiska in naše teže. Uživaj v sproščujočih ležečih vajah.

32. Kobra



SEDEČE pozicije



Vadbo nadaljujemo s sklopom sedečih vaj. Telo je sedaj pripravljeno na zasuke hrbta, intenzivno razgibavanje hrbtenice in globoke masaže notranjih organov. Poglobimo našo vajo s še bolj intenzivno koncentracijo na vsak gib, dihanje in tekoči potek gibov. Povežimo se s svojo notranjostjo ter postanimo eno v telesu, mislih in duhu.

37. Mačka



Namesti se na tla, na kolena ter dlani. Kolena so vzporedna z boki, dlani so vzporedne z rameni. Vdihni in z izdihom usloči hrbet, potegni trebuh noter proti stropu, naredi čim višjo grbo s hrbtom ter spusti glavo navzdol in se poskušaj dotakniti prsnega koša z brado. Drži in dihaj. Z vdihom zravnaj hrbet ali pa nadaljuj z vajo Krave. Po kratkem predahu ponovi vajo.

Začetna vadba

Ta vaja je namenjena tudi začetnikom.

JOGA za otroke



O AVTORICI

Sabrina Meško, Ph. D. H., doktorica starodavnega in sodobnega zdravljenja, mednarodna avtorica svetovno uspešnih knjig ZDRAVILNA MUDRA, MUDRE ŽIVLJENJA, MUDRE ZA ASTROLOŠKA ZNAMENJA, KNJIGA MIRU, je zelo aktivna tudi kot kreator wellness centrov, motivacijska govornica in voditeljica televizijskih programov. Je tudi članica Izvršnega odbora Svetovne joga organizacije, članica Ameriške joga zveze ter članica ustanovnega odbora Evropske joga zveze. V Ljubljani vodi izobraževanje za terapevte joge z mednarodno priznanimi standardi usposabljanja.

Najnovejši instruktorski DVD v slovenskem jeziku "Mudra joga s Sabrino" bo v prodaji januarja 2006.

Več informacij o izobraževanju za joga terapevte s Sabrino Meško, tečajih, delavnicah, konzultacijah in seznamu usposobljenih terapevtov joge v Sloveniji dobite na Zavodu Sabine Meško v Ljubljani, tel. **040/540 005**, in na spletni strani **www.artofyoga.com**.

V založbi DEBORA so izšle knjige in zgoščenka avtorice dr. Sabine Meško:

- **ZDRAVILNA MUDRA**
- **MUDRE ŽIVLJENJA**
- **MUDRE ZA ASTROLOŠKA ZNAMENJA**
(KOZOROG, VODNAR, RIBI, OVEN, BIK, DVOJČKA, RAK, LEV, DEVICA, TEHTNICA, ŠKORPIJON, STRELEC)
- **MAVRIČNO POTOVANJE**
- **KNJIGA MIRU**

Mudra majice so naprodaj v trgovini DEVETKA, Gornji Trg 1, Ljubljana, tel. 01/426 9590.

Knjige in zgoščenko lahko naročite neposredno v založbi DEBORA, Lipahova ulica 23, 1000 LJUBLJANA, tel. št.: 01/242 99 00-05, faks št.: 01/242 99 06, el. pošta: debora@k2.net, info@debora.si, in kupite v večjih knjigarnah v Sloveniji.

Ves založniški program založbe DEBORA je na spletni strani **www.debora.si**, vse o najboljši prehrani za zdravo in dolgo življenje pa na strani **www.najhrana.si**.

Dr. Sabrina Meško

JOGA S SABRINO

Vodnik s 67 vajami hatha joge

© 2005, Sabrina Meško

© 2005, Debora, Ljubljana za izdajo v slovenskem jeziku

Jezikovni pregled
mag. Stanko Šimenc

Fotografije
Sabrina Meško

Fotografiji na zadnji strani naslovnice
Mara, Los Angeles (portret avtorice)
Brane Kobal (Indijski ocean)

Založila in izdala
DEBORA, Ljubljana

Direktor in odgovorni urednik
Janislav Peter Tacol

Oblikovanje
Sabrina Meško

Oblačila
Tanja Devetak-Gomez

Modeli
Marija Lelija Hladky Korun, Janez Zavrl, Neva-Nevenka Ravnikar, Nevenka Drofenik, Eva Svete, Andrijana Zrinji, Boris Košir, Vida Breže, Hana in Mia Meško

Grafična priprava
DEBORA, Ljubljana, Špes grafika, Novo mesto

Tisk in vezava
Schwarz, Ljubljana

1. izdaja
Ljubljana, 2006

Navodila v tej knjigi ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate kakršnakoli bolezenska stanja, se pred vadbo joge posvetujte s svojim zdravnikom.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.851.86(035)

MEŠKO, Sabrina
Joga s Sabrino / Sabrina Meško ; [fotografije Sabrina Meško, Mara, Brane Kobal]. - Ljubljana : Debora, 2005

ISBN 961-6525-13-1

223720704

Vse pravice, še posebno pravici do razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe ne sme v nobeni obliki reproducirati ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnoževati ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano javno objavljati knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.