



## Astangajooga

### Peruspiirteet

Aiemmin virheellisesti myös voimajoogaksi kutsuttu astangajooga on joogamuoto, jossa hengityksen ja keuhonhallinnan kautta edetään kolmi mielenhallintaa. Fyysisen puolen ydin on vinyasa-harjoitustyyli, jolla hengitys, liike ja asennot yhdistetään toisiinsa. Uljarhengitys synnyttää keuhossa voimakkaan lämmön, jonka vaikutuksesta keho alkaa pöydäistää. Harjoituksessa ovat apuna myös bandhat eli lihaskaudet sekä drishat eli katseen kohdistaminen.

Alkumantran jälkeen harjoitus jatkaa aurinkoterapeuttisilla, jotka lämpenävät hikiin. Sitä seuraavat seisomaliikkeet,

istumaliikkeet ja loppuliikkeet, jotka tasa-painottavat ja palauttavat kehoa voimakkaasta harjoituksesta. Harjoitus päättyy kuppumantran jälkeen rentoutumiseen. Liikkeiden järjestys on aina sama. Erilaisia asentoarjona on kuusi.

Harjoituksen aikana huomio suunnataan omaan sisimpään. Katse kohdistuu esimerkiksi nenänpäähän, kulumakarvojen väliin tai isovarpaisiin. Se lisää harjoituksen meditatiivisuutta. Samaa tekee myös syvästä kirkkaasta kumpuavan uljarhengityksen tasainen rytmi. Se on harjoituksessa keskeistä, sillä hengityksen avulla on mahdollista kontrolloida koko kehoa. Se tuo myös tietoisien yhteyden kehoon ja mielen välille.

### Vaikutukset

**Fyysiset:** Kunto kohenee kokonaisvaltaisesti. Harjoitus puhdistaa kehoa poistamalla kuona-ainetta. Se poistaa kehosta myös ylimääräistä rasvaa, ja parantaa verenkiertoa. Lisäksi harjoitus lisää voimaa ja noikeutta sekä ryhdittää ja vahvistaa kehoa. Virheasennot korjaantuvat, ja fyysiset vaivat voivat lievittyä.

**Henkiset:** Mieli rauhoittuu ja hermojen hallinta paranee. Harjoitus rentouttaa kokonaisvaltaisesti. Se vahvistaa myös keskittymiskykyä.

### Kenelle sopii?

Käihille kokoon, kulttuuristaan, kehoon järekytteen tai kuntopohjan katsomatta. Alkikärrä on 12 vuotta. Harjoituksessa edetään pienin askelin, jokaisen lähtötason mukaan.

### Varusteet

Joogamatto ja rento asu, jossa on helppo liikkua. Harjoitukset tehdään paljain jaloin.

Lisätietoja: [www.elixia.fi](http://www.elixia.fi)

Asiantuntijana joogaharjoitus **Juhana Lauranen, Elixia.**

