

45
19-1

ЙОГА

ТАНА ВА РУҲНИ
ДАВОЛАШНИНГ
ОСОН УСУЛЛАРИ



75 Asatov, A.

4/1.

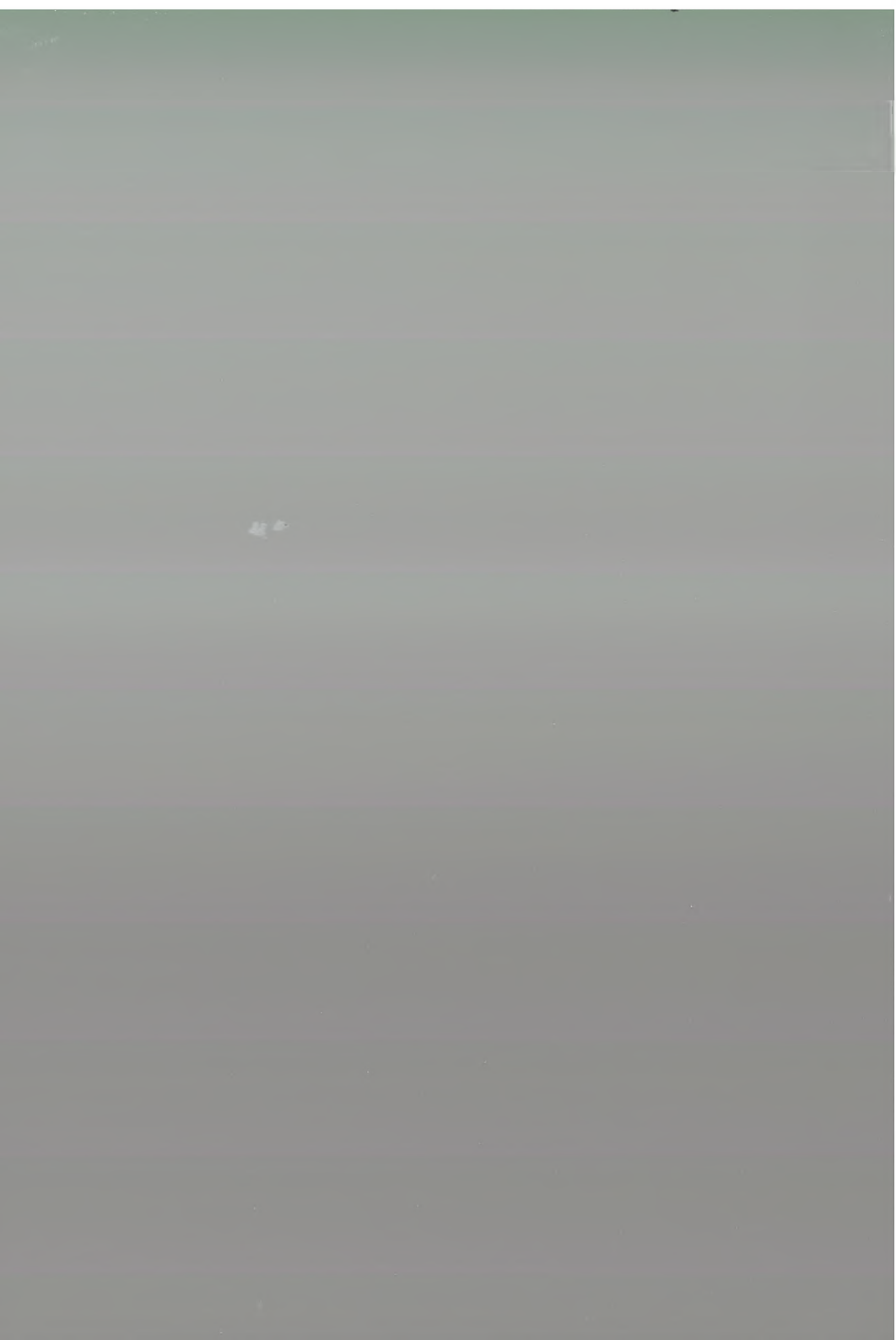
✓

ЙОГА

ТАНА ВА РУҲНИ
ДАВОЛАШНИНГ
ОСОН УСУЛЛАРИ

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Тошкент
“Muharrir” nashriyoti
2012



УДК: 294.527:615

КБК: 75.6

Й 45

Йога. Тана ва руҳни даволашнинг осон усуллари. / – Нашрга тайёрловчи: Равшан Мамадалиев. Тошкент: «Muharrir nashriyoti», 2012, 124 бет.

УДК: 294.527:615

КБК: 75.6+53.59

Йога машғулотлари руҳ ва тана уйғунлигини таъминлашга йўналтирилган. Юз йиллар давомида шаклланган тажрибалар асосида ўз тақомилига етишган. Ушбу тизим инсоннинг очилмаган имкониятларини очишга хизмат қилади.

Тақризчи:

Комил Маратов

спорт устаси.

ISBN 978-9943-25-125-0

© «Muharrir nashriyoti»,
Тошкент, 2012

МУНДАРИЖА

КИРИШ	4
"ИОГА" машғулотларидаги асосий тушунчалар	5
"ИОГА" машғулотларининг асосий мақсади	6
1. "ИОГА" машғулотларининг организмга комплекс таъсир этиш тизими	7
2. АСАНЛАР (ПОЗА ва МАШҚЛАР)	17
3. Қуёшга салом бериш (SURYA NAMASKAR)	21
4. АСАНЛАРНИНГ бажарилиши	27
5. Нафас олишни назорат қилиш ва бошқариш (PRANAYAMA)	95
6. Организмни тозалаш техникаси (KRIYAS)	103
7. Гармонал Балансни тиклаш (BANDHA)	109
8. МЕДИТАЦИЯ	115
"ИОГА" билан шуғулланиш графикаи. Умумий тайёргарлик	121
Етти кунлик нагрузкада амалга ошириладиган машқлар графикаи	122
ИОГА: Касалликлардан фориғ қилувчи асосий восита	123

КИРИШ

“ЙОГА” амалиёти Хиндистонда минг йиллардан бери мавжуд бўлишига қарамай, унга керагидан ортиқ тавсиф бериб уни тасвирлагандан кўра, у билан тажрибада танишиб чиқмоқ енгилроқ бўлади. Бу назария ҳам, фалсафа ҳам эмас – балки бу, инсониятнинг кўплаб талабларига жавоб берувчи бир тизимдир. ЙОГА билан қадамма-қадам шуғулланиб келган инсон турли: жисмоний, эмоционал, ақлий, руҳий жиҳатдан мукаммал бўлиб бориши мумкин. Бундай натижага албатта эришиш мумкин: ЙОГАда бу жиҳатлар ўзаро боғлиқ бўлиб, уларни бири-биридан ажратиб бўлмайди. ЙОГА инсон организмнинг алоҳида муаммолари билан шуғулланмайди. Бу аввалам бор, инсон физиологияси ва руҳиятини бошқаришнинг усул ва услублари ҳақидаги билимдир. Бу машғулотлар организмнинг асосий тизимларига таъсир этган ҳолда, кейинчалик унга ўз-ўзини бошқариш йўли билан бой берилган осойишталикни тиклашга ёрдам беради. Мана шу хислатлар ЙОГА машғулотларининг афзаллиги ва гўзаллиги ҳисобланади.

“ЙОГА” МАШҒУЛОТЛАРИДАГИ АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАР

Иддада бу амалиётдан хабардор бўлган инсонлар озчиликни ташкил этиб, бугунги кунга келиб бу тизим, жисмоний машқ ва медитация ёрдамида стресс ва асабтарангликнинг олдини олишнинг энг яқин ва замонавий усулларида бирига айланди. Айтиш мумкин, бу инсон танаси ва онги иштирок этадиган нафақат ягона машғулотлар тизими, балки инсон моҳиятининг “англаб етиш” ёки “қайб” деб аталувчи энг олий диққат эътибор нуқтасидир. “ЙОГА” сўзининг ўзи санскрит тилидаги – “Yuj” сўзидан олинган бўлиб, “факрларни бир нуқтага жамлаш”, “мушоҳада юритиш” маъноларини беради – яъни, қалбнинг Тангри билан бирлашишини билдиради. Шунингдек бу маъно, – ички ва ташқи каби, инсон моҳиятининг барча томонларининг ўзаро боғлиқлигини англатади. “ЙОГА” тизимининг асосчиларидан бўлган қадимги хинд файласуфи Патанджали, бу орқали инсон онгини ёлғон ва ёмон тушунчаларни ўчирган ҳолда асл илмларни ўзлаштириб, онгни тинчлантира оладиган, оғрини уйқуга олиб келиши мумкин бўлган бошқарув жараёни деб баҳолаган.

ЙОГА ҳозирги замонавий ҳаётнинг муаммоларига қарши таъбир этувчи узига ҳос даво бўлиб, у сизга тинч ва хотиржам ҳаёт ҳолатини беради.

ЙОГА бир неча турларга бўлинади: “астхана-йога”, “хатха-йога”, “рагга-йога” ва х.к. Аммо шунга қарамай ЙОГА ягона бўлиб, концентратия ҳолатидан, халос этиш (MOKSHA SHAREER) ҳолатигача ҳаракат қилади. Астхана-йога саккиз босқичга бўлинади. Комилликнинг бу саккиз босқичлари: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна ва самадхи деб аталади. Бу босқичларнинг биринчи зинасига қадам қўйган инсон, бир қанча вақт ўтгандан сўнг, ўзи англамаган ҳолатда кейинги зиналарга қараб ҳаракат қилмоғинини англай бошлайди ва шу йўсинда... – саккизинчи зинага етиб келади.

ЙОГА билан шуғулланишнинг илк босқич, унинг биринчи зинаси – бахиранг-йога (ЙОГанинг жисмоний тарафи): асанлар билан танишиш (поза ва тананинг маълум ҳолатлари), праянама (нафас олиш техникаси), крийя (тозалаш техникаси), бандха (асаб-мушак қисқариши ва ўзини бўш қўйиш техникаси) ва мудра (тананинг маълум ҳаракатлари). Сўнг, кейинги босқич – антаранг-йога (ЙОГанинг руҳий тарафи) навбати келиб у ўз навбатида, пратьхара (тарки олат), дхаран (диққатни жамлаш), дхьян (мушоҳада, ўй юритиш) ва самадха (хузур-ҳаловат ҳолати)га эришиш йўлларида ташкил топгандир.

ЙОГАлар – изланувчилардир. Ташқи дунёни ўрганувчи илм-фан олимларига қараганда, ЙОГАлар инсоннинг ички дунёсини

ўрганиб чиқишади. ЙОГА нафақат тананинг жисмоний жиҳатини ривожлантиради, балки мианинг фаолияти имкониятларини ҳам оширади. Мингйиллик тажриба шуни кўрсатадики: ЙОГА билан шуғулланган инсонлар, англаб етишнинг энг олий босқичларига ҳам етишиши мумкин экан. Бироқ, айтиб ўтиш жоизки, ЙОГА – бу асосан ҳар бир инсон, ўз устида олиб борган тажриба бўлиб, бунда натижани ҳар қандай ҳолатда ҳам олдиндан айтиб бўлмаслик мумкин. Ҳамма инсонлар ҳар хил бўлиб, ҳар бир организм – ўз хусусият ва қобилиятларига эгадир. Таклиф этилаётган машғулотлар билан шуғулланган ҳолда, тана ёки мия ЙОГАга ноодатий ҳолат ёки кутилмаган тарзда таъсир кўрсатиши мумкин. ЙОГА эндокрин тизимга таъсир этиши сабаб, сизнинг организмнинг турли хил ўзгариш босқичлари ва турли хил ҳолатлардан ўтиши мумкин. Бу табиий, негаки тана ўзининг табиий мувозанатига қайта бошлайди. Аммо мақсади – нафақат яхши кўринишга балки мустаҳкам соғлиққа эга бўлмоқчи бўлган инсонларга, мураббий – яъни, сизни йўналтириб бажараётган ЙОГА машғулотларинингизни бошқариб турадиган инсон керак бўлади.

“ЙОГА” МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ АСОСИЙ МАҚСАДИ

ЙОГА – эркинликни буткул англаб етишдир. Бу руҳий эркинлик, мукаммаллик ва ҳузур-ҳаловатга эришиш санъатидир. ЙОГА гўзал ҳаёт ҳақидаги аралаш умумий тасаввурларга аниқ бир шаклни беради. Машғулотлар шахсий гигиена қоидалари ва яхши жисмоний ҳолатдан бошлаб ҳиссий ва руҳий эркинлик каби юқори кўрсаткичларга эриштиради. ЙОГАда келтирилган сўнги нуқта – самадхи (ҳузур-ҳаловат) ҳисобланиб – аввалига абстракт ёки ҳеч бўлмаганда ноодатий бўлиб туюлиши мумкин. Аммо ЙОГА абстрактни ўргатмайди. У шунчаки Самадха босқичларининг биринчи зинасига олиб келади, чунки сизни шу заҳотиёқ кейингиси, учинчиси ва тўртинчисига ўтишингизни жуда яхши билади. ЙОГАни бошлашда аввалам бор ўз организми, унинг тузилиши ҳамда ишлашини ўрганиб чиқишдан бошлашади. Кейин нафас олиш жараёнида диққат эътибор жамланади. Сўнг энг олий мақсад, нозик ва мукаммал бўлмаган фикрлаш жараёни устидан назоратни ўрнатиш ҳисобланади. Тажриба ўтказишга бўлган мунтазам уриниш, қизиқиш ва ўзингиздаги истак аниқ бўлмоғи лозим. Шунда ЙОГА машғулотлари онгингизни инсоннинг танаси чегараларидан чиқувчи – доимий олий билим ва ҳузур-ҳаловат ҳолати даражасигача олиб чиқиши мумкин.

ЙОГА – нафақат соғлиқни яхшилаб, куч, чидам-
лилиқ, ғайратчилик ва мувозанат ҳиссини оширувчи
жисмоний машқлар тизими, балки у – руҳий комиллик-
га эришишда ёрдам бериши мумкин.

1

“ЙОГА” МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ОРГАНИЗМГА КОМПЛЕКС ТАЪСИР ЭТИШ ТИЗИМИ

ЙОГАНИНГ ОРГАНИЗМГА ТАЪСИР ЭТИШ ҚОИДАЛАРИ

Машқларнинг икки кўриниши мавжуд бўлиб, уларни амалга ошириш орқали организм кислородни фаол тарзда қабул қилади. Бу машқлар – аэробик (мушакларнинг динамик кучайиши) ва ноаэробик (мушакларнинг статик кучайиши) турларига бўлинади. Аэробик ва ноаэробик машқларнинг организмга таъсир этиш усуллари буткул бир-биридан фарқ қилади. Аэробик машқларни бажариш чоғида кислородни ютиш даражаси жуда юқори бўлади. Югуриш, сузиш, тез юриш, рақсга тушиш каби машқ кўринишлари, асосан юрак-қон-томир ва мушак тизимга таъсир кўрсатади. ЙОГА эса – кўп ҳолда, – ноаэробик машқлар хили ҳисобланади. Бу машқлар одатда, кислородни кам ютиш йўли билан бирга амалга оширилади. ЙОГА бундай “Қуёшга салом бериш” машқлари орқали нафақат юрак-қон томир тизимни яхшилайдди, балки организмни ҳаёт фаолиятини ташкил этади: гармонал баланс, ҳаракатларни йўналтириш, турли органларнинг ишлаб туриши, эгилувчанлик ва мушакларнинг куч-қуввати каби бошқа жиҳатларни ҳам мукаммаллаштиради. Буларнинг бари, натижада ЙОГА билан шуғулланган инсоннинг – ҳаракатчан, қадди-қомати келишган ва соғлом бўлишига олиб келади.

Машқларнинг уч кўриниши мавжуд: изометрик, изостатик ва изокинетик шакллар. Изометрик машқлар – мушакларни кенгайтиради ёки кичрайтириб уларнинг шаклини мукаммал қилади. Бундай машқлар бутун мушаклар тизимидаги фақатгина айрим бир гуруҳларга таъсира этади. Масалан, агар бицепслар устида ишланса, трицепслар ҳаракатга келмайди. Яъни агарда сиз елкангизни олд қисмини тепага кўтариш ҳаракати билан бицепсларни ишлатсангиз, елкангизни пастга тушириш ҳаракати билан – ҳеч бир натижага эриша олмайсиз. Айнан шунинг учун “қарши томон” мушаклар гуруҳи бўлган – трицепслар, ҳаракатга келмайди. Буларнинг баъри кучингиз ва вақтингизни беҳуда сарфланишига олиб келади.

Қисқа вақт ичида мушакларингиздаги кучни қандай қилиб

шароити мумкин? Бу масала устидан, физиолог-олимлар кўришиб боришмоқда. Изокинетик машқлар учун улар шартланган турли тренажер-ускуналарни яратишди. Биринчи ўсида кўидаги тренажерлар ёрдамида ишланадиган босимнинг олди қисмини пастга йўналтиришга керак бўлган босим, топага йўналтиришдаги ҳаракатлар билан ҳал бўлади. Шундай қилиб, икки мушаклар гуруҳининг атрофияси (ривожлантириш) – жудаям тез амалга оширилади. Бугунги кунда жисмоний машқларнинг бундай тизимини дунёнинг энг яхши соғломлаштириш-спорт масканларида кўна қўлланилмоқда.

Энди ИОГАлари танани мустаҳкамлаш ва машқ қилишнинг бундай усули ҳақида ҳар доим билишган. Аммо амалда, илмда статик – деб аталадиган машқлар кўриниши – яъни, бугунги кунда ҳам изокинетик тренажерлардан кўра илғор ва мураккаброқроқ ИОГА тизимини ривожлантириб келишган. Албатта "Оғир тош кўтариш" машқини бажаришдан аввал, албатта бир машқни бошлаш керак учун бўлган энг оптимал ҳолатини аниқлаб олмоқ лозим. У қанча бўлиши лозим: беш, он, йилнинг? Буни аниқлаш учун вақт ва ҳаракат сарфламоқ, шунинг билан мутахассис-физиолог билан маслаҳатлашмоқ керак. Бу ҳолатларнинг бари, оддий машғулотларни жудаям қимматли тадбирга айлантириб юбориши мумкин. ИОГАларнинг инсон учун энг оптимал оғирлик деб – унинг ўз тана вазнининг оғирлигини айтиб ўтишади. Инсонлар тана вазни, унинг эгилувчанлиги бўйича турли хил бўлганлари сабаб, бир машқларни бажаришда турли хил босимни кўтаришади. Бир танангиз эгилувчан бўлса – асосий босим олдинга эгилган қўллар билан оёқ бармоқларига теккизиш бўлади. Агар танангиз эгилувчан бўлмаса, бу каби босим, фаол ва кучли таъбир билан бўлиши мумкин – негаки бундай ҳолатларда мушакларнинг чўзилиш даражаси жудаям юқори бўлади.

Бундай ондашишда (ҳар бир асаннинг якуний нуқтаси – тананинг аниқ, бир ҳолатини сақлаб туриш бўлгани сабаб) босим ҳажминини, у ёки бу тана ҳолати (поза)нинг сақлаб турилиш устуворчилигини кўпайтириш ёки камайитириш орқали алмаш-

тириб туриш мумкин. Чидамлилик нуқтаи назаридан (бу таъсир эгилувчанлиги ва кучнинг ривожланиш асоси ҳисобланади) “Қуёшга салом бериш” (Surya Namaskar) каби машқлар босимни бошқаришнинг бир қисмига – уларни неча маротаба қайси темпда бажаришингизга қараб айланиши мумкин. Юрак ўпка чидамлилиги, яъни юрак ва ўпканинг узоқ вақт аниқ босимда тўғри ва муваффақиятли ишлашини кучайтирмоқчи бўлган инсон, “Қуёшга салом бериш” машқини бажаришнинг тезлигини ошириши мумкин. Бундай усул кўп ҳолатда юрак ва ўпканинг иш фаолиятини мукаммаллаштиради.

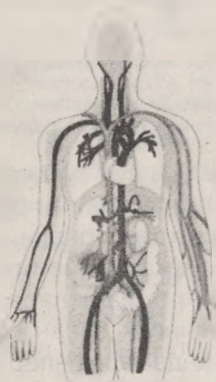
Демак, ЙОГАнинг таъсири, сиз бу машғулотлардан нима кутаётганингизга боғлиқдир. Агар ЙОГА сиз учун фақатгина жисмоний машқларнинг галдаги бир тури бўлса, унда у сизга куч, чидамлилик, эгилувчанлик ва мувозанат ҳиссини ошириш йўли орқали фойда келтириши мумкин. Аммо агар сиз ЙОГАдан руҳий камол топишда ёрдам беришини истаётган бўлсангиз – унда машқларга бўлган ёндашув буткул ўзгариб кетади. Ҳамма ҳолатлар – медитация (мушоҳада, фикр юриши) тана ҳолати (поза)ларидан бирини ўзлаштириш учун мўлжалланган бўлиб, унда сиз ўзингизни иложи борича узоқ вақтда – бел ва бошқа аъзолардаги оғриқлар ва суяк қотишиш ҳиссисиз ушлаб туришингиз мумкин. Бу жудаям муҳим, негаки инсон диққатини бир жойга жамлаши учун унинг организмидеги барча тизимлар ўзаро бир текисда ҳаракат қилиши лозим.

ЙОГА ВА АЪЗОЛАР ТИЗИМИ ЭНДОКРИН ТИЗИМ

ЙОГА организмимизнинг турли тизимларига ҳар хил таъсир этиши мумкин. Эндокрин тизим темир моддаси ва лимфатик бўғимлар фаолияти билан боғлиқдир; улар томонидан ажратиладиган гормонлар организмнинг ривожланиши ва моддалар алмашинувининг яхшиланишига омил бўлади. ЙОГА эндокрин тизим фаолиятининг яхшиланишига йўналтирилган, у эса ўз навбатида организмнинг қолган барча тизимларига фойда келтиради. Сизнинг қандай кўринишга эга эканлигингиз ва қай ҳолатдалигингиз, организмнингиздаги у ёки бу гормонларнинг ажралиб чиқишига боғлиқдир.

ҚОН АЙЛАНИШИ ТИЗИМИ

Юракда келиб чиқадиган муаммоларнинг кўпчилиги организмнинг қон айланиш тизими билан боғлиқдир. Кухасталиклари одатда организмдаги қон айланиш тизимини нотўғри ишлаётганини кўрсатиб туради. Уни ўз йўриги солишнинг усулларида бири – **аэробика** машқлари бош шугулланишдир. Бундай машқлар юрак қисқаришини кучайтиради, бу эса қон айланишининг жадаллик тикланиши олиб келади.



Расм 2. Олди томондан қўриниш. Юрак ва асосий артериялар (қизил) ҳамда бош, юқори қисм аъзолари ва тананинг томир (вена)лари.

ЙОГАда эса ёндашув умуман бошқача. Қон келишини кучайтириш ўрнига, кучни қўлдан ҳолда қон айланиш тизимига мувозабат ва тўғри усул билан таъмин кўрсатади. Буни қандай изоҳлаш мумкин? Рефлекс механизмининг қандай ишлашини тушуниш ҳаракат қилиб кўрайлик. Агар билмасдан бармоғингиз билан қайноқ нарсага тегиб кетсангиз ўзингиз билмаган ҳолда бугун қўлингиз ва ҳатто танангиз ҳансесканиб кетади. Бундай реакция аниқ бир цикл билан изоҳланади.

ҳис қилганингиз, бутун тана бўйлаб ёйилган асаблар ёрдамида асаб тизими орқали ўтади, шундан сўнг организмнинг жаъвоби келади. Мия мушакларнинг аниқ бир гуруҳига керакли кўрсатмаларни беради: масалан, у ёки бу ҳаракатни илож борича тезроқ амалга ошириш (ушбу ҳолатда – қўлни силталаш). Бу ҳолатда қон, керакли жойга – қувватни етказиб бериш учун ва бу қувват билан тананинг керакли қисмини қайноқ нарсадан тортиш учун ишлатади. Шу йўл билан **ЙОГА** бутун қон тизимига ўз таъсирини кўрсатади. **ЙОГА** машғулотларининг бажарганингизда, мия мушакларининг қисқариши ҳақида ақборот олиб, шу заҳотиёқ қон айланиш тизимига буйруқ беради: яъни, шу заҳотиёқ қон меъёрини тананинг мушаклари

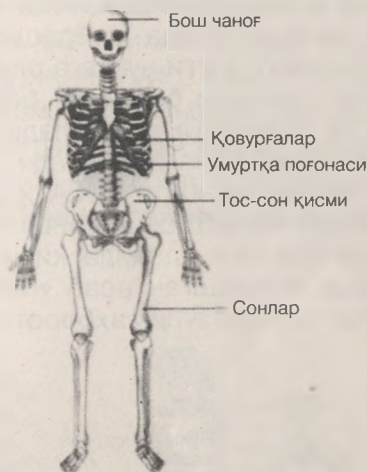
қарши қилишда, ётарли қувватни етказиб бериши учун бу рецепторлар асосиди.

Асосийла машқлари мушакларнинг фақатгина йирик қўллар ва қўл йўналитиради, ЙОГА эса ҳар бир мушакнинг қўллар таъминланиши учун машқларни таклиф этиб, бу қўлларнинг қўл айланиш ҳолати бир текис ва ўта фаол бўлади.

ЎЗГАРГАН ҲАРАКАТ ТИЗИМИ

Ўзгарган ҳаракат тизими мушаклар, сўяклар (скелет), қўллар, пайлар ва боғланганларидан ташкил топган. ЙОГА билан шуғулланиб туриб, бўғимларнинг ишлаши организм учун асосий муҳимлигини билдириб, қорак. Бизнинг ўз қўлларимизда маҳорат рецепторлар – яъни, сезилган асос тоғиларининг қўллар мажбурият. Мушаклар, бўғимлар, пайлар ва боғланганларидан асос бўлганларнинг созувчан учун бу рецепторлар

қўл атайди. Ҳар гал у ёки бу асанни бажараётганда, мушакларнинг қисқариши, кучайиши ёки тортилишида – мушакларнинг қўлларнинг кучли тортилиши содир бўлиб, рецепторлар бу қўлларнинг даражасини баҳолаб чиқади ва марказий асоснинг қоракли ахборотни етказишади. Агар машқлар қўлларни бажариб борилса, мия ҳавотир сигналларини қўлларнинг тарзда янги қўзилишларни секин-аста белгилаб чиқади, бу ҳақ кундан-кунга бўғимларнинг ҳаракат амплитудасини кучайиб боришга имкон беради. Бундай ўзгариш қўллар, қўзилиш рецепторлари миянинг мушаклар ҳолатини



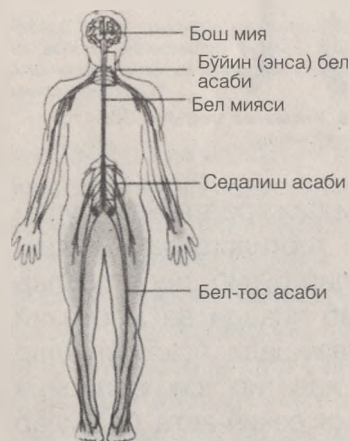
Расм 3. Инсоннинг скелети. Олди томондан қўриниш.

бошқариб келувчи қисмига ахборот беради, мия эса таъсир ва лимфатик суюқликни ажратиб чиқариш йўли билан жараимни беради. Бу ўз навбатида моддалар алмашинуви ва организмнинг мустаҳкамланишига олиб келади.

АСАБ ТИЗИМИ

ЙОГА машқларини бажариш чоғида асаб тизими танани ҳар қандай ҳаракатга келтирилади. Тана қабул қилиш керак бўлган ҳолат, аввалига инсоннинг онгида вужудга келади. Сўнгра тананага: бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиб, охирида қандай ҳолатда ли тана ҳолатида жойлашиш буйруғини беради. Ҳар бир машқнинг сўнгги нуқтага олиб келадиган бундай босқич танани ҳолатини белгилаб берувчи қуйидаги машқ учун ҳар қандай катта аҳамиятга эга бўлади. Вақти келиб мия сокинлик ва “ўйсизлик” ҳолатига келади.

Ундан ташқари ЙОГА, ҳар қандай позада нафас олишни назорат қилиб, бошқаришни ўргатиб боради. Мушакларнинг организмнинг алоҳида қисмлари сиқилганда, турли органларда жойлашган асаб томирлари мияга содир бўлаётгани ҳолат ҳақида тўлиқ ахборотни етказиб туради.



Расм 4. Бутун организмни қамраб олган асаб тизими. Баш ва бел мияси, бўғимларга бўлинган асаб тизими бўйлаб сигнал товушларини қабул қилиб юбориш имкониятига эгадирлар.

Мия ўз навбатида организмнинг қуйидаги қисми ҳолатига қараб таъсир кўрсати бошлайди: аввалига шийанга билан, кейин босимга қўйиб кишига қараб, сўнг эса қабул қилаётган ахборотга баҳо бериш аста-секин тўхтаб бошлайди. Уйку, туш, ҳаёлий образлар ва ғафлатдан тортиб – концентратсия ва ниҳоят миянинг барча асаб “ўтказгичларини” ўзининг бўш қўйиш ҳолатигача; – асанларни бажариш вақтидаги мия ҳолатининг босқичлари ана шундай бўлади. ЙОГА тизимига амал қилган инсон, секин-аста фикрлашини “ўчириш” ва тарки дунё ҳолатига ўтиш санъатига

қилиш беради. Ҳатто, машқ қилаётганлар томонидан асан-
ларнинг тарафда бажарилган бўлмаса ҳам, инсон ўзини
қўли билан ва қуруқ ҳолатида қолиши мумкин.

ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШ ВА АЖРАТИШ ТИЗИМИ

ЙОГА билан шугулланиш, овқат ҳазм қилиш ва ажратиш
тизимида ҳам ўз жамбий таъсирини кўрсатади. Овқатни ҳазм
қилиш тизими ва таркибига қизилўнгачдан тортиб ошқозон,
жигар ва туғри ичак овқат ҳазм қилиш трактини ола-
ди. Булар таъсир этади: овқат ҳазм қилиш тизими туғри,
жигар ва туғри ичакларни ишлаб туриши учун, ички аъзолар
қўли билан тизиланиб туриши лозим. ЙОГА тизими бир неча
қўли билан таъсир этади, улар овқат ҳазм қилиш тракти-
ни бузиб қўзғалаб овқат ҳазм қилиш ва ажратиш тизимининг
қўли билан қўзғалиши бадан беради. Бандҳа техникасидаги бел-
ликлари машқлар ва асан-
лар билан қўзғалиб чиқишини
қўзғалиштирди, бу эса
овқат ҳазм қилиш тизими-
ни қўзғалиб кўрсатади.
ЙОГА билан шугулланиш,
қўли билан қўзғалиб беради ва бу
қўли билан қўзғалишнинг (тер-
мада) қўли билан кетиши-
ни қўзғалиб бўлади. Натижада
қўли билан қўзғалиш тизимининг
қўли билан ишлаб туриши
қўли билан қўзғалилади. Шунинг-
дан ЙОГА, қўли билан қўзғалиб
қўли билан қўзғалиб ажралиб
қўли билан фаолиштирган
қўли билан қўзғалиб иш фаолия-
тини қўзғалиди.



Расм 5. Қорин бушлиғида жойлашган
овқат ҳазм қилиш асссий аъзолари. Олди
томондан кўриниш.

ЙОГА МАШҒУЛОТЛАРИ ҲАМДА ЁШЛИКНИ САҚЛАБ ҚОЛИШ

ЙОГА билан шуғулланиш узоқ йилларга қадар билишни сақлаб қолиш билан узвий боғлиқдир. ЙОГАлар қадимий чоғларида ҳам ёш кўринадилар, негаки ЙОГА тизими қандай “Европача” жисмоний машқлар тизими билан солиштирилганда, кам толиқиш ва мушакларнинг оз чарчаши назарда тутади. Мушакларнинг тонуси сақлаб қолиниши шунинг учун тери жуда соғлом бўлиб қолади. ЙОГА организмдаги антиген ҳажмини кўпайтириб, организмдаги турли касалликларга қарши курашиш қобилиятини кучайтиради. Юқорида айтиб ўтилганидек, агар қолган барча тизимлар ҳам бир муаммосиз фаолият юритса, иммунитет автоматик равишда кўтарилиб боради, негаки организм таркибидан кўпгина токсинлар ажралиб чиқиб кетади. Маълум бўлдики, ЙОГА билан шуғулланганда катакчалар даражасида моддалар ва машинувини назорат қилиб борган – лизосомалар ҳам ушунга самарали ишлар экан. Қарилик – бу янги вужудга келадиган катакчалардан кўра, нобуд бўлиб бораётган катакчаларнинг кўпайиб бориш ҳолатидир. ЙОГА қариётган катакчаларнинг нобуд бўлиб боришини тўхтатиб туриб, янгиларининг вужудга келишига омил бўлади, бу эса ўз навбатида организмни соғлом, қувватли ва ... ёш бўлишини сақлаб қолади.

ЙОГА организмга нафақат мушакларда, балки ҳаёт фаолиятининг бошқа жабҳаларида ҳам таъсир этиб, унинг баркамол маромда ишлаб туриши ва фаолият юритишини таъминлаб туради.

Асанлар бунинчи нуқтага олиб келувчи ҳаракатлар
ҳаракатлар. Хар бир ҳаракат, аниқ белгиланган му-
ҳим ҳаракатларни таранг тор-
тиқ қилганда организмга ўз таъсирини кўрсатади.
Асанларни бажаришда муҳим асос
ҳаракатлар. Нафас олишни назорат қилиш, организм-
ни ҳаракатларда максимал даражада тўйинишида кат-
та аҳамиятга эгадир.

22

2

АСАНЛАР (поза ва машқлар)

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI

АСАНЛАРНИНГ ЎЗИ НИМА?

Асанлар – бу ЙОГА машғулотларини ўзлаштириш қадам, унинг жисмоний томонларидан бири ҳисобланади. Асанларнинг асосчиларидан бири бўлган Патанджали, уни – хотирани осойишталик ҳиссига эришишга омил бўлувчи тананинг ҳолати деб тасвирлайди. Асанларни ортиқча кескин афрудишдиққатингизни фақат ҳаракатга қаратмай бажармоғининг Дикқат-этибор бирор-бир чалғитадиган нарсда жамланган нафас олишда, аниқ бир орган фаолиятида ёки мусиқа тоғида. Барча асанларнинг мақсади – тананинг ҳар бир қисмини эгилувчанлик билан таъминлаб натижада тана ва қалб ўраб гармонияга эришишдир. Буни шундай амалга ошириш сизнинг онгингиз кейинги даражаларга ўтиш баробарида ланиб бормоғи лозим.

АСАН ТУРЛАРИ

Асаннинг уч кўриниши мавжуд.

Танани ривожлантириш учун асанлар – уларнинг мақсади кучни ривожлантириб мушаклар тонусини ошириш.

Мушоҳада (медитация) асанлари – уларнинг мақсади тананинг юқори даражаларига ўтиш ҳамда қалб билан бирлашмоқ.

Ўзини бўш қўйиш асанлари – уларнинг мақсади: организмни асабтарангликни қисқартириш ва уни ёшартиришдир.

Организм бир маромда такомиллашиб бориши учун, асаннинг юқоридаги уч турни мунтазам бажариб турмоқ лозим. Ўзгариш йўналтириладиган бўлса, тана соғлом, қувватли ва ҳаракатли бўлади.

АСАНЛАРНИНГ ОРГАНИЗМГА ТАЪСИР ЭТИШИ

Асана – ҳаракатлар кетма-кетлиги бўлиб, уни бажарган инсонларни талаб этилган якуний нуқтага олиб келади. Ҳар бир ҳаракат бир мушакларни қисқартириб, бошқаларини эса чўзиб ёки тарқатлаштирган ҳолда организмга таъсир қилади.

Керак бўлган позани сақлаб қолиш учун, икки гуруҳ мушаклари: антагонист ва агонист мушакларини ҳаракатга келтирмоқ лозим. Мисол учун, сиз қўлларингизни тирсак томондан буксанган мушакларингиз – агонист, трицепсларингиз эса – антагонист бўлиб қолади. Асанларни мушакларнинг икки гуруҳидан фойдаланиш

Агар олдинга эгилиш машқи бажарилса, бу ҳаракатнинг даракати ҳам амалга оширилиши лозим. Бу ҳаракатнинг иложи борица узокроқ ушлаб туриш билан бажаришда нафас олиш катта аҳамиятга эга. Бу ҳаракатлар асосан нафас олиб, кислородга бой бўлган ҳаво билан организмлар ҳам, сарф қилинган кераксиз моддаларни чиқариб юбормайдилар. Шунинг учун нафас олиш билан биринч, организмни кислородга максимал таъминлаш учун катта аҳамиятга эгадир. Тўғри нафас олиш, бу ҳаракат билан асосан чиқариб ташлайди, яъни максимал нафас олиш билан боғлиқ бўлади. Асанларнинг бажарилиши, асосан асанларнинг ҳаракатларни бажаришга қаратилганда ва нафас олиш билан боғлиқ бўрилганда яхши натижа келтиради.

Асанларнинг бажарилиши, асанларнинг бажарилишидан бош-лаб, асанларнинг ҳаракатдан ҳузур-ҳаловат ҳолатга қараб бўлади. Асанларнинг илк босқичларида организмнинг ҳаракатларида жудам кучли босимни ҳис эта бошлайди. Бу ҳаракатларнинг кўтаришингиз билан бутун баданингиз ҳаракатлари, ҳатта сизнинг мушакларингиз ҳали етарли даражада таъминланган ҳисобланади.

Асанларнинг ҚОИДАЛАРИ

Асанларнинг бажаришдан ташқари, инсон турган ҳолат билан боғлиқ. Агар оқибат ҳар бир асаннинг мақсади – руҳий ҳолат билан боғлиқдир. Бу аса фақатгина қуйидаги шароитларда бажарилиши мумкин:

1. Асанларнинг турли турли ва тоза ҳаво кўп бўлган жойни тан-лаш;
2. Асанларнинг бошлашдан аввал, эгнингиздаги кийимларингизни таъминлашга борибор беринг. У танангизда осилиб ту-риб, асанларнинг ҳаракатларингизга ҳалақит бермаслиги лозим. Иккинчи бўлса, кийимингиз тоза пахтадан тикилган бўлиши;
3. Асанларнинг бошлашдан ҳеч бўлмаса икки соат аввал оқибат билан боғлиқ ҳаракат қилинг;
4. Асанларнинг вақти турли хил бўлиб – сизнинг тала-бадангиздан келиб чиқиши мумкин;
5. У аса бу асанни бажаришда, аниқ тана ҳолатини иложи

борича узоқроқ, – 10 сониядан 1 дақиқагача сақлаб туришга ҳаракат қилинг;

- Имкониятга қараб машқларни махсус гиламча ёки эластик тушамада бажаринг;
- Асанни бажариш чоғида, махсус келишилган машқларда ташқари бир текис нафас олишни сақлаб туришга ҳаракат қилинг;

Асосий қоида: олдинга тана эгилганида ҳамиша нафас чиқариш керак, қаддини ростлаб ёки орқага эгилганида эса – чуқур нафас ютиш лозим;

- Иложи бўлса ЙОГА машғулотларини ҳафтасига олти-етти марта бажариб туришингиз лозим.

Агар сизнинг соғлифингизда у ёки бу муаммо бўлса, ЙОГА билан шуғулланишдан аввал албатта шифокор билан маслаҳатлашиш олинг.

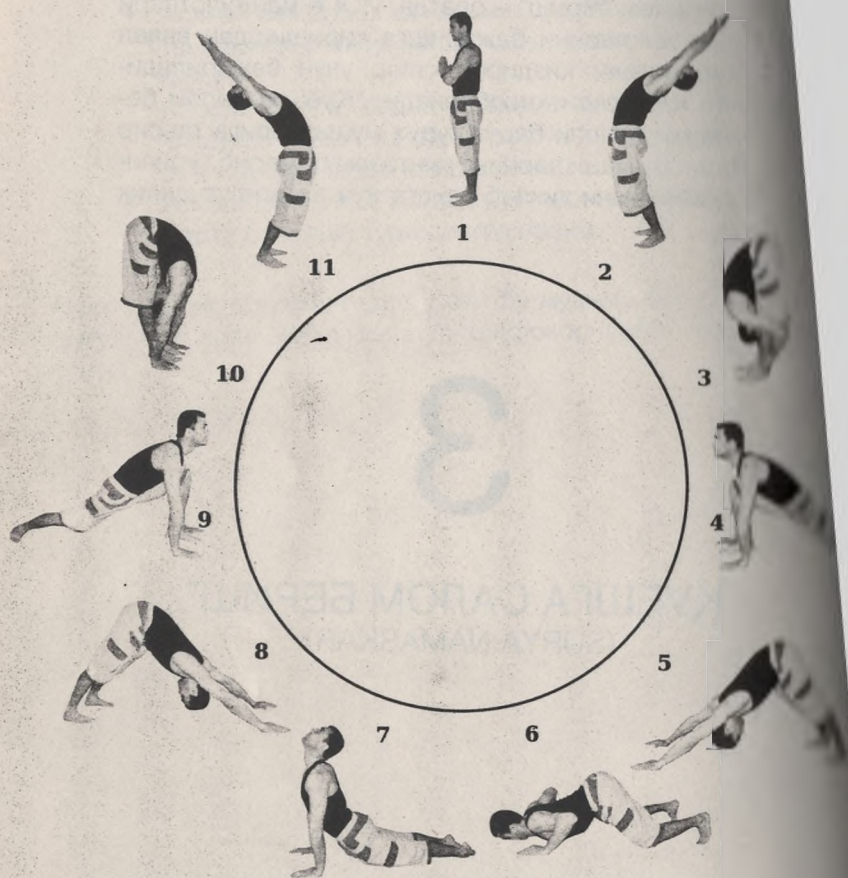
"Қуёшга салом бериш" – одатда, ЙОГА машғулоти ва асан машқларини бажаришга киришишдан аввал тана ҳароратини қиздириб олиш учун бажариладиган асан мажмуаси ҳисобланади. "Қуёшга салом бериш" машқи деярли барча гуруҳ мушакларига таъсир кўрсатади. Бу машқларнинг мунтазам бажариб турилиши соғлиқингизни тиклаб танага куч ва эгилувчанлик беради.

3

"ҚУЁШГА САЛОМ БЕРИШ"
(SURYA NAMASKAR)

22

“ҚҰЁШГА САЛОМ БЕРИШ”
(Surya Namaskar)



3-ий машқ

3-ий машқ.
Бармоқларни тик тутиб, оёқларин-
гизни бир ерга, қишлоқларингизни эса
қўлларингиз даражасида бирлаштира-
тиз.

Бир тўғри нафас олишни сақлаб ту-
рушга ҳаракат қилинг.



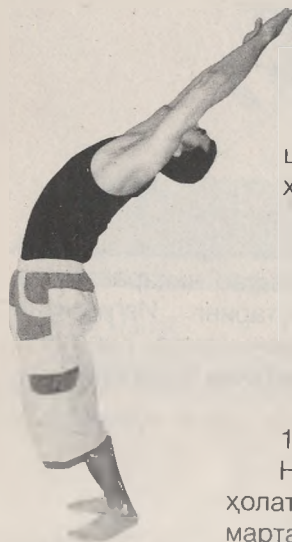
4-ий машқ

Чуқур нафас олиб, қўлларингизни
баландликдан сиз вақулоқларингизни
қўлларингиз билан маҳкам сиққан ҳолда
қўлларингизни олиб.

5-ий машқ

Нафас чиқараётганда бармоқла-
рингизни биқ қишлоқларингиз, оёқларингизни
ишан тарасидан ерга тегмагунча ол-
дириб олилинг. Пешонангизни тизза-
ларингизга теккизиб ўзинингизни бўш
қўлларингизга ҳаракат қилинг.





10-чи машқ

Чуқур нафас олганда қўлларингизни бошингиз устидан баланд кўтариб, орқага 2 ҳолатдаги каби букилинг.

11-чи машқ

Нафас чиқарганда аввалги 1-чи ҳолатга қайтинг. Бу машғулотни 10 марта қайтарасиз, сўнг икки-уч ой давомида мунтазам шуғулланиб туринг ва машғулотларни бажарилиш сонини 51 ёки кунига 101 мартагача етказинг.

Машғулотни бажариш чоғида нафас олиш текис бўлиши лозим.



БУ МАШҒУЛОТЛАР ЦИКЛИНИ БАЖАРИШДАГИ САМАРА

- ♦ Тана эгилувчанлиги ортади.
- ♦ Тез ҳаракатда бажариладиган цикл, организмнинг кардиореспиратор чидамлилигини яхшилайд.
- ♦ Тана вазни камаяди.
- ♦ Организмнинг асосий асаб ва қон-томир бекилиб қолиш олди олинади.
- ♦ Иммуни тизим мустаҳкамланади.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Юқори қон босими, юрак хасталиги, грыжа, бел ва бел соҳасидаги кучли оғриқларда ушбу машғулотлар циклини бажариш тавсия этилмайди.

“Қуёшга салом бериш” – одатда, ЙОГА машғулотлари ва асан машқларини бажаришга киришишдан аввал тана ҳароратини қиздириб олиш учун бажариладиган асан мажмуаси ҳисобланади. “Қуёшга салом бериш” машқи деярли барча гуруҳ мушакларига таъсир кўрсатади. Бу машқларнинг мунтазам бажариб турилиши соғлиқингизни тиклаб танага куч ва эгилувчанлик беради.

4

АСАНЛАРНИНГ БАЖАРИЛИШИ (SURYA NAMASKAR)

ОЁҚЛАР

Бу асанлар тўғридан-тўғри тиззаости пайлар, ссн ва оёқ болдир мушакларига қаратилгандир. Уларни бажариш түпиглар тизза бўғимларига мустаҳкамлик беради. Оёқларнинг шакли яхшиланиб, қадди-қомат яхшиланади, соғлиқ эса узоқ вақтга яхшиланиб боради.

“ОЛДИНГА КЎТАРИЛГАН ОЁҚ” ПОЗАСИ (Uthita Pada Uttanasana)

Қаддингизни тик тутиб, оёқларингизни бирга қўйинг, танангиз оғирлигини бир маромда икки оёғингизга ёйилишига йўл қўйиб беринг. Бир оёғингизни секин кўтариб, олдинга чўзасиз: бир вақтнинг ўзида қўлларингизни оёғингиз каби тўғрига чўзинг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Худди шу ҳаракатни бошқа оёғингиз билан такрорланг.

Нафас олишни бир маромда ушлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Оёқ мушаклари мустаҳкамланади.
- ♦ Мувозанатни сақлаб туриш ҳисси яхшиланади.
- ♦ Диққатни бир жойга жамлаш ошиб, ҳаракат координацияси яхшиланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

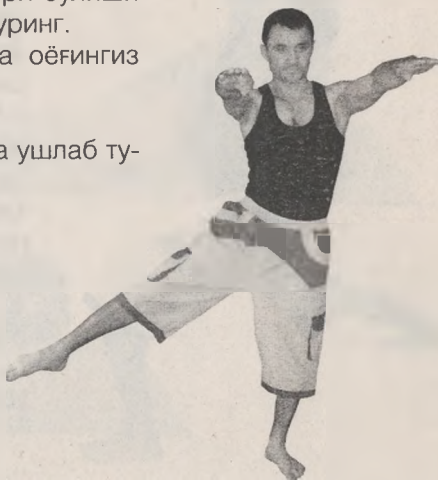
- ♦ Тизза бўғимларида оғриқлари бўлган инсонларга бу позада узоқ вақт туриш мумкин эмас.
- ♦ Томирларнинг зарикоз кенгайишида, ушбу машқни бажарилиши тавсия этилмайди.

“УНГА КЎТАРИЛГАН ОЁҚ” ПОЗАСИ (Uchita Kona Pasa Uttanasana)

Тана – аввалги машқ ҳолатидаги каби та-
қрор турилади. Секинлик билан оёғингизни
қўли борича баландроқ кўтаринг ва бир
вақтнинг ўзида қўллaringизни тўғрига текис
қилиб кўтаринг. Тана ҳолати тўғри бўлиши
лозим. Бу ҳолатда 10-30 сония туринг.

Ҳудди шу ҳаракатни бошқа оёғингиз
билан ҳам такрорланг.

Нафас олишни бир маромда ушлаб ту-
ришга ҳаракат қилинг.



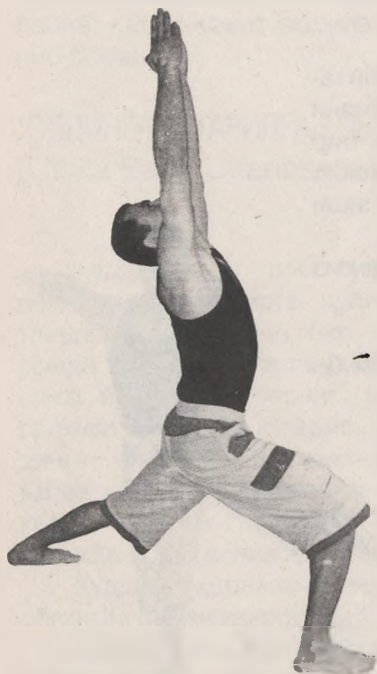
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Оёқ мушаклари мустаҳкамланади.
- Соннинг ташқи томонидаги ёғ қатламларининг йиғилиши ка-
маяди.
- Сон ва белнинг пастки қисми мушаклари мустаҳкамланиб
қувватлантирилади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- Тизза бўғимларида оғриқлар безовта қилган инсонларга бу
ҳолатда узоқ вақт туриш тавсия этилмайди.
- Томирларнинг варикоз кенгайишида бу машқни бажариш тав-
сия этилмайди.

"ҚАҲРАМОН" (ГЕРОЙ) ПОЗАСИ (Virabhadrasana)



Тик туриб, қаддингизни ростланг ва оёғингизни бир текис қилинг. Қўлларингизни баланд кўтариб, қафтларингизни бирлаштиринг. Танангизни чап тарафга буринг. Чап оёғингизни, ўнг оёғингиздан 120-150 см олдинга чўзасиз. Сўнг чап тиззангизни, чап сонингиз текис бўлгунига қадар букинг. Орқага эгилиб, тепага қаранг. Бу ҳолатда 10-30 сония туринг.

Ҳудди шу ҳаракатни бошқа оёғингиз билан ҳам такрорланг.

Нафас олишни бир маромда ушлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Оёқ мушаклари ва ахиллес пайлари мустаҳкамланади.
- ♦ Соннинг ташқи томонида ёғ қатламларини йиғилиши камаяди.
- ♦ Бел, бўйин ва елка қисмларининг эгилувчанлиги ошиб боради

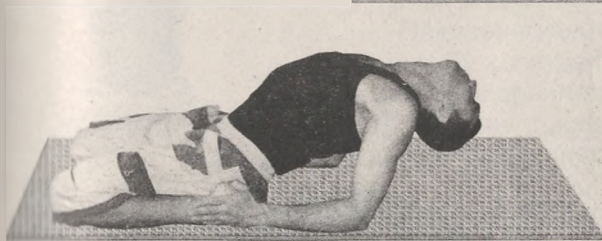
ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Юрак хасталиги бўлган инсонларга бу машқни бажариш тавсия этилмайди.
- ♦ Бу машқни қон босими юқори юрадиган инсонларга бажариши мумкин эмас.

“ТОПИҚҚАН ҚАҲРАМОН” ПОЗАСИ (Pupta Vajrasana)

1-чи машқ

Vajrasana позасини қабул қилиб, аввалига тиззангизга сўнг оёқ учига ўтиринг. Секин орқага эгилишни башланг ва аввалига биринчи, кейин эса иккинчи тирсагингизга таялинг. Тўпигларингизни қўлларингиз билан ушлаб, орқага эгилинг ва тешикка қаранг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Тўпиқ мушакларининг эгилувчанлиги ва тизза ҳамда болдир суяклари бўғимларнинг ҳаракатчанлиги ортиб боради.
- Соннинг олдинги қисми тўғриланади.
- Бел мушакларининг ҳолати яхшиланиб, умуртқа поғонаси текисланади.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

- Бел ва бўйнида муаммолар бўлган, шунингдек тизза ва тўпиқ бўғимлари оғриқ ва қийин букиладиган инсонларга бу машқни бажариш тавсия этилмайди.



2-чи машқ

Ҳаракатни давом эттириб, белингиз ва бошингиз ерга тегми-
гунича, аста-секинлик билан орқага эгилинг; бу ҳолатда қўллар
ҳали ҳам тўпиғ тепасини ушлаб туриши шарт. Тиззаларингиз ердан
узилмаслигини кузатиб туринг.



3-чи машқ

Қўлларингизни тирсак қисмидан букиб, бошингиз орқасига
қўйинг. Кўзларингизни юмган ҳолатда 10-30 сония ушлаб туришга
ҳаракат қилинг.

Нафас олишни бир маромда ушлаб туришга ҳаракат қилинг.

"НАЙКАЛ" (СТАТУЯ) ПОЗАСИ (Natarajana)

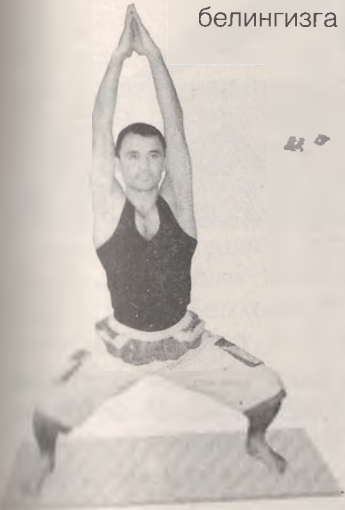
1-чи машқ

Оёқларингизни кенг ёйган ҳолатда, қўлларингизни белингизга қўйиб туринг.



2-чи машқ

Оёқларингизни очиб, тиззангизни букинг. Бу ҳолатда бел текис бўлиши лозим. Қўлларингизни тепага кўтариб, кафтингизни бирлаштиринг ва шу ҳолатда 10-30 дақиқа қолинг.



Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Болдир ва сон мушаклари мустаҳкамланади.
- Ахиллес иликлари мустаҳкамланади.
- Соннинг ён қисмида ёғ қатламлари йиғилиши камаяди.
- Мунозанат ва тана ҳолати яхшиланади.

ДИОХЛАНТИРИШ

- Тизза бўғимлари ёки туپиғлари кам қимирлайдиган, ёки бел ва умуртқа поғонасида муаммолари бўлган инсонларга бу машқни бажаришда эҳтиёткорлик чораларини кўриш тавсия этилади.

“BEEP” ПОЗАСИ
(Padahasthasana)



Гиламчага ўтириб, оёқларингизни икки тарафга кенг очиб, қўлларингиз билан оёқларингиз бармоқларини ушлаб олинг. Бел текис бўлиши лозим. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Чов соҳаси мушаклари эгилувчанлиги ортади.
- ♦ Соннинг ички қисми текисланиб, уларда ёғ қатламлари йиғилиши камаяди.
- ♦ Белнинг пастки қисм эгилувчанлиги ошиб боради.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

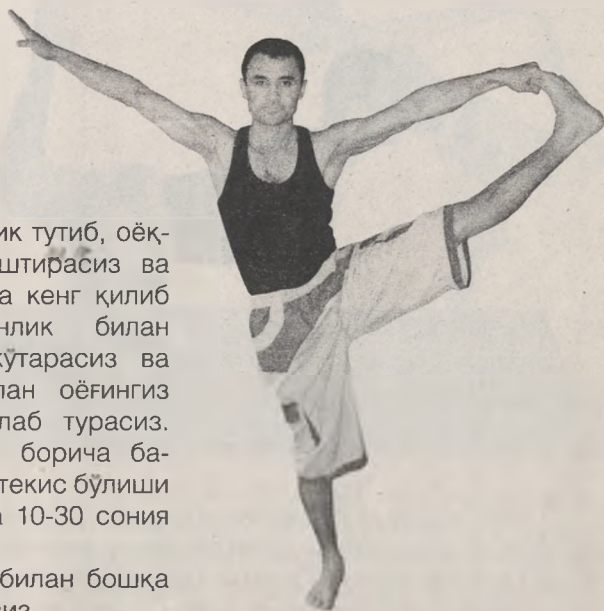
- ♦ Чурра ёки бел оғриқлари безовта қилганда ушбу машқни бажариш тавсия этилмайди.

ЙҖ (ЛУНА) ПОЗАСИ (Padakonasana)

Қаддингизни тик тутиб, оёқларингизни бирлаштирасиз ва қўлларингизни ёнга кенг қилиб кўтарасиз. Секинлик билан бир оёғингизни кўтарасиз ва бир қўлингиз билан оёғингиз бармоқларини ушлаб турасиз. Оёғингизни иложи борица баъдан кўтаринг. Бел текис бўлиши лозим. Шу ҳолатда 10-30 сония қилинг.

Ҳудди шу йўл билан бошқа оёғингизни кўтарасиз.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



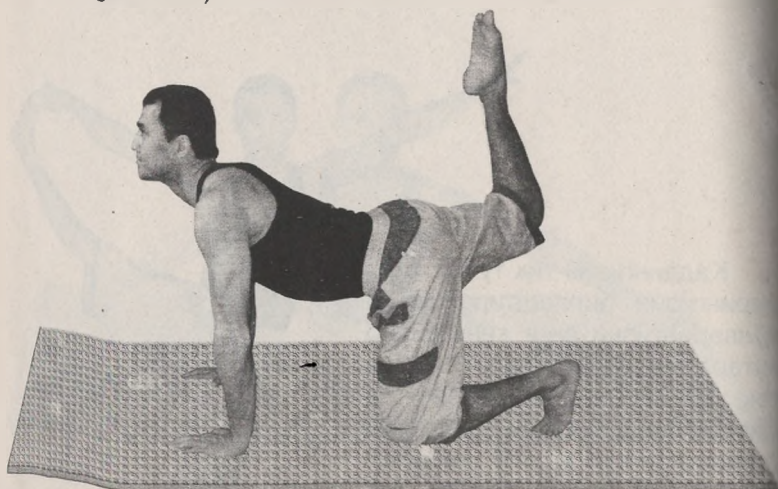
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Тизза бўғимларининг пайлари мустаҳкамланади.
- Мувозанат ҳисси ривожланади.
- Оёқ мушаклари мустаҳкамланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- Томирларнинг варикоз кенгайиши ва бош айланишида ушбу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

“ЯРИМПАЙЛАК” (ПОЛУЖУРАВЛЬ) ПОЗАСИ (Sahaj Vyagrasana)



Гиламча устида тиззангизда ўтиринг, олдинга кафтингизга суянган ҳолда тираласиз. Бу ҳолатда қўллар ҳам нигоҳингиз ҳам тўғрига йўналтирилган бўлиши лозим. Тиззадан букилган оёғингизни шундай кўтаришингиз керакки, сизни белингиз текис бўлиши лозим. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Қудди шу йўл билан бошқа оёғингизни кўтарасиз.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Бел, соннинг тос ва ёнбош қисмлари мушаклари мустаҳкамланади.
- Қўл мушаклари мустаҳкамланади.
- Сондаги еф қатламлари камаяди.
- Бўйин спондилити (елка умуртқаларини шамоллаши) ҳасталигидаги оғриқлар даъволанади.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

- Юқори қон босими ва белдаги жиддий касалликларда бу машқни бажарилиши тавсия этилмайди.

"ОГИЛГАН ОЙ" (ИЗОГНУТАЯ ЛУНА) ПОЗАСИ (Valayanasana)



1-чи машқ

Қаддингизни рост-лаб, чап оёғингизни орқага чўзиб, оёқ учи билан ерга тирайсиз. Ўнг қўлингизни тепага кўтарасиз. Нафас олганингизда оёғингизни букиб тепага кўтарасиз ва чап қўлингиз билан ушлаб оласиз. Чап қўлингиз ва оёғингиз бир бурчакни ҳосил қилиши лозим.



2-чи машқ

Нафас чиқараётганда танангизни олдинга эгасиз, кўтарилган ўнг қўлингизни тушириб туғрига чўзасиз. Ўнг оёқда туриб, мувознатани сақлашга ҳаракат қилинг, чап қўлингиз эса оёғингизни ушашда давом этсин. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Ҳудди шу йўл билан бошқа оёғингизни кўтарасиз.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

ҲШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Тизза бўғимлари ва оёқ мушакларини мустаҳкамлайди.
- Сонларда ёғ қатламлари ҳосил бўлиши камаяди.
- Бел мушаклари мустаҳкамланади.

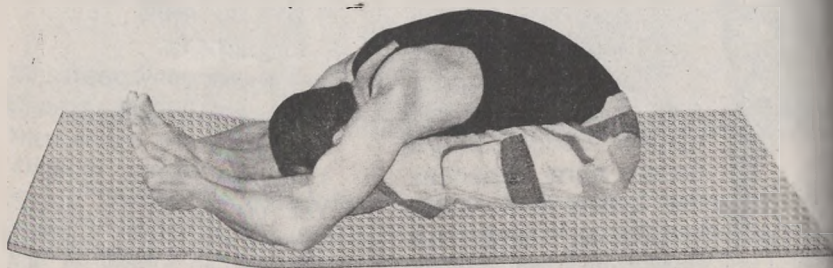
ОГОҲЛАНТИРИШ

- Томирларнинг варикоз кенгайиши ва тиззадаги жиддий муаммоларда бу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

СОН

Бу асанлар ёнбош (ягодица)ларга таъсир этади. Агар таклифи этилаётган машқлар мунтазам бажариб борилса, унда ёнбош мушаклари қалинлашиб тос суяги бўғимларга қўшимча ҳаракат ва эгилувчанлик бериб, юришни яхшилайдди.

“ЎТИРГАН ҲОЛДА ОЛДИНГА ЭГИЛИШ” ПОЗАСИ
(Paschimottanasana)



Гиламчага ўтиринг. Оёқларингизни олдинга чўзиб, бирга бирлаштиринг.

Секинлик билан нафас чиқарасиз ва қўлларингиз билан товонингиз ёки оёқ бармоқларингизга тегиш учун чўзиласиз. Қўлларингизнинг тирсаклардан букилган жойи ерга тегиб туриши лозим. Пешонангиз тиззангизга тегиши керак. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Тизза бўғимларининг пайлари мустаҳкамланади.
- ◆ Сонларда ёғ қатламлари ҳосил бўлиши камаяди.
- ◆ Тос бўғимларининг ҳаракатланиши ошиб боради.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Белнинг пастки қисмида муаммолари бўлган инсонларга бу машқни бажариш тавсия этилмайди.

“ТАН ҲОЛДА ОЛДИНГА ЭГИЛИШ” ПОЗАСИ (Nasta Padasana)

Қаддингизни ростлаб, оёқларингизни бирга қўйинг. Нафас чиқараётганда олдинга эгилиб, пешонангизни тиззангизга қўйинг, қўлларингизни эса ерга қўйинг. Шу ҳолатда 10-30 сония қўлинг.

Нафас олишни бир маромда қўлаб туришга ҳаракат қилинг.



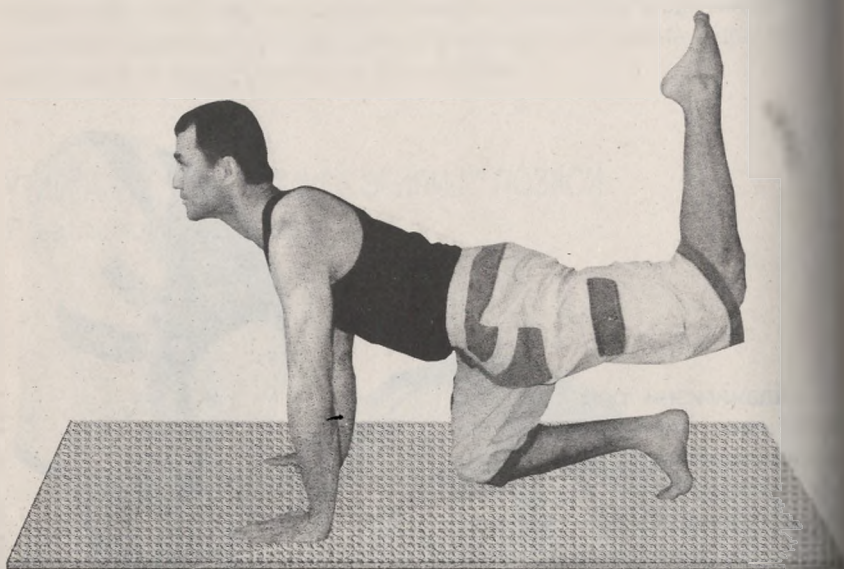
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Қорин бўшлиғи ва қорин мушаклари тонуси ортиб боради.
- Тизза ости мушаклар мустаҳкамланиб, сон мушаклари ривожланиб боради.
- Бошга қон келиши кучайиб, моддалар алмашинуви яхшиланади ва диққат жамланиши ривожланади.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

- Юқори қон босими ва белдаги жиддий муаммоларда ушбу машқни бажариш тавсия этилмайди.

"ТИЗЗАДА БУКИЛИБ, КЎТАРИЛГАН ОЁҚ" ПОЗАСИ
(Swastik Padang Ustrasana)



Қўлларингизга таяниб, ўтиринг. Нигоҳингиз олдинга қараган бўлиши лозим. Букиилган оёқни секинлик билан тепага кўтари бошланг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Шу машқни бошқа оёғингиз билан такрорланг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Оёқ мушакларини мустаҳкамлаб қувват беради.
- ◆ Бел мушакларини мустаҳкамлайди.
- ◆ Ёнбош мушакларини мустаҳкамлайди.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Белнинг пастки қисмидаги кучли оғриқлар безовта қилганда ушбу машқда оёқларни юқори кўтариш тавсия этилмайди.

"ВАНД" ПОЗАСИ (Haatha Moordhasana)



Ойқларингизни кенг ёйган ҳолда қаддингизни ростланг. Кўппарингиз ерга тегмагунга қадар олдинга букилинг. Танангиз бўлинигиз тўғрига қараб текис бўлиши, нигоҳингиз ҳам тўғрига қаралиши лозим. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

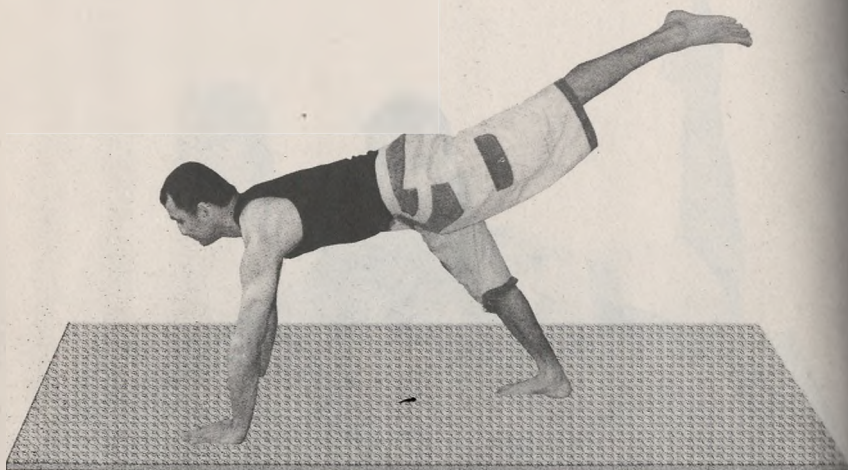
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Болдир, сон ва ёнбошларда ёғ қатламлари вужудга келиши камайтирилади.
- Ҳаёт мушаклари мустаҳкамланади.
- Тўсқон бўғимларининг ҳаракатланиши мустаҳкамланади.

ОҒОХЛАНТИРИШ

- Болнинг пастки қисмидаги кучли оғриқлар безовта қилганда ушбу машқни бажариш тавсия этилмайди.

“ЛАЙЛАК” (ЖУРАВЛЬ) ПОЗАСИ (Bakasana)



Қаддингизни ростлаб туринг. Тўғри чўзилган қўлларингиз кафт-лари билан ерга тиралмагунингизча олдинга эгилинг. Нигоҳингиз пастга қаратилган бўлиши лозим.

Секинлик билан бир оёғингизни кўтариб, иккинчи оёғингиз учи-га тиралишингиз лозим. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Бел мушакларини мустаҳкамлаб, умуртқанинг эгилувчанлиги ортади.
- ♦ Мувозанат ҳисси яхшиланади.
- ♦ Сон мушаклари мустаҳкамланади ва тўйинади.
- ♦ Бўйин мушаклари мустаҳкамланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Белдаги кучли оғриқлар туфайли бу машқни бажариш тавсия этилмайди.
- ♦ Бош айланиши безовта қиладиган инсонларга, бу машқда ияк-ни жудаям пастга тушириш шарт эмас.

ПОШ

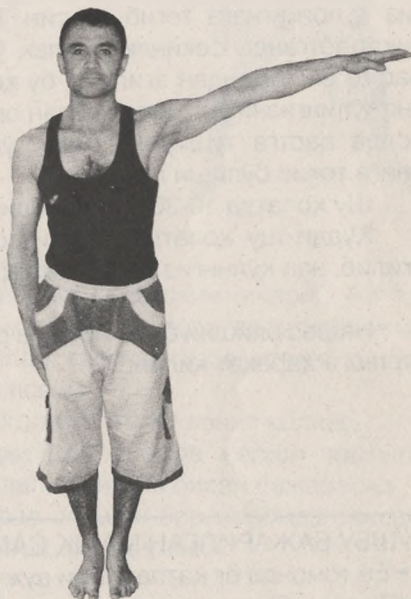
Бу асанлар тананинг ён мушакларига ўз таъсирини кўрсатади. Ён мушакларини таъсирга келтириш билан тананинг мунтазам бажариб борилса, ён мушакларнинг қатламлари камайиб боради.

“Ардха Чакрасана” (ПОЛУКОЛЕСО) ПОЗАСИ



1-чи машқ

Қаддингизни тик тутиб, оёқларингизни бирлаштиринг. Қўлларингизни туширтган ҳолда сонингиз устида ўшлаб туринг. Нигоҳингиз тўғрига қаратилган бўлсин.



2-чи машқ

Нафас олганда чап қўлингизни, тананинг бурчак остида ёнга қилиб кўтаринг.

3-чи машқ

Чап қўлингизни бошингиз устидан шундай кўтариб эгинки, бу ҳолда елкангиз қулоғингизга тегиб турсин. Нафас чиқараётганда секинлик билан ўнг тарафга ён томондан эгилинг, бу ҳолатда ўнг қўлингизни ўнг оёғингиздан олмаган ҳолда пастга туширинг. Чап қўлингиз энига текис бўлиши лозим.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Худди шу ҳолатда қарши томонга эгилиб, чап қўлингиз билан бажарасиз.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Ён томонда ёғ қатламлари вужудга келиши камаяди.
- ◆ Тоссон бўғимларининг ҳаракатчанлиги ортиб боради.
- ◆ Астматик ҳасталиклар билан бетоб бўлган беморларга ушбу машқларни бажариш тавсия этилади. Эгилиш жараёнида ҳар бир ўпканинг ишлаш имкониятлари ортиб бориб, улардаги тўсиб қолиш ва нафас тикилиши ҳолатлари олди олинади ва нафас олиш яхшиланади.

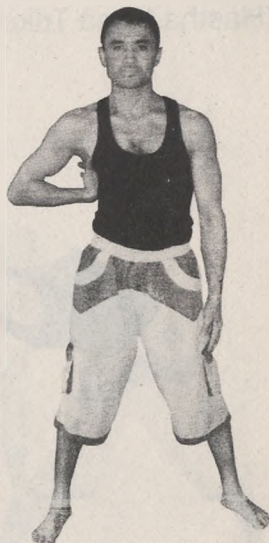
ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Тана қисми на олдинга ва на орқага эгилиши керак эмас.
- ◆ Нафас олишни ушлаб туриш таъқиқланади.

“ЎҚУРЧАК” ПОЗАСИ (Trikonasana)

1-чи машқ

Қўлдингизни тик тутиб, оёқларингизни кенг қўйинг. Чап қўлингизни тир-
мак қисмдан букиб, қўлтигингиз остига
тиқинг.



2-чи машқ

Нафасингизни секин чиқариб, ўнг то-
монга букиласиз, бу ҳолатда ўнг қўлингиз
оёқ бўйлаб пастга, тизза устига тушиб
бориши лозим.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Худди шу ҳолатда қарши томонга
эгилиб, чап қўлингиз билан бажарасиз.

Нафас олишни бир маромда сақлаб
туришга ҳаракат қилинг.



УШУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Соннинг ташқи томонида ёф қатламлари вужудга келиши ка-
майиб боради.
- Бол мушаклари мустаҳкамланиб, осанка ҳолати яхшиланади.
Тананинг ён мушаклари қувватлантирилади.

ОҲЛАНТИРИШ

- Ўқори қон босими, бош айланишлар ёки белдаги кучли
огриқларда бу машғулотни бажариш тавсия этилмайди.

“ЭГИЛГАН УЧБУРЧАК” ПОЗАСИ (Hastha Kona Trikonasana)



1-чи машқ

Қаддингизни тик тутиб, оёқларингизни кенг ёйинг ва қўлларингизни елка кенглигида икки ёнга очинг.

2-чи машқ

Чап оёғингиз товонини ўнгга буриб, чап қўлингизни тепага кўтаринг. Нафас чиқарганда ўнгга бурилиб, ўнг қўлингиз ўнг оёғингиз бўйлаб пастга тушиши лозим. Кўтарилган чап қўлингиз кафти пастга қараб эгилиши лозим.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Худди шу ҳолатда қарши томонга эгилиб, чап қўлингиз билан бажарасиз.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Бел ва тананинг ёғ қатламларини вужудга келиши камайиб боради.
- ♦ Тоссон бўғимларининг пайлари ва бел мушаклари мустаҳкамланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Юқори қон босими, бош айланишлар ёки белдаги кучли оғриқларда бу машғулотни бажариш тавсия этилмайди.

“КАМИЛАНА” ПОЗАСИ (Kamaladasana)



Қўлингизни тик тутиб, оёқларингизни катта очасиз ва қўлингизни тепага кўтаринг. Чап қўлингиз билан ўнг қўлингиз қўлингизни ушлаб олинг. Нафас чиқараётганда чап томон эгилинг.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг

Худди шу ҳолатда қарши томонга эгилиб, чап қўлингиз билан қўлингизни ушлаб олинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

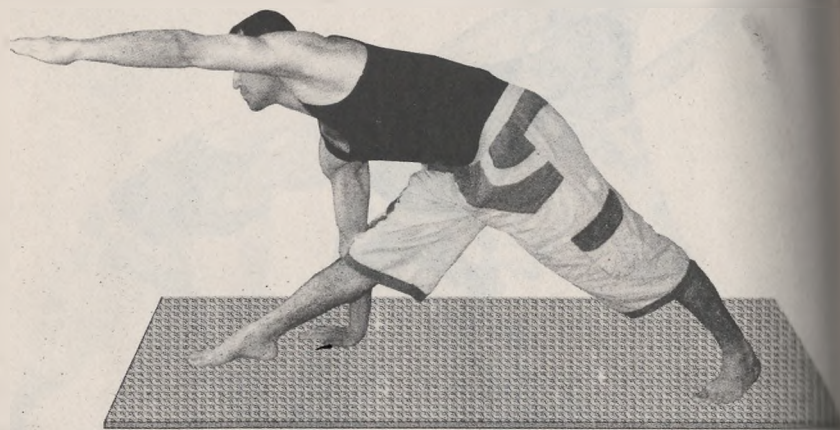
VIII. БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Қўл мушаклари ва тананинг тепа қисми мустаҳкамланади.
- Ҳушдорлик ва тананинг эгилишчанлиги ортиб, бел мушаклари мустаҳкамланади.

ОҚИЛТИРИШ

- Бўғимларининг ёмон ҳаракатланиши ва белдаги кучли оғриқларда бу машғулоти бажариш тавсия этилмайди.

"ЧЎЗИЛГАН УЧБУРЧАК" ПОЗАСИ
(Uthitatrikonasana)



Қаддингизни тик тутиб, оёқларингизни иложи борида қон очинг. Ўнг оёғингиз товонини ўнг томонга бурасиз.

Қўлларингизни елка кенглигида очиб, танангизни ўнг томонга бурасиз. Нафас чиқараётганда ўнг қўлингизни, ерга яъни ўнг қўлингиз олдида туширасиз. Чап қўлингизни эса, ўнг тиззанинг устида иложи борида узоқроқга чўзасиз.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Худди шу ҳолатда қарши томонга эгилиб бажарасиз.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Сондаги ёғ қатламлари камая боради.
- ◆ Ёнбош мушаклари мустаҳкамланади.
- ◆ Қўл мушаклари ривожланиб боради.

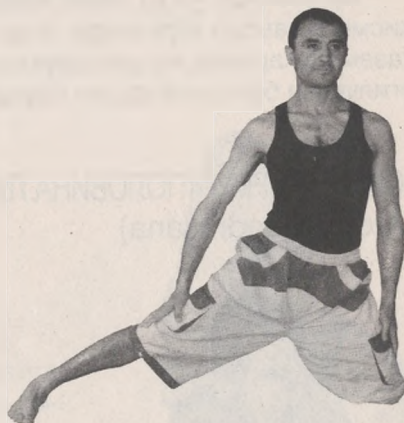
ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Юқори қон босим ҳароратида ушбу машғулоти бажариш тавсия этилмайди.

БҲҲҲҲ ХОЛАТДА ТАНАНИНГ ЁН МУШАКЛАРИНИ ЎҚИШ ПОЗАСИ (Bhujangasana)

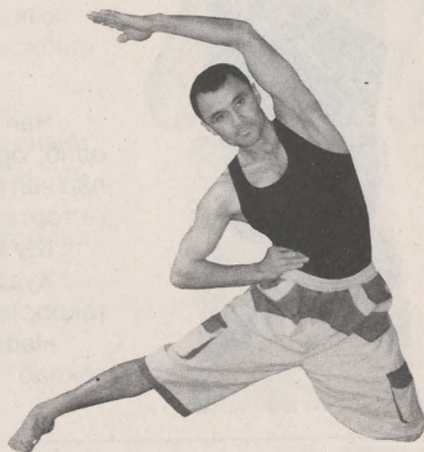
1-чи машқ

Ўн тиззангизга ўтириб,
бармоқларига тирл-
ган ҳолда ўнг оёғингизни ёнга



2-чи машқ

Ўн қўлингизни бошингиз
қўлидан қўтариб, ўнг қўлингизни
оёғингиздан пастроқ қисмга
қўйиб, Нафас чиқараётганда
оёғи томонга эгилинг. Шу ҳолатда
10-15 сония қолинг. Нафас ола-
ётганда эса илк ҳолатга қайтинг.



Қўлди шу ҳолатда қарши то-
монга эгилиб бажарасиз.

Нафас олишни бир маромда
қилиб туришга ҳаракат қилинг.

ЎҚИШ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Тана, қўл ва сон мушаклари ривожланади.
- Бол мушаклари ривожланиб боради.

ЎҚИШ ОҚШАНТИРИШ

- Болдаги кучли оғриқларда бу машғулотни бажариш тавсия қилинмайди.
- Тиззада оғриқлар безовта қилганида, тизза остига қўшама қилиб олганингиз маъқул.

“БАЛАНСЛАШУВ” ПОЗАСИ (Santolanasana)



Кўй Юзтубан ётган ҳолатда, кўкрагингиз даражасида кўйилган
лоингизга тиралиб кўтарилдинг. Кафтингиз ерга тиралиб туришин
турим. Орқага чўзилган сёқларингиз бармоқларнинг учига тиралиб
туради. Танангизни итсими борица олдинга чўзинг. Шу ҳолатда 10
30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

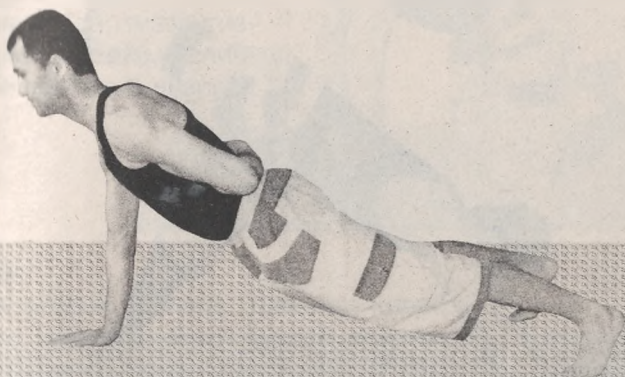
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Кўй мушаклари тақимиллашиб, қувватлантирилади ва мустаҳкамланади
- ♦ Бел ва бўйин мушаклари мустаҳкамланади.
- ♦ Елка бўғимларининг ҳаракатланиши ортиб боради.

ОГОХЛАНТИРИШ

- ♦ Белдаги кучли оғриқлар бевозата қилганида ушбу машқни ба-
жариш тавсия этилмайди.

“Қўлдан МУВОЗАНАТ УШЛАБ ТУРИШ” ПОЗАСИ (Haathi Santolanasana)



Юзтубан ётган ҳолатда, кўкрагингиз даражасида қўйилган ўнг қўлингизга тиралиб чап қўлингизни белингиз ортига олинг.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Ҳудди шу машқни бошқа қўлингизни алмаштирган ҳолда қиларинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Қўл мушаклари, тана ва белнинг тепа қисми такомиллашиб мустаҳкамланади.
- Мувозанат ҳисси ривожланиб диққат эътибор ва ирода кучини жамлаш ортиб боради.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- Кам ҳаракат қиладиган елка бўғимлари ёки бўйиндаги жиддий муаммоларда ушбу машқни ўта эҳтиёткорлик билан бажариш тавсия этилади.

“ЯРИМТАЪЗИМ” (ПОЛУПОКЛОН) ПОЗАСИ
(Ek Pad Uttana Santolanasana)



Қаддингизни тик тутинг. Олдинга эгилиб, тирсакларингиз билан ерга тиралинг. Бир оёғингизни шундай кўтарингки, кўтарганингизда у тананингиз билан бир чизиқни ташкил этсин. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Худди шу ҳаракатни бошқа оёғингиз билан қайтаринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Елка ва кафт мушаклари мустаҳкамланади.
- ♦ Кўкрак мушаклари ривожланиб боради.
- ♦ Туғри тана шакли вужудга кела бошлайди.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Кам ҳаракат қиладиган елка бўғимларида ушбу машғулоти бажариш тавсия этилмайди.

"ТАЪЗИМ" (ПОКЛОН) ПОЗАСИ (Dwetasana)

1-чи машқ

Қўлларингиз ва тиззангизда шундай турунгики, белингиз ер билан текис чизикда бўлсин.



2-чи машқ

Бир оёғингизни тепага баланд қилиб кўтарасиз, қўлларингизни буклаб эса иягингиз ернинг устида бўлгунига қадар кўкрагингизгача эгиласиз.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Ҳудди шу ҳолатда бошқа оёғингиз билан ҳам бажаринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Тирсак ва қўл кафти мушаклари мустаҳкамланади.
- Тананинг тепа қисми мушаклари ривожланиб боради.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- Бел ёки кўкракда оғриқлар безовта қилса, бу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

"ЁНГА КЎТАРИЛГАН, ҚЎЛ" ПОЗАСИ (Parsh Konasana)

1-чи машқ

Танангизни ерда қўлларингиз билан тиралиб туриш ҳолатига олиб келинг. Сўнг танангизни ёнга буриб, биргина чап қўлингизга тиралиб туринг. Тана бўйлаб ерга тушган ўнг қўлнинг кафти ерга тегиб туриши лозим. Иккала оёғингизни товонлари бир томонга қараб туриши лозим.



2-чи машқ

Ўнг қўлингизни бошингиз устидан тепага қараб чўзинг. Танангиз билан қўлингиз бир чизиқни ташкил этиш лозим. Асосий босим чап қўлга тушиши керак. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Худди шу машқни қарши томонда ҳам бажаринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Қўл мушаклари ва тананинг ён қисмлари қувватлантирилади.
- ◆ Мувозанат ҳисси ривожланиб боради.
- ◆ Бўйин мушаклари мустаҳкамланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Белдаги кучли оғриқлар ёки елка бўғимларининг кам ҳаракатланишида, бу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

БЕЛ

Бу асанлар бел мушакларига таъсир кўрсатади. Агар мушаклар мунтазам бажариб турилса, бел мушакларининг мустаҳкамланиши ва тортилишига олиб келади, бу эса ўз навбатида тана ҳолатига ўз таъсирини кўрсатади.

“ЯРИМ КОБРА” (ПОЛУКОБРА) ПОЗАСИ (Saralhasta Bhujangasana)



1-чи машқ

Ўз тубан ётиб, қўлларингизни танангиз бўйлаб пастга чўзинг. Оёқларингиз ҳам узун турсин.



2-чи машқ

Қўлларингизни тирсак қисмдан буклаб, кафтингизни кўкрагингиз даражасида қўйиб уларга тиралинг. Тирсаклар тепага қараган бўлиши лозим.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Кўкрак, елка ва бўйин мушакларининг эгилувчанлиги ва тортилиши ривожланади.
- Қорин бўшлиғи мушаклари мустаҳкамланади.
- Ушбу машғулотлар, эркак (урогенитал) ва аёллардаги (гинекологик) кўплаб хасталикларни даволашда самарали таъсир кўрсатади.
- Белдаги оғриқларни камайтиради.



3-чи машқ
Нафас олаётганда баданингизнинг тепа қисмини секинлик билан қўтара бошланг.



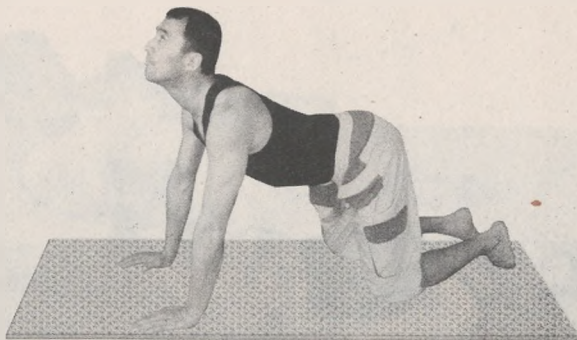
4-чи машқ
Қўлларингизни текислаган ҳолда, белингизни иложи борича тўғрилаб нигоҳингизни юқорига қаратинг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

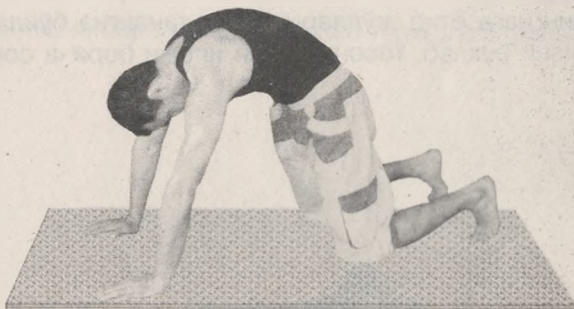
- ♦ Қорин бўшлиғида ўтказилган жарроҳлик операциялардан сўнг шунингдек грижа (чурра) ёки шишларда бу машқларни бажариш тавсия этилмайди.
- ♦ Белдаги кучли оғриқлар ва умуртқа поғонаси жароҳат олганидан сўнг, бу машқларни бажаришдан аввал шифокор билан маслаҳатлашиб олиш зарур.

"ХҲҲҲ" (ПЕТУХ) ПОЗАСИ (Marjariasana)



1-чи машқ

Қўлларингиз ва тиззангизга тиралиб, нафас олаётганда белингизни пастга букиб, нигоҳингизни тепага қаратинг.



2-чи машқ

Нафас чиқараётганда белингизни мушукники сингари букасиз, бу ҳолатда нигоҳингиз киндигингизда бўлсин. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Бел мушаклари мустаҳкамланиб, ривожланади.
- ◆ Осанкада келиб чиқадиган муаммолар олдини олинади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

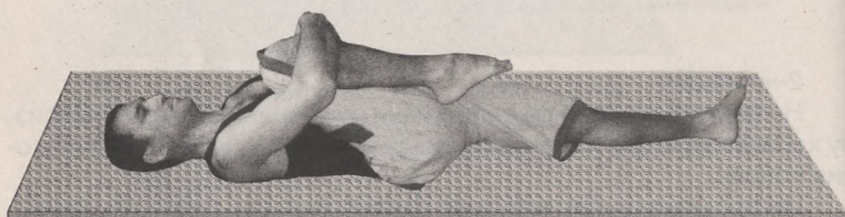
- ◆ Машқни кескин ҳаракатларга йўл қўймаган ҳолда, секинлик ва эҳтиёткорлик билан бажариш лозим.

“ЯРИМГҮДАК” (ПОЛУДИТЯ) ПОЗАСИ
(Sahaj Pavanmuktasana)



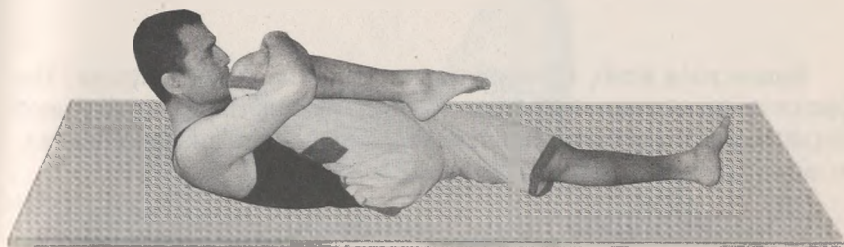
1-чи машқ

Белингизга ётиб, қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзинг. Ўнг тиззангизни буклаб, товонингизни иложи борида сонингизга яқин қўйинг.



2-чи машқ

Қўлларингиз билан ўнг тиззангизни ушлаб олинг. Нафас олаётганда уни иложи борида кўрагингизга яқин олиб келинг.



3-чи машқ

Иягингиз тиззангизга тегиб турсин. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг. Бир оз вақтдан сўнг бу ҳаракатни бошқа оёғингиз билан қайтаринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Белнинг пастки қисмидаги оғриқлар камайиб, бел эгиловчанлиги ортиб боради.
- ◆ Тизза ости ва тоз-сон бўғимларини мустаҳкамлаб, ортиқча ёғ қатламлари вужудга қелишининг олди олинади.
- ◆ Тоз-сон ва тизза бўғимларининг эгиловчанлиги ривожланади.
- ◆ Ортиқча йиғилган газлар йўқ бўла бошлайди.

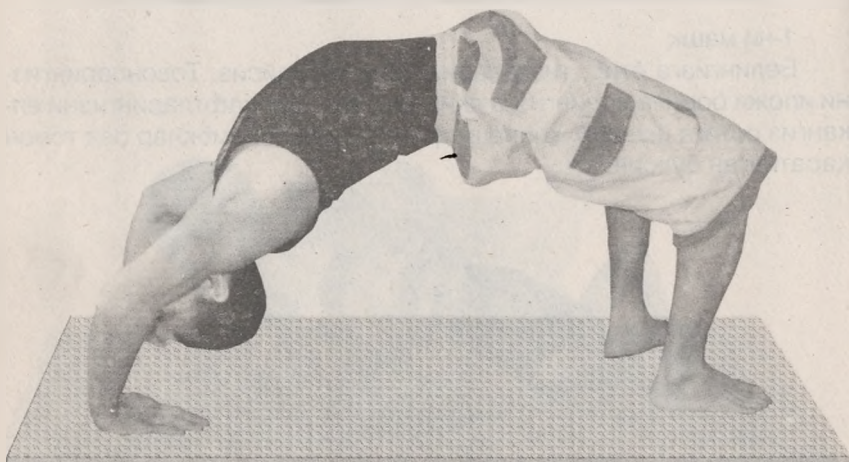
ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Бўйин спондилит билан бетоб бўлганида, бошни ердан кўтармаган ва иякни тиззага тортмаган ҳолда бажариш керак эмас.

4-чи машқ

Қўл ва оёқларингизни текис кўтарган ҳолда, оёқ ва қўл учларига тиралиб, бошингиз ва танангизнинг тепа қисмини иложи борица юқорироқ кўтарасиз. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Тананинг ён қисмларида ёғ қатламларининг ортиб бориши камаяди
- ♦ Кам ҳаракат қилувчи тоссон бўғимлари мустаҳкамланиб боради.
- ♦ Ушба машқ астма касаллигида ижобий таъсир кўрсатади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Бу машқда олдинга ҳам орқага ҳам ҳаракат қилиш керак эмас.
- ♦ Нафас олишни тўхтатмаслик лозим.

БЕЛ ҚАЙРИЛИШЛАРИ (Merudandasana)



1-чи машқ

Белингизга ётиб, қўлларингизни кенг ёйинг. Ўнг оёғингизни чап тиззангиз устига қўйинг.



2-чи машқ

Нафас чиқараётганда ўнг тиззангизни чап томонга ташлайсиз, нигоҳингиз эса ўнг тарафда қолиши лозим. Ўнг тиззангизни ерга иложи борица бостириб, шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Белнинг ўрта пастки қисмларидаги оғриқлар камайиб, умуртқа поғонасининг эгилувчанлиги ортади.
- ♦ Ошқозон деворлари ва қорин соҳасида жойлашган ички аъзолар уқаланади.
- ♦ Трапециявий мушакнинг чўзилувчанлиги ортади.
- ♦ Седалиш асаб толасининг невралгия ҳолатларида оғриқ камайди.

ОГОҲЛАНТИРИШ

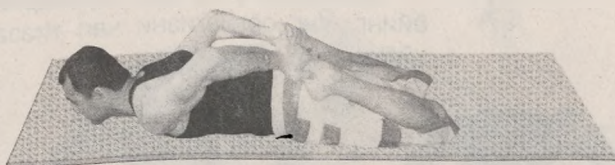
- ♦ Седалиш асаб толасининг кучли неврологик оғриқларида бу машқни бажаришдан аввал шифокор билан маслаҳатлашиб олиш зарур.

“ТОРТИЛГАН КАМОН” ПОЗАСИ (Dhanurasana)



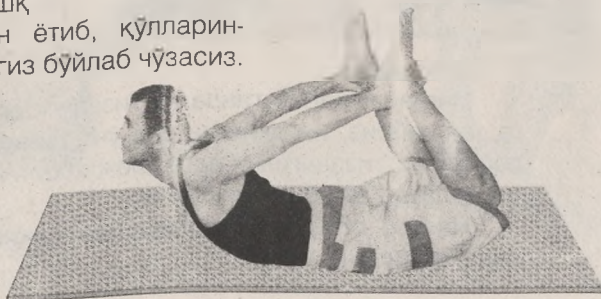
2-чи машқ

Оёқларингизни тиззадан буклаб. Қўлларингиз билан оёқларингиз учидан ушлаб олинг.



1-чи машқ

Юзтубан ётиб, қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзасиз.



3-чи машқ

Нафас олганда, бир вақтнинг ўзида тиззанингизни пастдан кўтариб, бошингизни тепага қиласиз. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

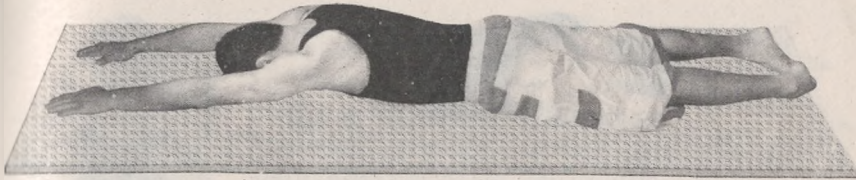
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Бел ва қорин мушаклари мустаҳкамланади. Белнинг ўрта қисмида оғриқлар камаяди.
- ♦ Қўллар ривожланади ва мустаҳкамланади.

ОГОҲДАНТИРИШ

- ♦ Бел ва бўйиндаги кучли оғриқларда ушбу машқни бажариш тавсия этилмайди.

"ҚАЙИҚЧА" ПОЗАСИ (Viprit Naukasana)



1-чи машқ

Юзтубан ётиб, қўлларингизни олдинга тўғрилаб чўзасиз.



2-чи машқ

Нафас олганда белингизни буклаб, бошингиз ва танангизнинг тепа қисмлари, яъни қўллар ва оёқларингизни тепага кўтарасиз. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Қорин мушаклари мустаҳкамланади, умуртқа погонаси чўзилиб унинг эгилувчанлиги ортади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

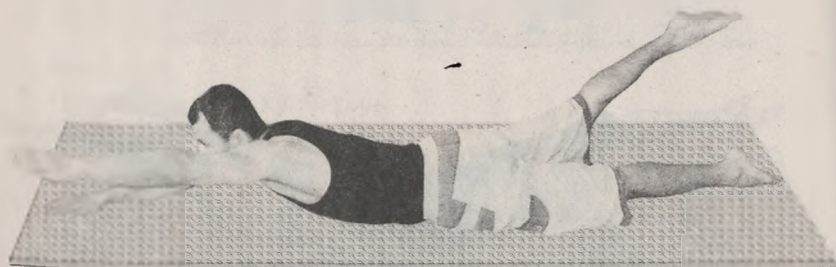
- ◆ Белда муаммолар безовта қилса, бу машқни фақат оғриқлар безовта қилмагандагина бажариш тавсия этилади.

"ЧҮЗИЛГАН ОЁҚ" ПОЗАСИ (Viprit Ardha Naukasana)



1-чи машқ

Юзтубан ётиб, қўлларингизни олдинга тўғрилаб чўзасиз.



2-чи машқ

Нафас олганда бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ ва чап қўлингизни тепага кўтарасиз, қулоғингиз елкангизга тегиб турсин. Кўтарилган оёқ ва қўллар танани иккига бўлиб турган бир чизик мисолида бўлиши лозим. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Кейин машқни, чап оёқ ва ўнг қўлингиз билан давом эттиринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Бел мушаклари мустаҳкамланади.
- ♦ Қўлларнинг аста чўзилиши, қотиб қолган елка бўғимларини ҳаракатлантиради.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Белдаги кучли оғриқларда бу машқни эҳтиёткорлик билан бажариш лозим.

"ОРҚАДА БИРЛАШТИРИЛГАН ҚўЛЛАРНИНГ КўТАРИЛИШИ" ПОЗАСИ (Dwikonasana)



1-чи машқ

Қаддингизни тик тутиб, оёқларингизни бирлаштиринг. Қўлларингизни орқага олиб, чап кафтингиз билан ўнг билагингизни маҳкам ушлаб олинг.

2-чи машқ

Нафас олаётганда бирлашган қўлларингизни тепага кўтаринг. Бошингиз орқага эгилган бўлиши лозим. Нигоҳингиз тепага қаратилган бўлсин.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Кейин, машқни чап қўлларингиз ҳолатини алмаштириб давом эттиринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Тананинг тепа қисми эгилувчанлиги ортиб боради.
- Бўйин спондилитини даволашда ёрдам беради.
- Умуртқа поғонасининг ҳолати яхшиланади.

ОГ'ОҲЛАНТИРИШ

- Ёмон ҳаракатланувчи елка бўғимларида қўллари иложи бори-ча баландроқ кўтариш лозим.
- Бош айланишлар безовта қилганида ушбу машқни бажариш тўхтатилиши лозим.

ҚОРИН

Тавсия этилаётган асанлар, қорин мушакларини мустаҳкамлашга қаратилган. Агар бу машғулотлар мунтазам бажариб турилса, улар қорин бўшлиғида жойлашган барча ички аъзоларни қувватлантиради ва қорнингизнинг янада текис бўлишига олиб келади.

“ЯРИМШАФАМ” ПОЗАСИ
(Uthaan Padasana)



1-чи машқ

Белингизни пастга қилиб ётасиз ва кафтингизни ерга қаратган ҳолда қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзасиз.



2-чи машқ

Нафас олганда оёқларингизни 45° даража бурчак остида кўтаринг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Қорин мушаклари мустаҳкамланиб, уқаланади.
- Умуртқа поғонасининг эгилувчанлиги ривожланиб боради.
- Сон мушаклари қувватланиб мустаҳкамланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

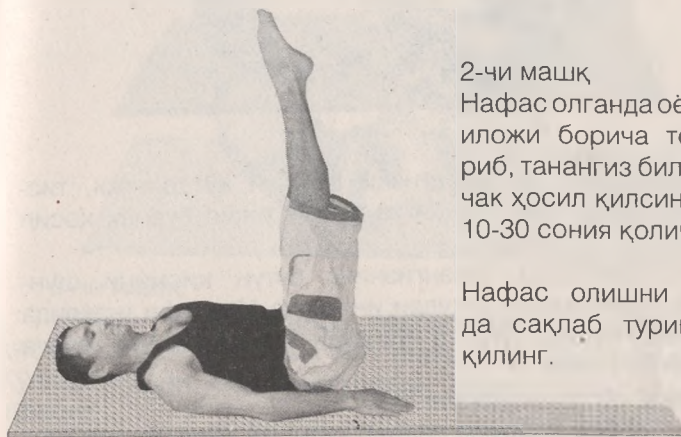
- Белда муаммолар мавжуд бўлганда ушбу машқларни сонингизни ушлаб турган ҳолда бажариш лозим.

“ЁТГАН ҲОЛДА ОЁҚНИ КЎТАРИШ” ПОЗАСИ (Ardha Halasana)



1-чи машқ

Белингизни пастга қилиб ётасиз ва кафтингизни ерга қаратган ҳолда қўллариңизни танангиз бўйлаб чўзасиз.



2-чи машқ

Нафас олганда оёқларингизни иложи борича тепароқ кўтариб, танангиз билан текис бурчак ҳосил қилсин. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- Қорин мушаклари мустаҳкамланиб қувватланади, қон айланиши фаоллашади.
- Бел мушаклари ривожланиб мустаҳкамланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- Танаси суст ривожланган, ёши катта ва белида оғриқлар безовта қиладиган инсонлар учун ушбу машғулоти бажариш, тавсия этилмайди.

"ЁНБОШДАГИ ҚАЙИҚЧА" ПОЗАСИ (Kati Naukasana)

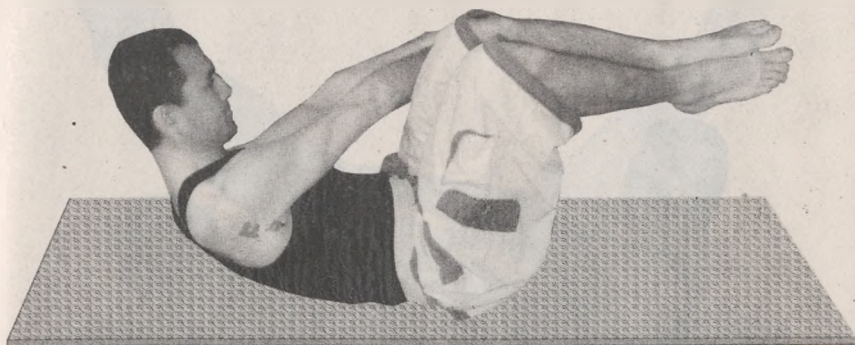


1-чи машқ

Белингизни пастга қилиб ётасиз ва қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзасиз. Оёқларингиз тизза қисмдан букланиши лозим. Чуқур нафас олинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Қориннинг пастки қисм мушаклари мустаҳкамланиб қувватлантирилади.
- ◆ Бел соҳасида ёғ қатламлари йиғилиши камаяди.
- ◆ Сон, бел ва елка боғичининг мушаклари ривожланиб мустаҳкамланади.



2-чи машқ

Тўғри бурчак остида букланган оёқларингизни аста кўтарасиз, болдирларингиз тўғри бўлиши лозим. Нафас чиқараётганда танангизни ёнга бурунг. Бу ҳолатда, тўғрига чўзилган қўллар букланган тиззага нисбатан қарама қарши тарафда бўлиши лозим.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

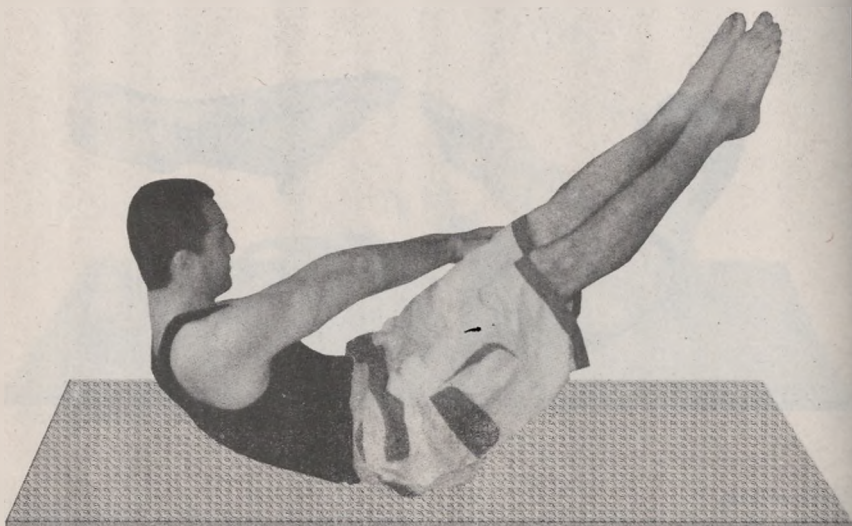
Сўнг бу машқни қарши томонга қараб бажаринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Бўйин ёки белнинг пастки қисмидаги жиддий муаммоларда ушбу машқларни бажариш тавсия этилмайди.
- ♦ Бўйин спондилитида бўйинни қайрилтириш тавсия этилмайди.

ОЁҚЛАР КЎТАРИЛГАНИДАГИ "ҚАЙИҚЧА" ПОЗАСИ (Duipad Uthaan Kati Naukasana)

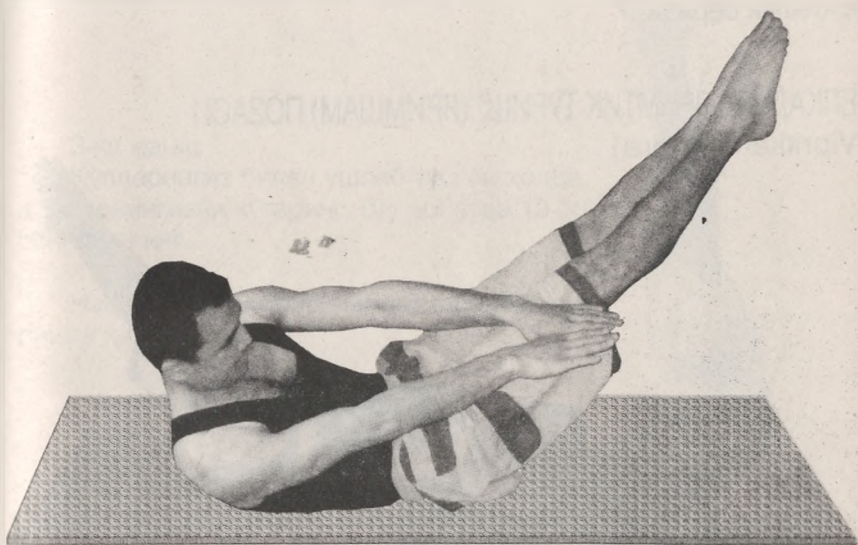


1-чи машқ

Белингизни пастга қилиб ётасиз ва қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзинг. Чуқур нафас олинг. Тўғрига чўзилган оёқларингиз ва танангизнинг юқори қисмини 60° даража бурчак остида кўтаринг. Қўлларингизни тиззангизга қаратиб чўзинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Қориннинг пастки қисм мушаклари мустаҳкамланиб қувватлантирилади.
- ◆ Бел мушаклари ривожланади ва мустаҳкамланади.
- ◆ Қориндаги ортиқча ёғ қатламлари камая боради.



2-чи машқ

Нафас чиқараётганда танангизни ёнга, қўлларингизни эса қарши томонга, сон даражасида буринг. Нигоҳингизни кафтингизда мужассамланг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Сўнг бу машқни қарши томонга қараб бажаринг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Белдаги жиддий муаммоларда ушбу машқни бажариш тавсия этилмайди.
- ♦ Бўйин спондилитида бўйинни қайрилтириш тавсия этилмайди.

“ҚАЙРИЛТИРИЛГАН” ПОЗАЛАР

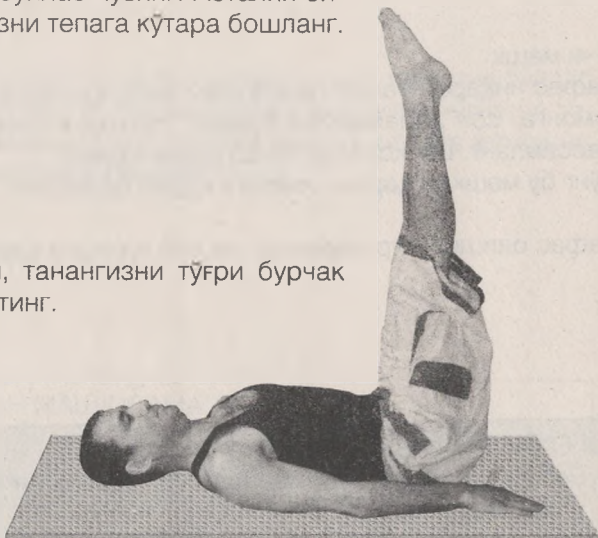
Бу асанлар бош ва юзга оқиб келадиган қон оқими ортиб боришига омил бўлади. Мунтазам бажариб борилганда, бу машқлар юзга хушбўйлик, териға чўзилувчанлик, кўзларға эса аниқлик ва ёрқинлик беради.

“ЕЛКАДАГИ ЯРИМТИК ТУРИШ” (ЯРИМШАМ) ПОЗАСИ (Vipritkarnimudra)



1-чи машқ

Белингизни пастга қилиб ётасиз ва қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзинг. Асталик билан иккала оёғингизни тепаға кўтара бошланг.



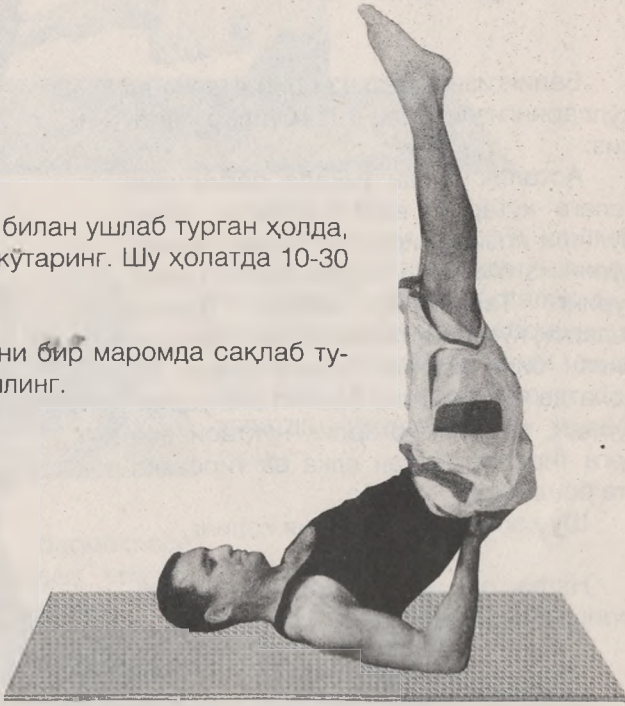
2-чи машқ

Оёқларингизни, танангизни тўғри бурчак остида тепаға қаратинг.

3-чи машқ

Қўлларингиз билан ушлаб турган ҳолда, аста сонингизни кўтаринг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Юз атрофи ва тананинг юқори қисмидаги қон айланиши яхшиланади.
- ♦ Юзга қизил югуриб хуснбузар, тошма ва пигмент доғлар кўпайиши камая бошлайди.
- ♦ Соч илдизлари мустаҳкамланиб, уларнинг тўкилиши ва муддатидан аввал соч оқариши олди олинади.
- ♦ Организмнинг барча артериялари "тозаланади".

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Грижа (чурра), юқори қон босими ёки умуртқа поғонасининг шикастланишида ушбу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

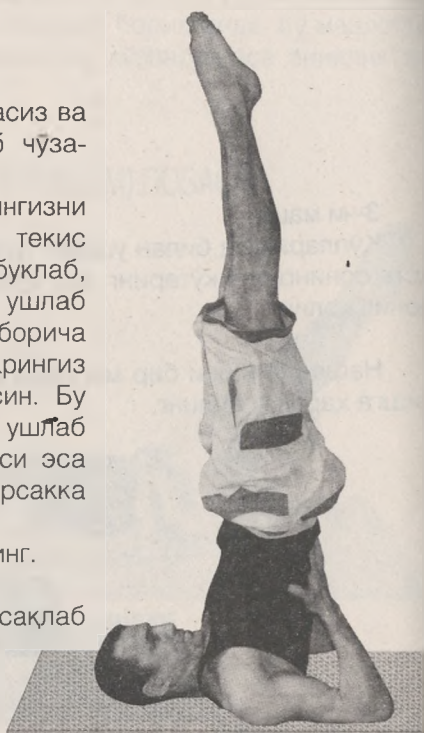
“ЕЛКАДА ТУРИШ” (ШАФАМ) ПОЗАСИ (Saravangasana)

Белингизни пастга қилиб ётасиз ва қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзасиз.

Асталик билан иккала оёғингизни тепага кўтариб, ерга нисбатан текис бўлиши лозим. Тирсагингиздан буклаб, қўлингиз билан тос суягингизни ушлаб туринг. Танангизни иложи борича тепароқ кўтариб, танангиз оёқларингиз билан бир чизикни ташкил этсин. Бу ҳолатда қўлларингиз белингизни ушлаб туради, тананинг оғирлик нуқтаси эса ерга тиралиб турган елка ва тирсакка ўта бошлайди.

Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Бошга оқиб тушадиган қон оқими яхшиланиб, фикрлаш қобилияти ошиб боради.
- ◆ Юз териси билан боғлиқ бўлган кўплаб муаммолар: ҳуснбузар, тошма ва кўз остидаги қора доғлардан фориг бўлишга ёрдам беради.
- ◆ Соч илдизлари мустаҳкамланиб, уларнинг тўкилиши ва муддатидан аввал соч оқариши олди олинади.
- ◆ Бош оғриқлари камаяди.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Грижа (чурра), юқори қон босими ёки умуртқа поғонасининг шикастланишида ушбу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

“ПЛУГ” ПОЗАСИ (Halasana)



1-чи машқ

Белингизни пастга қилиб ётасиз ва қўлларингизни танангиз бўйлаб чўзинг. Асталик билан иккала оёғингизни бошингиз устидан кўтариб, ер билан текис бир чизикда бўлиши лозим. Шу ҳолатда оёқларингизни ушлаб туринг.



2-чи машқ

Оёқларингиз бармоқлари ерга теггунига қадар уларни чўзишда давом этинг.



3-чи машқ

Қўлларингизни бошингиз орқасида бирлаштиринг. Оғирлик марказини елка ва оёқ бармоқларига ўтказинг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

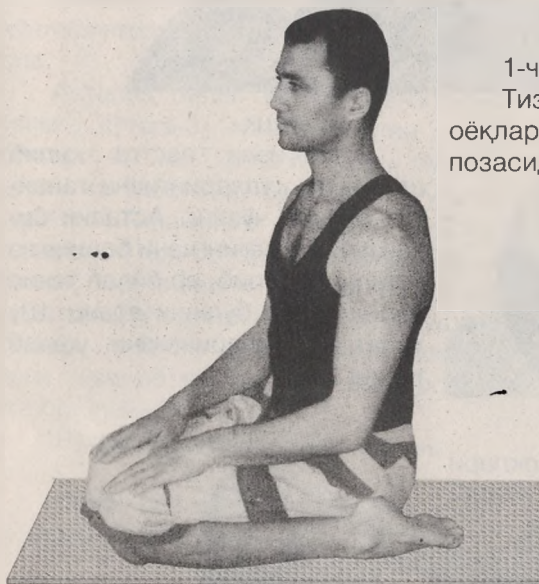
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Умуртқа поғонаси эгилувчанлиги ривожланади.
- ♦ Юзга қон оқиб келиши ортиб боради. Тери чўзилувчан бўлиб, кўз остидаги доғлар йўқолиб бора бошлайди.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Юқори қон босими, белдаги кучли оғриқлар ёки бош айланишларда ушбу машғулотлар тавсия этилмайди.

"МАҒЛУБ БЎЛГАН" (ПОБЕЖДЁННЫЙ) ПОЗАСИ
(Sharnagatmudra)

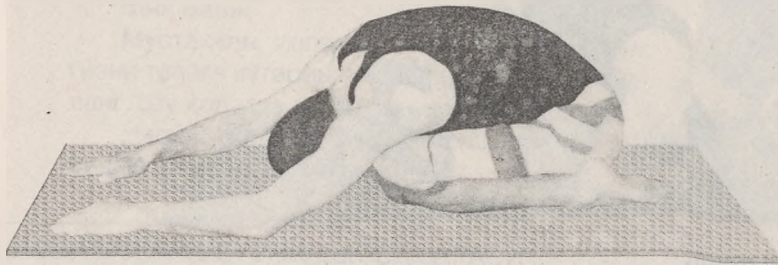


1-чи машқ
Тиззангиз чукиб
оёқларингизга, "Лотос"
позасида ўтиринг.

2-чи машқ
Нафас олаётганда
қўлларингизни бошингиз устидан ба-
ландга қўтаринг.



3-чи машқ
Қўлларингизни бошингиз
устидан тўғри кўтарган ҳолда, ол-
динга эгилинг.



4-чи машқ
Кўкрагингиз билан тиззанингизга эгилиб, қафтлари бирлашган
қўлларингизни тўғрига чўзасиз ва бошингизни ерга теккizasиз. Шу
ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Умуртқа поғонасининг эгиловчанлиги ривожланади.
- ♦ Асабтаранг ҳолат ечилади.
- ♦ Юз терисининг силлиқлиги ортади.
- ♦ Юзга қон оқиб келиши ортиб боради.
- ♦ Тизза ва болдир бўғимлари эгиловчанлиги ривожланади.

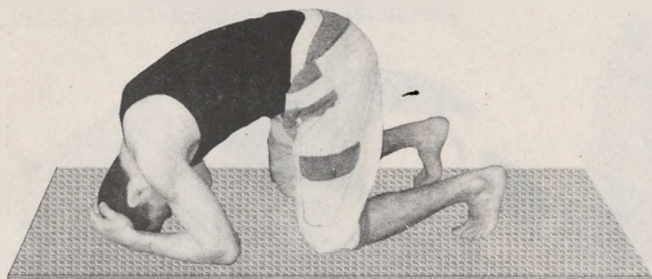
ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Белдаги кучли оғриқлар ёки тизза бўғимларининг кучли артри-
тида ушбу машғулотларни бажариш тавсия этилмайди.

“БОШДА ТУРИШ” ПОЗАСИ (Sirshasana 1)

1-чи машқ

Тиззангиз чўкиб оёқларингизга ўтирасиз ва қўлларингизни бирлаштириб, олдингизга қўясиз.



2-чи машқ

Бошингизни ерга эгиб, бошингизнинг тепа қисми иккала кафтингиз ўртасида бўлсин. Пешонангизни эса ерга қўйинг.

3-чи машқ

Тиззангизда оёқларингизни тўғрилаб, сон ва тошингизни кутаринг. Оёқ учида ҳаракат қилиб, танангиз тепа ҳолатда бўлгунга қадар бошингиз томон ҳаракат қилинг.





4-чи машқ

Танангизнинг оғирлик нуқта-сини тирсаклар ва бошингизга ўтказинг. Оёқларингизни ердан аста тепага кўтара бошланг ва ҳавода тиззангизни букиб олинг.

5-чи машқ

Мустаҳкам ҳолатни эгаллаб, оёқларингизни тепага кўтаринг тиззаларингизни тўғриланг. Шу ҳолатда 10-30 сония қолинг.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Бошга оқиб тушадиган қон оқими яхшиланиб, фикрлаш қобилияти ошиб боради.
- ♦ Юз териси билан боғлиқ бўлган, кўплаб муаммолар: хуснбузар, тошма ва кўз остидаги қора доғлардан фориғ бўлишга ёрдам беради.
- ♦ Соч илдизлари мустаҳкамланиб, уларнинг тўкилиши ва муддатидан аввал соч оқариши олди олинади.
- ♦ Бош оғриқлари камаяди.
- ♦ Бўйин мушаклари мустаҳкамланиб, мувозанатни ушлаб туриш яхшиланади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Юқори қон босимида ушбу машғулотларни бажариш тавсия этилмайди.
- ♦ Мураббий бошчилигида бу машқ ўзлариштирилмагунича, уни якка тартибда бажариш мумкин эмас.

МЕДИТАЦИЯ ПОЗАЛАРИ

Ушбу асанлар, диққатни бир жойга жамлаш ва медитация ҳолатига эришиш учун бажарилади. Барча асанларни ўрганишнинг ягона мақсади – медитация позаларининг бирида иложи борича узоқроқ қолиш имкониятидир.

"ЛОТОС" ПОЗАСИ (Padmasana)

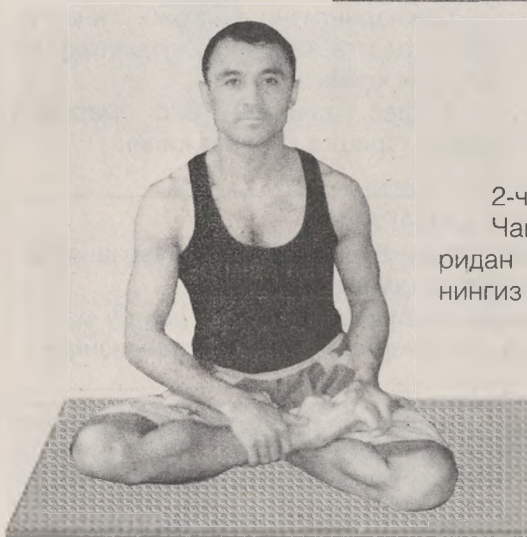
1-чи машқ

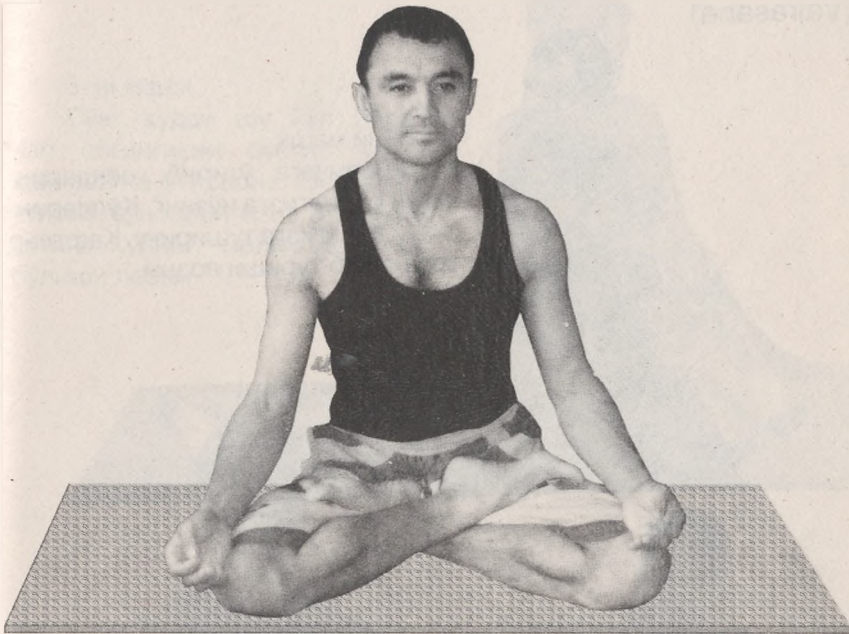
Гидамчага ўзингизга қулай бўлган ҳолатда ўтириб олинг. Ўнг оёғингиз товонини чап сонингиз устига қўйинг.



2-чи машқ

Чап оёғингизни бармоқларидан ушлаган ҳолда, ўнг сонингиз устига қўйинг.





3-чи машқ

Иккала оёғингизни иложи борича қорнингизга яқинроқ олиб келинг ва иккала тиззангизни ерга босишга ҳаракат қилинг. Кафтингизнинг ён томони тиззангиз устида туриши лозим. Бош ва кўрсаткич бармоқларингизни бирлаштиринг. Белингиз текис бўлсин.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Умуртқа поғонасининг муаммолари тўғриланади.
- ♦ Тизза бўғимларининг ҳаракатланиши ривожланади.

ОГОҲЛАНТИРАДИ

- ♦ Артрит касаллиги безовта қилган, шунингдек тизза ёки бел соҳасида жарроҳлик операциясини ўтказган беморларга ушбу машғулотларни бажариш тавсия этилмайди.

“ОЛМОСЛИ” ПОЗАСИ (Vajrasana)



1-чи машқ
Гидамчага ўтириб, оёқларингизни олдингизга чўзинг. Қўлларингизни ёнингизга туширинг. Кафтлар ерга тегиб туриши лозим.



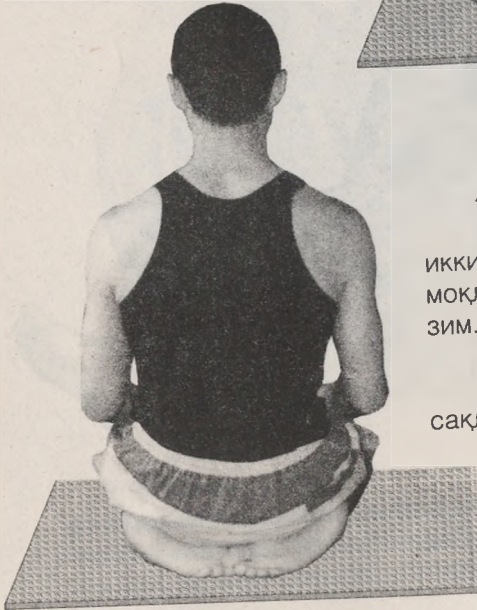
2-чи машқ
Ўнг оёғингизни тиззадан буклаб, унинг устига ўтиринг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Овқат ҳазм қилиш ва овқатни қабул қилиб олиш (машқларни овқат тановул қилиб бўлиш билан бажариш мумкин) жараёни тезлашади.
- ♦ Болдир ва товон мушаклари ривожланади.
- ♦ Осанка яхшиланади.
- ♦ Репродуктив тизимнинг ҳолатига яхши таъсир кўрсатади.

3-чи машқ

Сўнг худди шу йўл билан чап оёғингизни буклаб унинг ҳам устига ўтирасиз. Оёқ учига ўтириб, қўлларингизни тиззангиз устига қўйинг. Белингиз текис бўлиши лозим.



4-чи машқ

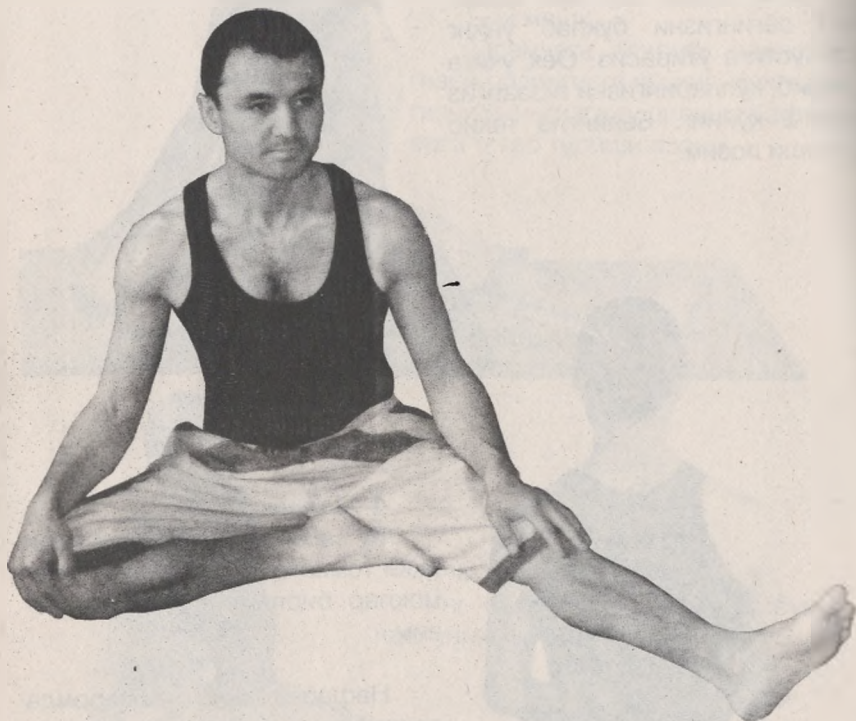
Бу асанда оёқ товонлари икки томонга очилган аммо бармоқлар бирлашган бўлиши лозим.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

ОГОҲЛАНТИРАДИ

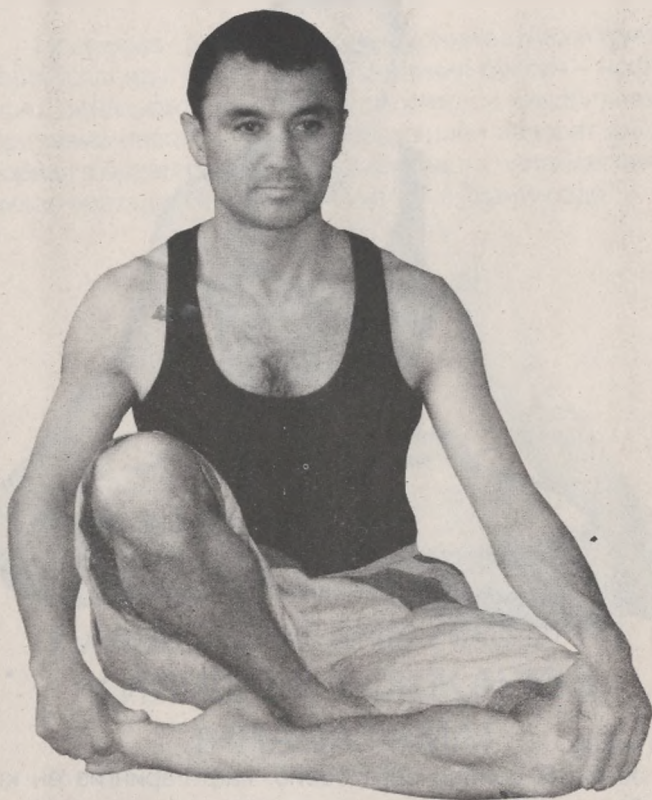
- ♦ Артрит касаллиги безовта қилган, шунингдек тизза ёки бел соҳасида жарроҳлик операциясини ўтказган беморларга ушбу машғулотларни бажариш тавсия этилмайди.

“ҚУЛАЙ” (УДОБНАЯ) ПОЗАСИ
(Sukhasana)



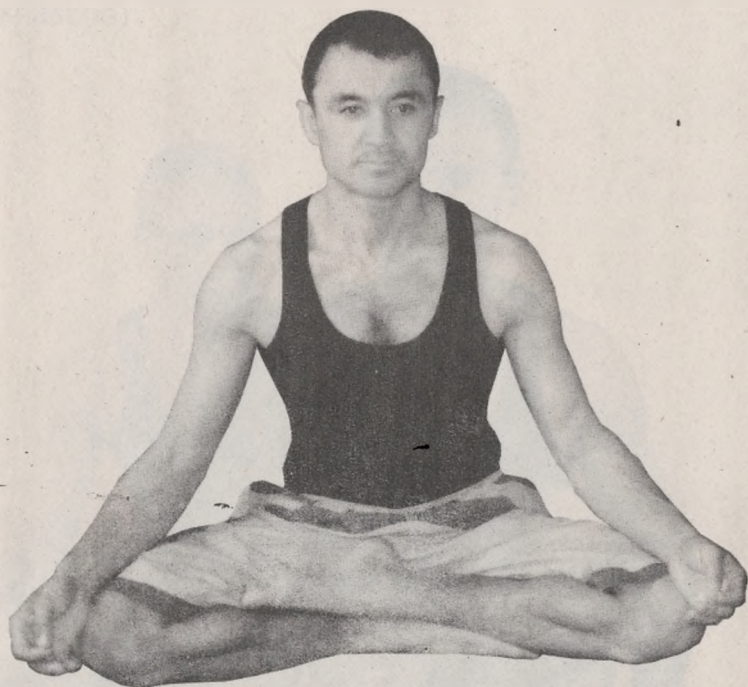
1-чи машқ

Гиламчага ўтириб, чап оёғингизни сал ён томонга
чўзасиз. Ўнг оёғингизни тиззадан буклаб чап оёғингиз ол-
динга, сонингизнинг ички қисмига тиралиб туриши учун су-
расиз.



2-чи машқ

Чап оёғингизни тиззангиздан букланг. Чап оёғингизни
ўнг оёғингиз сони остига сулинг.



3-чи машқ

Ўнг оёғингиз сонини ерга босиб, кафтларингиз ён қисмини, бош ва кўрсаткич бармоқларингиз учларини тиззангиз устида бирлаштиринг. Белингиз текис бўлиши лозим.

Нафас олишни бир маромда сақлаб туришга ҳаракат қилинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Асабтаранглик ечилиб, организм ўзини бўш қўяди ва мувозанатга келтирилади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Бу позада узок муддат қолишдан ва белдаги оғриқлардан ўзингизни тийинг.

Пранаяма – бу ЙОГАнинг жисмоний ва руҳий томонлари ўртасидаги боғлаб турувчи омил бўлган – нафас олишни назорат қилиб туриш техникаси ҳисобланади. Пранаяма инсонга ўз-ўзини англашни назорат қилиб боришга ёрдам бериб, бошқа фикларга чалғимасликга имкон яратади. Пранаяма – онгни тинчлантиради.

5

НАФАС ОЛИШНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА БОШҚАРИШ (PRANAYAMA)

НАФАС ОЛИШНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Пранаяма – нафас олиш тезлигини камайтиришга ёрдам беради, агар қуйидаги нафас олиш машқлари мунтазам бажариб турилса, улар инсон ҳаётининг узайтирилишига омили бўлиши мумкин. Масалан, одатда инсон бир дақиқасига 12–16 марта, уйқу вақтида – дақиқасига 30 марта нафас олиши мумкин. Асабтаранглик ҳолатида эса – 45–60 марта нафас олиши мумкин. Праянама техникасига эга бўлган инсон, дақиқасига бир – икки мартагина нафас олиши мумкин. Демак, праянаманинг махсус нафас олиш машқлари мажмуасини бажарган ҳолда, сизлар нафас олишни камайтиришингиз ва шу йўл билан ўз ҳаётингизни узайтиришингиз мумкин.

Праянама уч қисмдан иборатдир: Пурак – (нафас олишни назорат қилувчи техника), Кумбхак – (нафас ушлаб туриш техникаси) ва Рекхак – (нафас чиқаришни назорат қилиш техникаси). Кумбхак (Kumbhak) – Праянаманинг энг муҳим жиҳатидан бири бўлиб – ўз навбатида, уч босқич: antar kumbhak – нафас олиш ва уни ушлаб туриш; wahiyan kumbhak – нафас чиқариш ва ушлаб туриш; ҳамда, kevala kumbhak – танаффус, яъни организмга ҳаво кирмайдиган вақтдаги муддатга бўлинади.

Праянама нафас олиш техникаси, мунтазам амалиёт натижасида узлаштирилади.

ПРАЯНАМА ТЕХНИКАСИНING ОРГАНИЗМГА ТАЪСИР ЭТИШ ПРИНЦИПИ

Инсон организмга икки хил – ташқи ва ички нафас олиш ҳосдир. Ташқи нафас олиш, бу – ўпка ёрдамида нафас олиш ва нафас чиқариш. Ички нафас олиш эса – ҳаводаги кислород қонга қўшилиб, углевод двуокиси қондан ҳавога чиқариладиган жараёндир. Нафас олганда, ҳаво бурун орқали ўпкага етиб боради, альвеолалар эса ҳаво пуфакларига ўхшаб шишиб кетади. Ҳар бир альвеола бир қатор қон томирлари тизими билан ўралган бўлиб, улар орқали кислород ва углевод двуокисининг алмашинуви содир бўлади.

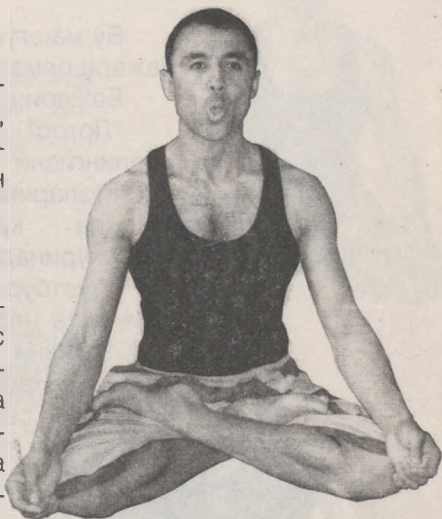
Нафас олиш, ушлаб туриш ва уни чиқариб юборишнинг энг яхши вақти – 1:4:2. Аммо илк босқичларида узоқ муддатга нафас ушлаб туриш керак эмас. Бошига 1:2:2 пропорциясидан бошлаган маъқул. Бир ой шуғуллангандан сўнг 1:3:2 пропорциясига ҳам ўтса бўлади. Бу усулни мисол орқали келтирамиз. Аввалига қуйидаги кўринишда нафас оламиз: нафас ютиш – 5 сония, нафас ушлаб туриш – 10 сония, нафас чиқариш – 10 сония. Кейинги босқич: нафас ютиш – 5 сония, нафас ушлаб туриш – 15 сония, нафас чиқариш – 10 сониядан иборат. Ниҳоят уч ойлик машғулотлардан сўнг; 5 – 20 – 10 сонияга етказиш мумкин.

ТИЛНИ БУКЛАШ ОРҚАЛИ НАФАС ОЛИШ ТЕХНИКАСИ (Sheetli Pranayama)

Бу нафас олиш машғулоти тана ҳароратини тушириш, ҳавотир, илҳоқлик ва асабтаранглик ҳиссини ечиш учун мўлжалланган.

Бажариш техникаси

“Лотос” позасида гиламчага ўтиринг. Белингизни текис қилинг, иложи бўлса кўзларингизни юмиб олинг. Суратда кўрсатилганидек тилингизни буклаб, шу тариқа аста нафас ола бошланг. Ичингизда 5 гача сананг. Иягингизни кўкрагингизга босиб, нафасингизни ушлаб туриб, 10 гача сананг. Иягингизни кўтариб, 10гача санаган ҳолда бурнингиздан аста нафас чиқара бошланг.



Цикллилик

Бу машғулотни энг камида 15 марта қайтаринг. Ўзингизга ишонч ҳосил қилишингиз билан ушбу машғулотни кунига 1 соат давомида бажаришингиз мумкин.

Ҳаво совуқлигида машғулотни бажариш тавсия этилмайди.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Тананинг ҳарорати пасаяди.
- ◆ Ҳавотир ва асабтаранглик ҳисси йўқолади.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Юқори қон босими ва нафас олишда муаммолар мавжуд бўлса ушбу машқни бажариш тавсия этилмайди.

“ТҮРТБҮРЧАК” ШАКЛДАГИ ЛАБЛАР ОРҚАЛИ НАФАС ОЛИШ ТЕХНИКАСИ (Sheetkari Pranayama)

Бу машғулотлар, аввалги машғулотларни бажара олмаганлар учун мўлжалланган.

Бажариш техникаси

“Лотос” позасида гиламчага ўтиринг. Белингизни текис қилинг, иложи бўлса кўзларингизни юмиб олинг. Суратда кўрсатилганидек тишларингиз кўринадиган даражада лабларингизни тўртбурчак шаклга келтиринг. Шу тариқа аста нафас олиб, 5гача сананг. Иягингизни тушириб кўкрагингизга босинг. Нафасингизни ушлаб туриб, 10гача сананг. Иягингизни кўтариб, 10гача санаган ҳолда бурнингиздан аста нафас чиқара бошланг.

Цикллилик

Бу машғулотни энг камида 15 марта қайтаринг. Ўзингизга ишонч ҳосил қилишингиз билан ушбу машғулотни кунига 1 соат давомида бажаришингиз мумкин.

Ҳаво совуқлигида машғулотни бажариш тавсия этилмайди.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

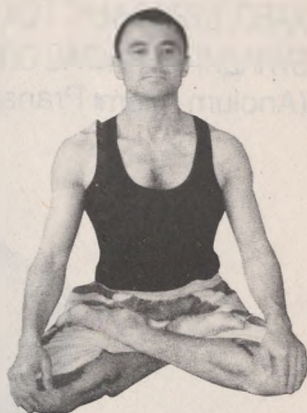
- ♦ Тананинг ҳарорати пасаяди.
- ♦ Ҳавотир ва асабтаранглик ҳисси йўқолади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Юқори қон босими ва нафас олишда муаммолар мавжуд бўлса ушбу машқни бажариш тавсия этилмайди.
- ♦ Томоғда қичишиши пайдо бўлиши билан ушбу машқни бажариш тўхтатилиши лозим.

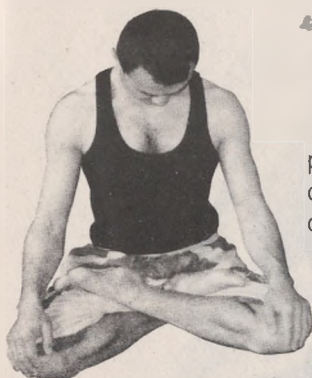
ЕНГИЛ НАФАС ОЛИШ (Sahaj Pranayama)

1-чи машқ
“Лотос” позасида
гиламчага утиринг. Бе-
лингиз текис бўлиши
лозим.



и о

2-чи машқ
Иягингизни туши-
риб, кўкрагингизга бо-
синг ва чуқур нафас
олиб уни ушлаб туринг.



3-чи машқ
Иягингизни кўтариб
оғзингиз орқали нафас
кўтаринг. Ушбу машқни
15 мартт қайтаринг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Тана ҳарорати ошиб, ортиқча калориялар қуяди ва ортиқча вазн йўқола бошлайди.
- ♦ Ҳавотир ва асабтаранглик ҳисси йўқолади.

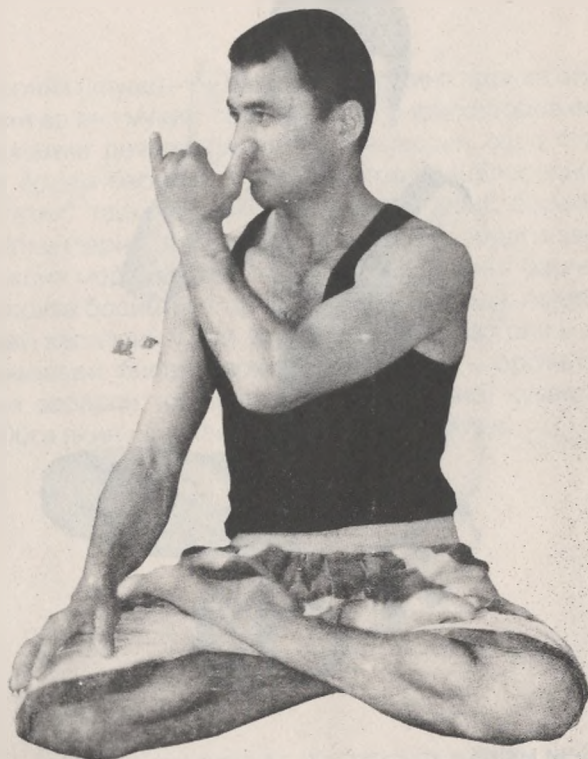
ОГОҲЎАНТИРИШ

- ♦ Бўйин спондилитида иякни кўкракга тушириш ман этилади.

ҲАВО, БУРУННИНГ ГОҲ ЧАП, ГОҲО ЎНГ ТЕШИГИДА ЦИРКУЛЯЦИЯ
БЎЛАДИГАН НАФАС ОЛИШ ТЕХНИКАСИ
(Anolum-Vilom Pranayama)



1-чи машқ
“Лотос” позасида гиламча ўтиринг. Ўнг қўлингизнинг
кўрсаткич ва ўрта бармоқларини букланг.

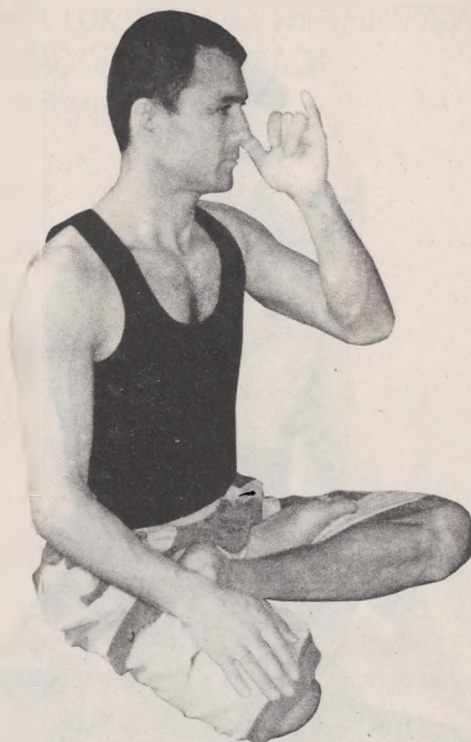


2-чи машқ

Ўнг қўлингизнинг бош бармоғини, қошлар ўртасидаги нуқтага, номсиз бармоқни эса бурнингизнинг чап тешигига бостилинг. Бурнингизнинг ўнг тешиги орқали чуқур нафас олинг. Нафасингизни ушлаб тулинг.

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Қон тобора тез кислород билан таъминланади ва тозаланади, шу билан бирга ундан токсинлар чиқиб кетади.
- ♦ Ирода ва диққат-эътибор ҳисси кучайиб, бир вақтнинг ўзида асабтаранглик ечилади.



3-чи машқ

Ўнг қўлингизнинг номсиз бармоғини қошлар ўртасидаги нуқтага, бош бармоқни эса бурнингизнинг ўнг тешигига бостилинг. Бурнингизни чап тешигидан нафас чиқаринг. Сўнг бурнингизни ўнг тешиги орқали нафас олиб, уни ушлаб туринг. Қошлар ўртасидаги нуқтага бош бармоқни, номсиз бармоқни эса буруннинг чап тешигига бостилинг ва ўнг тешиги орқали нафас чиқариб юборинг.

Ушбу нафас олиш машғулотларини 12 мартаба қайтаринг.

ОГОХЛАНТИРИШ

- ♦ Юқори қон босими ва юракдаги муаммоларда бу машғулотларни бажариш тавсия этилмайди.

Крийя (kriyas) – бу bahirang-йоганинг ташкил этувчи асосий ва энг муҳим омилларидан бири ҳисобланиб. У организмни деярли барча токсинлардан озод этилишига ёрдам беради. Атроф-муҳитнинг ифлосланиши, “синтетик” таомлар, сиқилишларнинг ўсиб бораётган кўрсаткичлари – буларнинг бари организмдаги зарарли токсин моддаларини ва ички аъзоларнинг барча тизимларига босимнинг ортишига олиб келади. Аммо ҳар қандай касаллик у ёки бу жиҳатдан нафас олиш йўли муаммолари билан изоҳланади. Kriyas – организмни барча зарарли токсинлардан озод қилиб, қувватнинг 72 000га яқин каналларини мустаҳкамлайди.

6

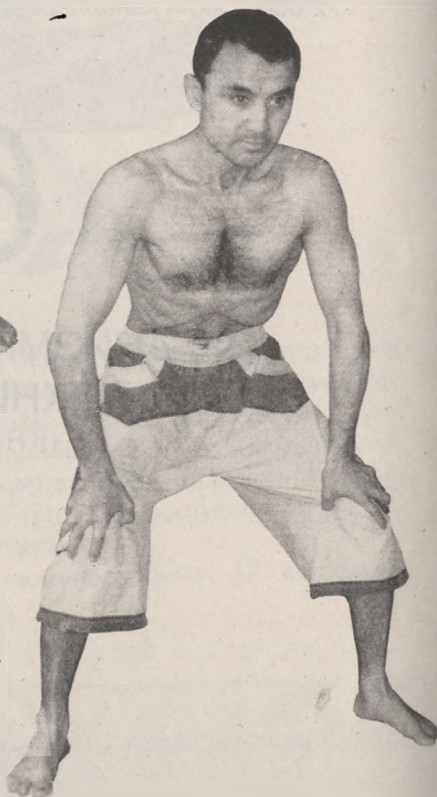
ОРГАНИЗМНИ ТОЗАЛАШ ТЕХНИКАСИ (KRIYAS)

ОВҚАТ ҲАЗМ ҚИЛИШНИ ФАОЛЛАШТИРИШ МАШҒУЛОТИ (Agnisar Kriya)



1-чи машқ

Қаддингизни тик тутиб туринг. Оёқларингизни елка кенглигида очасиз. Кафтингизни сонингиз устига бармоқларни ичкарига қаратган ҳолда қўйиб, танангизни олдинга эгасиз.

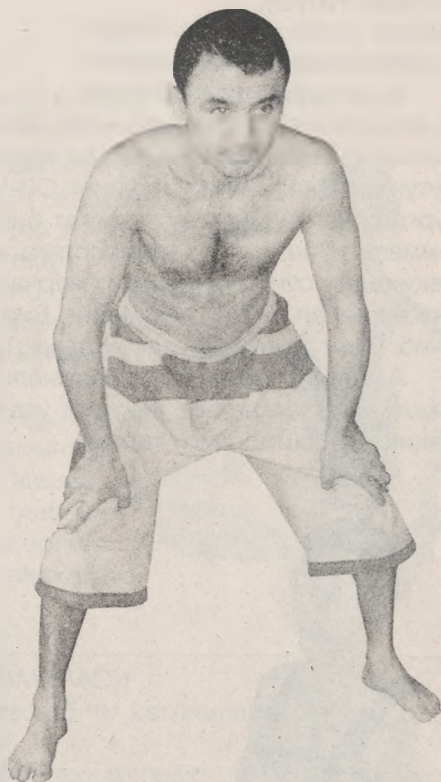


2-чи машқ

Оғзингиз орқали чуқур нафас олинг. Нафасингизни ушлаб туриб, қорин мушакларини ичингизга тортинг.

3-чи машқ

Нафасни ушлаб туриш чоғида қорин мушакларини бўш қўйиб, сўнг яна уларни тортинг. Ушбу машғулотларни 10–70 мартаба қайтаринг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Ичакнинг перистальтикаси фаоллашиб, овқат ҳазм қилиш ва ажратиш чиқариш тизими иш фаолияти яхшиланади.
- ♦ Қорин мушаклари ривожланади ва мустаҳкамланади. Қориндаги ортиқча ёғ қатламлари камаяди.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Агар нафас олишнинг бундай ҳолати ичагингизда муаммоларни вужудга келтираётганини ҳис этсангиз, унда чуқур нафас тортиб юборишингиз мумкин.
- ♦ Белнинг пастки қисмида оғриқлар безовта қилса, олдинги эгилиш тавсия этилмайди.

“ДИҚҚАТ БИЛАН ҚАРАТИЛГАН НИГОҲ” (Tratak Kriya)

Бажариш техникаси

Ёқилган шамни, қўлингиз узунлигида, кўзингиз даражасидаги жойга қўясиз. Медитациянинг хоҳлаган асосида ўтиришингиз мумкин. Белингиз текис туриши лозим. Кўзларингизни юмиб, танангизнинг бутун мушакларини бўш қўйинг. Сўнг кўзингизни очиб, шамнинг ёниб турган пилигининг учига диққат билан қарай бошланг. Кўзингизни юммаслик ва четга қарамасликга ҳаракат қилинг. Агар бир неча дақиқадан сўнг кўзларингиз чарчаса, уларни беркитиб кўз олдингизга ҳаёлан шамни келтиринг. Бир дақиқадан сўнг кўзларингизни очиб, шамга қарашда давом этинг. Бу машқни 2–3 марта қайтаринг.

Аввалига машғулот давомийлиги 2 дақиқани ташкил этади. Секин-аста машғулот вақтини узайтириб бориш лозим, аммо 10 дақиқадан ошмаслиги керак.

Шам олови текис бўлиши шарт: шу билан бирга хонада елвизак ва шамол айланмаслигига ҳам эътибор қаратинг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Нигоҳингиз янада тиниқроқ бўлади. Диққат-эътибор концен-трацияси ва диққатни бир жойга жамлаш кучаяди.
- ♦ Уйқусизлик, депрессия ва стрессдан фориғ бўлишга ёрдам беради.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ♦ Кўзда муаммолар бўлса, ушбу машқни бажариш тавсия этил-майди.

БОШ МИЯНИНГ ПЕШОНА ҚИСМИ ТОЗАЛАНАДИГАН НАФАС ОЛИШ ТЕХНИКАСИ (Kapalbhati Kriya)

**Kapalbhati – бу, фаол нафас
чиқариш ва нофаол нафас
олиш санъатидир.**

Бажариш техникаси

"Лотос" позасига ўтириб олинг. Белингиз текис туриб, нигоҳингиз олдинга тўғри қараши, қўллар эса тиззада жойлашиши лозим. Иккала қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари бирлаштирилиши лозим.

Бурнингиз орқали нафас чиқариб, қорнингизни ич-қарига тортинг. Қорин мушакларини бўш қўйиб, аста нафас олган ҳолда қоринни илгариги ҳолатига келтиринг.

50 мартта нафас чиқариш ва нафас ютишни амалга ошириш лозим. Вақти билан босимни 100та нафас чиқариш ва нафас ютишгача кўтаринг. Бу машғулотларни тўхтатмай 2 дақиқа давомида бажаринг, сўнг машғулотлар вақтини 10 дақиқাগача кўпайтириш мумкин.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Моддалар алмашинувчи тезлашиб, ёғ қатламлари ортиши камаяди.
- ◆ Кордиореспиратор тизим мустаҳкамланиб, ҳаётий қувват захираси вужудга келади.
- ◆ Ичакнинг перистальтикаси фаоллашиб, шу билан овқат ҳазм қилиш ва ажратиб чиқариш тизими яхшиланади.
- ◆ Свиш, мигрен ва гипертония хасталикларини даволашда ёрдам беради.
- ◆ Организмнинг барча тизимлари соғломлаштирилишига омил бўлади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Юқори қон босими, гинекологик муаммоларда, қорин оғриғида шунингдек яқинда ўтказилган жарроҳлик операцияларидан сўнг ушбу машғулотни бажаришдан аввал шифокор маслаҳатини олмоқ зарур.

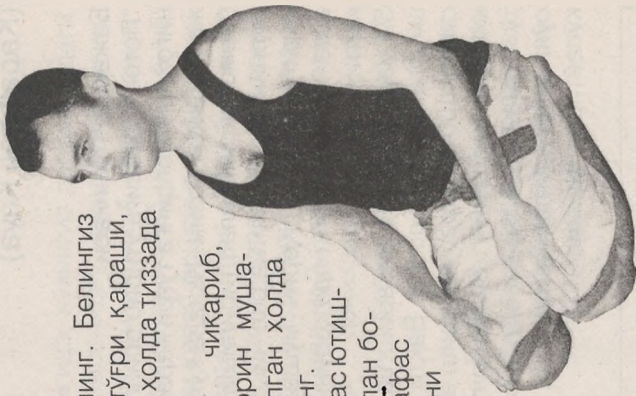
НАФАС ОЛИШ ТИЗИМИНИНГ ТОЗАЛАНИШИ (Dhokan Kriya)

Бажариш техникаси

“Олмосли” позасига ўтириб олинг. Белингиз текис туриб, нигоҳингиз олдинга тўғри қарашини, кўллар эса кафтлар пастга қараган ҳолда тиззада жойлашади лозим.

Бурнингиз орқали нафас чиқариб, қорнингизни ичкарига тортинг. Қорин мушакларини бўш қўйиб, аста нафас олган ҳолда қоринни илгариги ҳолатига келтиринг.

50 марта нафас чиқариш ва нафас ютишни амалга ошириш лозим. Вақти билан босимни 100та нафас чиқариш ва нафас ютишгача кўтаринг. Бу машғулотларни тўхтатмай 2 дақиқа давомида бажаринг, сўнг машғулотлар вақтини 10 дақиқача кўпайтириш мумкин.



Бандха – бу, организм томонидан эндокрин тизими фаолиятининг стабиллашиши учун амалга оширилган асаб-мушак зўриқишидир. Бизнинг кайфиятимиз организмимиздаги гармонлар даражаси билан аниқланади. ЙОГАларда – организмнинг тинч хушхаловат ҳолати каби тушунчалари мавжуд.

Бандха – организмнинг гармонал балансини тиклашга ёрдам берувчи усуллар тизими бўлиб, босимни ечади ва бутун кун давомида бежавотирлик ҳиссини сақлаб туради.

7

ГАРМОНАЛ БАЛАНСНИ ТИКЛАШ (Bandha)

УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ♦ Моддалар алмашинуви ошади, ортиқча ёғ йўқола бошлайди.
- ♦ Кордиореспиратор тизим мустаҳкамланиб, ҳаётий қувват захираси вужудга келади.
- ♦ Ичакнинг перистальтикаси фаоллашиб, шу билан овқат ҳазм қилиш ва ажратиш чиқариш тизими яхшиланади.
- ♦ Юз мушаклари мустаҳкамланиб, терининг чўзилувчан бўлишига олиб келади.

ОҒОХЛАНТИРИШ

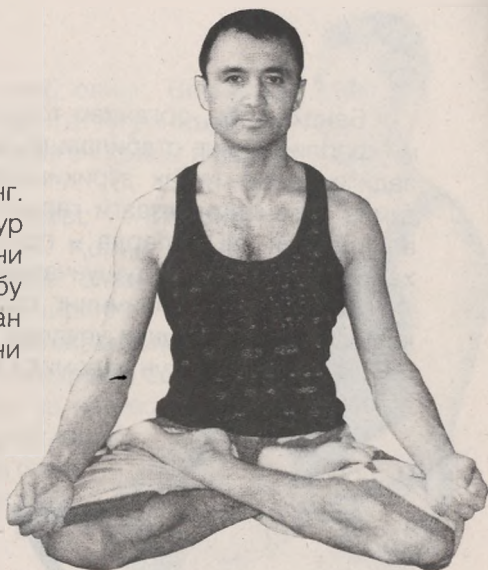
- ♦ Юқори қон босими, гинекологик муаммоларда, қорин оғриғида шунингдек яқинда ўтказилган жаррохлик операцияларидан сўнг ушбу машғулотни бажаришдан аввал шифокор маслаҳатини олмоқ зарур.

ТОМОҚ ЗҰРИҚИШИ

(Jalandhar Bandha)

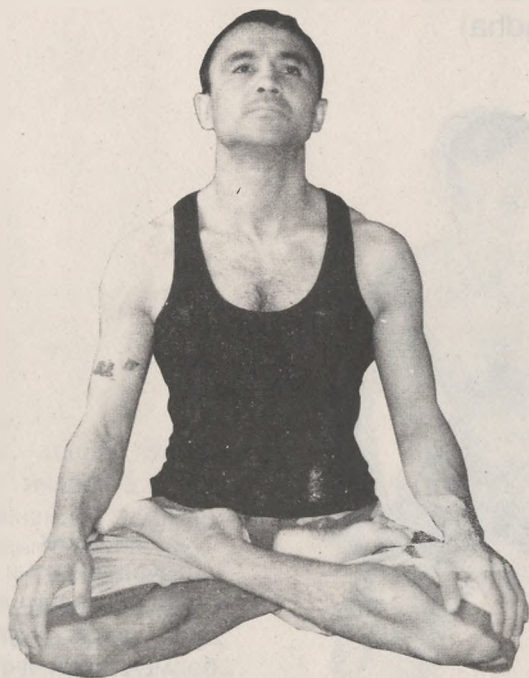
1-чи машқ

"Лотос" позасига ўтиринг. Ўпкангизни тўлдириб, чуқур нафас олинг. Елкаларингизни кенг қилинг. Кўкрак қафаси бу ҳолатда юқорига кўтарилган бўлиши лозим. Нафасингизни ушлаб туринг.



2-чи машқ

Иягингизни асталик билан пастга тушириб, уни бўйнингизга маҳкам босинг. Нафасингизни 30–60 сонияга ушлаб туринг.



3-чи машқ

Нафас ушлаб туриш чоғида иягингизни аввалги ҳолатига қайтариб, бўйнингизни тик кўтаринг. Бурнингиз орқали нафас чиқариб юборинг.

Ушбу машқни 3 марта қайтаринг.

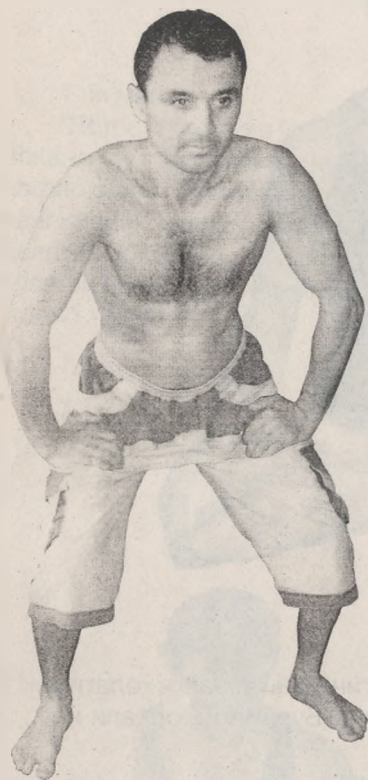
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Қалқонсимон без фаолиятидаги муаммолар даволанади.
- ◆ Тана вазни камайишига омил бўлади.

ОГОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Бўйин спондилити ёки қалқонсимон безнинг гиперфаолиятида ушбу машқни бажариш таъсия этилмайди.

ҚОРИН БУШЛИФИНИНГ СИҚИЛИШИ (Udyan Bandha)



1-чи машқ

Қаддингизни тик тутиб, оёқларингизни елка кенглигида очинг. Қўлларингизни, бармоқларни ичга қилиб сон устига қўясиз ва танангизни олдинга эгасиз. Оғзингиз орқали аста нафас чиқариб юборинг.

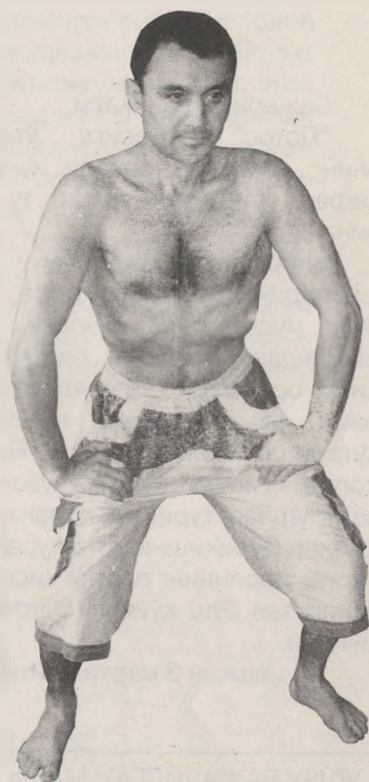
УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Қориннинг пастки қисм мушаклари ривожланиб, мустаҳкамланади.
- ◆ Ажратиб чиқариш тизими фаолияти яхшиланади.
- ◆ Жиддий гинекологик муаммоларни ҳал этишда самарали ёрдам кўрсатади.
- ◆ Астма, бронхит шунингдек ҳолсизликда бажариш фойдалидир.

2-чи машқ

Нафасни ушлаб туриб, қорнингизни ичкарига тортинг. Организмда қолган ҳавони, қорнингиз билан шундай "сўриб олинг"ки, қорин бўшлиғида бўшлиқ вужудга келсин. Ушбу ҳолатда иложи борича узоқроқ қолинг. Қаддингизни тик тутиб, чуқур нафас олинг.

Ушбу машқни 2-3 марта қайтариб тулинг.



ОГОХЛАНТИРИШ

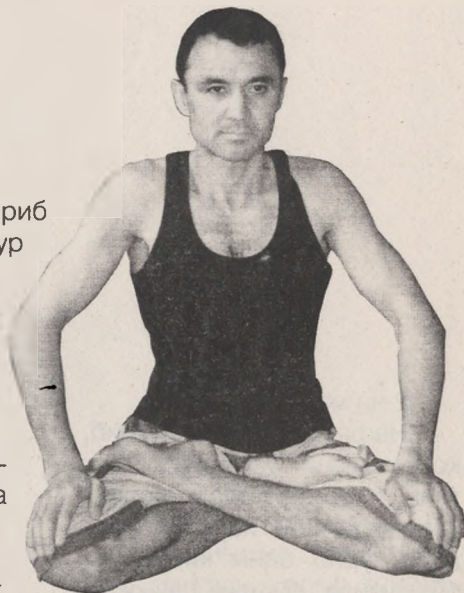
- ♦ Юқори қон босими, юрак хасталиклари, шунингдек ҳомиладорлик даврида ушбу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

МУШАКЛАРНИ МАҲҚАМ СИҚИШ (Mool Bandha)

Бажариш техникаси
“Лотос” позасига ўтириб
олинг. Оғзингиз орқали чуқур
нафас олиб, уни ушлаб ту-
ринг.

Ёнбош (ягодица) му-
шакларини сиққан ҳолда
ички мускулатура кучлани-
ши билан қориннинг пастки
қисм органлари ва мушакла-
рини иложи борица тепага
кўтаришга ҳаракат қилинг. Бу
ҳолатни иложи борица узоқ
вақт ушлаб туришга ҳаракат
қилинг. Зўриқишни аста сусай-
тириб, қориннинг пастки қисм органларини “туширинг”. Нача ютиб
ўзингизни бўш қўйинг. Одатий нафас олишни тиклаб олишингиз
мумкин.

Бу машқни 3 марта қайтаринг.



УШБУ БАЖАРИЛГАН МАШҚ САМАРАСИ

- ◆ Қориннинг пастки қисм мушаклари ривожланиб, мустаҳкамланади.
- ◆ Ажратиб чиқариш тизими фаолияти яхшиланади.
- ◆ Жиддий гинекологик муаммоларни ҳал этишда самарали ёрдам кўрсатади.
- ◆ Астма, бронхит шунингдек ҳолсизликда бажариш фойдалидир.

ОҒОҲЛАНТИРИШ

- ◆ Юқори қон босими, юрак хасталиклари шунингдек ҳомиладорлик даврида ушбу машқларни бажариш тавсия этилмайди.

Турли динлар, медитациянинг у ёки бу усулларига мурожаат этадилар. ЙОГАларда медитацияга нисбатан, бошқаларникига кўра чуқурроқ муносабат мавжуддир. Улар, медитация – асосий усуллардан бири ҳисоблаб унинг ёрдамида инсон, тана ва руҳнинг сокин бирлашуви ҳолатига эришади. Чиниқтирилмаган тана, унга эътибор бермаслик, диққатни бир жойга жамламаслик ва абстракция бўлмаслиги – ҳудди ишлов берилмаган олтин қуймасига ўхшайди. Аммо заргарнинг қўлида бу қуймадан ҳақиқий санъат асари вужудга келиши мумкин. ЙОГАда организм устидан “заргарлик” ишларини медитация амалга оширади.

Бутун бир ЙОГА тизими у ёки бу жиҳатдан тана ва руҳни ойдинликка, медитация ҳолатига кириш имкониятига, яъни – тана ва руҳ бирлигини англашга тайёрлаб боради.

8

МЕДИТАЦИЯ

ҚАНДАЙ ҚОИДАЛАР АСОСИДА ЯШАМОҚ КЕРАК

Медитация – машқлар бажариш, ёки ўрганиш мумкин бўлган нарса эмас. Бу ўз онгингизни кенгайтириб уни тобора чуқурроқ англаш санъатидир. Агар сиз бунга тайёр бўлсангиз, медитация ҳолатига бир неча сонияда эришиш мумкин бўлади. Қуйида келтирилган асосий қоидаларга амал қилган ҳолда медитация ҳолатига яқинлашишингиз мумкин.

1. Бу ҳаётда кўп нарсани ўзгартиришнинг иложи йўқлиги ҳақида ўзингизни ишонтиринг. Ҳаётни борича қабул қилишга ўрганиб, уни ўзгартиришга ҳаракат қилмаслик лозим. Агар сизда вақти-вақти билан ҳавотирли ҳолатлар, қўрқув пайдо бўлса – шунчаки унга тан бериб кўникиңг. Ўзингизга ўзингиз, ҳаётдаги қийинчиликларингиз бўлгани каби бахтли кунларингиз учун фақат ўзингиз масъул эканлигингизни таъкидланг.

2. Ўз қарорларингизни даражаларга бўлинишига йўл қўймасликка ҳаракат қилинг. ЙОГА, ҳаётни ва ҳиссиётни тўлақонли қабул қилишга ўргатади. Масалан: сув тўла челаққа тушаётган сув томчиси товуш чиқаради. Ҳатто бу, инсоннинг гашига тегса ҳам, барибир товуш чиқаради. Аммо агар сиз ҳаётни борича қабул қилишга тайёр бўлсангиз, бу товуш сизни ҳеч қанча ҳавотирга солмайди. Аксинча, у сизнинг ҳиссий оламингизга ўзига ҳос мазмун қўшади. Яъни сиз, ҳеч нарсага чалғимаган ҳолда, ҳаётни бор рангларида кўришингиз мумкин бўлади.

3. Тинч ва беҳавотир ҳолатда бўлиш, – медитацияга эришишнинг асосий ва энг зарур бўлган шартларидан биридир. Ҳақиқатан ўзини бўш қўйиш учун, аввалам бор турли хил ўй-фикрлардан фориг бўлиш керак. Ўз олдида аниқ мақсад қўймаган ҳолда – ашула айтса, рақсга тушса, югурса, сузса, ЙОГА машқларини ҳам бажарса бўлади. Асосий мақсад – ўзини бўш қўйиш. Ҳақиқатан ўзини бўш қўйишга эса, сизни ўраб турган дунёни ўзгартириб бўлмас ҳақиқат сифатида қабул қилганингиздан сўнг эришиш мумкин. Ҳозирда қаерда бўлишингиздан қатъи назар, бу ҳақда ўйлаб кўринг.

4. Ишонч ва ишонтаришга эътиборингизни қаратиб қолманг. Улар сизни бўғиб юборади, негаки қонун ва қоидаларга риоя қилган ҳаёт инсонга бахт олиб келмайди. Қоидалар қолипига со-

инган инсон, занжирбанд этилган ит мисоли ҳеч қачон эркин ҳаракат қила олмайди. Бундай ҳолатга бахтга эришиб бўладими? Ҳаётнинг у ёки бу қоидаларига бўйсунган ҳолда, сиз ўзингиз чизган чизиқлардан четга чиқиш имкониятидан маҳрум бўласиз. Аммо у ёки бу қоидалардан ўзини четга олган ҳолда қандай қилиб бахтли бўлиш мумкин. Буларга ўз устингиздан ҳукмронликни бериб, сиз бир ҳилда тўғридан ҳам нотўғридан ҳам четда бўласиз. Сиз ҳар бир ҳолатга турлича, ўз қарорингизни аниқ бир қоидага асосланмаган ҳолда таъсир қилишингиз мумкин. Ҳуқук, адолат – айб ҳиссини ҳис этмаган ҳолда шунчаки у ёки бу ҳаракатларни амалга ошириш имкониятидир.

5. Фақатгина ҳеч нарсадан қўрқмаслик, эркинликка олиб келиши мумкин. Инсоннинг асосий хоҳиши – барча қўрқувлардан озод бўлишдир. Ўзидаги қўрқувни инсоннинг ўзи вужудга келтиради, ва фақатгина унга йўл берган ҳолда қўрқувдан фориг бўлиши мумкин. Ўзингизда қўрқувни енгилани иложи йўқ. Уни енгилда сиздан ҳеч нарса талаб этилмаслигини аниқ билиш лозим. Шундай экан – қўрқининг нима кераги бор? Шундай қилиб, қўрқувга йўл бериб уни ўз табиий ҳолатингизнинг бир қисми сифатида қабул қилинг ва ички эркинликни ҳис этинг.

6. Медитация қила олмагунингизча ЙОГА билан шуғулланинг, негаки шунинг ўзи ЙОГАнинг асосий мақсади ҳисобланади. Хатолар ва ўз ақлингиз ёлғонларининг олдини олишга ҳаракат қилинг.

7. Ҳеч бир хоҳиш бўлмагандагина, фикр юритиш ҳолатига келиш мумкин. У ёки бу нарсани исташ, хоҳлаш – ўзидан кўнгли тўқ бўлиш демакдир. Хоҳиш, инсонга эртанги куни билан яшашни ўргатади, шу билан бугунги кунни тан олмайди. Хоҳишнинг йўқлиги эса – бугунги кун, яъни ҳар дақиқа қимматли бўлган бугунги кун ҳаётидир.





8. Диққатингизни бир жойга жамлашга ҳаракат қилманг. ЙО-ГАлар ҳеч қачон ўзларига: "Ўтириб медитация билан шуғулланиш керак" деб айтмайдилар. Диққатингизни бир жойга жамласангиз, сиз ҳозир аниқ вақтда қилмоқчи бўлган ишни қилишдан тўхтайсиз. Қолган барча вақт сизнинг ҳаётингиз қандай бўлган бўлса, шундайлигича қолади. Ҳар бир нарсага, ҳар доим тайёр эканлигингизни англаб етган ҳолатни ўзингизда сақлаб туринг. Медитация, кунига 20 дақиқа ёки 1 соат эмас, суткасига 24 соат давом этиши лозим.

9. Мукамал бўлишга интиланг. Ўзингизни қандай бўлсангиз, шундайлигингизча қабул қилинг. Шунчаки ўзига бутун олами сиғдирган инсон бўлинг. Мукамаллик, бу – инсон томонидан ўйлаб топилган тушунчадир. Инсондаги илоҳий ибтидоси – ўзини буткул қабул қилиш ва кўникишдадир.

10. Қўшиқча, қўшиққа айланади. Рассом, суратга айланади. Мана медитация нима дигани. Бу ерда, на объект ва на субъект мавжуд – барчаси бирлашиб кетган.

ЙОГА БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ ЖАДВАЛИ УМУМИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Ҳар кунги машғулотларни, "Қуёшга салом бериш" машғулотлари мажмуасидан бошланг. Бу сизни танангизни қиздириб, асанларни бажаришга тайёрлайди. Ҳар кунги машғулотлар жадвали шундай тузиладики, унда организмнинг турли ҳил икки тизимлари учун мулжалланган асанлар ҳар куни бажарилиши шарт. Машғулотларнинг, тананинг аниқ бир қисмларига ҳар куни таъсир этиши самарали бўлади, негаки иккала ўзаро боғланган мушаклар гуруҳи тобора тезлик билан шаклланади. Бу уларга кейинги икки кун давомида дам олиш имконини беради. Шу усулда машқ қилиб, сиз тезроқ муваффақиятга эришасиз. Асанлардан сўнг – Бандханинг барча уч техникаларини бажаришга киришинг. Бу жудаям муҳим, негаки улар бутун гармонал тизимга таъсир кўрсатади, у эса ўз навбатида организмнинг умумий ишлашига таъсир этади. Сўнг танангизни кислородга тўйинтириш ва моддалар алмашинувини тезлаштириш учун – крия техникаларидан бирини бажаринг. Медитация позасида бўлган ҳолда, пранаямалардан бирини бажаринг. Бу нафас олишни яхшилаб, мушакларни бўш қўяди ва организмнинг ички мувозанат ҳиссини беради. Крияни ҳоҳишга кўра, аммо кунига энг камида 1 мартта бажариш мумкин.

ЕТТИ КУНЛИК НАГРУЗКАГА БЕЛГИЛАНГАН МАШҒУЛОТЛАР ЖАДВАЛИ

Душанба	“Қуёшга салом бериш”, ушбу асанлар тананинг тепа қисми ва ён томонлари учун мўлжалланган бўлиб, келтирилган машқлар гармонал балансни тиклаш ва нафас олишни яхшилаш учун белгилангандир.
Сешанба	“Қуёшга салом бериш”, ушбу асанлар қорин мушаклари ва бел учун мўлжалланган бўлиб, келтирилган машқлар гармонал балансни тиклаш ва нафас олишни яхшилаш учун белгилангандир.
Чоршанба	“Қуёшга салом бериш”, ушбу асанлар оёқ мушакларини мустаҳкамлаш учун мўлжалланган бўлиб, келтирилган машқлар гармонал балансни тиклаш ва нафас олишни яхшилаш учун белгилангандир.
Пайшанба	“Қуёшга салом бериш”, ушбу асанлар тананинг тепа қисми ва ён томонлари учун мўлжалланган бўлиб, келтирилган машқлар гармонал балансни тиклаш ва нафас олишни яхшилаш учун белгилангандир.
Жума	“Қуёшга салом бериш”, ушбу асанлар қорин мушаклари ва бел учун мўлжалланган бўлиб, келтирилган машқлар гармонал балансни тиклаш ва нафас олишни яхшилаш учун белгилангандир.
Шанба	“Қуёшга салом бериш”, ушбу асанлар оёқ мушакларини мустаҳкамлаш учун мўлжалланган бўлиб, келтирилган машқлар гармонал балансни тиклаш ва нафас олишни яхшилаш учун белгилангандир.
Якшанба	“Қуёшга салом бериш”, “Ўгирилган” (перевёрнутый) позалари ва медитация учун белгиланган позалар тавсия этилган.

ЙОГА: КАСАЛЛИКЛАРДАН ФОРИФ ҚИЛУВЧИ АСОСИЙ ВОСИТА

Йога жисмоний жиҳатдан соғлиқни яхшилабгина қолмай. У сурункали ҳасталикларни давошга ҳам омил бўлади.

Ушбу бўлимда, – ошқозон бузилишидан тортиб, астма (буғма) ва бўйин спондилитигача (бўйин умуртқаларининг шамоллаши), диабет ва ҳатто қон босимини кўтарилиши каби тарқалиб борётган кўплаб ҳасталикларни даволашда ёрдам берадиган машқ позалари келтирилган. Ё ёки бу ҳасталикда тавсия этилган асанларни, сизнинг аниқ муаммоларингизга хос бўлган машғулотларнинг умумий жадвали билан умумлаштирган ҳолда ҳар куни, белгиланган машқларнинг умумий жадвали асосида бажариб юринг.

ЙОГА ТАНА ВА РУҲНИ ДАВОЛАШНИНГ ОСОН УСУЛЛАРИ

Муҳаррир:
Акрам Деҳқон

Саҳифаловчи:
Иноят Зоҳидова

Рассом:
Шухрат Одилов

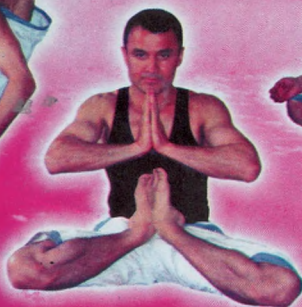
«Муҳаррир» нашриёти
Лицензия: AI №099. 2008 йил 24 март

Теришга 2012 йил 1 августда берилди.
Босишга 2012 йил 29 августда рухсат этилди.
Бичими 60x84 1/16. «Helios» гарнитурасида офсет босма
усулда газета қоғозда босилди.
6,2 шартли б.т. 7,75 ҳисоб нашр. таб.
Адади 3000 нусха. 31-сон буюртма.

«TONG PRESS PRINT» босмахонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Уста Олим кўчаси.
E-mail: mulk777@mail.ru

ЙОГА

ТАНА ВА РУҲНИ
ДАВОЛАШНИНГ
ОСОН УСУЛЛАРИ



«Muharrir»
nashriyoti

ISBN 978-9943-25-125-0



9 789943 251250