

NOLA EGITURATU  
**YOGA SAIO BAT**



## YOGAREN DEFINIZIO BAT

Yoga gorputza, adimena eta beste alor batzuk beren osotasunean lantzen dituen zientzia edo filosofia dela esan daiteke. Yoga konexioa da, eta aipatutako alor horiek biltzea bilatzen du barne eta kanpo mailan.

Yogaren helburuetako bat norberaren ezagutzan sakontzea da. Yoga bizitzeko modu bat da. Besteak beste:

- Yogaren bidez, geure buruarekiko eta besteekiko jarrerak lantzen dira.
- Alor fisikoari dagokionez, gorputza zaintzen eta lantzen da, behartu gabe, jarrera jakin batzuk landuz (*asanak*).
- Alor energetikoari dagokionez, arnasaren bidez (*pranayama*) norberaren energia berreskuratzen eta orekatzen da.
- Kontzentrazioaren bidez adimena lantzen da. Adimena lasaituz eta orekatuz, gure emozioak ere baretzen dira.
- Eta, azkenik, arlo espiritualean, norberaren benetako esentziarekin bat egitea da yogaren helburua.

## YOGA-SAIO BATEN EGITURA HAURRENTZAT

Yoga saio bat egituratzeko, honako eskema hau erabili dezakegu:



### 1 EGOKITZAPENA

Saioaren hasieran, beharrezkoa da beti egokitzapen praktika bat egitea. Praktika horrekin, kanpotik datozkigun informazio, gorabehera eta emozioak alde batera utzi, eta geure buruarekin konektatzen hasteko tarte bat hartzea lortu dezakegu. Geure barruko lasaitasunarekin konektatzea eta yoga-saioa egoera egokian hastea da helburua. Yoga-saioetan ez ezik, egokitzapen praktika bestelako edozein ekintzaren aurretik ere egin daiteke; eskolako arbela garbitzen dugun bezala, geure barrua ere garbi uzten eta ekintza berrirako prestatzen lagunduko digu.



### 2 ASANAK

Yoga-saioan gorputzarekin egiten diren mugimenduei eta jarrerei *asana* deitzen diegu. Asanek bizkarrezurraren eta gorputzaren mugimenduak ahalbidetzen dituzte. Etzanda, eserita, belauniko eta zutik egin daitezke asanak, eta, jarrera fisikoaz haratago, barne jarrerekin konektatzen ere laguntzen dute. Horiek

horrela, YOKE elkartetik asana batzuk sailkatu ditugu hainbat kontzeptu eta jarreraren arabera: malgutasuna, indarra, umiltasuna eta oreka.

### 3 KONTZENTRAZIOA

Gure arreta aldatuz doa aldiro. Kontzentrazioa lortu dela esan dezakegu, adimenaren energia guztiak puntu edo ekintza bakarrera bideratzea lortzen denean.

Kontzentrazioa lantzen hasteko, hainbat aurre prestaketa behar dira: ezinbestekoak dira jarrera eroso eta egonkorra.

Kontzentrazioa lantzeko, hainbat ariketa egin daitezke pranayama bidez (arnasketarako teknikak), edo kandelari begira, besteak beste.

### 4 ERLAXAZIOA

Erlaxazioaren praktika ezinbestekoa da haurrentzat, are gehiago, bizitzarako ezinbesteko oinarria da guztiontzat. Erlaxazioa ongi ulertzea garrantzitsua da: ez da inertziak gelditzea, ez da etzatea eta ezer egin gabe geratzea soilik; horrekin batera, gorputzaren eta adimenaren atsedena lortzea da erlaxazioa.

Helduek bezala, haurrek ere hainbat motatako tentsioak izan ohi dituzte: fisikoak, adimenekoak, emozionalak... eta denek elkarri eragiten diote. Haurrek ere zentzumenak oso aktibo dituzte; oso lanpetuta daude, jarduera asko dituzte eskolan nahiz eskolaz kanpo, desira ugari... Horrek guztiak stres-maila handitzen du. Tentsio hori nabaria da batzuetan, mina eta urduritasuna sentitzen ditugulako. Beste batzuetan, ordea, normalizatu egiten da eta ez gara hartaz jabetzen, baina, epe luzera, kalte handiak eragin ditzake. Erlaxazioaren bidez, gure tentsioak gorputzetik eta adimenetik askatuko ditugu.

Egitura horretan laguntzeko, taula bat prestatu dugu, saio batean landu nahi den kontzeptuaren edo kontzeptuen arabera osatu daitekeena. Dokumentu honen amaieran topatuko dituzue taula, eta asana eta pranayama guztien zerrenda.

Eta, [www.irria.eus](http://www.irria.eus)-en, asana eta pranayama guztien fitxak daude jasota.

## KONTZEPTUEN AZALPENA YOGA FILOSOFIAREN ARABERA



### MALGUTASUNA

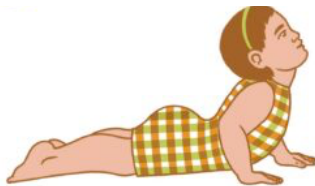


Jarreraz, egoeraz edo posturaz erraz aldatzeko gaitasuna da malgutasuna. Bai maila fisikoan eta bai adimenean dagoen kalitate bat da. Malgutasuna landu dezakegu hainbat asana bidez gure gorputzean. Bizkar hezurak gure gorputzari eusten dio. Hortaz, gure bizkarrezurreko muskuluak gogor badaude, mugimendu asko mugatuak izango ditugu. Hura lantzea da gakoa.

Malgutasun fisikoaz gain, jarrera hori haratago eramaten badugu, geure buruaren malgutasuna ere praktikatu dezakegu; geure burua eta besteak epaitu gabe, exijentzia-maila laxatuz, malguak izanez, alegia, maitasunak gida zaitzala eta ez eginbehar guztiek. Bizitza aldaketaz beteta dagoela onartzean dago gakoa.



### INDARRA



Indarra ere bi norabidetan ulertu eta landu dezakegu yogaren bidez. Batetik indar fisikoa dago, asana bidez garatu daitekeena. Eta, bestetik, barne indarra dugu guztiok. Handia da gure barne indarra, baina hura egonkortzen, argitzen eta ongi erabiltzen ikasi behar da. Guk erabakitzen dugu zein norabidetan joan behar dugun beraz barne indarraren bidez, jarrera, pentsamendu eta jokabide egokiak aukeratu beharko dira. Barne indar hau ezinbestekoa da garapenerako eta gure helburuetara hurbiltzeko. Asana jakin batzuk praktikatu, fisikoki indarra landuko dugu, eta jarrerarekin barne indarra.



## UMILTASUNA



Umiltasuna pertsona ororen ezaugarri positibo bat da, eta garatua edo potentziatua izan behar da. Umiltasunez aritzen denak tentsio gutxiago izan ohi du eta jarrera adeitsu eta zintzoagoak ditu. Umiltasunak oreka ematen digu, eta besteekiko lantzen badugu, besteek ere umiltasunez jardungo dute gurekin.

Asana jakin batzuk eginez, umiltasun jarrera landu daiteke.



## OREKA



Yogaren bitartez oreka lortzea bilatzen da, gorputzean nahiz adimenean. Biak elkarri loturik daude, bataren ezegonkortasunak bestearena ere eragin baitezake.

Hainbat jarrerek adierazten digute oreka falta dagoela: postura aldaketa etengabeak, urduritasuna, kolpe txikik hatzekin, azazkalak hozkatu, esaldi konexiorik gabeak edo amaitu gabeak, gehiegizko hitz-jarioa, azkar hitz egitea, dardarizoa...

Oreka esperimentatzeak, beraz, auto-kontrollean lagunduko digu. Asana batzuen bidez, oreka fisikoa eta adimenekoa landu dezakegu.



## ASANAK ETA PRANAYAMAK

1. Gorputzaren kontzientzia
2. Arnasa orekatuz
2. Zuhaitzaren jarrera
3. Mendiaren jarrera
4. Katuaren jarrera
5. Palmondoaren jarrera
6. Sabeleko arnasketa
7. Kobra jarrera
8. Ibaiaren jarrera
9. Belaunikako jarrera
10. Oin-puntetako jarrera
10. Oin-puntetako jarrera
11. Zutikako jarrera prestatzen
12. Gerlariaren jarrera
13. Nola eseri lurrean
14. Eserita bizkarra aldamenera kiribiltzen
15. Etzanda luzatuz
16. Etzanda lasaituz
17. Gameluaren jarrera
18. Umearen sabela barruko jarrera
19. Soinuak entzuteko jarrera
20. Erlearen arnasketa
21. Txakurraren jarrera
22. Gurpilaren jarrera
23. Dantzarien jarrera
24. Usoaren jarrera
24. Usoaren jarrera
25. Arkuaren jarrera
26. Yoga mudra
27. Arnasa orekatuz
28. Aire askearen jarrera
29. Zubiaren jarrera
30. Angeluaren jarrera
31. Lepoko ariketak
32. Triangeluaren jarrera
33. Malasana jarrera
34. Sahiets aldeko arnasketa
35. Behi buruaren jarrera
36. Ohearen jarrera
37. Itsasontziaren jarrera
37. Itsasontziaren jarrera
38. Dadrasana
39. Tripadasana
40. Tratak

# ASANAK ETA PRANAYAMAK

egokitzaipena, malgutasuna, indarra, egonkortasuna, umiltasuna, oreka, kontzentrazioa, erxaxazioa

KONTZEPTUAK	ASANAK				PRANAYAMAK
	Asanak zutik	Asanak eserita	Asanak etzanda	Asanak belauniko	
<b>Egokitzaipena</b>	11. Zutikako jarrera prestatzen 1. Gorputzaren kontzientzia	13. Nola eseri lurrian		9. Belaunikako jarrera	2. Arnasa orekatuz
<b>Malgutasuna</b>	30. Angeluaren jarrera 22. Gurpilaren jarrera 33. Malasana jarrera	31. Lepoko ariketak 14. Eserita bizkarra aldamenera kiribiltzen 35. Behi buruaren jarrera	15. Etzanda luzatuz 28. Aire askearen jarrera 24. Usoaren jarrera	21. Txakurraren jarrera 4. Katuaren jarrera 36. Ohearen jarrera	
<b>Indarra eta egonkortasuna</b>	12. Gerlariaren jarrera 32. Triangeluaren jarrera	3. Mendiaren jarrera 37. Itsasontziaren jarrera 39. Tripadasana	7. Kobra jarrera 25. Arkuaren jarrera 29. Zubiaren jarrera 24. Usoaren jarrera	17. Gameluaren jarrera	
<b>Umiltasuna</b>		8. Ibaiaren jarrera 26. Yoga mudra		18. Umearen sabela barruko jarrera	
<b>Oreka</b>	2. Zuhaitzaren jarrera 5. Palmondoaren jarrera 23. Dantzarien jarrera 10. Oin-puntetako jarrera	37. Itsasontziaren jarrera			
<b>Kontzentrazioa</b>	10. Oin-puntetako jarrera	40. Tratak			27. Arnasa orekatuz 20. Erlearen arnasketa 34. Sahiets aldeko arnasketa
<b>Erlaxazioa</b>		19. Soinuak entzuteko jarrera	16. Etzanda lasaituz 38. Dadrasana		6. Sabeleko arnasketa



Harremanetarako:  
[yokeyogaklasikoelkarta@gmail.com](mailto:yokeyogaklasikoelkarta@gmail.com)