

LEMON YOGA

Lemon Yoga

Què és el ioga?



“El ioga es 99% pràctica, 1% teoria”

"Practica y todo llega".

"Cualquiera puede practicar.

Un hombre viejo puede practicar.

Un hombre muy viejo puede practicar.

Un hombre enfermo puede practicar.

Un hombre débil puede practicar.

Un hombre perezoso no puede practicar."

Sri K. Pattabhi Jois

Què és el ioga?



És la pràctica d'asanes (postures)



És meditació



És practica dins i fora de l'estoreta



És unió entre cos, ment i ànima

LEMON YOGA



● Què significa ioga?

Ioga significa **unió**, i el seu origen prové de la paraula en sànscrit “yuj”.

Es podria definir com un conjunt de pràctiques que es duen a terme per cultivar la plena consciència. És a dir, que utilitzem el nostre cos amb les asanes, i la respiració amb els pranayames, per dirigir la nostra atenció al moment present.

Ens ensenya a mantenir-nos serens i tranquils, a saber relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb la resta.

- Com ho aconseguim?

Es diu que “**prana**” és la força vital de la que el nostre cos i la terra estan plens, és ENERGIA.

Utilitzant els chakras, nadis, mudras, asanes i pranayames aconseguirem fer-lo anar al nostre gust.

● Perquè diem OM?

L'OM és un mantra, i diràs, “què és un mantra?”, doncs ve de “mans” que significa ment i de “tra” que significa alliberament; segons la cultura hindú mantra és una paraula o frase sagrada que s'utilitza per ajudar a la meditació o per invocar el diví.

“Al inici i final de cada classe el canto... havia sentit a parlar del famós OM però no entenc què vol dir!”

Segons la cultura hindú l'univers és fruit d'una vibració còsmica, i el OM **és el so original de l'univers**.

Les 3 lletres que el componen: AUM, simbolitzen l'energia divina i els seus 3 aspectes que són la creació, la preservació i la destrucció.

La vibració que es crea al cantar l'OM té un efecte sobre el nostre estat d'ànim, creant una sensació de lleugeresa i calma que ens relaxa i ens allibera de l'ansietat i les preocupacions.

● Beneficis de cantar l'OM?

Cantar el OM té molts beneficis, tant a nivell mental com corporal. Està comprovat per estudis que:

- Té un efecte directe sobre una glàndula anomenada pineal, que és l'encarregada de produir la melatonina, també anomenada hormona de la joventut.

- També incideix sobre la glàndula pituitària, que és la que segrega les hormones que regulen la homeòstasi. L'homeòstasi és la capacitat que tenen tots els organismes vius de mantenir una estabilitat per compensar els canvis de l'entorn a través de la matèria i l'energia.

Al cantar aquest mantra el sistema nerviós es relaxa i la teva ment es calma.

● Perquè es respira pel nas?

La respiració requereix un cercle tancat i això només és possible si respirem pel nas.

Els 3 motius principals són:

- Els nostres pulmons estan a 36° i amb alta humitat. L'aire que respirem gairebé sempre està a diferent **temperatura i humitat** que el nostre interior, per tant s'ha d'escalfar i humidificar, l'únic camí és a través de les fosses nasals. Per tancar el cercle tornem a fer sortir l'aire pel nas on les fosses tornen a absorbir humitat i escalfor i fan sortir l'aire relativament fred i sec. Què passa si inhalem pel nas i exhalem per la boca? Que ja no existeix cercle tancat, i el nas s'acabaria resecant amb els problemes que això comporta.
- **Filtre físic i biològic**, els pels del nas serveixen per retenir la pols de l'aire i les mucoses fan un altre filtrat antimicrobià, i mitjançant els estornuts o la segregació de mocs són expulsats. Què passa si inhalem per la boca? Doncs que tota la pol·lució passa sense filtre a la boca, pulmons i estómac augmentant el risc d'infeccions i refredats.
- I l'últim motiu, i potser el més desconegut, però potser el més important, és que a la part alta de les fosses nasals està l'òs esfenoides, que és on es troba la **glàndula pituitària** o hipòfisis. Aquesta glàndula produeix moltes hormones essencials pel correcte funcionament del cos, doncs al

respirar pel nas estímul·lem lleugerament aquesta glàndula i la mantenim activa. Si respirem només per la boca pot ser motiu del no correcte funcionament d'aquesta glàndula i l'origen d'alguns mals.



● **Pranayames (respiracions) principals al ioga**

- Respiració **abdominal completa**

Tanca els ulls, col·loca les mans a la panxa, imagina que tens un globus dins, ara inhala i posa la atenció en omplir aquest globus. Nota com l'abdomen s'expandeix, al exhalar deixa que els músculs abdominals es relaxin i s'enfoncin poc a poc cap a la columna. Ara col·loca una mà al pit i l'altra a la panxa, deixa l'esquena recta, inhala profund i expandeix la panxa desde el baix ventre cap a d'alt, deixant que el pit s'elevi i per últim les clavícules. Al exhalar relaxem abdominals i notem com descendeix la caixa toràctica i després l'abdomen per buidar completament els pulmons.

Aquesta respiració produeix un efecte calmant sobre el sistema nerviós, així que practicala sempre que ho necessitis.

- **Ujjayi**

És la tècnica més utilitzada durant la pràctica d'asanes, especialment a vinyasa o ashtanga. Ujjayi significa victoriós, i és una respiració que ens

serveix per concentrar-nos. Com es fa? S'ha de contraure la epiglòtides (tancarla parcialment). Per entendre'ns, és com si volguessis tirar l'alè a un vidre amb la boca tancada. Si encara no t'ensurts, imagina't que vols respirar com ho fa Darth Vader . Aquesta respiració també ens ajuda a crear *agni* (foc intern) que ajuda a l'escalfament dels músculs i les articulacions.

- **Kapalabhati**

És una respiració energitzant, es tracta de combinar una sèrie d'exhalacions actives i curtes amb inhalacions passives, amb la finalitat d'augmentar el nivell d'oxigen a la sang. Si pateixes hipertensió o estàs embarassada no la practiquis. Tampoc és recomanable si tens glaucoma, hèrnia de hiatal, migranya o epilepsia.



- **Anuloma Viloma**

És la respiració alterna. Col·loca el dit índex i el cor al 3r ull (centre del front) i amb el polze tapat la fosa nasal dreta, inhala 2 segons, tapa l'altra fossa, com fent una pinça, amb els dits anular i petit, retens l'aire durant 8 segons. Obre la fossa dreta i exhala durant 4 segons, inhala per la dreta 2 segons, retens 8 segons, i deixes anar per l'esquerra 4 segons.

Ens serveix per relaxar la ment, l'ansietat, equilibra els dos hemisferis i desbloqueja les fosses nasals.



● Que són els bandhas?

Els bandhas són ancaments energètics.

Segur que has sentit parlar d'ells.

Bandha significa lligam, enllaçar, encadenar o atrapar.

Doncs bé, els bandhas són contraccions dels músculs, que fem intencionadament, per tal de concentrar l'energia per purificar el cos. Són tècniques físiques que ens ajuden a controlar millor el nostre cos i els nostres òrgans.

Els 3 bandhas més importants són:

- JALANDHARA BANDHA

En aquest banda es contrau el coll i la gola, la barbeta queda relaxada, just en el buit entre les clavícules. Hi ha una postura que ens ajuda a dominar aquest bandha, és la postura de la vela o Sarvangasana.

La tècnica és la següent:

Seu a terra amb les cames creuades, estira l'esquena creant espais entre cada vèrtebra, i tanca els ulls. Inhala lent pel nas i exhala amb la boca generant un sospir sonor "HHHAAA"

Tanca la boca i exhala pel nas, fent que la glotis segueixi en la mateixa posició. Segueix escoltant aquest murmurí a través de la gola, tot el temps.

Igual que amb la exhalació, mantenim la glotis lleugerament tancada també mentre inhales produint el mateix so per la gola. Amb altres paraules, per activar aquest bandha és com fer la respiració de Darth Vader de la Guerra de les Galàxies.

Jalandhara Bandha actua sobre la glàndula pituïtària, tiroide, pineal (és una petita glàndula que es troba al cervell), paratiroides (produeix una hormona que regula l'equilibri entre el calci i fòsfor) i l'estafa (és el sistema limfoide primari, especialitzat en el sistema limfàtic)

Jalandhara Bandha és fonamental per a practicar pranayama, és a dir, inhalació, exhalació i retenció.

-UDDIYANA BANDHA

Significa volar o elevar-se. Consisteix en una elevació del diafragma cap al tòrax, i alhora desplaçar cap a la columna vertebral els òrgans abdominals. Diuen que Uddiyana, és el millor dels bandhas, i que fa jove a qui el practica. Fes un massatge als òrgans de l'abdomen; només ha de ser practicada en l'interval entre una inspiració completa i l'inici de l'exhalació i sempre en dejú o un cop que s'hagi fet la digestió completa.

Aquesta és la tècnica:

Has col·locar de peu a el principi del mat, amb els peus paral·lels i separats a l'amplada dels malucs, flexiona lleugerament els genolls i col·loca les mans sobre els teus cuixes. L'esquena està una mica arrodonida, inhales i

exhales buidant els pulmons. Relaxa el teu abdomen i fes com si volguessis inhalar però sense prendre aire, elevant el diafragma i contraient l'abdomen, com si volguessis juntar teu abdomen a la columna. A poc a poc vaig relaxant el tòrax i l'abdomen i respira amb normalitat.

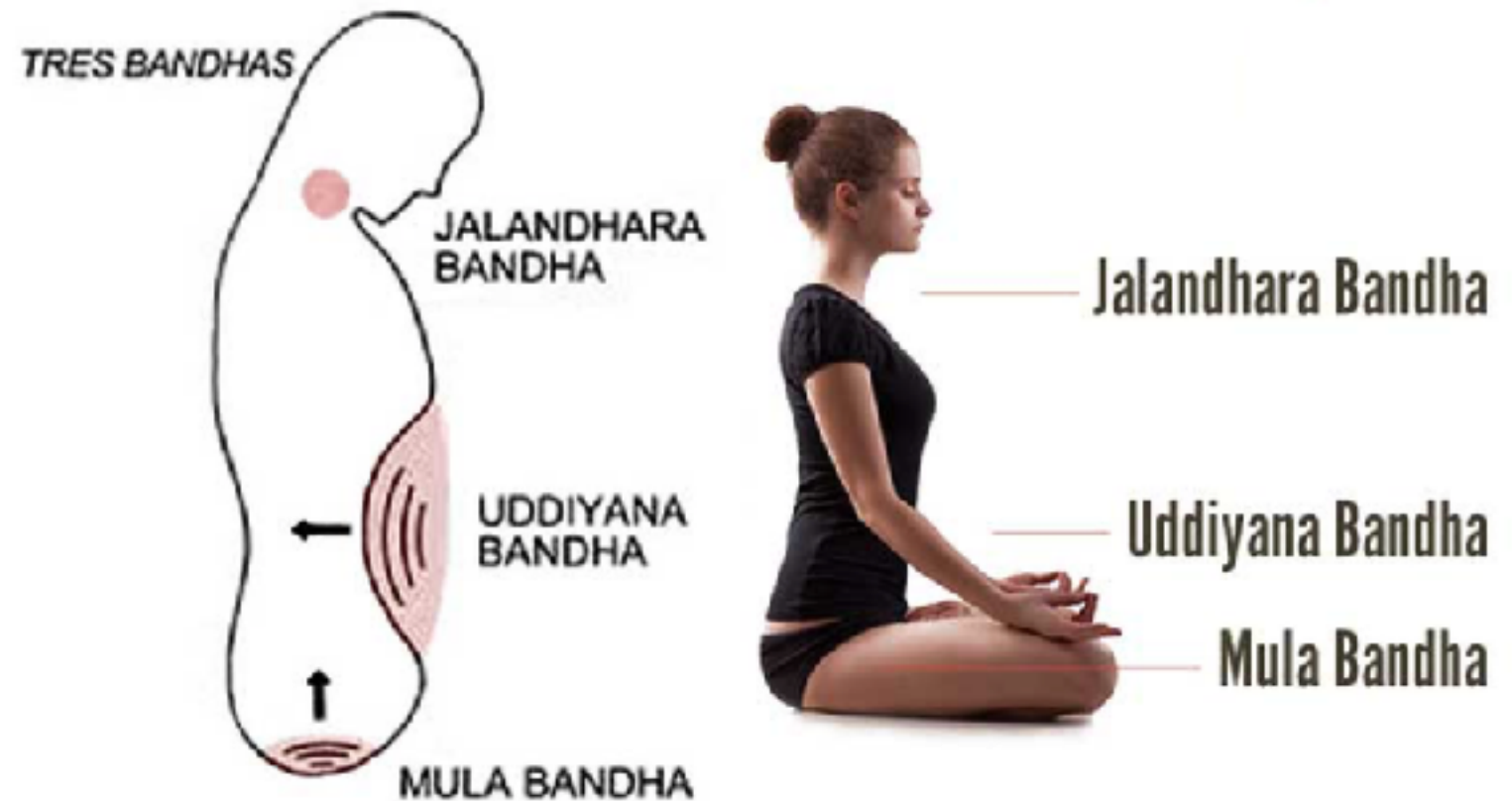
- MULA BANDHA

Significa arrel, origen o causa. Mula és la part que es troba entre l'anus i els òrgans sexuals. Al contraure Mula Bandha obliguem a que la respiració de la part baixa de l'abdomen flueixi cap amunt. Contraure els músculs de l'esfínter anal ajuda a dominar mula bandha. És com si volguéssim aguantar les ganes d'anar al bany.

S'aprèn practicant diverses postures com són: Tadasana, sirsasana, ustrasana o Paschimottanasana.

La tècnica per fer-ho de forma correcta és:

Assegut a Padmasana, retén els pulmons plens, aplicant jalandhara bandha, contraient la zona del perineu, com si volguéssim elevar-lo, però sense contraure els músculs de l'anus. A poc a poc desfàs Mula Bandha i Jalandhara Bandha i exhales.



● Per què agraïm i acabem dient OM al final de la pràctica?

Posem les mans juntes davant del pit i ens agraïm l'estona dedicada a nosaltres mateixos, i observem el nostre cos i la nostra ment després de la pràctica. Acabem amb els 3 OM perquè la vibració que es crea al cantar l'OM té un efecte sobre el nostre estat d'ànim, creant una sensació de lleugeresa i calma que ens relaxa i ens allibera de l'ansietat i les preocupacions.

Després portem les mans juntes al front (tercer ull) i al cor, com a símbol d'agraïment als dos. Després ens inclinem cap al terra i acabem fent una reverència, que principalment és cap a un mateix i no per «rebaixar-se davant d'algú».

I donem les gràcies per respectar-nos o pel que nosaltres creiem oportú al final de cada pràctica.

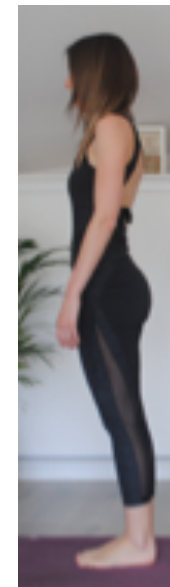
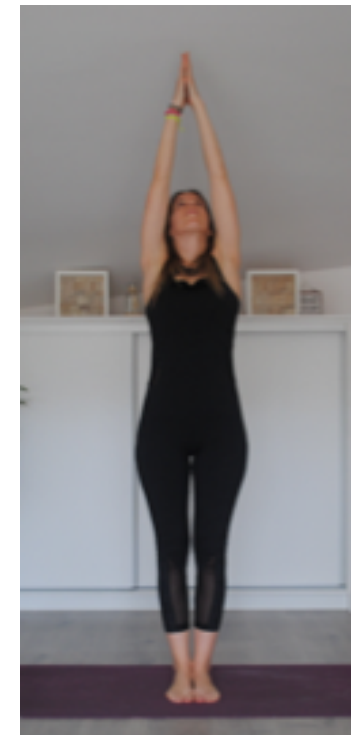
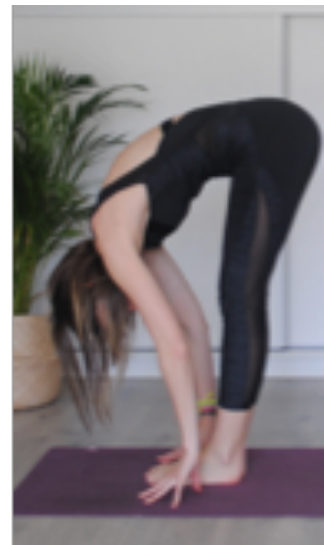
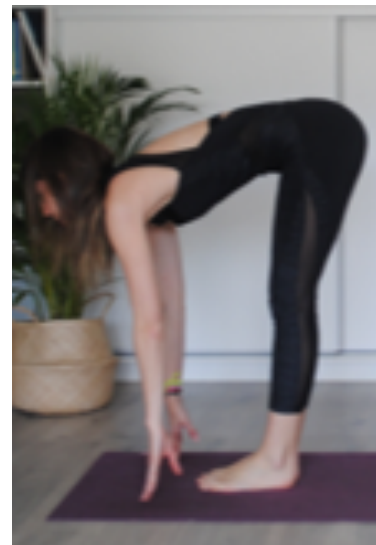
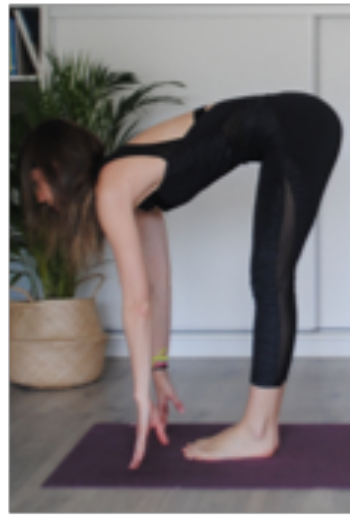
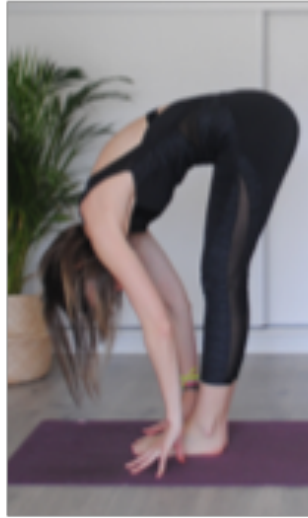
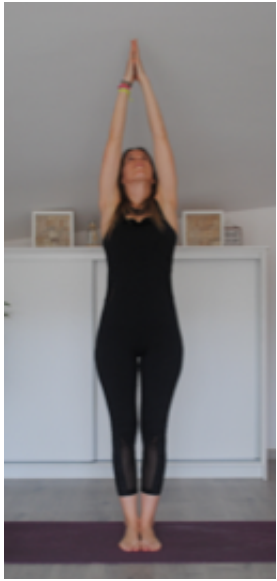
Hi ha molts professors de ioga que diuen namasté al final de la classe, com un comiat, això és així perquè en aquest moment la nostra ment està menys activa i hi ha una energia més tranquil·la a la sala. És una senyal d'agraïment a l'esforç dedicat a la pràctica i també un comiat.

Al practicar junts tots som iguals, eliminant així les diferències entre els practicants.



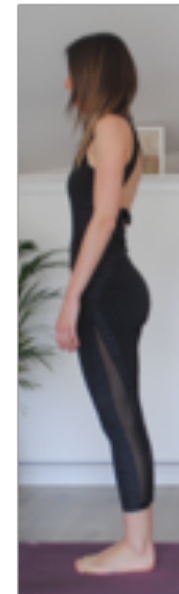
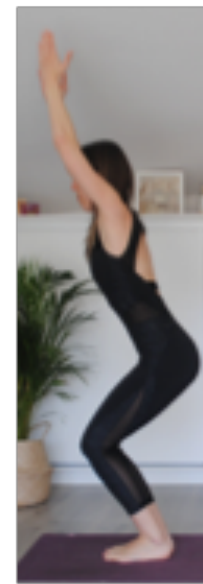
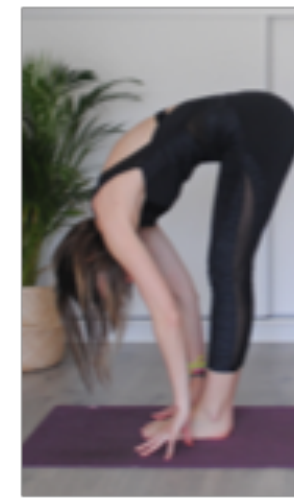
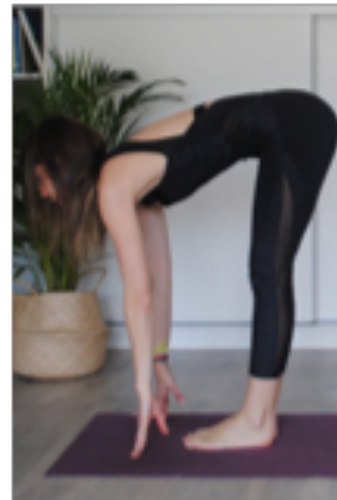
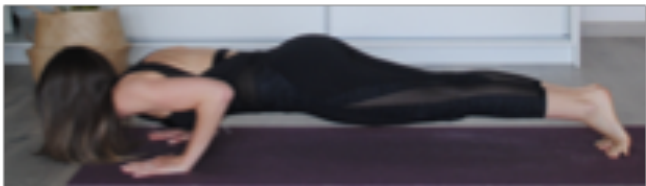
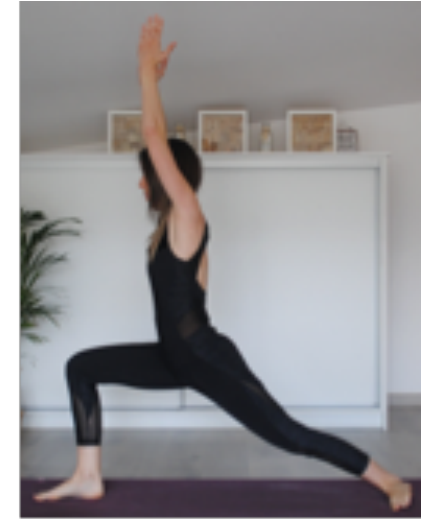
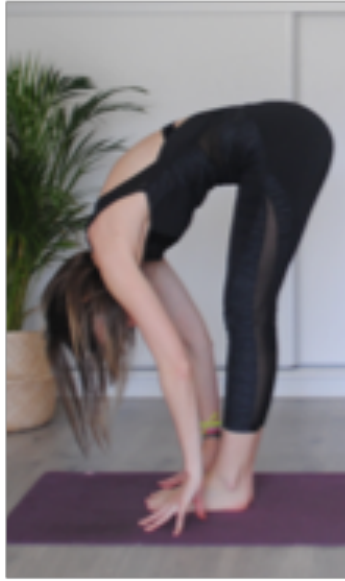
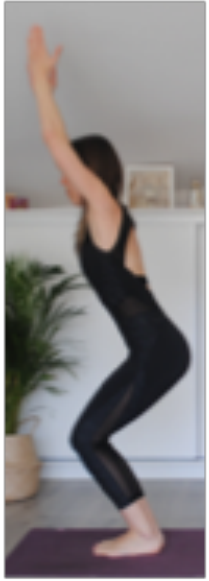
☉ Surya Namaskara A

(Salutació al sol A) La fem sempre al principi de les classes per començar a entrar en calor.



☉ Surya Namaskara B

(Salutació al sol B) La fem sempre al principi de les classes per continuar entrant en calor.





Meditació

● Què és la meditació?

La meditació va ser creada en un principi per a superar el patiment i trobar un sentit més profund a la vida i connectar amb una realitat superior.

Avui dia s'utilitza també per avançar en el creixement personal, millorar el rendiment i aconseguir el màxim grau possible de salut i benestar.

“ÉS UN EXERCICI PER A LA MENT”, i per norma general implica els següents aspectes:

- Relaxació —> Tant del cos com de la respiració i la ment.
- Quietut —> Pel cos (assegut o estirat), tot i que hi ha tècniques dinàmiques.
- Mirar cap a l'interior —> Posar atenció cap al nostre interior, cap a un mateix.
- Consciència —> Ets testimoni dels teus estats mentals i emocionals, i deixes anar pensaments, sentiments i distraccions.
- Concentració —> La majoria de pràctiques impliquen focalització en un únic objecte (una flama, la respiració,...), o concentrar-nos en tot allò que neix de la teva consciència en el moment present.

Però per sobre de tot la meditació és una forma d'entendre, exercitar i explorar la ment. Per això mateix és una experiència totalment personal.

*** Si comences a practicar, et pot ser d'utilitat portar un "diari" amb les teves experiències. Pots reflexionar sobre les teves vivències, pots reforçar-te repassant els teus objectius quan et falti motivació, i pots recordar-te a tu mateix fins**



Recorda—> **“LA MILLOR TÈCNICA ÉS LA QUE ET FUNCIONA EN AQUEST MOMENT DE LA TEVA VIDA”**



● Trenquem mites

- Funciona realment? Pensa que és una pràctica ancestral que porta mil·lers d'anys ajudant a la gent a ser més feliç, a sentir-se més tranquil·la i a viure una vida millor. Existeixen estudis científics que demostren els beneficis per a la ment i el cos.
- És una pràctica religiosa? Tot i que algunes tècniques són de naturalesa religiosa, la meditació pròpiament dita és un exercici per a la ment, i no es necessita seguir cap creencia religiosa.
- És la meditació el mateix que el Mindfulness? No. Mindfulness pot tenir diferents significats, pot ser una tècnica d'entre moltes més de meditació, o pot significar també les qualitats de la consciència.
- Necessito tenir una ment tranquil·la per poder meditar? No, igual que no necessites ser fort per anar al gimnàs, tampoc necessites un estat mental concret per poder meditar. És la meditació qui t'ajuda a aconseguir la tranquil·litat mental.
- És difícil meditar? La meditació com a procés és simple i qualsevol pot practicar-la. L'estat meditatiu com a tal i com es defineix tradicionalment, resulta més difícil d'aconseguir, i només s'aconsegueix quan la ment està totalment focalitzada en un únic objectiu. De totes formes, són molt poques les persones que hi arriben d'una forma constant, tot i així la meditació aporta múltiples beneficis.
- Necessito buidar o aturar la ment en la meditació? No es pot aturar la ment amb un acte de voluntat. A la meditació la focalitzes intensament en una única cosa, deixant de banda la resta. Quan la teva ment s'implica plenament en alguna cosa, el pensament es redirigeix i la ment es queda quieta.
- Durant quanta estona s'ha de meditar? Depenent dels beneficis que busquis i de l'interès que tinguis en la pràctica, però per norma general el millor és començar poc a poc. És preferible no forçar i anar augmentant l'estona de meditació conforme sentis la necessitat de fer-ho.
- Amb quina freqüència s'ha de meditar? Per obtenir un màxim profit s'hauria de fer tots els dies, a ser possible a la mateixa hora i al mateix lloc.

○ Mini-Meditació

1. Seu còmodament a una cadira o al terra. Deixa l'esquena i el coll rectes. Tanca els ulls.

2. Fes tres respiracions profundes, inhalant pel nas i exhalant per la boca.

3. Arrela el cos a terra. Sent el seu pes, sent tota la seva forma, nota com toca el terra, i com la teva pell toca la roba.

4. Repasa mentalment el teu cos i comprova si hi ha tensió en algun punt. Si tens alguna, pensa en ella i nota com l'alliberes al exhalar.

8. Pregunta't a tu mateix "en comparació amb fa 5 min" què ha canviat en el meu cos i la meva ment? Intenta sentir la diferència.

7. Imagina que els teus pensaments passen com ho fan els núvols pel cel i continua observant les sensacions que et produeix la respiració.

6. Presta atenció a les sensacions que tens a les foses nassals. És una respiració profunda? És lenta? És càlida?

5. Centra la teva atenció a la respiració, nota quines parts estan implicades en el procés i observa les seves sensacions.



Practica ioga, i sigues feliç



Namasté lemon yogis!

