

Sneža Vidovič

Ananda strokovna mentorica  
Joga studia Sadhana

# Učitelj joge svetuje

Pišite in odgovorili vam bomo s pomočjo jogijske filozofije, neizčrpnega vira znanja.

## Asane za ščitnico

Že dlje časa berem vašo rubriko in vas moram pohvaliti, da imate res pravo mero vsega. Z jogo se ukvarjam že nekaj časa, pa kljub temu je bilo marsikatero vprašanje mojih predhodnikov zame zelo koristno. Ker do svojega učitelja težko pridem z osebnim vprašanjem, vas sprašujem: kako si lahko pomagam z jogo, da bi moja ščitnica delovala bolj uravnovešeno? V zadnjih petih letih (po 30. letu se je začelo) sem imela precej hormonskih težav in si resnično ne želim zadeve urediti z zdravili. Ali mi lahko priporočite kakšno zaporedje vaj, ki bi bilo prav posebej za ščitnico oz. hormonsko ravnotežje?

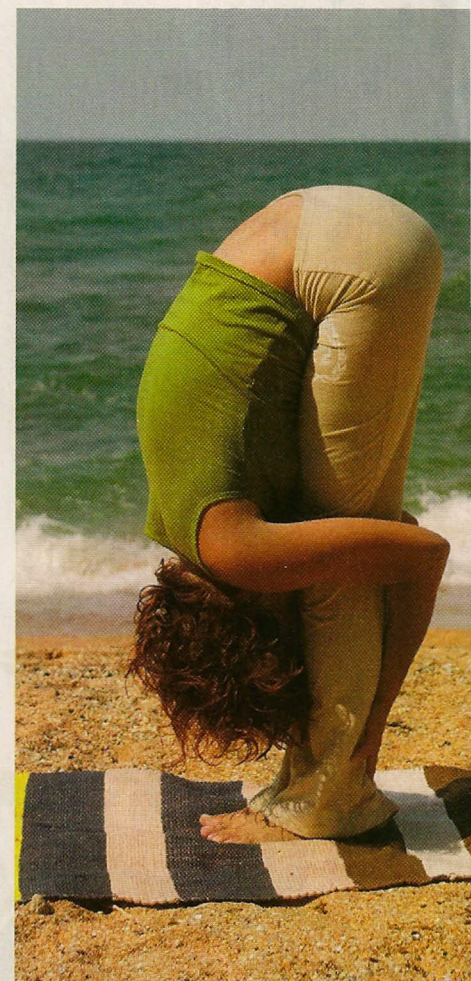
Lep pozdrav, Martina

**N**ajprej nekaj zelo pomembnega: Joga je lahko dober dodatek k zdravljenju, nikakor pa ni zadoštna terapija.

Za pravilno delovanje ščitnice je treba zadoštni sistemskemu pristopu joge: usklajeno morajo delovati predvsem tri žleze z notranjim izločanjem: hipotalamus, hipofiza

in ščitnica, ki so med seboj zelo povezane. Svetujem, da si preberete čim več informacij o delovanju dveh čakr: vishuda (5. čakra) in ajna (6. čakra), ki delujeta na zgoraj omenjene žleze. V pomoč bi vam bile tudi naše delavnice o čakrah, ki bodo potekale februarja, marca in aprila 2008. Več o tem na [www.sadhana.si](http://www.sadhana.si)

O jogijskih položajih za uravnovešeno delovanje ščitnice vam bom nanizala zaporedje, ki ga izvajajte vsako jutro in večer. Uporabila bom indijske izraze asan, ki si jih na internetni strani <http://yoga.about.com/od/yogaposenamesinsanskrit> lahko tudi ogledate. Torej tu je vaših 16 položajev, ki jih izvajajte v navedenem zaporedju: tadasana, skupaj z ujjayi dihom, uttanasana, virabhadrasana (variacija 1), parsvottanasana, adho mukha svanasana, adho mukha virasana, bhujangasana, adho mukha virasana, ustrasana, savasana, salamba sarvangasana, halasana, jathara parivartanasana, matsyasana, savasana. Po izvedenju omenjenih asan priporočam dihalne tehnike: ujjayi dih in nadhi shodanam.



## Plug in bolečina v križu

Ko izvajam asano pluga, mi je prijetno. Po asani pa me vedno boli v križu. Največkrat se ljudje pritožujejo zaradi vratu, mene pa boli v križu. Kaj mi priporočate?

Anja iz Ljubljane



**T**ežave, ki jih opisujete, so najverjetneje povezane s slabšo gibljivostjo upogibalk kolena (zadnji del stegen). Preden boste izvajali plug, si pripravite približno 30 cm visok zvitek odej in ga položite nad glavo (ko ležite na hrbtu, o. p.). Nog pri plugu ne boste spustili do konca, do tal, ampak jih boste odložili na zvitek odej. To bo zagotovo zmanjšalo izteg in posledično bolečino v križu. Po izvedenem plugu objemite kolena za nekaj minut in globoko dihanje.