

# Bhujapidasana – haastetta käsivarsille

Bhujapidasanaan ei sovi vääntäytyä väkisin, mutta kärsivällinen joogi nauttii sen monipuolisista vaikutuksista.

**TEKSTI** Petri Räisänen

**PIIRROKSET** Emmi Valve

*Bhujapidasana* tarkoittaa käsivarsien puristusasentoa (käsivarret = *bhujā*, puristus = *pida*, asento = *asana*) tai paino käsivarsille -asentoa. Sen vaikutukset ja hyödyt ovat suuret: se vahvistaa ja notkistaa ranteita, käsivarsia, hartioita ja selkää sekä kiinteyttää vatsalihaksia. Asentoa tasapainotettaessa, laskiessa ja nostaessa oppii luonnollisesti juuri- ja alavatsalukkojen sekä hengityksen hallintaa ja kehosta tulee kevyt. Kerrotaan myös, että kaulan asento *Bhujapidasanan* perustilassa puhdistaa ruokatorvea (*anna-nala*).

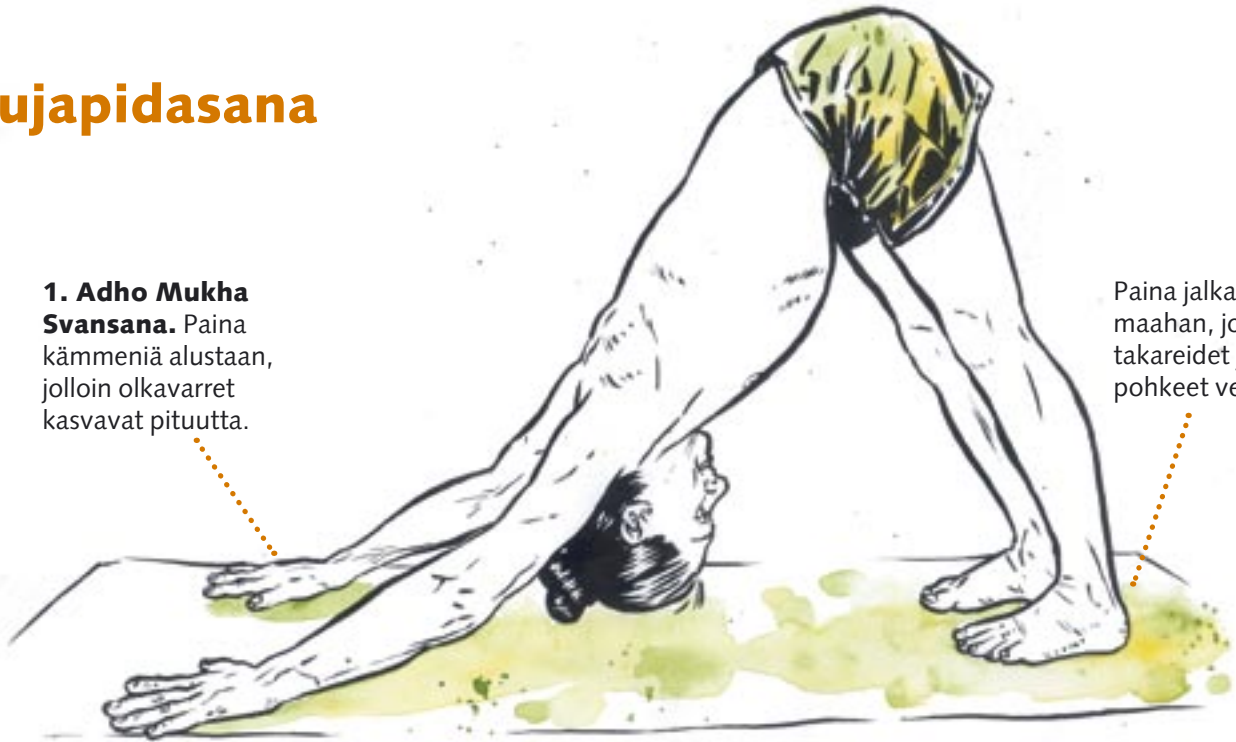
*Bhujapidasana* on kuitenkin vaativa asento sekä ranteille että käsivarsille. Siihen asettuminen kysyy myös huomattavaa kehon joustavuutta. Asennon tekeminen edellyttää, että kehoa on lämmitetty ensin muilla asennoilla ja että keho on ylipäätään valmis tähän asentoon. Astanga-joogan harjoituksessa *Bhujapidasana* sijoittuu ensimmäisen asentosarjan keskivaiheille, jossa sijaitsevat sarjan vaativimmat asennot. Silloin asentoja on tehty jo lähes tunnin ajan ja kehoa on valmistettu asennon tekemiseen. ➤

Petri Räisänen on kansainvälisesti tunnettu joogaopettaja, joka on harrastanut astangaa vuodesta 1988.



# Bhujapidasana

**1. Adho Mukha Svansana.** Paina kämmeniä alustaan, jolloin olkavarret kasvavat pituutta.

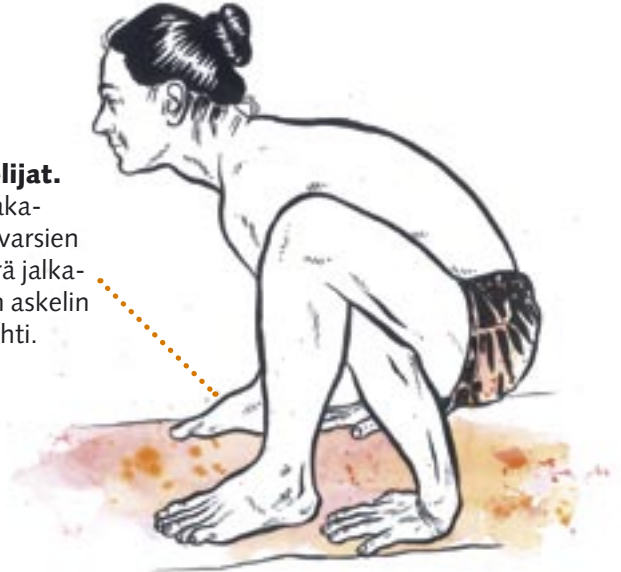


Paina jalkapohjia maahan, jolloin takareidet ja pohkeet venyvät.

**2. Edistyneet.** Pidennä käsivarsia ja ryhdistä ylävartaloa.



**2. Aloittelijat.** Nojaudu taka-reisillä käsivarsien päälle. Siirrä jalkateriä pienin askelin toisiaan kohti.



**1. Uloshengitys:** Asetu *Adho Mukha Svanasana* eli alaspäin katsova koira -asentoon. Paina kantapäitä ja koko jalkapohjia tasaisesti maahan, jos mahdollista. Suuntaa katse kohti napaa, jolloin leuka painuu kevyesti kohti soliskuoppaa. Kädet ovat edessä suorina hartioiden leveydellä sormet harallaan ja keskisormet osoittavat eteenpäin.

Työnnä käsiä tasaisesti lattiaan ja nosta lantiota ylös, jolloin olkavarret ja selkäranka kasvavat pituutta, mutta pysyvät kuitenkin rentoina. Takareidet ja pohkeet venyvät vastakkaisuuntaisten venytysten ansiosta eli siitä, kun kantapäät pai-

nautuvat alaspäin ja lantio suuntautuu ylöspäin. Nosta polvilumpioita kevyesti ylös ja suorista polvet. Vedä alavatsaa sisään avustaaksesi selkärangan pidentämistä ja lantion nostamista. Supista peräaukkoa vahvistaaksesi lantion suuntaamista ylöspäin ja kantapäiden suuntaamista alaspäin sekä lantion alueen puhdistamista ja energian liikettä lantiosta ylöspäin.

## 2. EDISTYNEET

**Sisäänhengitys:** Koukista polvet, nosta kantapäät ylös ja valmistaudu hyppäämään. Ponnista pienestä kyykyasennosta, koukista hieman

kyynärpäitä ja ohjaa takareidet olkavarsien yli ikään kuin hyppäisit "istumaan käsinojien päälle". Kyynärpäiden koukistaminen laskee olkavarret loivaan kulmaan, johon asento on helpompi tasapainottaa kuin suorille olkavarsille. Vie jalat lantion edessä lähemmäs toisiaan ja aseta jalkaterät ristiin, oikea vasemman päälle. Pyri pitämään jalkaterät ilmassa hypyn, olkavarsien päällä tasapainottamisen ja jalkaterien ristimisen ajan. Pidennä käsivarsia ja selkää, ryhdistä ylävartalo ja nosta pää ylös niska pitkänä. Suuntaa kasvot eteenpäin ja kohdistaa katse nenänpäähän.

## 2. ALOITTELIJAT

**Sisäänhengitys:** Noudata edistyneiden ohjeita hyppyyn valmistautumiseen saakka. Koska hyppääminen olkavarsien päälle ja asennon tasapainottaminen ilmassa vaativat pitkäaikaista harjoittelua, hyppy päätetään käsien ulkopuolelle. Hypyää eteenpäin siten, että molemmat jalkaterät asettuvat maahan käsien ulkopuolelle. Jos hyppy on hieman pidempi, laske jalat maahan käsien etupuolella, jolloin kantapäät asettuvat likimain sormien etupuolelle. Koukista kyynärpäät ja ohjaa olkavarsia taaksepäin reisien alle. Paina kämmeniä maahan ja nojaudu taka-



**3. Edistyneet.** Tasapainota keho käsivarsien varaan, ettei leuka painu liian voimakkaasti maahan.



**3. Aloittelijat.** Koukista kyynärpäitä ja vie hitaasti otsa maahan.



**3. Aloittelijat.** Nojautu kevyesti otsaan ja nosta jalkateriä ilmaan ojennettuina.

reisillä olkavarsien päälle ikään kuin "istuisit käsinojille". Siirrä käsien etupuolella pienin askelin jalkateriä toisiaan kohti ja pyri saamaan ne yhteen. Nosta oikea jalkaterä vasemman päälle ja koukista nilkat "lukitaksesi" asennon. Vahvista käsivarsia, keskity kehon tasapainottamiseen olkavarsien päälle ja kohota jalkaterät ilmaan. Pidennä selkää ja käsivarsia, ryhdistä ylävartaloa ja nosta pää ylös niska pitkänä. Suuntaa kasvat eteenpäin ja kohdista katse nenänpäähän.

### 3. EDISTYNEET

**Uloshengitys:** Koukista kyynär-

päitä sivusuuntaan, voimista juuri- ja alavatsalukkoja, nosta lantiota ja kallista kehoa hitaasti eteenpäin. Ojenna jalkaterät ja nosta niitä voimakkaasti kohti lantion pohjaa, jotta jalkaterien ja lattian väliin jää enemmän tilaa. Koukista kyynärpäitä vielä lisää, vie jalkaterät ilmaan käsien välistä taakse ja laske leuka kevyesti maahan käsien etupuolelle.

Tasapainota kehon paino käsivarsien varaan, ettei leuka painu liian voimakkaasti maahan. Pidä jalkaterät ristissä mutta ojennettuina, nosta niitä ilmaan käsien takana ja kohdista katse nenänpäähän.

### 3. ALOITTELIJAT

**Uloshengitys:** Laske jalkaterät ristissä maahan käsien väliin. Koukista kyynärpäitä ja vie hitaasti otsa tai päälaki maahan käsien etupuolelle. Nojaa kevyesti päätä maahan ja vie ristityt jalkaterät käsien välistä taakse. Nosta jalkaterät ojennettuina ilmaan ja tasapainota asento.

Tämä on *Bhujapidasanan* perustila. Hengitä syvään vähintään 5 kertaa

### 4. EDISTYNEET


**Sisäänhengitys:** Paina kämmenet tiiviisti maahan ja voimista juuri- ja alavatsalukkoja. Nosta pää ylös

maasta ja tuo ojennetut jalkaterät ilmassa käsien välistä eteen. Palaa hitaasti 2-kohdan asentoon. Pidenä käsivarsia ja selkää, ryhdistä ylävartalo, nosta pää ylös niska pitkänä ja kohdista katse nenänpäähän. Pidä sama asento uloshengityksen ajan.

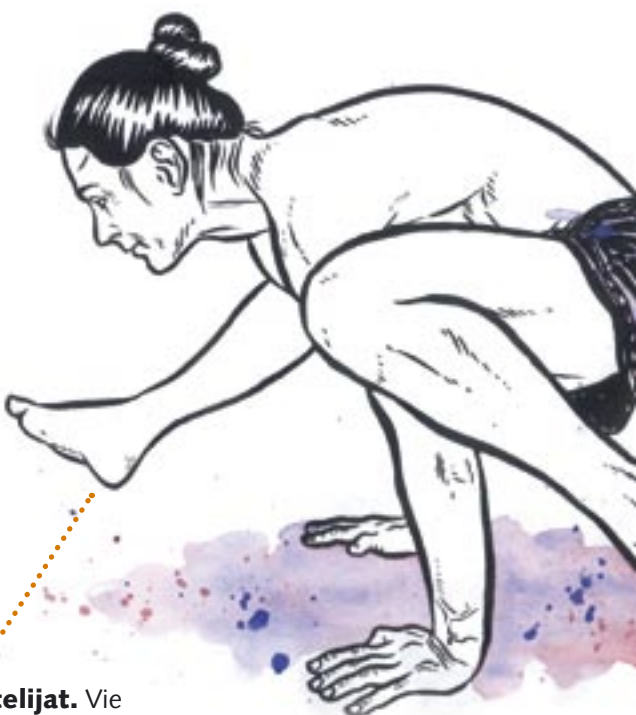
### 4. ALOITTELIJAT

**Sisäänhengitys:** Tuo ristityt jalkaterät takaisin käsien väliin, tue ne maahan ja nosta pää ylös. Ryhdistä ylävartaloa ja nosta jalkaterät koukistettuina ilmaan, kuten kohdassa 2. Pidä sama asento uloshengityksen ajan.

# Bhujapidasana



**5. Edistyneet.** Liu'uta polvia kohti kainaloita. Vahvista juurilukkoa keventääksesi lantion painoa.



**5. Aloittelijat.** Vie vuorotellen kumpikin jalka taakse ja tasa-painota olkavarsille.

## MILLOIN ASENTOA EI TULISI TEHDÄ

*Bhujapidasanaa* ei tulisi tehdä, jos keho ei ole vielä valmis siihen tai jos oppilaalla on rannevaivoja tai voimakkaita alaselän kipuja. Pujottamalla itsensä asentoon väkisin voi aiheuttaa jopa ranteen murtumisen.

Asennon kolmas vaihe, jossa pää asetetaan maahan, on erityisen vaativa. Kannattaa muistaa, että leuan laskeminen maahan on useimmiten vuosien harjoituksen tulos. Jos oppilas yrittää

tehdä asennon liian aikaisin, hän saattaa leuan asemesta painaa lattiaan nenänsä, ja se ei varmasti tunnu mukavalta.

Myös asennosta poistulo neljännessä vaiheessa voi olla vaikeaa varsinkin alussa. Onkin hyvä, jos asentoa tekee ensimmäisiä kertoja opettajan tai jonkun muun avustajan kanssa. Hän voi auttaa nostamaan kehon ylös, jos asentoon jää jumiin. Kokeneen opettajan läsnäolo on aina turvallisin ja ihanteellisin lähtökohta asentojen harjoittelemiselle.

## 5. EDISTYNEET

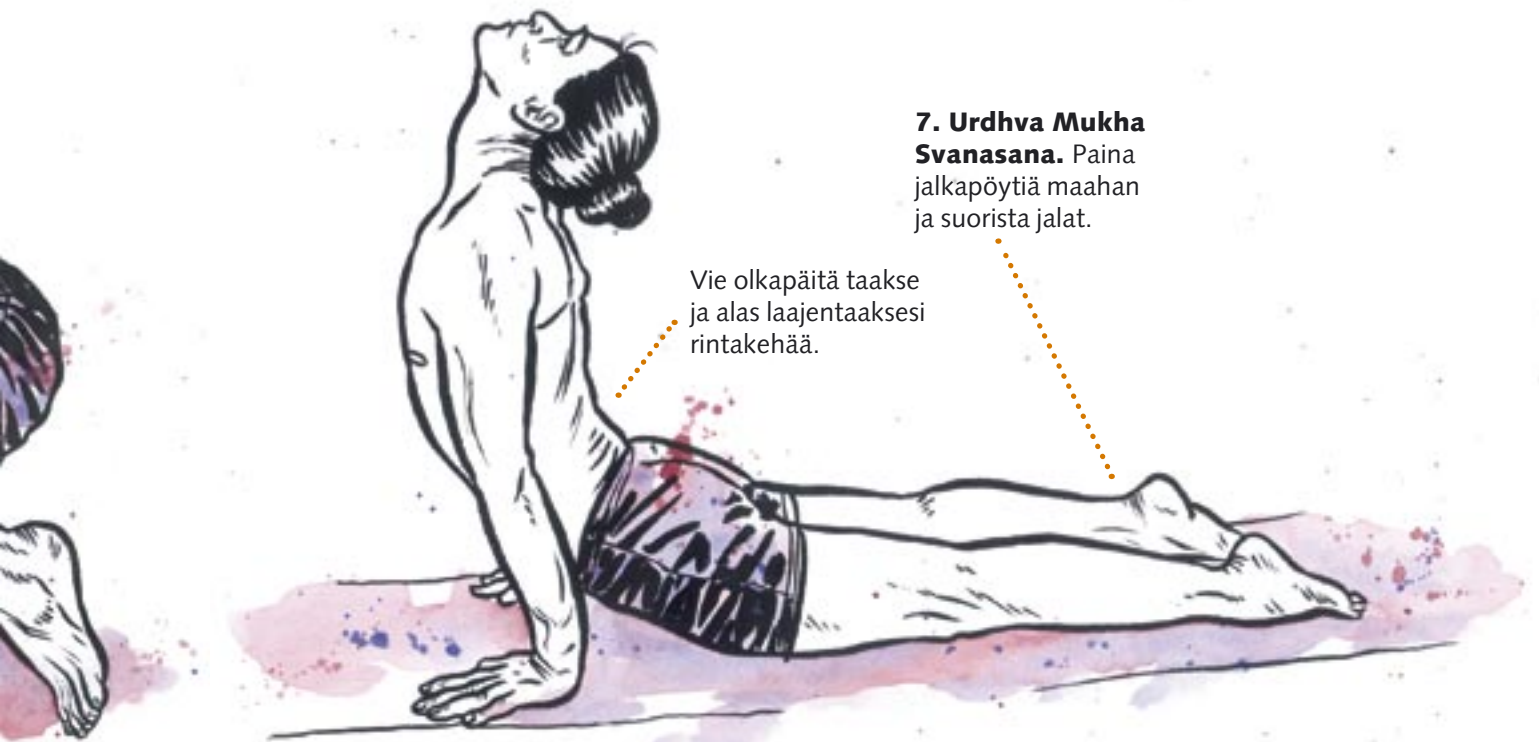
**Sisäänhengitys:** Vapauta ristityt jalkaterät, suorista käsivarret, supista juuri- ja alavatsalukot vahvoiksi ja kohota lantiota voimakkaasti ylöspäin. Vie jalat käsivarsien ulkopuolelta taakse pitäen polvien sisäreunat kiinni olkavarsissa. Liu'uta tai nosta polvet olkavarsien sivulta ylös kohti kainaloiden ulkoreunaa. Tuo käsivarsien takana jalkaterien sisäsyrrät yhteen ja ojenna jalkaterät. Pidennä käsivarsia, ojenna niska pitkäksi ja kohdistatkatse nenänpäähän. Vahva juurilukko keventää huomattavasti lantion painoa ja nostaa sitä ylöspäin,

kun taas alavatsalukko pitää ylävartalon ryhdikkäänä. Tämä asento on *Bakasana* eli kurkiasento, sillä pitkät "jalat" ja "kaula" muistuttavat kurkea. Suorista käsivarsia ja pidä katse nenänpäässä.

## 5. ALOITTELIJAT

**Sisäänhengitys:** Pidä käsivarret vahvoina ja nosta lantiota voimakkaasti ylöspäin. Avaa jalkaterät ilmassa ja vie toinen jalka sivulta taakse mahdollisimman pitkälle, ennen kuin kosketat sillä maata.

Vie sitten toinen jalka samalla tavalla sivulta taakse. Kävele ko-



**7. Urdhva Mukha Svanasana.** Paina jalkapöytiä maahan ja suorista jalat.

Vie olkapäitä taakse ja alas laajentaaksesi rintakehää.

konaan käsien taakse, aseta polvet olkavarsille ja nosta keho ilmaan käsivarsien ja polvien varaan. Yritä koskettaa jalkaterien sisäreunoilla toisiaan ja suoristaa käsivarsia. Kohdista katse nenänpäähän.

**6. EDISTYNEET**

**Uloshengitys:** Ponnista käsivarsilla ja vatsalihaksilla, nosta lantiota ylös supistamalla juurilukkoa voimakkaasti sisään ja "heilauta" jalat ilmaan taakse punnerrusasentoon, kynärpäät n. 90 asteen kulmaan kylkien suuntaisesti ja keho täysin suoraksi (n. 10 cm irti maasta). Kohdista katse nenänpäähän.

**6. ALOITTELIJAT**

**Uloshengitys:** Kosketa jaloilla maata ja ponnista taakse punnerrusasentoon. Kohdista katse nenänpäähän.

**7. Sisäänhengitys:** Tee *Urdhva Mukha Svanasana* eli ylöspäin katsova koira -asento. Kuljeta kehoa eteenpäin käsivarsien päälle suoritamalla hitaasti käsivarsia ja rullaa tasaisesti varpaiden yli niin pitkälle, että jalkapöydät osuvat maahan. Pidä jalkaterät suorina ja ojennettuina, nosta polvilumpioita ylös ja suorista jalat täydellisesti. Pidä polvet ja lantio irti maasta

varpaiden yli rullaamisen ajan. Pidentnä käsivarsia, laajenna rintakehää selkäranka kaarelle, vie olkapäitä taakse ja alas ja nosta pää ylös. Kallista asennon lopussa päätä taakse ja kohdista katse kulmakarvojen väliin. Juurilukon avulla lantio pidetään ilmassa ja pakarat rentoina, ja alavatsalukolla autetaan rintakehää avautumaan ja tuetaan alaselkää.

**8. Uloshengitys:** Rullaa takaisin varpaiden yli päkiöiden päälle, nosta lantio ylös ja asetu 1-kohdan *Adho Mukha Svanasanaan* eli alaspäin katsova koira -asentoon. \*