DESKA Z NOGĄ UNIESIONĄ

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie mięśni brzucha i nadgarstków
- wydłużenie i odciążenie kręgosłupa.

Wykonanie:

Ułóż się na brzuchu, dłonie umieść blisko tułowia na wysokości klatki piersiowej.

Palce stóp ułóż na macie, podciągnij rzepki kolanowe w stronę ud.

Unieś ciało.

Unieś nogę lewą (przytrzymaj pozycję od 15- 30 sekund).

Opuść nogę lewą i unieś nogę prawą.

Następnie ułóż ciało na macie, rozluźnij się.

DESKA

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie mięśni i nadgarstków
- wydłużenie i odciążenie kręgosłupa.

Wykonanie:

Ułóż się na brzuchu, dłonie umieść blisko tułowia na wysokości klatki piersiowej.

Palce stóp ułóż na macie, podciągnij rzepki kolanowe w stronę ud.

Unieś ciało.

Ułóż ciało na macie rozluźnij się.

Nogi i tłów powinny stanowić jedną płaszczyznę, ukośną względem podłoża, wydłużaj kręgosłup i utrzymuj proste ręce.

Wariant uproszczony tej pozycji to deska na przedramionach

KOT

Korzyści z wykonywania pozycji:

- rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej podczas wdechu i pleców podczas wydechu

Wykonanie:

Pozycje rozpoczynamy od klęku podpartego, kolana rozstaw na szerokość bioder, dłonie ustaw tak, aby nadgarstki znajdowały się pod barkami.

Z wdechem unieś głowę, kręgosłup wklęsły.

Z wydechem uwypuklij kręgosłup, głowę skieruj ku dołowi.

Powtórz kilka razy.

LEŻENIE NA BOKU Z UNIESIONĄ NOGĄ

Korzyści z wykonywania pozycji:

rozciąganie mięśni tylnych i przyśrodkowych ud

Wykonanie:

Ułóż się na prawym boku z wyprostowanymi nogami, prawa kończyna górna ułożona jest tak, aby była przedłużeniem boku ciała.

Palce stup skieruj w stronę głowy.

Następnie unieś głowę i podeprzyj ją prawą ręką. Dociskaj pachę do podłoża.

Unieś lewą nogę, tak wysoko jak to możliwe.

Lewą dłoń ułóż na wysokości klatki piersiowej.

Jeśli poczujesz że pozycja jest stabilna, złap się za udo, łydkę, kostkę lub duży palec u stopy.

Nogę utrzymuj w linii tułowia.

Pozycję powtórz układając się na lewym boku.

LEŻĄCY BOHATER Z GŁOWĄ W DÓŁ

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wydłużenie i odciążenie kręgosłupa
- zwiększenie ruchomości stawów ramienno- barkowych

Wykonanie:

Usiądź w siadzie japońskim, następnie rozsuń kolana na zewnątrz, skłoń się w przód.

Tułów ułóż między udami, pośladki dociskaj do pięt.

Kończyny górne możesz wyprostować układając dłonie na podłożu.

Jeśli czujesz, że przy skłonie w przód pośladki tracą kontakt z piętami możesz ułożyć tylko przedramiona na macie (łokcie ułożone pod barkami).

ŁUK

Korzyści z wykonywania pozycji:

- rozciągniecie klatki piersiowej
- wzmocnienie kręgosłupa
- zwiększenie ruchomości stawów ramiennych, biodrowych oraz kręgosłupa

Wykonanie:

Ułóż się w leżeniu na brzuchu, zegnij nogi w kolanach i swoimi dłońmi złap się za kostki.

Dociskaj kość łonową w stronę maty, uwypuklaj klatkę piersiową.

Postaraj się delikatnie odrywać uda oraz klatkę piersiową.

Po zakończeniu ćwiczenia ułóż się w pozycji krokodyla.

MOSTEK

Korzyści z wykonywania pozycji:

- otwarcie klatki piersiowej
- zwiększenie ruchomości kręgosłupa
- rozciągnięcie mięśni piersiowych
- wzmocnienie ramion, ud, pośladków

Wykonanie:

Ułóż się w leżeniu na plecach, zegnij nogi w kolanach, ustaw stopy blisko pośladków, stopy rozstawione na szerokość bioder.

Palce stóp skieruj do środka, zegnij kończyny górne w łokciach.

Ułóż dłonie pod barkami, odpychając się, unieś swoje ciało w górę. Możesz oderwać piety od maty.

Po zakończeniu pozycji ułóż się w pozycji martwego ciała.

OKRĘT

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie mięśni posturalnych, mięśniu nóg i rąk oraz brzucha
- usprawnienie pracy narządów wewnętrznych

Wykonanie:

Usiądź na macie ze zgiętymi nogami.

Następnie oderwij stopy i przejdź do siadu równoważnego na macie.

Nogi możesz mieć zgięte w kolanach (tak, aby łydki były równoległe do podłoża) lub wyprostowane (wariant trudniejszy).

Ramiona ułożone równolegle do podłoża.

Plecy proste (zbliżaj łopatki do siebie a barki oddalaj od uszu), wydłużaj kręgosłup.

Trwaj w pozycji od 15- 30 sekund.

Wariant uproszczony tej pozycji z nogami zgiętymi w kolanach

POZYCJA
PSA Z GŁOWĄ W DÓŁ

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie i rozciągnięcie kręgosłupa
- wzmocnienie mięśni nóg i klatki piersiowej
- rozciąganie mięśni goleniowo-kulszowych
- rozciąganie mięśni pośladkowe
- wzmacnianie ramion i przedramion
- otwieranie klatki piersiowej
- dodaje energii i pomaga usunąć zmęczenie
- zwiększa ukrwienie mózgu

Wykonanie:

Wykonaj klęk podparty. Dłonie ułóż w linii prostej z barkami, a kolana w linii prostej z biodrami (pod kątem 90 stopni do maty)

Dłonie w tej asanie mają być oddalone na szerokość barków, a kolana oddalone od siebie na szerokość bioder.

Przejdź na palce u stóp. Dłonie mocno przyciśnij do maty (ułóż pianki pod swoimi dłońmi).

Postaraj się wypchnąć pośladki w górę, w miarę możliwości wyprostuj nogi w kolanach. Staraj się rozluźnić kark, puść głowę luźno.

Staraj się opuszczać pięty w stronę maty, tak aby przenieść na nie ciężar ciała.

Jeśli pozycja sprawia Ci trudność możesz zgiąć nogi w kolanach i zbliżać je do swojego tułowia lub możesz zginać naprzemiennie raz prawą, raz lewą nogę.

PÓŁMOSTEK

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie mięśni grzbietu, tylnej strony ud, pośladków
- rozciąganie mięśni klatki piersiowej oraz zwiększanie ruchomości kręgosłupa.

Wykonanie:

Ułóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia, zegnij nogi w kolanach, stopy umieść blisko pośladków.

Stopy rozstaw na szerokość bioder, krawędzi stóp ułóż równolegle względem siebie.

Unieś biodra i klatkę piersiową w górę.

Dłonie zapleć lub złap się za kostki.

PÓŁMOSTEK Z NOGĄ UNIESIONĄ

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie mięśni pleców, ud, ramion oraz brzucha
- zwiększenie ruchomości kręgosłupa

Wykonanie:

Ułóż się na plecach, ręce wzdłuż tułowia, zegnij nogi w kolanach, stopy umieść blisko pośladków.

Stopy rozstaw na szerokość bioder, krawędzi stóp ułóż równolegle względem siebie.

Unieś biodra i klatkę piersiową w górę.

Umieść dłonie na biodrach i unieś prawa nogę w górę.

Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Unieś przeciwną nogę.

Po zakończeniu pozycji ułóż się w pozycji martwego ciała.

POZYCJA GÓRY W SIADZIE JAPOŃSKIM

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wydłużanie kręgosłupa
- wzmocnienie mięśni grzbietu
- zwiększanie ruchomości w stawach ramienno-barkowych i skokowych

Wykonanie:

Usiądź w siadzie japońskim, delikatnie zbliż brodę w stronę mostka, tak aby wydłużyć tył szyi.

Złącz przed sobą dłonie, zapleć palce, unieś ręce w górę.

Odwróć dłonie tak, aby wnętrza skierowane były w stronę sufitu. Oddalaj barki od uszu.

Następnie opuść ręce, zmień splot palców, unieś ręce w górę i skieruj wnętrza dłoni w stronę sufitu.

Po zakończeniu ćwiczenia wyprostuj nogi i rozluźnij ciało.

POZYCJA KOBRY

Korzyści z wykonywania pozycji:

- rozciąganie ud
- rozluźnianie mięśni wzdłuż kręgosłupa
- przyjemny automasaż podczas ruchów tułowiem

Wykonanie:

Połóż się na plecach.

Zegnij nogi w kolanach i przyciągnij je do tułowia.

Rozszerz kolana na boki, palcami dłoni złap duże palce u stóp.

Zacznij unosić swoje łydki w górę a dłońmi przyciągaj stopy w dół.

Możesz poruszać swoim ciałem w prawo i w lewo.

POZYCJA KROKODYL

Pozycja krokodyla jest to jedna z pozycji relaksacyjnych. Pomiędzy wykonywaniem trudniejszych asan możesz odpocząć właśnie w taki przyjemny sposób.

Korzyści z wykonywania pozycji:

- odciążenie kręgosłupa
- odprężenie ciała
- rozluźnienie

Wykonanie:

Ułóż się w leżeniu na brzuchu

Stopy rozstaw na szerokość bioder, uda zrotuj na zewnątrz tak, aby ich przyśrodkowa strona ułożona była na macie. Stopy ułóż grzbietami na macie

Ręce wyprostuj a następnie zegnij w łokciach, prawą dłoń ułóż na lewym ramieniu lub przedramieniu, lewą dłoń ułóż na prawym ramieniu lub przedramieniu.

Brodę ułóż na skrzyżowaniu rąk. Rozluźnij się

Zmień skrzyżowanie rąk.

Możesz poruszać biodrami w prawo i w lewo rozluźniając odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

POZYCJA KROWIEGO PYSKA

Korzyści z wykonywania pozycji:

- rozciąganie ud
- rozluźnianie mięśni wzdłuż kręgosłupa
- przyjemny automasaż podczas ruchów tułowiem

Wykonanie:

Połóż się na plecach.

Zegnij nogi w kolanach i przyciągnij je do tułowia.

Rozszerz kolana na boki, palcami dłoni złap duże palce u stóp.

Zacznij unosić swoje łydki w górę a dłońmi przyciągaj stopy w dół.

Możesz poruszać swoim ciałem w prawo i w lewo.

POZYCJA MARTWEGO CIAŁA

Pozycja ta jest bardzo przyjemna, daje nam ukojenie i odprężenie nie tylko ciała ale również dla naszych zmysłów.

Korzyści z wykonywania pozycji:

- rozluźnienie mięśni całego ciał
- usuwa napięcie i zmęczenie
- wycisza system nerwowy

Wykonanie:

Ułóż się w leżeniu na plecach.

Nogi rozstaw na szerokość bioder, dłonie ułóż dłońmi w górę.

Rozluźnij całe ciało.

Zamknij oczy i oddychaj w swoim tempie.

Pozycja martwego ciała jest pozycją na zakończenie treningu jogi,
w niej rozluźniamy ciało, wyciszamy nasze zmysły, uczymy się świadomego oddechu.

POZYCJA SFINKSA

Korzyści z wykonywania pozycji:

- zwiększenie ruchomości kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej
- wydłużanie kręgosłupa i jego odciążenie

Wykonanie:

Ułóż się w leżeniu na brzuchu.

Następnie umieść łokcie pod barkami, unieś swoje ciało.

Palce dłoni rozłoż szeroko, ułożone delikatnie w bok.

Ciało podeprzyj na przedramionach, oddalaj barki od uszu, zbliżaj do siebie łopatki.

Stopy ułoż grzbietami do podłoża.

Podwiń kość ogonową, kość łonową przyciskaj do maty.

Wykonaj pozycję 3 razy, trwając w niej od 15- 30 sekund.

POZYCJA SKRĘTU W LEŻENIU NA PLECACH

WARIANT ZE ZGIĘTYMI NOGAMI W KOLANACH

Korzyści z wykonywania pozycji:

- masaż narządów wewnętrznych oraz poprawa ich pracy
- rozluźnienie mięśni grzbietu
- zwiększenie ruchomości kręgosłupa

Wykonanie:

Ułóż się na plecach, przyciągnij zgięte nogi do tułowia. Rozłóż ramiona tak, aby znajdowały się w lini barków.

Następnie przemieść kolana w prawą stronę. Uda powinny być ułożone pod kątem prostym do tułowia.

Staraj się dociskać lewy bark do podłoża.

Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie w przeciwnym kierunku.

POZYCJA SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA

Korzyści z wykonywania pozycji:

- rozciąganie ud
- rozluźnianie mięśni wzdłuż kręgosłupa
- przyjemny automasaż podczas ruchów tułowiem

Wykonanie:

Połóż się na plecach.

Zegnij nogi w kolanach i przyciągnij je do tułowia.

Rozszerz kolana na boki, palcami dłoni złap duże palce u stóp.

Zacznij unosić swoje łydki w górę a dłońmi przyciągaj stopy w dół.

Możesz poruszać swoim ciałem w prawo i w lewo.

POZYCJA WOJOWNIKA

Korzyści z wykonywania pozycji:

- rozciąganie ud
- rozluźnianie mięśni wzdłuż kręgosłupa
- przyjemny automasaż podczas ruchów tułowiem

Wykonanie:

Połóż się na plecach.

Zegnij nogi w kolanach i przyciągnij je do tułowia.

Rozszerz kolana na boki, palcami dłoni złap duże palce u stóp.

Zacznij unosić swoje łydki w górę a dłońmi przyciągaj stopy w dół.

Możesz poruszać swoim ciałem w prawo i w lewo.

SIAD SKRZYŻNY

Korzyści z wykonywania pozycji:

- zwiększenie ruchomości w stawach biodrowych
- wzmocnienie mięśni grzbietu

Wykonanie:

Usiądź ze skrzyżowanymi nogami, guzy kulszowe dociskaj do podłoża.

Rozluźnij ramiona i barki.

Odczuj wydłużenie kręgosłupa.

Brodę skieruj delikatnie w stronę mostka.

Następnie zmień ułożenie nóg.

Jeśli pozycja siadu skrzyżnego jest dla Ciebie niewygodna możesz usiąść na kostce.

SKRĘT TUŁOWIA W SIADZIE SKRZYŻNYM

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie mięśni grzbietu oraz mięśni skośnych brzucha
- zwiększenie ruchomości w stawach biodrowych
- wydłużanie kręgosłupa i zwiększenie jego ruchomości w płaszczyźnie poprzecznej

Wykonanie:

Usiądź w siadzie skrzyżnym, następnie prawą dłoń umieść z tyłu ciała a lewą na prawym kolanie, delikatnie skręć tułów w stronę prawą.

Z wdechem wydłużaj kręgosłup, z wydechem pogłębiaj skręt.

Wykonaj ćwiczenie w przeciwnym kierunku.

Powróć do pozycji siadu skrzyżnego i zmień skrzyżowanie nóg.

Jeszcze raz wykonaj skręt tułowia w prawą a następnie w lewą stronę.

Po wykonaniu pozycji wyprostuj nogi, poruszaj nimi aby je rozluźnić.

ŚWIERSZCZ

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmocnienie mięśni grzbietu, tylnej strony ud oraz pośladków, wydłużenie kręgosłupa
- przy przenoszeniu ramion w bok i w przód wzmacnianie tylnej strony ramion i obręczy barkowej.

Wykonanie:

Ułóż się na w leżeniu na brzuchu, ręce wzdłuż tułowia, wnętrza dłoni zwrócone w stronę podłogi.

Unieś klatkę piersiową, ręce oraz nogi.

Kość ogonową skieruj w stronę maty, spowoduje to wydłużenie kręgosłupa.

Głowa powinna być przedłużeniem tułowia.

Przenieś ręce w bok, następnie w przód.

Następnie umieść ręce wzdłuż tułowia, opuść ciało na matę i odpocznij w pozycji krokodyla.

POZYCJA TRÓJKĄTA ROZCIĄGNIĘTEGO

WARIANT UPROSZCZONY

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmacnia mięśnie ramion, ud, pleców, brzucha
- zwiększenie ruchomość w stawach biodrowych

Wykonanie:

Stań w szerokim rozkroku z rękami ułożonymi na biodrach.

Prawą stopę obróć o 90 stopni w prawo, lewą stopę zwróć o 30 stopni również w prawą stronę.

Wydłużaj obydwa boki ciała i zacznij delikatnie przemieszczać tułów w prawo

Prawą dłoń ułóż na udzie. Lewa ręka zostaje na lewym biodrze (lewy bark cofnij delikatnie w tył).

Utrzymuj wyprostowane nogi, postaraj się podwinąć kość ogonową.

Wykonaj pozycje w prawą stronę, następnie wykonaj pozycję w lewą stronę, postaraj się wytrzymać w pozycji od 15 do 30 sekund.

POZYCJA TRÓJKĄTA ROZCIĄGNIĘTEGO

WARIANT KOŃCOWY

Korzyści z wykonywania pozycji:

- wzmacnia mięśnie ramion, ud, pleców, brzucha
- zwiększenie ruchomość w stawach biodrowych

Wykonanie:

Stań w szerokim rozkroku z rękami ułożonymi na biodrach.

Prawą stopę obróć o 90 stopni w prawo, lewą stopę zwróć o 30 stopni również w prawą stronę.

Rozłóż ręce tak aby znajdowały się w lini barków

Prawą dłoń ułóż na udzie. Lewa rękę unieś nad głową.

Utrzymuj wyprostowane nogi, postaraj się podwinąć kość ogonową.

Wykonaj pozycje w prawą stronę, następnie wykonaj pozycję w lewą stronę, postaraj się wytrzymać w pozycji od 15 do 30 sekund.