

Йога за всеки

На физическо ниво, йогийските упражнения укрепват, удължават и обновяват мускулните тъкани, които подкрепят костите и стойката на цялото тяло. Задържането в различните пози подпомага изгарянето на мазнини и понижава холестерола. Йога дишането донася повече кислород до сърцето и обновява целия организъм. Дишането също така подпомага тялото в освобождаването от токсини и стрес и повишава фината жизнена енергия (прана). Йога помага на вниманието ни да бъде в настоящия момент, подобрява яснотата и будността на ума, който постепенно става спокоен и се справя успешно с ежедневието и стреса.

Навеждане напред към единия крак



- Седни с краката изпънати напред, дръж гръбнака изправен.
- Сгъни левия крак и постави лявото стъпало срещу дясното бедро, лявото коляно е на пода.
- Вдишайки, повдигни ръцете над главата, протегни се и от кръста се завърти малко надясно.
- Издишайки се наведи напред от тазобедрените стави с изправен гръбначен стълб, насочвайки брадичката към пръстите на краката.
- Ако можеш хвани палците, лактите да сочат към пода, придвижи се напред, придърпвайки пръстите на краката.
- Задръж. Продължавай да дишаш.
- Вдишайки се изправи и издишайки, отпусни ръцете отстрани на тялото.
- Повтори от другата страна.

Ползи:

- Разтяга долната част на гърба
- Масажира коремните органи и тонизира раменете

Навеждане напред от седнала позиция



- Седни с изпънати напред крака, дръж гръбнака изправен и пръстите на краката изпънати към теб.
- Вдишайки, вдигни двете ръце над главата и се протегни нагоре.
- Издишайки се наведи напред от тазобедрените стави с изправен гръбначен стълб, насочвайки

брадичката към пръстите на краката. Дръж гърба изправен старайки се да се придвижиш напред към пръстите на краката, а не надолу към коленете.

- Постави ръцете върху краката докъдето стигаш без да се насилваш. Ако можеш, хвани пръстите на краката, за да се придърпаш напред.
- Вдишайки, повдигни леко главата си и удължи гръбнака.
- Издишайки, леко премести пъпа към коленете.
- Повтори това движение два или три пъти.
- Отпусни глава надолу и дишай дълбоко за 20-60 секунди.
- Опъни ръце пред себе си.
- Вдишайки, със силата на ръцете се върни до седнало положение.
- Издишай и отпусни ръцете.

Ползи:

- Разтяга долната част на гърба, прасците и бедрата.
- Масажира и тонизира коремните и тазовите органи.
- Тонизира раменете.

Котешки гръб

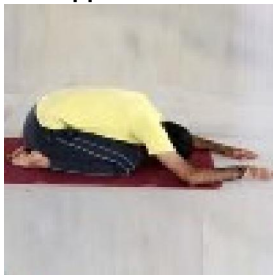


- Застани на пода на ръцете и коленете. Постави ръцете на ширината на раменете и коленете на ширината на таза. Дланите са точно под раменете.
- Вдишайки, придвижи брадичката надолу, напред и нагоре. Погледни нагоре. Повдигни брадичката и опашната кост нагоре и насочи пъпа си към пода.
- Издишайки, наведи брадичката към гърдите. Извий гърба си като арка нагоре и притисни брадичката към гърдите, ръцете са изпънати.
- Повтори стъпки 2 и 3, координирайки с дишането за 5 до 10 кръга.

Ползи:

- Прави гръбначния стълб гъвкав.
- Укрепва ставите на китките и раменете.
- Масажира храносмилателните органи.
- Тонизира корема.
- Подобрява храносмилането.

Поза Дете



- Седни върху петите. С бедрата върху петите се наведи напред и постави челото на пода.
- Постави ръцете на пода покрай тялото си с дланите обърнати нагоре. (Ако това не е удобно,

можеш да поставиш юмруците един върху друг и постави челото си върху тях.)

- Внимателно притисни гърдите си върху бедрата.
- Задръж.
- Бавно се изправи и седни на петите, изправяйки се прешлен по прешлен и се отпусни.

Ползи:

- Дълбоко релаксира гърба.
- Облекчава запек.
- Успокоява нервната система.

Поза Наклонен самолет



- Седни с изпънати крака напред, поддържайки краката и гръбначния стълб изправени.
- Поставете дланите на пода на нивото на кръста или раменете, пръстите сочат настрани.
- Вдишайки, повдигни таза нагоре, поддържайки цялото тяло изправено и стегнато.
- Дръж коленете прави, постави стъпалата на пода и отпусни главата да се наведе назад към пода.
- Задръж и продължи да дишаш.
- Издишайки, върни се в седнало положение и се отпусни.
- Повтори позата с пръсти, насочени в обратна посока.

Ползи:

- Укрепва ръцете, раменете, гърба и гръбначния стълб
- Разтяга краката и бедрата
- Подобрява дихателната функция
- Разтяга червата и коремните органи
- Стимулира щитовидната жлеза

Усукване наполовина на гръбначния стълб



- Седни с изпънати крака напред, поддържайки краката и гръбначния стълб изправени.
- Сгъни левия крак и постави петата на левия крак до бедрото (ако искаш, можеш да държиш левия крак изправен напред).
- Постави десния крак през лявото коляно.
- Постави лявата ръка на дясното коляно и дясната ръка зад теб.
- Извий кръста, раменете и врата в тази последователност надясно, и погледни над дясното рамо.
- Дръж гърба изправен.
- Задръж и продължи с плавни дълги вдишвания и издишвания.
- Издишайки, отпусни първо дясната ръка (ръката зад ъеб), отпусни кръста, а след това гърдите, шията и накрая седни спокойно и все още изправен.
- Повтори от другата страна.
- Издишайки се върна напред и се отпусни.

Ползи:

- Прави гръбначния стълб гъвкав
- Увеличава еластичността на гръбначния стълб
- Отваря гръдния кош и увеличава притока на кислород до белите дробове

Поза Пеперуда

- Седни с изправени напред крака.
- Свий колене и събери стъпалата си заедно.
- Хвани стъпалата като поставиш ръцете си под тях.
- Прибледи петите възможно най-близо до гениталиите.
- Седни с изправен гръбначен стълб.
- Вдишай дълбоко. Издишайки, натисни бедрата и коленете надолу към пода. Задръж ги натиснати надолу.
- Сега, отпусни дишането и като с крила на пеперуда, махай с колене нагоре и надолу; започни бавно и после плавно увеличи скоростта. Продължавай да дишаш свободно.
- Забави и след това спри, вдишай дълбоко и издишай; наведи се, запазвайки брадичката и гръбнака изправени.
- Натиснете лактите към бедрата или към колене, за да доближиш коленете и бедрата до пода.
- Почувствай разтягане във вътрешната част на бедрата, вдишай и издишай, отпусайки мускулите повече.
- Вдишай дълбоко и изправи тялото нагоре.
- Издишай. Отпусни позата, изправи краката.

Ползи:

- Подобрява гъвкавост в областта на слабините и таза.
- Подпомага червата и червната перисталтика.
- Премахва умората от дълги часове на седене и ходене.

Презентацията е подготвена със съдействието на <http://artofliving.bg>.