SKOK V POLETJE
za skladnost telesa in duha



Elizabeta Ščuka, Nika Mask

Junij 2019

Anandasana*

položaj za sproščanje

ZP: leža na hrbtu, nogi iztegnjeni, sproščeni, roki ob telesu, dlani obrnjene navzgor.

Oči zaprte, pozornost usmerjena na vsak del telesa od prstov na nogah do temena glave. Dihanje je normalno.

U: sprostitev, umiritev.

*ananda pomeni blaženost

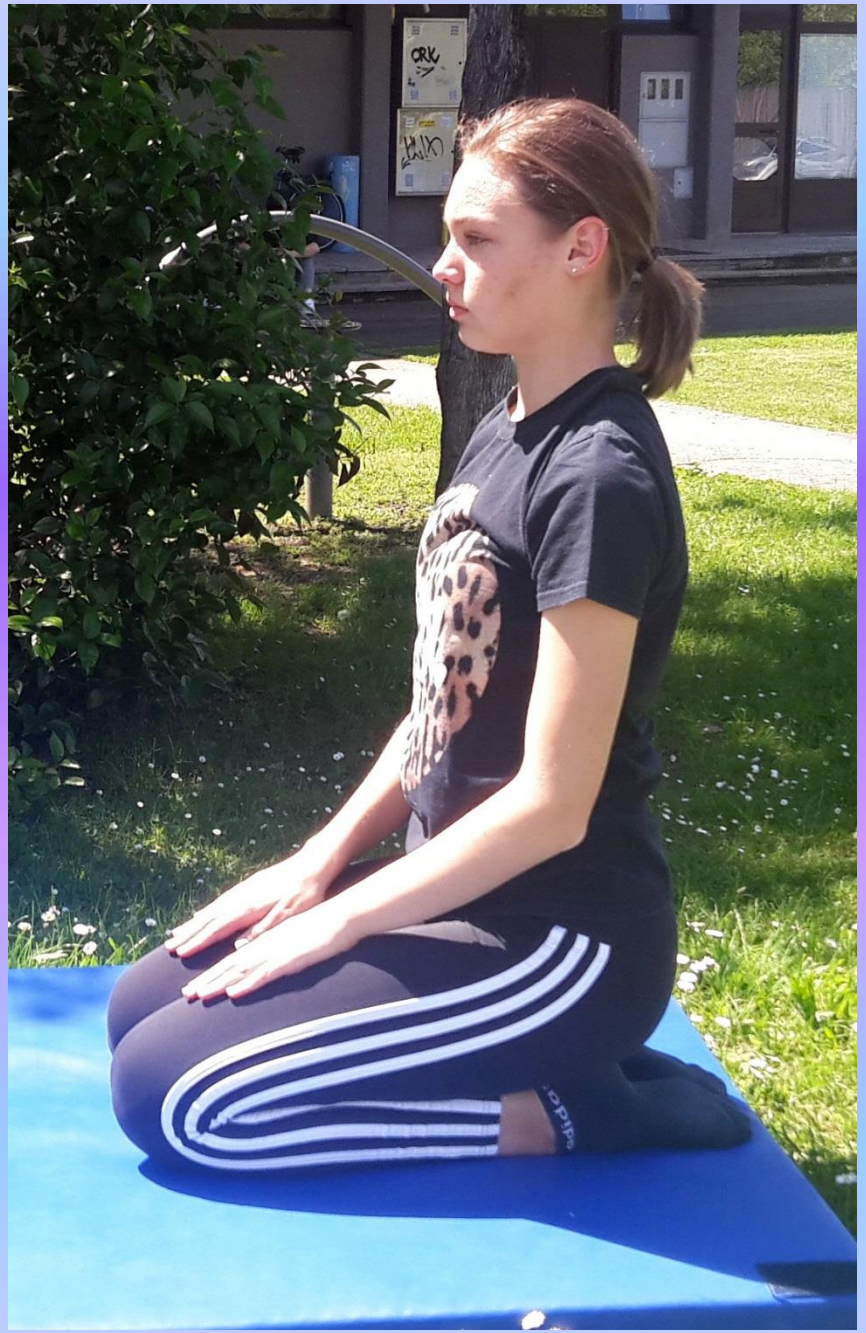


Vadžarasana

sed na petah

ZP: sed na petah, nogi sta skupaj, palca se dotikata, peti sta rahlo obrnjeni navzven. Telo je vzravnano, dlani so na stegnih, ramena in trebušne mišice so sproščene. Dihanje je normalno.

U: pomiritev, usklajevanje duha in telesa, pospeševanje prebave.



Ašva sančalasana

jezdec

ZP: sed s pokrčenimi nogami, roki sta v predročenju, prsti prepleteni, pogled v palca.
Vdih: dvig iztegnjenih nog, nagib telesa nazaj, raven hrbet.
Izdih: pokrčeni nogi v kolenu, stopala na tleh, vzravnan hrbet.

U: krepitev hrbtnih, trebušnih, stegenskih mišic, povečuje gibljivost kolen, odpravlja težave s hrbtenico, izboljšuje telesno držo.

Opozorilo: ne vaditi med menstruacijo in v zadnjih mesecih nosečnosti.





Mardžari

mačka

ZP: sed na petah.

Vdih: dvig v poklek, roki sta v predročenju.

Izdih: predklon, dlani sta na tleh, lega stegen in rok je pravokotna na tla, hrbet je usločen (grba), glava proti prsim, pogled v popek.

Vdih: hrbet je uleknjen, glava dvignjena, pogled v točko sredi čela.

V ritmu dihanja je hrbet 3x uleknjen in usločen.

U:povečuje gibljivost, prožnost hrbtenice, pospešuje prebavo,lajša menstrualne težave.





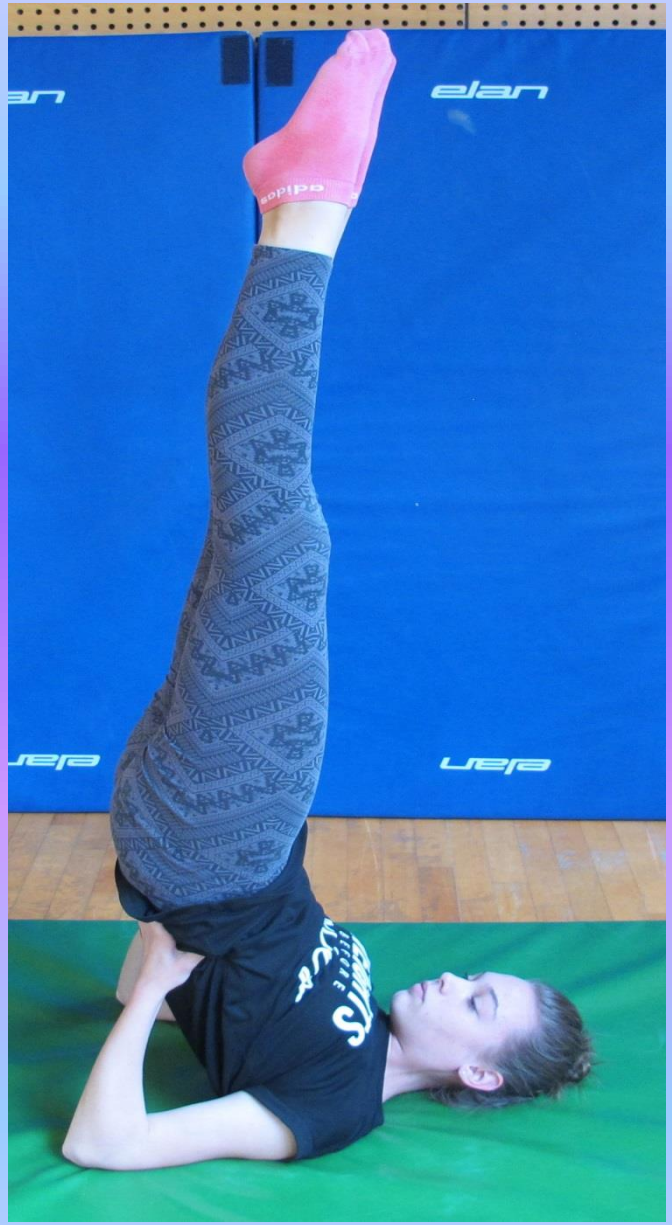
Sarvangasana

sveča

ZP: leža na hrbtu.

Vdih: dvig nog, medenice in trupa, hrbet je podprt z rokama, noge in hrbet so v navpičnem položaju, teža je razdeljena na vrat, ramena in nadlakti, brada se dotika prsnega koša, hrbet in noge so v ravni liniji. Dihanje je normalno.
Izdih: spust dvignjenih nog, kolena se približajo glavi, postopno vračanje v začetni položaj.

U: pospešuje razstrupljanje telesa, uravnava delovanje ščitnice, preprečuje zastajanje krvi v venah, pospešuje krvni obtok in spodbuja delovanje telesnih celic.



Trikonasana

trikotnik

ZP: vzravnana stoja.

Vdih: roki sta v odročenju v višini ramen.

Izdih: predklon, zasuk zgornjega dela telesa v desno, leva roka prime desni gleženj, iztegnjena desna roka je v navpični legi, pogled v desno dlan

Vdih: počasna zravnava telesa.

Izdih: začetni položaj.

Ponovitev asane v nasprotni smeri.

U: povečuje prožnost hrbtenice, poglablja dihanje, usklajuje delovanje živčnega sistema.



Virasana

junak, bojevnik

ZP: sed na petah.

Levo stopalo je na tleh ob desnem kolenu, levi komolec je uprt v levo koleno, leva dlan se dotika lica, glava je oprta na roko.
Desna dlan leži na desnem stegnu, prsti desne noge so uprti v tla, teža telesa je na desni peti, pozornost je na točki pred seboj, dihanje normalno.
Menjava položaja nog in rok.

U: povečuje zbranost, pomirja, odpravlja strah, preprečuje ploske noge.



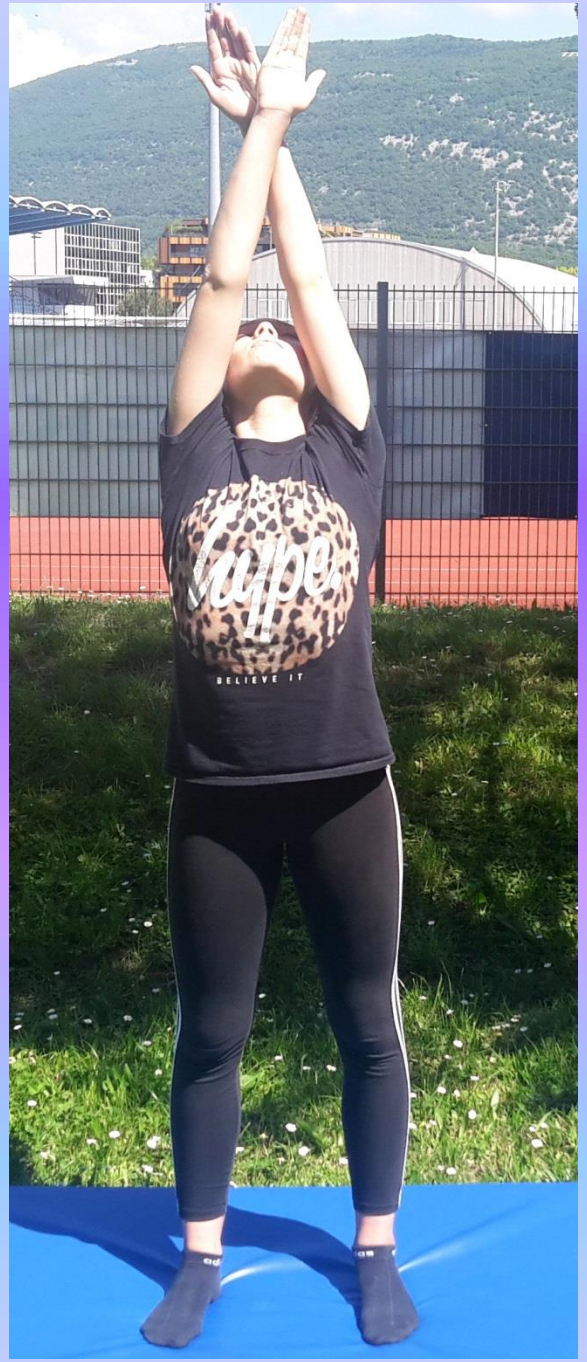
Hasta utthanasana

križanje rok nad glavo

ZP: stoja razkoračno, hrbet je vzravnan in sproščen.

Vdih: odročenje v višini ramen.
Izdih: križanje rok nad glavo.
Vdih: odročenje v višini ramen.
Izdih: vrnitev v začetni položaj.

U: raztezanje prsnih in krepitev hrbtnih mišic, sprošča ramena, poglablja dihanje.



Pavan muktasana

primik kolena k trupu

ZP: leža na hrbtu.

Vdih: dvig noge pravokotno na tla.
Izdih: primik kolena k trupu, dotik kolena s čelom.
Vdih: spust glave na tla, izteg pokrčene noge pravokotno na tla.
Izdih: počasno spuščanje iztegnjene noge proti tlom.

U: raztezanje hrbtnih in kolčnih mišic, pospešuje prebavo, lajša menstrualne težave.





Vjaghrasana

tiger

ZP: sed na petah.

Vdih: dvig v poklek, roki sta v predročenju.

Izdih: opora na dlaneh,pomik kolena k čelu.

Vdih: dvig pokrčene noge, pogled navzgor.

V ritmu dihanja je hrbet 3x uleknjen in usločen.

U:povečuje in ohranja prožnost hrbtenice ter gibljivost kolkov,poglablja dihanje, krepitev mišic trupa.





Šašankasana

zajec

ZP: sed na petah.

Vdih: dvig rok nad glavo.

Izdih: spust telesa proti tlom, hrbet je raven, roki iztegnjeni, s čelom dotik tal.

Vdih: dvig z ravnim hrbtom in iztegnjenimi rokami.

Izdih: vrnitev v začetni položaj.

U: odpravlja utrujenost, živčnost, depresijo. Pomirja, povečuje zbranost, sprošča hrbet, poglablja prsno dihanje.

