

WRAZ Z PRAKTYKĄ JOGI, NAUCZYSZ SIĘ OBSERWOWAĆ SIEBIE
I LEPIEJ WYCZUWAĆ SWOJE CIAŁO. JEST TO NIESAMOWICIE
WAŻNA UMIEJĘTNOŚĆ. ZACZNIESZ LEPIEJ ROZUMIEĆ SIEBIE I
BARDZIEJ O SIEBIE DBAĆ. A KTO Z NAS TEGO NIE
POTRZEBUJE? :)

OBUDŹ W SOBIE JOGINA

5 ASAN DLA POCZĄTKUJĄCYCH

START WYZWANIA: 25 WRZEŚNIA

MIEJSCE: INTERNETOWE STUDIO PORTALYOGI

WWW.STUDIO.PORTALYOGI.PL

DLA KOGO: IDEALNE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

1



Skłon do przodu w siadzie skrzyżnym

ADHO MUKHA SUKHASANA

INFORMACJE

Adho = w dół
Mukha = twarz
Sukha = szczęście, radość,
komfort

Pozycja relaksacyjna,
jednocześnie wspaniale
rozciągająca kręgosłup i
dająca ukojenie wewnętrzne.

Przeciwwskazania:
uszkodzenia kolan.

KORZYŚCI

Rozciąga plecy, ramiona,
biodra, kolana i kostki. Skłon do
przodu uspokaja umysł,
zmniejsza niepokój i zmęczenie.
Łagodzi stres. Przywraca
równowagę ciała, umysłu i
ducha. Dodatkowo przepięknie
otwiera biodra.

JAK WYKONAĆ? – KROK PO KROKU

Krok 1

Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym. Kolana powinny znajdować się w jednej linii z biodrami a stopy, jeśli to możliwe, pod kolanami. (Jeśli kolana znajdują się wyżej niż biodra, podłóż pod pośladki złożony koc). Kręgosłup powinien być wyprostowany.

Krok 2

Położ dłonie z przodu, na podłodze, tuż przed stopami.

Krok 3

Na wdechu przesun tułów do przodu – wyciągnij cały kręgosłup.

Krok 4

Na wydechu przesun dłonie dalej - tyle ile możesz. Najważniejsze abyś cały czas utrzymał prosty kręgosłup. Klatka piersiowa powinna być otwarta ku górze.

Krok 5

Postaraj się przenieś dłonie jeszcze dalej, nie odrywając pośladków od podłogi i nie garbiąc się. Jeżeli możesz połów czoło na podłodze i zamknij oczy. Dla ułatwienia, możesz też ramiona i głowę oprzeć na wałku czy zwiniętym kocu.

Krok 6

Pozostań w pozycji na trzy długie oddechy. Następnie powolutku wróć do pozycji siedzącej.

NIEZALEŻNIE OD TEGO ILE MASZ LAT, JAKĄ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I DOŚWIADCZENIE (LUB JEGO BRAK) NA MACIE... ZAPRASZAMY CIĘ W ODKRYWCZĄ PODRÓŻ PO ŚWIECIE JOGI I TWOIM WŁASNYM CIELE.

PRZEZ 7 DNI MAGDA BAŁDYS POKAŻE CI, JAK ROZBUDZIĆ W SOBIE JOGINA I LEPIEJ ZROZUMIEĆ SWOJE CIAŁO.

START: 25 WRZEŚNIA
MIEJSCE: INTERNETOWE STUDIO PORTALYOGI
WWW.STUDIO.PORTALYOGI.PL
DLA KOGO: IDEALNE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

7 DNI, 7 SESJI JOGI. CODZIENNIE ZAJMIEMY SIĘ INNĄ CZĘŚCIĄ CIAŁA. RĘCE, NOGI, BIODRA...POWOLUTKU, POZNAJĄC JOGOWY ŚWIAT. POZA TYM PONAD 50 RÓŻNYCH SESJI JOGI DLA POCZĄTKUJĄCYCH DOSTĘPNYCH W STUDIU, DLA CIEBIE.



INTERNETOWE PORTAL
STUDIO YOGI

Dołącz do wyzwania

www.studio.portalyogi.pl



Pozycja Kota

MARJARYASANA

INFORMACJE

Marjari = kot

Pozycja kota to rozciągnięcie kręgosłupa i delikatny masaż narządów wewnętrznych. Najlepiej wykonuj ją codziennie aby skutecznie zwiększyć wytrzymałość kręgosłupa.

Kontrpozycja: pozycja Krowy (Bitilasana)

KORZYŚCI

Uelastycznia i rozciąga kręgosłup. Wzmacnia odcinek piersiowy. Dodatkowo pomaga eliminować skutki stresu, a także skutecznie wycisza umysł.

JAK WYKONAĆ? – KROK PO KROKU

Krok 1

Zacznij od klęku podpartego. Upewnij się, że kolana ustawione są bezpośrednio pod biodrami, a nadgarstki, łokcie i ramiona są w linii prostej, prostopadłe do podłogi. Głowę trzymaj w pozycji neutralnej (wzrok na podłogę).

Krok 2

Palce dłoni rozstaw szeroko. Palec środkowy powinien być skierowany do przodu, pozostałe palce rozłożone.

Krok 3

Skup się na oddechu.

Krok 4

Podczas wydechu wypchnij kręgosłup w stronę sufitu. Głowę trzymaj luźno w stronę podłogi, ale nie przyciągaj podbródka do klatki piersiowej.

Krok 5

Na wdechu powróć do pozycji neutralnej bądź bezpośrednio przejdź do pozycji krowy.



Pozycja Krowy

BITILASANA

INFORMACJE

Batila = krowa

Pozycja krowy pozwoli Ci w spokojny sposób rozgrzać Twój kręgosłup. Praktycznie zawsze wykonywana na zmianę z pozycją kota.

Przeciwwskazania: poważne urazy karku lub szyi.

KORZYŚCI

Rozciąga przednią część tułowia. Zapewnia łagodny masaż kręgosłupa i narządów wewnętrznych.

Poprawia krążenie krwi, łagodzi stres i tonizuje organy wewnętrzne.

Dodatkowo Bitilasana stymuluje czakrę serca, która kieruje cechami, takimi jak miłość i zaufanie.

JAK WYKONAĆ? – KROK PO KROKU

Krok 1

Zacznij od klęku podpartego. Upewnij się, że kolana ustawione są bezpośrednio pod biodrami, a nadgarstki, łokcie i ramiona są w linii prostej, prostopadłe do podłogi. Głowę trzymaj w pozycji neutralnej (wzrok na podłogę).

Krok 2

Palce dłoni rozstaw szeroko. Palec środkowy powinien być skierowany do przodu, pozostałe palce rozłożone.

Krok 3

Na wdechu unieś klatkę piersiową do sufitu, tym samym pozwól brzuchowi spokojnie opadać ku podłodze.

Krok 4

Podnieś głowę i wyciągnij jej czubek do sufitu.

Krok 5

Na wydechu powróć do pozycji neutralnej bądź bezpośrednio przejdź do pozycji kota.

Krok 6

Powtórz 6 - 10 razy.



Wojownik III

VIRABHADRASANA III

INFORMACJE

Virabhadra – imię niezłomnego wojownika, inkarnacji Shivy, który opisywany był jako ten, który posiada tysiąc twarzy, oczu i stóp, władającego tysiącem maczug, odzianego w tygrysią skórę.

Przeciwwskazania: problemy z kolanami, wysokie ciśnienie, bezsenność.

KORZYŚCI

Wzmacnia mięśnie grzbietu, ramiona, mięśnie nóg (kostki, łydki, uda, pośladki) oraz brzucha. Pozycja bardzo rozwijająca i budująca równowagę.

Dodatkowo poprawia koncentrację i buduje pewność siebie.

JAK WYKONAĆ? – KROK PO KROKU

Krok 1

Stań w Tadasanie (pozycji góry) a następnie na wydechu przejdź do lekkiego skłonu i ustaw dłonie na krześle, na wydechu, wysuń lewą nogę do tyłu. Prawe kolano powinno być delikatnie ugięte.

Krok 2

Następnie wyprostuj prawą nogę i usztywnij poprzez podciągnięcie rzepki kolanowej w górę.

Krok 3

Lewa noga powinna być wyprostowana. Palce stopy skieruj ku podłodze.

Krok 4

Staraj się zachować równowagę. Nie pozwól, żeby tułów przesunął się do przodu kiedy wejdiesz do pozycji.

Krok 5

Głowa, plecy i lewa noga powinny być w jednej linii.

Krok 6

Pozostań w pozycji od 30 sekund do minuty a następnie na wydechu rozluźnij ciało po czym wyjdź z pozycji, dostawiając lewą nogę do prawej. Koniecznie powtórz ćwiczenie na drugą nogę.



Pies z głową w dół

ADHO MUKHA SVANASANA

INFORMACJE

Adho = w dołu
Mukha = twarz
Savana = pies

Jest to podstawowa asana w jodze. Poza korzyściami fizycznymi, uważa się, że uspokaja umysł, a jednocześnie pobudzać i odmładza ciało.

Przeciwwskazania: wysokie ciśnienie, bezsenność.

KORZYŚCI

Jako pozycja regenerująca, usuwa zmęczenie i przywraca utraconą energię, regeneruje. Zwalcza też ból i sztywność pięt. Rozciąga ramiona, ścięgna, łydki i ręce. Wzmacnia okolicę kostek. Ponadto łagodzi objawy menopauzy i dolegliwości menstruacyjne oraz poprawia trawienie.

JAK WYKONAĆ? – KROK PO KROKU

Krok 1

Rozpocznij od klęku podpartego. Następnie na wydechu delikatnie podnieś biodra ku górze.

Krok 2

Wciśnij mocno ręce w podłogę, palce dłoni powinny być mocno rozszerzone.

Krok 3

Wyprostuj ręce i nogi, stopy powinny być równoległe do siebie.

Krok 4

Wyprostuj plecy i odsuń barki daleko od uszu. Pomału wypychaj pośladki do sufitu a pięty staraj się postawić na macie.

Krok 5

Przenieś ciężar bardziej na nogi. Postaraj się rozluźnić głowę i brzuch.

Krok 6

Pozostań w pozycji co najmniej na 3 oddechy.

NIEZALEŻNIE OD TEGO ILE MASZ LAT, JAKĄ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I DOŚWIADCZENIE (LUB JEGO BRAK) NA MACIE... ZAPRASZAMY CIĘ W ODKRYWCZĄ PODRÓŻ PO ŚWIECIE JOGI I TWOIM WŁASNYM CIELE.

PRZEZ 7 DNI MAGDA BAŁDYS POKAŻE CI, JAK ROZBUDZIĆ W SOBIE JOGINA I LEPIEJ ZROZUMIEĆ SWOJE CIAŁO.

START: 25 WRZEŚNIA

MIEJSCE: INTERNETOWE STUDIO PORTALYOGI

WWW.STUDIO.PORTALYOGI.PL

DLA KOGO: IDEALNE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

7 DNI, 7 SESJI JOGI. CODZIENNIE ZAJMIEMY SIĘ INNĄ CZĘŚCIĄ CIAŁA. RĘCE, NOGI, BIODRA...POWOLUTKU, POZNAJĄC JOGOWY ŚWIAT. POZA TYM PONAD 50 RÓŻNYCH SESJI JOGI DLA POCZĄTKUJĄCYCH DOSTĘPNYCH W STUDIO, DLA CIEBIE.



INTERNETOWE PORTAL
STUDIO YOGI

Dołącz do wyzwania

www.studio.portalyogi.pl