



# ASANY NA WZMOCNIENIE

ZADBAJ O SWOJE CIAŁO

#PORTALYOGI

INTERNETOWE PORTAL  
STUDIO YOGI

# ASANY NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI BRZUCHA

Cieszę się, że jesteś z nami! Przygotowaliśmy zestaw asan, które pomogą Ci rozpocząć regularne praktykowanie jogi.

Na początek wzmocnijmy głębokie mięśnie brzucha. To podstawa, żeby ciało utrzymywało prawidłową pozycję, a szkielet był ustabilizowany. Silne głębokie mięśnie brzucha są też niezbędne przy regularnej praktyce jogi.

Asany wzmacniające głębokie mięśnie brzucha to: Kumbhakasana (Deska) i Navasana (Okręt).



- Usiądź wygodnie na ziemi, z nogami wyciągniętymi przed Tobą, czyli w Dandasanie.
- Połóż swoje dłonie na podłodze, ugnij delikatnie łokcie.
- Wyprostuj plecy, wyciągnij kręgosłup, upewnij się, że plecy nie są zaokrąglone.
- Unieś swoje nogi tak, aby były pod kątem 45 stopni, napnij uda. Podbródek skieruj delikatnie w stronę mostka.
- Oddychaj. Wyprostuj ręce przed siebie, upewnij się, aby palce dłoni były na wysokości Twojego wzroku. Napnij mocno mięśnie brzucha.
- Oddychaj i wytrzymaj w pozycji od 10-20 sekund. Kiedy zdobędziesz praktykę wydłuż czas do 60 sekund.

# ASANY NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI BRZUCHA



- Uklęknij na podłodze z rękami na szerokość barków, dociśnij dłonie mocno do podłogi, twarz skieruj ku podłodze.
- Wciągnij mięśnie brzucha, podwiń palce stóp i unieś kolana do góry.
- Ustaw ciało tak, by znajdowało się w jednej linii.
- Kontroluj, aby biodra nie zapadały się lub nie unosiły powyżej linii całego ciała.
- Napinaj mięśnie brzucha, ale pośladki rozluźniaj.
- Barki powinny znajdować się tuż nad nadgarstkami.
- Wytrzymaj w tej pozycji ok. 30 sekund.

Pamiętaj, że joga to nie rywalizacja z innymi. Jedynym Twoim rywalem jesteś Ty z poprzedniego dnia.

# ASANY NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI POŚLADKÓW

Czy wiesz, że joga poprawia napięcie mięśni, ujędrnia ciało i zapewnia gibkość wszystkich jego obszarów, w tym Twoich pośladków?

Poniższe asany: Salamba Sarvangasana - Świeca i Eka Pada Rajakapotasana - Pozycja Półgołębia wzmacniają mięśnie pośladków i nadają im lepszy wygląd. Ale wygląd to nie wszystko!

Mięśnie pośladków, wewnętrzne miednicy, brzucha (powierzchnowe i głębokie) oraz przykręgosłupowe to centrum naszego ciała. Obszar odpowiedzialny za siłę i stabilność, dlatego kluczowe jest wzmacnianie go.



- Napręż nie tylko pośladki, ale całe ciało.
- Utrzymuj do momentu aż poczujesz, że musisz zmienić pozycję.
- Oprzyj wtedy nogi o ścianę delikatnie je rozszerzając, to pozwoli im odpocząć.

# ASANY NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI POŚLADKÓW



- Twoja tylna noga powinna być wyciągnięta prosto tuż biodrem, nie może się zakrzywiać. Nieznacznie zrotuj ją do wewnątrz, tak aby jej środkowa linia dociśnięta była do podłogi.
- Pochyl się do przodu i połóż tułów na wewnętrznej stronie prawego uda. Pozostań w pozycji przez kilka oddechów.
- Wyciągnij do przodu ramiona
- Unieś tułów do góry, wydłużaj dolne plecy, dociskając kość ogonową jednocześnie do dołu i do przodu. Wzgórek łonowy kieruj w stronę pępka.
- Jeżeli możesz utrzymać tę pozycję miednicy bez wsparcia dłoni, zabierz je z podłogi i unieś nad głowę. Jednocześnie unosz do góry klatkę piersiową.
- Pozostań w pozycji minutę i zmień stronę.

Regularna praktyka jogi pomoże ci zmierzyć się z codziennym zamieszaniem ze spokojem i stabilnością.

# ASANY NA WZMOCNIENIE RAMION

Konsekwentne praktykowanie jogi pomaga wzmocnić i ukształtować całe ciało. Wykorzystując tylko Twoją własną masę ciała możesz wysmuklić sylwetkę bez zbędnego przyrostu masy mięśniowej.

Poniższe asany: Bakasana – Pozycja Kruka i Kumbhakasana - Deska, pozwalają wzmocnić i ukształtować ramiona oraz głębokie mięśnie brzucha. Pozycja Kruka dodatkowo wzmacnia mięśnie rąk, barków i nadgarstków, a przede wszystkim rozwija umiejętność koncentracji. Wprowadza fizyczną i mentalną równowagę.



- Kucnij i ustaw dłonie na szerokość barków stabilnie na podłożu (ugnij ręce w łokciach).
- Przenieś na nie ciężar ciała.
- Następnie, o ile pozwala ci na to mobilność ciała, oprzyj kolana o tricepsy i łapiąc równowagę, unieś stopę lub stopy z podłoża. Wytrzymaj w pozycji kilka sekund.

# ASANY NA WZMOCNIENIE RAMION



- Uklęknij na podłodze z rękami na szerokość barków, dociśnij dłonie mocno do podłogi, twarz skieruj ku podłodze.
- Wciągnij mięśnie brzucha, podwiń palce stóp i unieś kolana do góry.
- Ustaw ciało tak, by znajdowało się w jednej linii.
- Kontroluj, aby biodra nie zapadały się lub nie unosiły powyżej linii całego ciała.
- Napinaj mięśnie brzucha, ale pośladki rozluźniaj.
- Barki powinny znajdować się tuż nad nadgarstkami.
- Wytrzymaj w tej pozycji ok. 30 sekund.

Asany utrzymują zarówno twoje ciało jak i umysł w zdrowiu i aktywności.

# ASANY NA POPRAWĘ RÓWNOWAGI

Równowaga towarzyszy nam każdego dnia. Od chwili, kiedy postawimy pierwszy krok. Chodzenie jest dla nas czymś naturalnym jak oddychanie.

Równowaga w pozycji lub ponawianie prób jej utrzymania to niezbędne minimum w praktyce jogi. Nie można pracować z rozluźnieniem ani pogłębianiem asan, gdy równowaga jest zachwiana. Ciało napina się, chcesz uchronić się przed upadkiem, a skutek jest odwrotny. Rozluźnienie większości ciała jest jednym z najważniejszych warunków utrzymywania równowagi.



- Na wdechu przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej, przytrzymaj je lewą ręką.
- Gdy poczujesz równowagę chwyć paluch prawej stopy palcami prawej ręki: wskazującym, środkowym i kciukiem.
- Na wydechu wyprostuj prawą nogę przed siebie wciągając za paluch.
- Odwiedź prawą nogę do boku (ciągle trzymając za paluch prawej stopy), otwierając prawe biodro na zewnątrz. Spójrz w lewą stronę. Wykonaj jeden oddech, a następnie wróć do wyprostowanej nogi przed sobą.
- Puść uchwyt palucha, połóż rękę na biodrze, wykonaj pięć oddechów z nogą w górze i powoli opuść wyprostowaną nogę na ziemi.
- Wykonaj pozycję na drugą stronę.

# ASANY NA POPRAWĘ RÓWNOWAGI



Tadasana jest to podstawowa asana przez wielu uważana za banalną. Wiele czasu spędzamy na nogach, ale często stoimy nierówno, na jednej nodze, wypychamy brzuch, pochylamy barki i głowę. Stać w doskonałej równowadze, nieruchomo i świadomie jest bardzo trudno. Gdy stojąc zamkniesz na chwilę oczy, to poczujesz jak się poruszasz w różne strony.

- Pięty lekko odsunięte od siebie, jednak wewnętrzne kostki nadal razem.
- Rozszerzone palce stóp.
- Przyciśnij do ziemi wewnętrzną krawędź pięty, miejsce gdzie kończy się pięta i zaczyna wysklepienie podeszwy.
- Podciągnij kolana do góry.
- Podnieś mostek pionowo do góry, rozszerz obojczyki i barki i jednocześnie schowaj łopatki do wewnątrz pleców i rozszerz je. Czubek głowy wysoko, ciągnie do sufitu.
- Nie wypychaj przednich dolnych żeber.
- Pozostań na 3 oddechy.

# ASANY NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI UD

Virabhadrasana II – Wojownik II oraz Virabhadrasana III – Wojownik III. Są one najprostsze do opanowania, ale kluczowe dla Twoich kolan. Mocne mięśnie czworogłowe ud trzymają rzepekę. Jest to bardzo ważne, żeby kolana funkcjonowały prawidłowo i nie były zbyt obciążone. Zdrowe kolana zapewniają optymalną ruchomość i stabilność.



- Stań prosto na początku maty w pozycji góry (Tadasana).
- Następnie na wydechu przejdź do szerokiego rozkroku. Ramiona wyciągnij do boku. Stopę, która jest z tyłu delikatnie skręć do środka, przy jednoczesnym skręcie ciała.
- Ustaw miednicę dokładnie na wprost. Zadbaj, by ugięte kolano również było ustawione dokładnie na wprost, tym samym unikniesz jego przeciężenia. Docelowo udo i łydka powinny tworzyć kąt prosty.
- Następnie unieś obie ręce na boki i ułóż je w jednej linii na kształt litery T.

# ASANY NA WZMOCNIENIE MIĘŚNI UD



- Brzuch mocno wciągnięty, pępek do kręgosłupa, kolce biodrowe w jednej linii, tułów w jednej linii, uda napięte, proste plecy, łopatki doklejone do pleców, barki odsunięte od uszu, głowa szyja w linii kręgosłupa, wydłużone.
- Pamiętaj, by nie blokować kolana nogi podporowej.
- Pozostań w pozycji na 3 oddechy.
- Zmień nogę.

Joga jest niczym innym jak doskonałą harmonią ciała, zmysłów, umysłu i intelektu, rozumu, świadomości i jaźni. Gdy wszystkie one są zintegrowane, jest to prawdziwy stan jogi.

# POTRZEBUJESZ WSPARCIA PRZY PRACY NAD SWOIM CIAŁEM?

DOŁĄCZ DO INTERNETOWEGO STUDIA  
PORTALYOGI!

WEJDŹ DO STUDIA



## PONAD 120 SESJI

Dostęp do Internetowego Studia to wielka baza video z ponad 20 różnych stylów jogi. Co tydzień dodajemy nowe filmy, by zaspokoić Twój głód wiedzy.



## WYZWANIA

Oprócz sesji w Studio znajdziesz też serie video, nazywane przez nas wyzwaniami. To opracowane serie asan, które pomogą Ci osiągnąć wybrany cel.



## PROFESJONALNI NAUCZYCIELE

Do Twojej dyspozycji oddajemy 12 ekspertów jogi, którzy z najwyższą starannością dobierają praktyki dla Ciebie. Naszą zamkniętą grupę na facebooku prowadzi joginka Magdalena Bałdys, służąc swoją radą.



## WYGODNA PŁATNOŚĆ

Za miesięczny dostęp do studia zapłacisz tylko 29 zł, wybierając swój ulubiony sposób płatności. Możesz też dodać kartę płatniczą do konta i zapomnieć o comiesięcznych przelewach. Wszystko w 100% bezpieczne.



Joga to nie tylko kształtowanie Twojej sylwetki, to odkrywanie Twojej siły w ciele i umyśle.

Kiedy czujemy się silni, ma to pozytywny wpływ na sposób, w jaki myślimy o sobie, naszym ciele i naszym zdrowiu. Ale w jodze nie skupiamy się nie tylko na tym, co fizyczne, pomożemy Ci również w rozwijaniu pewności siebie i wewnętrznym wzmocnieniu.

Praktykuj jogę — gdzie chcesz, kiedy chcesz, w tempie i stylu na który akurat masz ochotę.

**DOŁĄCZ DO STUDIA**