

UTTHITA TRIKONASANA - POZYCJA TRÓJKĄTA

TRADYCYJNIE UWAŻA SIĘ, ŻE UTTHITA TRIKONASANA AKTYWUJE CZAKRĘ SPLOTU SŁONECZNEGO. CZAKRA TA TO CENTRUM ENERGETYCZNE NASZEGO CIAŁA. AKTYWIZOWANIE JEJ ROZPRASZA STRACH I NIEPEWNOŚĆ. PEŁNE OTWARCIE CZAKRY SPLOTU SŁONECZNEGO TO: RADOŚĆ, WDZIĘCZNOŚĆ, SZACUNEK, DOSTATEK, PEŁNIA, CIEPŁO, PRZEBACZENIE, ŚWIATŁOŚĆ, CZYSTOŚĆ.



Utthita Trikonasana to asana szczególnie skuteczna i zalecana, gdy jesteśmy zestresowani, podenerwowani, zniecierpliwieni, gdy nasz układ nerwowy jest osłabiony. W miarę regularnej praktyki, kiedy wykonujemy ją z lekkością i bez żadnych napięć ciała, łączy w nas doznanie piękna, czystości i świadomości, doskonale wycisza umysł. Szczególnie skutecznie wzmacnia mięśnie nóg, pomaga nam też w zwiększeniu fizycznej równowagi i wytrzymałości.



UTTHITA TRIKONASANA POZYCJA TRÓJKĄTA





JAK WYKONAĆ UTTHITA TRIKONASANA - KROK PO KROKU

- ★ Stań w tadasanie.
- ★ Wykonaj głęboki wdech i stań w dużym rozkroku lub jeśli sprawia Ci to problem po prostu stań w szerokim rozkroku.
- ★ Obróć prawą stopę w prawo, lewą lekko w prawo, lewe kolano utrzymuj napięte i wyprostowane.
- ★ Wykonaj wdech, zegnij tułów w prawo, umieszczając prawą dłoń przy prawej kostce. Jeśli ćwiczyć wystarczająco długo, prawa dłoń powinna całkowicie spocząć na podłodze.
- ★ Wyciągnij lewą rękę do góry, tak by znalazła się w linii z prawym barkiem. Wyciągnij tułów. Tyłne części nóg, tył klatki piersiowej i biodra powinny znaleźć się w jednej płaszczyźnie. Patrz na kciuk wyciągniętej lewej ręki. Trzymaj prawe kolano sztywno zaciśnięte.
- ★ Pozostań w tej pozycji tak długo jak dasz radę, oddychając głęboko i równomiernie. Podnieś prawą dłoń z podłogi, wykonaj wdech i wróć do pozycji wyjściowej.
 - ★ Wykonaj te same czynności na drugą stronę ciała.



✧ KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA ✧

- ★ Pomaga odchudzić okolice bioder, kształtuje talie.
 - ★ Uśmierza bóle artretyczne i rwę kulszową.
- ★ Pomaga przy dolegliwościach spowodowanych siedzącym trybem życia, np. sztywny kark.
 - ★ Rozluźnia i wzmacnia okolice miednicy.
- ★ Pomocna przy bólach szyi, osteoporozie i rwie kulszowej.

✧ UŁATWIENIA ✧

Ustaw dłoń na klocek zamiast na podłodze.

Podprzyj dłoń na kostce lub wyżej (ale nie na kolanie).

Jeśli odczuwasz ból w szyi patrz prosto przed siebie zamiast w sufit.

Umieść wolną rękę (wyberzmy prawą) wierzchem dłoni u podstawy kręgosłupa. Skup się następnie na cofaniu górnego barku (prawego) i otwieraniu biodra (prawego) jednocześnie podwijając pośladki.

Aby nauczyć się ustawienia ciała w jednej płaszczyźnie wykorzystaj ścianę. Stań blisko przy ścianie dociskając całe ciało i powoli zsuwaj się do pozycji. Pięty, pośladki, plecy, oba barki i ramiona mają dotykać ściany. Utrzymanie tej płaszczyzny jest ważniejsze niż dotknięcie dłonią podłogi/kostki.



OSŁABIONE MIĘŚNIE BRZUCHA I GRZBIETU PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO
ODKSZTAŁCENIA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA CO W KONSEKWENCJI
PROWADZI DO BÓLU.

NAJLEPSZYM WYJŚCIEM Z TAKIEJ SYTUACJI JEST OCZYWIŚCIE
WZMOCNIENIE MIĘŚNI.

JOGA - WZMACNIA MIĘŚNIE ZAPEWNIAJĄC IM SIŁĘ I ELASTYCZNOŚĆ.
DZIĘKI TEMU TWÓJ KRĘGOSŁUP OTRZYMUJE DODATKOWE
WSPARCIE.

☆ OD 25 CZERWCA W STUDIU PORTALYOGI
WYZWANIE: MOC ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA
- 14 DNI DLA CIEBIE ☆

W Y Z W A N I E

MOC ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

14 dni dla Ciebie

od 25 czerwca

Dołącz do wyzwania



JAK WIADOMO ZDROWY I MOCNY KRĘGOSŁUP TO PIĘKNA,
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA I DOBRE SAMOPOCZUCIE! TO WIĘKSZA
PEWNOŚĆ SIEBIE I LEPSZY KOMFORT ŻYCIA!

DOŁĄCZ DO WYZWANIA: MOC ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA
- 14 DNI DLA CIEBIE
PRZED TOBĄ 14 DNI DEDYKOWANE WSZYSTKIM TYM, KTÓRZY
ODCZUWAJĄ DYSKOMFORT W KRĘGOSŁUPIE.

MASZ PRACĘ SIEDZĄCĄ, STOJĄCĄ I CZUJESZ CIĄGŁY BÓL CZY TO
ODCINKA SZYJNEGO CZY DOLNEGO (LĘDŹWIOWEGO) KRĘGOSŁUPA? -
WYSTARCZĄ DWA TYGODNIE REGULARNEJ PRAKTYKI ABY ZMNIEJSZYĆ
BÓL I POCZUĆ RÓŻNICĘ.

CAŁE WYZWANIE SKŁADA SIĘ Z KILKU CZĘŚCI. MAMY SESJE PORANNE
I WIECZORNE, KTÓRE WYKONUJEMY CODZIENNIE A DODATKOWO 2
DŁUGIE SESJE, KTÓRE WYKONUJEMY MINIMUM 2 RAZY W TYGODNIU.

TO CZAS DLA CIEBIE, POZA ULGĄ W BÓLU KRĘGOSŁUPA, ROZLUŹNI
SIĘ TWOJE CIAŁO I WYCISZY UMYŚŁ.

ANJANEYASANA - POZYCJA WSCHODZĄCEGO KSIĘŻYCA

ANJANEYA JEST INNĄ NAZWĄ HANUMANA, ADIUTANTA RAMA W HINDUSKIEJ MITOLOGII, RAMAJANIE. MATKA HANUMANA ZOSTAŁA NAZWANA ANJANI, A ANJANEYA OZNACZA SYNA ANJANI. W JĘZYKU POLSKIM, TA ASANA NAZYWA SIĘ: POZYCJA WSCHODZĄCEGO KSIĘŻYCA. ODNOSI SIĘ ONA DO KSZTAŁTU CIAŁA, JAKIE TWORZY SIĘ W TEJ ASANIE.



Aby praktykować tę asanę, musisz mieć w miarę dobre poczucie równowagi i dość elastyczne biodra i pachwiny. To pozycja jedna z oszukańczych. Wygląda na łatwą, ale są w rzeczywistości jest dość trudna.

Anjaneyasana otwiera klatkę piersiową, serce i płuca. To "buduje" ciepło w ciele i działa niezwykle dobrze dla tych, którzy ciężko sobie radzą z jesienną i zimową aurą.



ANJANEYASANA POZYCJA WSCHODZĄCEGO KSIĘŻYCA



ॐ OKAŻ WSPARCIE SWOIM BLISKIM ॐ



JAK WYKONAĆ POZYCJĘ WSCHODZĄCEGO KSIĘŻYCA – KROK PO KROKU

- ★ Rozpocznij od Adho Mukha Svanasana (Psa z Głową w Dół). Kiedy jesteś w pozycji na wydechu umieść swoją prawą stopę z przodu, między rękami. Upewnij się, że prawe kolano i kostka są w jednej linii.
- ★ Delikatnie opuść lewe kolano, umieszczając je na podłodze, tuż za biodrami.
- ★ Na wdechu unieś klatkę piersiową. Następnie podnieś ręce nad głowę, tak aby ramiona znajdowały się obok uszu, a dłonie były skierowane ku sobie.
- ★ Wydech. Pozwól biodrom opadać i przesuwaj się tak, aby poczuć przednią część nóg i zginacze bioder.
- ★ Wydłuż plecy. Skieruj wzrok przed siebie lub na dłoń.
- ★ Trzymaj pozę przez kilka sekund. Możesz również podnieść kolano tylnej nogi z maty.
- ★ Wyjdź z pozycji kładąc dłonie na macie i pomatu przechodząc do Psa z głową w dół. Powtórz na drugą nogę.



✧ KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA ✧

- ★ Rozciąga mięśnie czworogłowe ud i mięśnie biodrowo-lędźwiowe.
 - ★ Działa terapeutycznie przy rwie kulszowej.
- ★ Łagodzi bóle związane ze zwyrodnieniami kręgosłupa.
 - ★ Wzmacnia i uelastycznia kręgosłup.
- ★ Otwiera klatkę piersiową i ułatwia oddychanie.
 - ★ Rozciąga boki tułowia.

✧ UŁATWIENIA ✧

Jeśli trudno jest Ci utrzymać w tej pozycji równowagę, „przytul się” do ściany. Upewnij się wówczas, że stopa przedniej nogi dotyka ściany.

Pod kolano tylnej nogi możesz natomiast podłożyć koc. Możesz też położyć ręce na udzie. Pamiętaj jednak aby się nie garbić i trzymać klatkę piersiową otwartą.



KAŻDA STRESUJĄCA SYTUACJA W CIĄGU DNIA POZOSTAWIA SWOJE ODBICIE W CIELE. JEŚLI STRES NA JAKI JESTEŚ NARAŻONY JEST DŁUGOTRWAŁY, POWODUJE WZMOŻONE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE, CO Z BIEGIEM CZASU PRZERADZA SIĘ W CHRONICZNY BÓL.

PRAKTYKA ASANA, SZCZEGÓLNIIE WIECZORNA, TO NAJLEPSZE LEKARSTWO NA TE DOLEGLIWOŚCI, WYCISZA, USPOKAJA I POZWALA SPOKOJNIE ZASNAĆ.

URDHVA EKAPADA ADHO MUKHA ŚVANASANA - PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ Z JEDNĄ NOGĄ W GÓRZE

URDHVA EKAPADA ADHO MUKHA ŚVANASANA TO POZYCJA KTÓRA POZWALA NA SZYBKIE ROZCIĄgniĘCIE I POZBAWIENIE NAPIĘCIA KRĘGOSŁUPA. DOSKONALE SPRAWDZA SIĘ W MOMENTACH, GDY POTRZEBUJESZ TZW „ROZPROSTOWANIA KOŚCI”, PO DŁUGIM SIEDZENIU W TEJ SAMEJ POZYCJI, PODCZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE CZY TEŻ W CZASIE WIELOGODZINNEJ PODRÓŻY.



URDHVA EKAPADA ADHO MUKHA ŚVANASANA
PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ Z JEDNĄ NOGĄ W GÓRZE

ॐ ZAMIERZAM DARZYĆ MIŁOŚCIĄ BEZWARUNKOWO ॐ



JAK WYKONAĆ POZYCJĘ URDHVA EKAPADA ADHO MUKHA ŚVANASANA

- ★ Wykonaj klęk podparty, utóż dłonie na szerokość ramion, kolana na szerokość bioder.
 - ★ Palce dłoni szeroko rozstawione, mocno wciśnięte w matę.
 - ★ Unieś biodra w górę prostując nogi w kolanach.
- ★ Unieś z wdechem prawą nogę prostą w kolanie w górę. Stopa w górze aktywna – pięta w górę, palce zadarte. Poczuj jak rozciągasz tył nogi.
 - ★ Pamiętaj: pozostaw biodra na jednym poziomie.
 - ★ Wykonaj na drugą stronę.



✧ KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA ✧

- ★ Uelastycznia i rozluźnia kręgosłup,
 - ★ Wzmacnia ręce i barki,
 - ★ Usuwa bóle pleców,
- ★ Wspomaga krążenie krwi w okolicach miednicy,
- ★ Rozciąga kostki, dodaje energii i usuwa zmęczenie

✧ UŁATWIENIA ✧

Nogę na macie możesz mieć lekko zgiętą w kolanie.



PRAKTYKA ASAN PRZECIWBÓLOWYCH MA O WIELE WIĘCEJ KORZYŚCI NIŻ ZASTOSOWANIE TABLETKI PRZECIWBÓLOWEJ
PAMIĘTAJ, ŻE TABLETKI POWODUJĄ Z BIEGIEM CZASU PRYZWYCZAJENIE DO PRZYJMOWANEJ DAWKI, CO W KONSEKWENCJI PROWADZI DO UZALEŻNIENIA.

MOC
ZDROWEGO
KRĘGOSŁUPA

14 dni dla Ciebie
ZACZYNAMY 25.06.2018

Daj odetchnąć swoim plecom!

[Dołącz do wyzwania](#)

ॐ ZAMIERZAM DOSTRZEGAĆ POZYTYWNE ASPEKTY NAWET W
NEGATYWNYCH WYDARZENIACH ॐ

SALAMBA BHUJANGASANA - POZYCJA SFINKSA

WEDŁUG TRADYCYJNYCH TEKSTÓW JOGICZNYCH, TA
POZYCJA LECZY CIAŁO I BUDZI ENERGIĘ KUNDALINI,
KTÓRA SPRZYJA SAMOREALIZACJI.



SALAMBA BHUJANGASANA POZYCJA SFINKSA



ॐ ZAMIERZAM DOSTRZEGAĆ POZYTYWNE ASPEKTY NAWET W
NEGATYWNYCH WYDARZENIACH ॐ

JAK WYKONAĆ POZYCJĘ SALAMBA BHUJANGASANA

- ★ Połóż łokcie pod barkami, układając przedramiona równolegle do siebie. Rozszerz palce i dociśnij do maty,
- ★ Na wdechu unieś do góry klatkę piersiową, ale nie opieraj się zbyt mocno na rękach, staraj się unosić dzięki pracy mięśni pleców :),
 - ★ Rozluźnij twarz, spróbuj wydłużyć tył szyi,
 - ★ Przyciśnij dłonie i przedramiona do podłogi, wyciągaj kręgosłup do góry
 - ★ Wciśnij lekko miednicę w podłogę,
 - ★ Barki przesuwaj w dół pleców, oddalając je od uszu
- ★ Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów: przy wdechu rozszerzaj klatkę piersiową, a przy wydechu wyciągaj kręgosłup ku górze

✧ KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA ✧

- ★ Otwiera klatkę piersiową,
- ★ Zwiększa ruchomość kręgosłupa,
- ★ Wzmacnia mięśnie pleców, pośladki,
- ★ Rozciąga kręgosłup, klatkę piersiową, mięśnie brzucha,
 - ★ Pomaga w korygowaniu zaokrąglonych ramion,
 - ★ Zmniejsza ból przy rwie kulszowej

Ważne jest, aby skupić się na otwarciu każdej części pleców. Staraj się nie wyginać tylko w dolnej części pleców, ale także w środkowej i górnej.

BÓLE KRĘGOSŁUPA W ODCINKU LĘDŹWIOWYM TO NIESTETY NAJCZĘŚCIEJ ODCZUWALNY BÓL KRĘGOSŁUPA. TAKI BÓL NIE POWINIEN BYĆ LEKCEWAŻONY, ZWŁASZCZA TEN PRZEWLEKŁY. ZDROWY KRĘGOSŁUP TO PODSTAWA DOBREGO SAMOPOCZUCIA FIZYCZNEGO JAK I PSYCHICZNEGO, WIĘC WARTO ZAWCZASU ZADBAĆ O NIEGO.

W Y Z W A N I E
MOC
ZDROWEGO
KRĘGOSŁUPA
14 dni dla Ciebie

Dołącz do wyzwania

ॐ ZAMIERZAM ODPUŚCIĆ MYŚLI POWODUJĄCE STRES ॐ

BALASANA - POZYCJA DZIECKA

WEDŁUG TRADYCYJNYCH TEKSTÓW JOGICZNYCH, TA POZYCJA LECZY CIAŁO I BUDZI ENERGIĘ KUNDALINI, KTÓRA SPRZYJA SAMOREALIZACJI. POZA TYM SŁUŻY USPOKAJANIU SIĘ CZAKRY MULADHARA (CZAKRY PODSTAWY) I POMAGA OSADZAĆ ENERGIĘ ZIEMSKĄ W OBSZARZE MIEDNICY. ZE WZGLĘDU NA OBNIŻONĄ POZYCJĘ GŁOWY USPOKAJA ENERGIĘ VATA.



BALASANA POZYCJA DZIECKA



ॐ ZAMIERZAM ODPUŚCIĆ MYŚLI POWODUJĄCE STRES ॐ



✧ JAK WYKONAĆ POZYCJĘ BALASANA ✧

- ★ Uklęknij na podłodze, trzymaj kolana razem, połącz duże paluchy u stóp a następnie usiądź pośladkami na piętach. Rozszerz kolana na szerokość bioder.
- ★ Wyciągnij się do góry, tak aby plecy były proste. Na wydechu zegnij się do przodu, tak aby klatka piersiowa opadła ku udom a głowa spoczęła na podłodze.
- ★ Oddalaj kość ogonową od tułowia, wyciągaj pośladki w stronę pięt a szyję i głowę w przeciwnym kierunku. Jeżeli czujesz dyskomfort w tej pozycji lub nie możesz położyć pośladków na piętach, podłóż pod głowę złożone koce lub poduszki.
- ★ Ramiona wyciągnij do przodu. Rozszerz i rozluźnij górną i dolną część pleców, odpręż łokcie, rozluźnij szyję.
- ★ Zrelaksuj się. Pozostań w pozycji od 30 sekund do kilku minut. Aby wyjść z pozycji najpierw na wydechu unieś tułów, zaczynając ruch od kości ogonowej, powróć do pozycji siedzącej z prostymi plecami.



✧ KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA ✧

- ★ Rozciąga biodra, uda, kostki,
- ★ Przynosi ulgę w bólach pleców,
- ★ Zmniejsza napięcie w plecach i w klatce piersiowej,
- ★ Łagodzi ból szyi i dolnej części pleców,
- ★ Rozciąga mięśnie, ścięgna i więzadła w kolanie.

✧ UŁATWIENIA ✧

Jeśli masz problemy z siedzeniem na piętach w tej pozycji, umieść zwinięty koc między nogami, pod pupą.



PREZENTOWANE ASANY TO PROSTE
POZYCJE, KTÓRE UKOJĄ BÓL A
JEDNOCZEŚNIE DADZĄ TOBIE WIELE MINUT
RELAKSU. Z CZASEM WSZYSTKIE POZYCJE
BĘDĄ WYKONYWANE PRZEZ CIEBIE BEZ
PROBLEMU, A KRĘGOSŁUP BĘDZIE CI
WDZIĘCZNY ZA UKOJENIE.

ॐ POZWOLĘ SOBIE NA UWOLNIENIE SIĘ OD PRZYMUSU DZIAŁANIA,
ODNAJDĘ SWOBODĘ NIEDZIAŁANIA ॐ

UTTHITA MARJARYASANA - PRĘŻĄCY SIĘ KOT

UTTHITA MARJARYASANA JEST PODSTAWOWĄ POZYCJĄ
BALANSUJĄCĄ W POZYCJI KLĘCZĄCEJ, KTÓRA WZMACNIA
MIĘŚNIE RDZENIA I WYDŁUŻA KRĘGOSŁUP. UMOŻLIWIA
OTWARCIE CZAKRY ANAHATY (CZAKRY
SERCA), KTÓRA ŁĄCZY SIĘ Z MIŁOŚCIĄ, WSPÓŁCZUCIEM I
PRZEBACZENIEM.



UTTHITA MARJARYASANA PRĘŻĄCY SIĘ KOT



ॐ POZWOŁĘ SOBIE NA UWOLNIENIE SIĘ OD PRZYMUSU DZIAŁANIA,
ODNAJDĘ SWOBODĘ NIEDZIAŁANIA ॐ



☆ . JAK WYKONAĆ POZYCJĘ UTTHITA MARJARYASANA ☆

- ★ Rozpocznij od pozycji stołu.
- ★ Upewnij się, że kolana są ustawione bezpośrednio pod biodrami. Twoje nadgarstki, łokcie i ramiona powinny leżeć w linii i prostopadle do podłogi.
 - ★ Ustaw głowę w pozycji neutralnej, patrząc na podłogę.
 - ★ Podczas wydechu usieć lewą rękę do przodu i prawą nogę w tył.
 - ★ Pozostań na 3-4 oddechów. Powtórz na drugą stronę.



☆ KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA ☆

- ★ Rozciąga ręce i nogi.
- ★ Rozciąga mięśnie brzucha.
- ★ Poprawia równowagę.

☆ UŁATWIENIA ☆

Jeśli masz problemy z równowagą, możesz wykonać tę pozycję przy ścianie.



SEKWENCJĘ ASAN WYKONUJ POWOLI, ODDYCHAJĄC
SPOKOJNIE I GŁĘBOKO.
WYKONYWANIE ICH REGULARNIE UELASTYCZNI TWÓJ
KRĘGOSŁUP I BĘDZIE DOSKONAŁĄ PROFILAKTYKĄ
BÓLU I NAPIĘĆ PLECÓW.

MOC
ZDROWEGO
KRĘGOSŁUPA

14 dni dla Ciebie
ZACZYNAMY 25.06.2018

Daj odetchnąć swoim plecom!

[Dołącz do wyzwania](#)

SUPTA HASTA PADANGUSTHASANA - RĘKA DO DUŻEGO PALCA NA LEŻĄCO

SUPTA HASTA PADANGUSTHASANA TO POZYCJA NA ROZCIĄNIĘCIE NÓG BEZ OBCIĄŻANIA KRĘGOSŁUPA!! REGULARNIE WYKONYWANA CHRONI PRZED BÓLAMI W DOLNYCH PLECACH. TA POZYCJA PROMUJE ZDROWIE PSYCHICZNE POPRZECZ ZWIĘKSZENIE ŚWIADOMOŚCI, USPOKOJENIE UMYŚŁU I ROZWIJANIE CIERPLIWOŚCI. POMAGA RÓWNIEŻ W LECZENIU STANÓW, TAKICH JAK NIESTRAWNOŚĆ, BÓL PLECÓW, PROBLEMY KULSZOWE, WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI I DYSKOMFORT MIESIĄCZKOWY.

SUPTA HASTA PADANGUSTHASANA STYMULUJE CZAKRĘ MULADHARA (KORZENIA). MULADHARA POMAGA UTRZYMAĆ KONTAKT. JEST RÓWNIEŻ ZWIĄZANA Z OBFITOŚCIĄ, PASJĄ I RODZINĄ.



SUPTA HASTA PADANGUSTHASANA RĘKA DO DUŻEGO PALCA NA LEŻĄCO

silne, pracujące ręce



twarz rozluźniona,
oddechy spokojne

łokcie szeroko
rozpostarte

obydwie nogi
proste

topatki dociśnięte
do podłogi

lewa noga dociśnięta
do maty

ZAMIERZAM WYKSZTAŁCIĆ W SOBIE WYTRWAŁOŚĆ



☆ . JAK WYKONAĆ POZYCJĘ UTTHITA MARJARYASANA ☆

- ★ Połóż się na plecach. Z wdechem unieś prawą nogę do góry. Palcem wskazującym i środkowym prawej ręki złap duży palec u nogi.
 - ★ Wydech - wyprostuj nogę. Staraj się nie odrywać łopatki ani leżącej nogi od podłogi.
- ★ Z wdechem przyciągnij mocniej uniesioną nogę do tułowia. Obie nogi pozostają cały czas proste.
 - ★ Na wydechu zbliż brodę do wyprostowanej nogi. W tej pozycji zostań na 5 oddechów.
 - ★ Wdech. Opuść głowę, cały czas trzymaj stopę.
 - ★ Z wydechem opuść nogę na bok w prawo, spójrz w przeciwną stronę (w lewo). Zatrzymaj się w takim miejscu, by lewe biodro cały czas spoczywało na macie. Napnij dolną część brzucha, klatka piersiowa otwarta. Pozostań 5 oddechów.
 - ★ Noga wraca do góry z wdechem.
 - ★ Wydech ponownie przyciągnij brodę do prostej nogi (jak w punkcie 4).
 - ★ Z wdechem połóż głowę.
- ★ Wyjdź z pozycji z wydechem- uwolnij uchwyt stopy i opuść nogę na podłogę.
 - ★ Powtórz całą sekwencję ruchów od 1-10 na drugą nogę.



☆ KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA ☆

- ★ Łagodzi bóle dolnego odcinka pleców.
 - ★ Łagodzi rwę kulszową.
 - ★ Rozciąga tyły nóg.

☆ UŁATWIENIA ☆

Dla początkujących w tej pozycji przyda się pasek do jogi. Jeśli jeszcze go nie posiadasz, możesz użyć mocnego kawałka materiału, np. szalika- ważne by nie ulegał rozciąganiu. Jak rozpoznać, czy potrzebujesz paska? To proste - oczywiście, gdy nie potrafisz złapać palca stopy z jednocześnie wyprostowaną nogą. Potrzebujesz pomocy także wtedy, gdy łapiesz palec, noga jest prosta, ale łopatka ręki, która trzyma nogę jest oderwana od podłogi. To ważne!- nie daj się swojej ambicji i użyj paska. Najważniejsze, żeby całe plecy i obie łopatki leżały na macie- wtedy rozciągają się tylko nogi a w kręgosłupie nie występuje niepożądany skręt. Poniżej prezentuję jak użyć paska.



PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM ZACZYNAJĄ SIĘ OD PRZECIĄŻEŃ, KTÓRE SĄ SKUTKIEM SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA.
SKUTECZNOŚĆ JOGI W LECZENIU PRZECIĄŻENIOWYCH BÓLÓW KRĘGOSŁUPA JEST TAKA SAMA JAK SKUTECZNOŚĆ FIZJOTERAPII.

☆ OD 25 CZERWCA W STUDIUM PORTALYOGI
WYZWANIE: MOC ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA
- 14 DNI DLA CIEBIE ☆



MOC ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

14 dni dla Ciebie

ZACZYNAMY **25.06.2018**

Zadbaj o swoje plecy!

Dołącz do wyzwania

.....

JAK WIADOMO ZDROWY I MOCNY KRĘGOSŁUP TO PIĘKNA,
PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA I DOBRE SAMOPOCZUCIE! TO WIĘKSZA
PEWNOŚĆ SIEBIE I LEPSZY KOMFORT ŻYCIA!

DOŁĄCZ DO WYZWANIA: MOC ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA
- 14 DNIA DLA CIEBIE.

PRZED TOBĄ 14 DNI DEDYKOWANE WSZYSTKIM TYM, KTÓRZY
ODCZUWAJĄ DYSKOMFORT W KRĘGOSŁUPIE.

MASZ PRACĘ SIEDZĄCĄ, STOJĄCĄ I CZUJESZ CIĄGŁY BÓL CZY TO
ODCINKA SZYJNEGO CZY DOLNEGO (LĘDŹWIOWEGO) KRĘGOSŁUPA? -
WYSTARCZĄ DWA TYGODNIE REGULARNEJ PRAKTYKI ABY ZMNIEJSZYĆ
BÓL I POCZUĆ RÓŻNICĘ.

CAŁE WYZWANIE SKŁADA SIĘ Z KILKU CZĘŚCI. MAMY SESJE PORANNE
I WIECZORNE, KTÓRE WYKONUJEMY CODZIENNIE A DODATKOWO 2
DŁUGIE SESJE, KTÓRE WYKONUJEMY MINIMUM 2 RAZY W TYGODNIU.

TO CZAS DLA CIEBIE, POZA ULGĄ W BÓLU KRĘGOSŁUPA, ROZLUŹNI
SIĘ TWOJE CIAŁO I WYCISZY UMYSŁ.