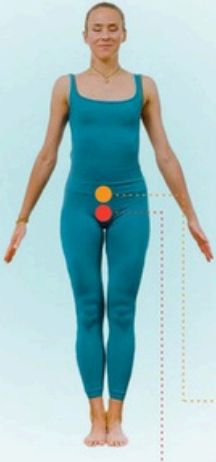
PORTAL
YOGI
NAJWAŻNIEJSZE
POZYCJE W JODZE
Praktyczny poradnik

1

# góra
tadasana

stojąca




czakry

**Działanie**

- ✓ kształtuje prawidłową postawę
- ✓ wzmacnia ciało i stabilizuje stawy
- ✓ pomocna w korekcji płaskostopia

PORTAL YOGI

# Góra - tadasana

Na co dzień nie myślimy o tym, jak wygląda nasza postawa. Tadasana, choć z pozoru łatwa, każe nam zwrócić uwagę na wszystkie szczegóły.

W tej pozycji nacisk osiowy na krążki międzykręgowe zmniejsza się w stosunku do pozycji siedzącej. Wciąż jednak jest duży i długotrwałe pozostawanie w bezruchu, zwłaszcza przy nieprawidłowym ustawieniu, prowadzi do zmęczenia i bólu.

W Tadasanie prawidłowo trzeba układać łuki stóp – dzięki temu kręgosłup także lepiej się układa. A w jodze pracujemy dużo ze stopami i ich ułożeniem, jest mnóstwo pozycji balansowych, między innymi na jednej nodze, które poprawiają dynamikę łuków stóp.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Tył głowy, barków i pośladki powinny być ustawione w jednej płaszczyźnie (najlepiej ustawić się przy ścianie i sprawdzić czy wszystkie wymienione punkty do niej przylegają).
2. Uszy powinny znajdować się nad środkiem barków - czyli nie pochylamy głowy do przodu:)
3. Broda nie powinna być wysunięta do przodu, by nie odchylać głowy do tyłu (postawa interpretowana jako wyraz zarozumiałości lub tak zwany „foch")
4. Utrzymuj barki na tym samym poziomie, nie unoś ich w kierunku uszu - piękna długa szyja prezentuje się naprawdę atrakcyjnie, dodaje nam wdzięku i świadczy o pewności siebie.
5. Łopatki powinny być ściągnięte do tyłu, ale nie należy przesadzać, by nie powodować cofnięcia barków.
6. Klatka piersiowa powinna być otwarta, ale nie wypchnięta do przodu (taka sama uwaga, jak punkt wyżej - przesada nigdy nie jest wskazana).
7. Wciągnij brzuch.
8. Pozwól ramionom zwisać swobodnie wzdłuż ciała.
9. Nie wychylaj miednicy ani w przód, ani w tył.
10. Nie blokuj kolan – z czasem możesz doprowadzić do „przeprostów" (czyli kolana będą wyglądać jak wygięte w drugą stronę), ale i nie stój na ugiętych nogach.
11. Rozstaw lekko stopy.
12. Unikaj stania przez dłuższy czas w tej samej pozycji. Przenoś co jakiś czar ciężar ciała z jednej nogi na drugą.
13. Ciężar trzeba rozłożyć równomiernie, unikając nadmiernego obciążania pięt (w trakcie chodzenia mamy tendencję do obciążania pięt).

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Wzmacnia ciało
- Kształtuje prawidłową postawę

2

# drzewo
vrksasana

stojąca

korony

3 oka

korzenia

czakry

Działanie

- ✓ wzmacnia nogi
- ✓ rozwija zmysł równowagi
- ✓ uczy prawidłowo wydłużać kręgosłup
- ✓ otwiera biodra

PORTAL YOGI

# Drzewo - vrksasana

Vrksasana - dosłownie “pozycja drzewa” - uczy nas stabilności i daje kontakt z ziemią. W tej pozycji podczas praktyki należy mieć otwarte oczy, aby lepiej złapać równowagę.

Jest to bardzo dobra pozycja, która pomoże odnaleźć równowagę fizyczną i emocjonalną.

Osobom początkujących jest na początku trudno wykonać pozycję Vrksasany ze względu na umieszczenie stopy na udzie. Jeżeli masz z tym problem, ułóż stopę pod kolanem. Pamiętaj jednak, aby nie kłaść nogi na kolanie!

Możesz również spróbować wykonać tą pozycję przy ścianie. Aby złapać równowagę, znajdź sobie punkt w oddali i przez cały czas trwania w pozycji skup się na nim.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Stań w pozycji Tadasana i opuść ręce wzdłuż tułowia.
2. Lekko ugnij prawe kolano i połóż prawą stopę wysoko na lewym udzie. Postaraj się, aby stopa była jak najbliżej pachwiny.
3. Lewa noga musi być wyprostowana. Złap równowagę i oddychaj.
4. Unieś ręce nad głowę i ułóż je w “namaste”.
5. Znajdź punkt w oddali i skup się na nim. Pomoże Ci to utrzymać równowagę.
6. Trzymaj kręgosłup w jednej linii i postaraj się zrelaksować.
7. Delikatnie opuść ręce i prawą nogę.
8. Wróć do Tadasany i wykonaj pozycję na drugą stronę.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Przepuklina kręgosłupa wykluczająca skłony boczne
- Osoby cierpiące na wysokie ciśnienie krwi, nie powinny trzymać rąk zbyt długo nad głową – lepiej trzymać je na klatce piersiowej w mudrze Anjalai
- Częste migreny i bezsenność

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Wzmacnia nogi
- Rozwija zmysł równowagi
- Rozciąga bok (od strony prostej nogi)
- Rozciąga taśmy boczne tułowia i boczne m. kręgosłupa
- Wzmacnia mięśnie głębokie odpowiedzialne za równowagę

3

# krzesło
utkatasana

stojąca

czakry

korzenia

**Działanie**

- ✓ wzmacnia siłę mięśni nóg, szczególnie czworogłowy uda
- ✓ wzmacnia mięśnie przykręgosłupowe
- ✓ uczy poprawnego zginania stawów biodrowych, kolanowych i skokowych
- ✓ wzmacnia kostki

**Przeciwwskazania**

- × problemy ze stawami skokowymi, kolanowymi

PORTAL YOGI

# Krzesło - utkatasana

Utkatasana ma zbudować w nas stan samoakceptacji i wewnętrznej siły. Aktywuje czakrę Svadhisthanę – czakrę sakralną, powiązaną z determinacją i kreatywnością.

Podczas wykonywania tej asany, mocno pracują nasze nogi, plecy oraz ręce.

Jeśli połączenie dłoni sprawia, że zginasz ręce w łokciach, to opuść ręce wzdłuż ciała.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Stań w Tadasanie, stopy równolegle, palce i pięty razem.
2. Ugnij lekko kolana, stopniowo schodząc do przysiadu. Zejdź w dół do pozycji, w której Twoje uda i golenie będą pod kątem 90 stopni. Pięty na podłodze.
3. Opuść górne pośladki do podłogi, by nie zaciskać dolnego kręgosłupa.
4. Wyciągnij ręce nad głową. Połącz dłonie nie zapadając się w mostku.
5. Tułów wydłużony, zassij pępek do kręgosłupa.
6. Głowa lekko wzniesiona, spoglądaj w kierunku uniesionych dłoni. Wykonaj w tej pozycji 5 oddechów. Jeśli chcesz wrócić do Tadasany – zrób to z wdechem.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Bezsenność
- Niskie ciśnienie krwi
- Bóle głowy
- Skręcona kostka
- Bóle kolana
- Uszkodzone więzadła

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Doskonała pozycja wzmacniająca mięśnie
- Wzmacnia mięsień czworogłowy uda
- Wzmacnia mięśnie przykręgosłupowe
- Otwiera klatkę piersiową
- Uczy poprawnego zginania stawów biodrowych, kolanowych i skokowych

4

# pies z głową w dół

adho mukha śvanasana

stojąca

czakry

korony

3 oka

serca

korzenia

**Działanie**

- ✓ wzmacnia barki
- ✓ usuwa bóle pleców
- ✓ otwiera klatkę piersiową
- ✓ rozciąga tyły nóg, ścięgna Achillesa
- ✓ tonizuje narządy wewnętrzne, wspomaga trawienie

**Przeciwwskazania**

- × bóle głowy, zatkane zatoki
- × zespół cieśni nadgarstka
- × urazy barków

PORTAL YOGI

# Pies z głową w dół - adho mukha śvanasana

Gdy patrzy się na pozycję Psa z głową w dół, wydaje się bardzo prosta w wykonaniu, jednak wiele osób ma z nią problemy (szczególnie ci, którzy dopiero zaczynają praktykować jogę).

Największym błędem popełnianym przy praktyce asany Pies z głową w dół jest wiara w mit, że pięty muszą stać na macie.

Wiele osób ze względu na budowę ciała nie jest w stanie postawić pięt z powodu ograniczonej rotacji w kostce – ścięgno Achillesa jest wtedy bardzo krótkie. Zatem nie stawiaj pięt na macie na siłę. Wpłynie to negatywnie na kręgosłup, ponieważ nie będziesz mógł go wydłużyć.

Pamiętaj - pies z głową w dół to pozycja, której najważniejszym elementem jest wydłużenie pleców. To jest pierwsza rzecz, na jaką powinniśmy zwracać uwagę, nie na pięty.

Niemożliwość wykonania Psa z głową w dół wynika z napięć w ciele.

Jeśli mamy bardzo napięty mięsień dwugłowy, nie możemy dotknąć piętami ziemi, nogi są zgięte w kolanach, a plecy zaokrąglone.

Jeśli mamy napięte mięśnie łydek – nie możemy dotknąć piętami maty.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Ustaw się w klęku podpartym. Trzymając dłonie na podłodze, zrób krok w tył. Na wydechu podwiń palce u stóp, podnieś biodra do góry i do tyłu.
2. Oderwij kolana od podłogi i unieś w górę. Początkowo mogą być one lekko ugięte, a pięty uniesione lekko ponad podłogą. Gdy nabierzesz już doświadczenia, pamiętaj, aby prostować kolana i opierać całą stopę na podłodze.
3. Unieś jak najwyżej biodra. Opuść tułów i rozluźnioną głowę w stronę podłogi. Postaraj się jak najbardziej wyprostować kolana i łokcie. Unieś pośladki i wciśnij łopatki w stronę mostka.
4. Odpychając się rękami od podłogi, wyciągnij całe ciało – poprzez barki aż do bioder (tak jakbyś chciał się przeciągnąć). Rozluźnij szyję. Utrzymaj pozycję, oddychaj przez nos.

Ważnie jest, aby odczuwać w tej pozycji poczucie stabilności i równowagi – ciało nie powinno być oparte bardziej na rękach czy bardziej na nogach.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Bóle głowy
- Zatkane zatoki
- Uszkodzenia nadgarstków (zespół cieśni nadgarstka)
- Zwichnięte ramię

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Wzmacnia ramiona i nogi
- Poprawia postawę
- Rozciąga ramiona, ścięgna, łydki i ręce
- Poprawia trawienie
- Pomaga zapobiegać osteoporozie
- Łagodzi objawy menopauzy i dolegliwości menstruacyjne
- Wzmacnia barki
- Usuwa bóle pleców
- Otwiera klatkę piersiową
- Rozciąga tyły nóg, ścięgna Achillesa
- Rozciąga dolne plecy
- Tonizuje narządy wewnętrzne, wspomaga trawienie
- Regeneruje system nerwowy

5

# wojownik I

virabhadrasana I

stojąca

**Działanie**

- ✓ wzmacnia nogi
- ✓ poprawia równowagę, stabilność
- ✓ otwiera klatkę piersiową
- ✓ wysmukla ciało

**Przeciwwskazania**

- × choroby serca, nadciśnienie
- × urazy barków/ramion lub szyi
- × pogłębiona lordoza lędźwiowa

PORTAL YOGI

# Wojownik I - virabhadrasana I

Osobom początkującym jest trudno wykonać pozycję Virabhadrasana I, ponieważ przechylają ciało i miednicę do przodu.

Wtedy należy stanąć w mniejszym rozkroku, mniej uginać kolano z przodu i unieść piętę delikatnie do góry. Ręce można położyć na biodrach. A jeśli borykasz się z problemami z szyją lub masz nadczynność tarczycy – patrz prosto przed siebie i nie odchylaj głowy.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Stań prosto i rozstaw nogi na szerokość bioder. Ustaw stopy tak, aby prawa noga znajdowała się z przodu, a lewa delikatni z tyłu.
2. Obróć prawą stopę o 90 stopni na zewnątrz, a lewą o 15 stopni. Upewnij się, że pięta prawej stopy jest wyrównana ze środkiem lewej stopy.
3. Unieś swoje ręce do boku, tak aby znalazły się na wysokości ramion.
4. Zegnij prawe kolano, tak aby tworzyło linie prostą z kostką. Upewnij się, że kolano jest nad stopą. Lewa noga prosta.
5. Połącz dłonie w Namaste i unieś je do góry. Przenieś swój wzrok na ręce.
6. Trzymaj pozycję w jednej linii. Oddychaj.
7. Delikatnie opuść ręce i wyjdź z pozycji.
8. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj pozycję na drugą stronę.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Choroby serca
- Nadciśnienie
- Urazy barków, ramion
- Problemy z odcinkiem szyjnym kręgosłupa
- Pogłębiona lordoza lędźwiowa

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Wzmacnia nogi, kolana i uda
- Poprawia postawę
- Rozciąga ramiona, ścięgna, łydki i ręce
- Poprawia trawienie
- Pomaga zapobiegać osteoporozie
- Łagodzi objawy menopauzy i dolegliwości menstruacyjne
- Wzmacnia barki

6

# wojownik II

virabhadrasana II

stojąca

czakry

3 oka

splotu

korzenia

**Działanie**

- ✓ uelastycznia i wzmacnia biodra
- ✓ uelastycznia mięśnie pleców
- ✓ zwiększa poczucie równowagi

**Przeciwwskazania**

- × nadciśnienie (nie pozostawaj długo w pozycji)
- × problemy z odcinkiem szyjnym kręgosłupa
- × urazy barków

PORTAL YOGI

# Wojownik II - virabhadrasana II

Praktykowanie tej asany wzmacnia równowagę i siłę woli.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Stań w Tadasanie.
2. Weź głęboki wdech i z wydechem przejdź do szerokiego rozkroku.
3. Obróć prawą stopę na zewnątrz o około 90 stopni, a lewą stopę do wewnątrz o około 15 stopni. Upewnij się, że pięta prawej stopy jest idealnie wyrównana do środka lewej stopy.
4. Unieś ręce do boku, tak aby znajdowały się na wysokości ramion i ułóż je równolegle do podłogi.
5. Weź głęboki wdech i zegnij prawe kolano. Ważne jest, aby kolano znajdowało się w jednej linii z kostką.
6. Delikatnie obróć głowę i spójrz w prawo.
7. Gdy już poczujesz się komfortowo, możesz zniżyć swoje biodra, wypychając miednicę w dół.
8. Oddychaj głęboko i wytrzymaj w pozycji 30 sekund.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Schorzenia kręgosłupa
- Wysokie ciśnienie krwi
- Problemy z kolanami
- Problemy z karkiem

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Wzmacnia ramiona, nadgarstki, barki i mięśnie brzucha
- Uelastycznia i wzmacnia mięśnie nóg
- Usuwa skurcze łydek i ud
- Uelastycznia mięśnie pleców
- Otwiera biodra
- Zwiększa poczucie równowagi
- Stymuluje narządy jamy brzusznej
- Rozciąga i wzmacnia ramiona

7

# rozciągnięty trójkąt

utthita trikonasana

stojąca

czakry

sakralna

korzenia

**Działanie**

- ✓ wzmacnia nogi
- ✓ uelastycznia biodra i klatkę piersiową
- ✓ uśmierza bóle pleców i koryguje lekkie skrzywienia kręgosłupa
- ✓ daje poczucie ugruntowania, "stania na własnych nogach", stabilności
- ✓ wyrabia wytrwałość, wiarę w siebie i kształtuje siłę woli

**Przeciwwskazania**

- × miesiączka
- × bezsenność
- × bóle głowy
- × chroniczne bóle pleców

PORTAL YOGI

# Rozciągnięty trójkąt - utthita trikonasana

Utthita Trikonasana przypomina trójkąt. Asana związana jest z rozciąganiem mięśni i poprawy funkcjonowania organizmu. Podczas praktyki należy mieć otwarte oczy, aby skupić się na swojej równowadze. Pozycja powinna być wykonywana na pusty żołądek.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Stań w Tadasana (pozycja góry).
2. Przejdź do rozkroku, stopy ustaw równoległe.
3. Następnie skręć lewą stopę lekko do wewnątrz a prawą 90˚ na zewnątrz.
4. Utrzymuj ciężar ciała na obu stopach.
5. Ręce wyciągnij w bok.
6. Wykonaj skłon do boku, opierając lewą rękę przy lewej stopie a prawą wyciągnij w górę.

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.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Jeśli masz problemy z karkiem, nie patrz w górę. Po prostu kontynuuj patrzenie prosto i upewnij się, że obie strony szyi są równomiernie wydłużone.
- Jeśli cierpisz na wysokie ciśnienie krwi, patrz w dół zamiast patrzeć w górę.
- Jeśli masz schorzenia serca, najlepiej ćwiczyć tę asanę przy ścianie podczas umieszczania górnego ramienia na biodrze.
- Najlepiej unikać tej asany, jeśli cierpisz na niskie ciśnienie krwi, biegunkę lub bóle głowy.

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Pomaga odchudzić okolice bioder, kształtuje talię
- Uśmierza bóle artretyczne i rwę kulszową
- Pomaga przy dolegliwościach spowodowanych siedzącym trybem życia, np. sztywny kark
- Jest szczególnie skuteczna i zalecana, gdy jesteśmy zestresowani, podenerwowani, zniecierpliwieni, gdy nasz układ nerwowy jest osłabiony

# sekwencja statyczna

## 10–15 minut

Spokojny rozruch, głębsze
trwanie w pozycjach.

**Sukhasana**
siad skrzyżny

**Marjaryasana**
Kot

**Bitilasana**
Krowa

**Adho Mukha Śvanasana**
pies z głową w
dół

**Anjaneyasana**
wschodzący
książyc

**Bhujangasana**
kobra

**Balasana**
pozycja dziecka

**Dandasana**
siad prosty

**Setu Bandha
Sarvangasana**
most

**Supta
Matsyendrasana**
skręt w leżeniu

**Viparita Karani**
nogi przy
ścianie

8

# wschodzący księżyc

anjaneyasana

## wygięcie

czakry

sakralna

### Działanie

- ✓ rozciąga obszar bioder
- ✓ wzmacnia i uelastycznia kręgosłup
- ✓ tonizuje nerki i wątrobę
- ✓ otwiera klatkę piersiową
- ✓ zwiększa zdolność do koncentracji

### Przeciwwskazania

- × bóle kolan
- × zaawansowana ciąża

PORTAL YOGI

# Wschodzący księżyc - anjaneyasana

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. 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.
2. Delikatnie opuść lewe kolano, umieszczając je na podłodze, tuż za biodrami.
3. Na wdechu unieś klatkę piersiową. Następnie podnieś ręce nad głową, tak aby ramiona znajdowały się obok uszu, a dłonie były skierowane ku sobie.
4. Wydech. Pozwól biodrom opadać i przesuwać się tak, aby poczuć przednią część nóg i zginacze bioder.
5. Wydłuż plecy. Skieruj wzrok przed siebie lub na dłonie.
6. Trzymaj pozę przez kilka sekund. Możesz również podnieść kolano tylnej nogi z maty.
7. Wyjdź z pozycji kładąc dłonie na macie i pomału przechodząc do Psa z głową w dół. Powtórz na drugą nogę.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Wysokie ciśnienie krwi
- Urazy kolana
- Jeśli masz problemy z barkiem, unikaj podnoszenia ramion nad głową. Możesz wówczas położyć ręce na udach
- Jeśli masz problemy z szyją lub nadczynność tarczycy nie kieruj wzroku na dłonie, ale spójrz przed siebie

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Rozciąga mięśnie czworogłowe ud i mięśnie biodrowo-lędźwiowe
- Działa terapeutycznie przy rwie kulszowej
- Łagodzi bóle związane ze zwyrodnieniami kręgosłupa
- Rozciąga boki tułowia
- Wzmacnia i uelastycznia kręgosłup
- Tonizuje nerki i wątrobę
- Otwiera klatkę piersiową i ułatwia oddychanie
- Zwiększa zdolność do koncentracji
- Stymuluje narządy rozrodcze i trawienne

9

# półskłon

ardha uttanasana

skłon

czakry

**Działanie**

- ✓ łagodzi wyczerpanie
- ✓ uspokaja serce
- ✓ rozciąga biodra i ścięgna z tyłu nóg
- ✓ poprawia trawienie

**Przeciwwskazania**

- × rwa kulszowa

PORTAL YOGI

# Półskłon - ardha uttanasana

Półskłon jest pozycją, która przygotuje Twoje ciało do głębszych skłonów, takich jak Padahastasana czy Padangushtasana.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Stań w Tadasanie, stopy rozsunięte na szerokość bioder, ich zewnętrzne części ułożone równolegle. Napnij mięśnie ud, tak aby rzepki kolanowe uniosły się. Trzymaj nogi wyprostowane i dociśnij podeszwy stóp do podłogi .
2. Wykonaj wdech, wydłuż kręgosłup, a następnie z wydechem zrób skłon do przodu i w zależności od rozciągnięcia dotknij dłońmi podłogi lub połóż je na klockach lub goleniach.
3. Wyprostuj plecy, wydłużając kręgosłup i przednią część tułowia. Unieś klatkę piersiową, wydłuż szyję i spójrz w górę.
4. Unieś górną część mostka tak wysoko, jak to możliwe, ale uważaj, aby nie podnosić głowy za wysoko i nie napinać tyłu szyi. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.Zaktywizuj dolne mięśnie brzucha, tak aby narządy wewnętrzne nie opadały, a unosiły się w kierunku kręgosłupa.
5. Przez następnych kilka wdechów utrzymuj pozycję i nie rozluźniaj zacisku kolan ani napięcia mięśni grzbietu. Na każdym kolejnym wydechu unoś kości kulszowe do sufitu, jednocześnie staraj się utrzymać proste plecy.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Schorzenia kręgosłupa
- Wysokie ciśnienie krwi
- Ciąża
- Urazy szyi

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Uspokaja umysł i pomaga złagodzić stres, niepokój
- Stymuluje wątrobę i nerki
- Rozciąga ścięgna podkolanowe i łydki
- Wzmacnia uda
- Poprawia trawienie

10

# kot
marjaryasana

skłon

czakry

Działanie

- ✓ relaksuje umysł
- ✓ łagodzi stres
- ✓ pomaga w niewielkich bólach pleców
- ✓ uelastycznia cały kręgosłup

PORTAL YOGI

# Kot - marjaryasana

Półskłon jest pozycją, która przygotuje Twoje ciało do głębszych skłonów, takich jak Padahastasana czy Padangushtasana.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Rozpocznij od asany czterech punktów, gdzie kolana i dłonie przylegają mocno do maty.
2. Upewnij się, że Twoje kolana są umieszczone pod biodrami, a nadgarstki są w tej samej linii co ramiona.
3. Opuść delikatnie głowę i spójrz w podłogę.
4. Oddychaj unieś kość ogonową i pchnij pępek w stronę maty. Niech Twoje podbrzusze kieruje się w stronę ziemi. Podnieś głowę i patrz do góry.
5. Wytrzymaj w pozycji od 15-30 sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej lub zrób pozycję Bitilasana.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Problemy z szyją i kręgosłupem
- Kłopoty z kolanami

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Rozciąga, wzmacnia i dodaje elastyczności kręgosłupa
- Wzmacnia ramiona i nadgarstki
- Pomaga w pracy narządów wewnętrznych
- Poprawia krążenie krwi
- Usuwa stres i napięcie

11

# krowa
bitalasana

wygięcie

czakry

**Działanie**

- ✓ łagodzi ból dolnych pleców
- ✓ uelastycznia kręgosłup
- ✓ poprawia krążenie krwi

**Przeciwwskazania**

- × poważne problemy z szyją lub kolanami

PORTAL YOGI

# Krowa - bitalasana

Asana ta jest prawie zawsze praktykowana w połączeniu z Marjaryasaną, czyli Pozycją Kota.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Rozpocznij od asany czterech punktów, gdzie kolana i dłonie przylegają mocno do maty.
2. Upewnij się, że Twoje kolana są umieszczone pod biodrami, a nadgarstki są w tej samej linii co ramiona.
3. Opuść delikatnie głowę i spójrz w podłogę.
4. Oddychaj i podnieś swoje pośladki w kierunku sufitu, gdy otwierasz klatkę piersiową. Niech twoja podbrzusze kieruje się w stronę ziemi. Podnieś głowę i patrz do góry.
5. Wytrzymaj w pozycji od 15-30 sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej, lub zrób pozycję Kota.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Problemy z szyją
- Problemy z kolanami

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Rozciąga szyję i tułów
- Poprawia krążenie krwi
- Poprawia elastyczność pleców i barków
- Pomaga w leczeniu rwy kulszowej

12

# deska
kumbhakasana

## w podporze

czakry

korzenia

**Działanie**

- ✓ wzmacnia ramiona i nadgarstki
- ✓ wzmacnia i tonizuje mięśnie brzucha
- ✓ wzmacnia kręgosłup
- ✓ wspomaga odchudzanie
- ✓ pobudza

**Przeciwwskazania**

- × uszkodzenia nadgarstków
- × poważne schorzenia dolnych pleców

PORTAL YOGI

# Deska - kumbhakasana

Pozycja Deski to jedna z podstawowych i jednocześnie najbardziej wymagających pozycji w jodze. Rozwija siłę mięśni ramion, tułowia i nóg. W wersji z dociągnięciem nogi do boku lub z dodatkową rotacją – wyrzeźbi mięśnie brzucha i pośladków.

Można zaliczyć ją do asan wzmacniających – przygotowuje ramiona do bardziej zaawansowanych asan balansujących.

Kumbhakasana jest często wykorzystywana jako przejście między pozycjami w sekwencji Powitania Słońca.

Rozwija uczucie wewnętrznej siły, a także duchową równowagę.

Jeśli jesteś początkujący, spróbuj wariantu z kolanami na ziemi.  Nie pozwól, aby biodra opadały.

Odpoczywaj w Balasanie, czyli pozycji Dziecka. Z czasem wydłużaj czas trwania w pozycji.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Uklęknij na podłodze z rękami na szerokość barków i przenieś na nie część ciężaru ciała. Dociśnij dłonie mocno do podłogi. Łokcie powinny być wyprostowane, skierowane wnętrzami do góry.
2. Wyciągnij kręgosłup i tylną część szyi ku górze. Wzrok wbity w podłogę, podbródek powinien być nieznacznie przyciągnięty w kierunku mostka. Wciągnij mięśnie brzucha.
3. Podwiń palce stóp i unieś kolana do góry.
4. Utrzymaj moce wyprostowane ciało tak, aby znajdowało się w jednej linii. Kontroluj biodra, aby nie zapadały się zbyt nisko.
5. Mięśnie brzucha cały czas napięte. Nie wypychaj pośladków do góry – w tej pozycji powinny być płaskie.
6. Barki powinny znajdować się tuż nad nadgarstkami. Stopniowo staraj się odkręcać ramiona na zewnątrz i napinać mięśnie trójgłowe ramion.
7. Rozszerz plecy i rozłóż łopatki na boki. Ściągnij pośladki razem. Kość ogonową wyciągnij w stronę pięt.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Wysokie ciśnienie krwi
- Urazy nadgarstków
- Urazy barków lub kręgosłupa
- Należy unikać, jeśli ktoś cierpi na stany lękowe, ponieważ umysł i ciało potrzebują dużo koncentracji, a próba skupienia się na tych problemach spowoduje większy stres dla umysłu i ciała

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Wzmacnia mięśnie wzdłuż kręgosłupa
- Wzmacnia ramiona i nadgarstki
- Wzmacnia mięśnie brzucha
- Dotlenia mięśnie
- Rozluźnia napięcie między obojczykami
- Buduje wytrzymałość

13

# kobra
bhujangasana

## wygięcie

czakry

### Działanie

- ✔ otwiera klatkę piersiową
- ✔ wzmacnia i uelastycznia mięśnie pleców, pośladki
- ✔ zwiększa ruchomość kręgosłupa
- ✔ dodaje energii i zmniejsza stres

### Przeciwwskazania

- ✘ zwyrodnienia i poważne uszkodzenia kręgosłupa
- ✘ ciąża
- ✘ menstruacja
- ✘ ból głowy
- ✘ rozejście kresy białej

PORTAL YOGI

# Krowa - bitalasana

Asana ta jest prawie zawsze praktykowana w połączeniu z Marjaryasaną, czyli Pozycją Kota.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Rozpocznij od asany czterech punktów, gdzie kolana i dłonie przylegają mocno do maty.
2. Upewnij się, że Twoje kolana są umieszczone pod biodrami, a nadgarstki są w tej samej linii co ramiona.
3. Opuść delikatnie głowę i spójrz w podłogę.
4. Oddychaj i podnieś swoje pośladki w kierunku sufitu, gdy otwierasz klatkę piersiową. Niech twoja podbrzusze kieruje się w stronę ziemi. Podnieś głowę i patrz do góry.
5. Wytrzymaj w pozycji od 15-30 sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej, lub zrób pozycję Kota.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Problemy z szyją
- Problemy z kolanami

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Rozciąga szyję i tułów
- Poprawia krążenie krwi
- Poprawia elastyczność pleców i barków
- Pomaga w leczeniu rwy kulszowej

14

# pies z głową do góry

urdhva mukha śvanasana

wygięcie

czakry

gardła

splotu

sakralna

## Działanie

- ✓ rozciąga i otwiera klatkę piersiową
- ✓ odmładza i wzmacnia kręgosłup
- ✓ uelastycznia miednicę
- ✓ przeciwdziała depresji
- ✓ poprawia trawienie i pracę organów wewnętrznych

## Przeciwwskazania

- × ciąża
- × bóle pleców
- × urazy i ból nadgarstków, zespół cieśni nadgarstka

PORTAL YOGI

# Pies z głową w górę - urdhva mukha śvanasana

Asana ta pomaga rozciągnąć klatkę piersiową, plecy i wewnętrzna część bioder. Dzięki zwiększonej pracy nadgarstków, są one odpowiednio wzmacniane. Dzięki regularnej praktyce, pozycja ta pomoże nam w pełni otworzyć klatkę piersiową.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Połóż się na brzuchu. Na wydechu obciągnij palce u stóp i podnieś biodra do góry.
2. Rozprostuj nogi, wierzchołki stóp oparte na podłodze. Stopy na szerokości bioder.
3. Zgięte łokcie przy ciele. Rozłóż dłonie na macie obok pasa, tak aby przedramiona były prostopadle do podłogi.
4. Na wydechu wyprostuj ręce i jednocześnie unieś tułów. Nogi kilka centymetrów nad podłogą.
5. Nogi muszą być wyprostowane i napięte w kolanach, a ramiona ściągnięte w dół i oddalone od uszu. Cały ciężar ciała powinien spoczywać na dłoniach oraz wierzchniej stronie stóp.
6. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Ciąża. Unikaj rozciągania brzucha i leżenia przodem, najlepiej podpieraj się na kolanach – z tymi modyfikacjami asana jest bezpieczna.
- Urazy i ból nadgarstków, w szczególności zespół cieśni nadgarstka.
- Bóle pleców.
- Należy zachować ostrożność w przypadku osteoporozy i wrodzonej łamliwości kości.

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Rozciąga i otwiera klatkę piersiową
- Wzmacnia kręgosłup
- Uelastycznia miednicę i płuca
- Przeciwdziała depresji
- Poprawia trawienie i pracę organów wewnętrznych
- Płuca rozszerzają się, w związku z czym pogłębia się oddech

# sekwencja dynamiczno-statyczna

## 15–20 minut

Łączy flow z dłuższymi zatrzymaniami.

3 oddechy

**Tadasana**

góra

3 oddechy

**Ardha Uttanasana**

półskłon

5 oddechów

**Utkatasana**

krzesło

5 oddechów

**Adho Mukha Śvanasana**

pies z głową w dół

5 oddechów na stronę

**Virabhadrasana I**

Wojownik I

**Mariaryasana**

kot

x5

**Bitilasana**

Krowa

5 oddechów

**Balasana**

dziecko

**Kumbhakasana**

deska

3 oddechy

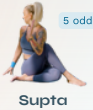
**Bhujangasana**

kobra

5 oddechów

**Setu Bandha Sarvangasana**

most



5 oddechów

**Supta Matsyendrasana**

skręt

4–5 min

**Savasana**

15

# kij
dandasana

siedząca

czakry

korzenia

**Działanie**

- ✓ wzmacnia przywodziciele ud
- ✓ rozciąga tyły nóg
- ✓ kształtuje prostą postawę pleców

**Przeciwwskazania**

- × długie przesiadywanie w pozycji jest niekorzystne dla osób z przeszłymi urazami dolnych pleców

PORTAL YOGI

# Kij - dandasana

Dandasana jest ćwiczeniem, które pomoże Twojemu ciału przygotować się na wejście w intensywniejsze asany. Zwiększa też Twoją zdolność do perfekcyjnego dopasowania ciała.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Usiądź na ziemi. Wyprostuj plecy i wyciągnij nogi przed siebie. Ustaw je równoległe do siebie, a palce skieruj do góry.
2. Przyciśnij swoje pośladki do podłogi, a głowę trzymaj prosto, tak jakbyś chciał ją skierować w stronę sufitu.
3. Wygnij delikatnie stopy i zwróć palce mocno do góry.
4. Połóż dłonie obok bioder na podłodze. To wspomoże Twój kręgosłup, a także rozluźni twoje ramiona. Twój tułów musi być prosty, ale zrelaksowany.
5. Rozluźnij nogi i mocno przyciśnij dolną połowę ciała do podłogi.
6. Oddychaj i wytrzymaj w pozycji od 20-30 sekund.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Urazy pleców
- Urazy nadgarstków

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Wzmacnia przywodziciele ud
- Rozciąga tyły nóg
- Może poprawić funkcjonowanie narządów trawiennych
- Rozwija świadomość ciała
- Pomaga poprawić postawę
- Wzmacnia mięśnie pleców
- Wydłuża i rozciąga kręgosłup
- Uspokaja umysł
- Uczy prawidłowego przygotowania kręgosłupa w pozycjach ze skłonem do przodu.

16

# siad skrzyżny

sukhasana

siedząca

czakry

**Działanie**

- ✓ wycisza umysł
- ✓ uelastycznia biodra
- ✓ relaksuje brzuch

PORTAL YOGI

# Siad skrzyżny - sukhasana

Siad skrzyżny to podstawowa pozycja, która może pomóc Ci osiągnąć odpowiednie rozciągnięcie i otwarcie bioder. Sukhasana jest doskonałą pozycją do medytacji.

Postaraj się krzyżować nogi naprzemiennie, rozwijając obie strony ciała równomiernie.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Zwiń gruby koc lub dwa tak aby stanowiły silne podparcie dla Twojej miednicy. Możesz także wykorzystać bolster lub specjalną twardą poduszkę. Wysokość pomocy powinna być taka, by kolana były na wysokości bioder.
2. Usiądź blisko jednej krawędzi i usiądź w Dandsanie (nogi wyprostowane). Wyroluj pośladki do tylu i na zewnątrz. Wydłuż kręgosłup od pośladków w górę i zassij dolny odcinek kręgosłupa. Patrz prosto przed siebie.
3. Skrzyżuj nogi rozsuwając kolana i wsuń każdą stopę pod przeciwległe kolano. Golenie krzyżują się w centralnej linii ciała.
4. W Sukhasana powinieneś zachować wygodny odstęp między stopami i miednicą – to odróżnia tę pozycję od innych pozycji siedzących w jodze.
5. Ręce ułóż na kolanach, wnętrza dłoni skieruj w dół. Bądź wyprostowany – utrzymuj kąt prosty między kręgosłupem a nogami.

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Uelastycznia biodra i kolana
- Uspokaja
- Uczy kręgosłup ustawienia w odpowiedniej płaszczyźnie

17

# pozycja dziecka

balasana

skłon

3 oka

korzenia

czakry

Działanie

- ✓ odpręża cały tułów
- ✓ delikatnie rozciąga nogi
- ✓ zapobiega powstawaniu żylaków

PORTAL YOGI

# Pozycja dziecka - balasana

Balasanę można ćwiczyć w każdym momencie, kiedy chcemy się zrelaksować i złapać oddech, w trakcie ćwiczeń lub po praktyce. Pozycja ta pomaga nam złagodzić bóle pleców, a także może uwolnić nas od napięć fizycznych, psychicznych i emocjonalnych.

Gdy jesteś w pozycji Balasana, najważniejsze jest to, aby skupić się na swoim oddechu.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Usiądź na swoich piętach i połącz duże palce u stóp. Kiedy poczujesz się komfortowo, rozsuń kolana na szerokość swoich bioder.
2. Wydech. Pochyl się do przodu i połóż swój tors pomiędzy udami.
3. Połóż czoło na podłodze. Rozszerz kość krzyżową na szerokość miednicy, a kolce biodrowe skieruj do swojego pępka. Wyciągnij pośladki w stronę pięt, wydłużając przy tym kręgosłup (jeżeli czujesz dyskomfort połóż pod głowę poduszkę lub zwinięty koc).
4. Wyciągnij ręce przed siebie tak, aby były równo z kolanami
5. Pozostań w pozycji od 30 sekund od 1 minuty. Oddychaj.
6. Wychodząc z pozycji najpierw unieś swój tułów, skup się na kości ogonowej i wróć do pozycji siedzącej.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Problemy z kolanami lub biegunki
- Wysokie ciśnienie

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Pomaga rozładować napięcie w klatce piersiowej, plecach i ramionach.
- Pomaga osobom, które mają częste bóle głowy, zawroty głowy albo są zmęczone podczas dnia, lub po treningu.
- Ta asana pozwala zredukować stres i niepokój.
- Pomaga utrzymać narządy wewnętrzne w odpowiedniej kondycji.
- Rozciąga i wydłuża kręgosłup.
- Może złagodzić ból w szyi i dolnych plecach.
- Rozciąga ścięgna i mięśnie.
- Pomaga w odpowiednim oddychaniu i uspokojeniu ciała i umysłu.

18

# skręt

## ardha matsyendrasana

skręt

czakry

**Działanie**

- ✓ rozciąga biodra, ramiona i szyję
- ✓ stymuluje trawienie
- ✓ działa terapeutycznie w astmie i przy niepłodności
- ✓ zmniejsza dolegliwości pleców

**Przeciwwskazania**

- × poważne uszkodzenia kręgosłupa

PORTAL YOGI

# Skręt - ardha matsyendrasana

Ardha matsyendrasana to pozycja mędrca Matsyendra, legendarnego nauczyciela jogi. Pozycja ma wiele terapeutycznych właściwości.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Usiądź w Dandasanie, zegnij oba kolana i ułóż stopy na podłodze.
2. Oprzyj lewe udo na podłodze, przeciągając lewą stopę pod prawą nogą, tak aby lewa pięta znajdowała się tuż przy prawym pośladku.
3. Przełóż prawą stopę ponad lewą nogą, postaw ją na podłodze tuż przy krawędzi lewego uda lub jeżeli możesz obok lewego biodra. Prawe kolano powinno być skierowane w stronę sufitu, podczas gdy lewe jest przyciśnięte do podłogi.
4. Zrób wdech i wydłóż plecy. Na wydechu skręć tułów w stronę prawego uda. Prawa dłoń powinna znajdować się tuż za prawym pośladkiem na podłodze. Dociskaj ją mocno do podłogi i niejako od niej odpychaj się do skrętu. Umieść lewe przedramię po zewnętrznej stronie prawego uda w pobliżu kolana. Skieruj rozpostartą dłoń w stronę sufitu. Staraj się przyciągać górną część tułowia do wewnętrznej strony prawego uda.
5. Wyciągaj tułów do góry, zachowując proste plecy. Wewnętrzną część prawej stopy dociskaj do podłogi. Pamiętaj, aby ściągać łopatki , a kość ogonową kierować do podłogi.
6. Obróć głowę w przeciwną stronę niż wyciągnięta w górę dłoń. Na każdym wdechu wydłużaj kręgosłup i unoś do góry mostek, odpychając się od dłoni umieszczonej na podłodze. Na każdym wydechu pogłębiaj skręt.
7. Wróć do Dandasany i wykonaj skręt na drugą stronę.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Poważne urazy kręgosłupa/pleców

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Rozciąga biodra, ramiona i szyję
- Uelastycznia i tonizuje kręgosłup
- Masuje narządy jamy brzusznej i utrzymuje je w zdrowiu
- Stymuluje trawienie
- Działa terapeutycznie w astmie i przy niepłodności
- Zmniejsza dolegliwości bólowe pleców

19

# skręt w pozycji leżącej

supta matsyendrasana

skręt

czakry

korzenia

**Działanie**

- ✓ uelastycznia kręgosłup
- ✓ masuje narządy jamy brzusznej
- ✓ poprawia trawienie

**Przeciwwskazania**

- × poważne uszkodzenia kręgosłupa

PORTAL YOGI

# Skręt w pozycji leżącej - supta matsyendrasana

Bardzo efektywny skręt, który doskonale nadaje się dla początkujących. Pozycja jest idealna na zamknięcie sesji jogi - przywraca kręgosłup do neutralnego stanu oraz wycisza i relaksuje.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Połóż się na plecach, następnie zegnij kolana i połóż podeszwy stóp na podłodze z kolanami skierowanymi w stronę sufitu.
2. Wciskając stopy w podłogę, unieś lekko biodra i przesuń je kilka centymentrów w prawo. Jest to ważny krok, ponieważ pozwoli Ci ustawić biodra w linii z kręgosłupem, kiedy wejdziesz do skrętu.
3. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej i wyciągnij lewą nogę płasko na podłodze. Trzymaj lewą stopę aktywną (flex) przez cały czas wykonywania pozycji.
4. Przenieś prawe kolano w kierunku podłogi po lewej stronie ciała. Twoje prawe biodro jest teraz ułożone nad lewym biodrem.
5. Otwórz prawe ramię w prawo, utrzymując je w linii prostej z ramionami. Oprzyj lewą rękę na prawym kolanie lub rozciągnij ją, aby uzyskać kształt litery T z ramionami. Odwróć dłonie w kierunku sufitu.
6. Obróć głowę w prawo, spoglądając przez ramię na palce prawej dłoni. Patrz do góry, jeśli nie możesz skręcić szyi (urazy i bóle szyi).
7. Podczas wydechu opuszczaj lewe kolano i prawe ramię w kierunku podłogi. Dla ułatwienia możesz podłożyć zrolowany gruby koc lub poduszkę/bolster pod kolano zgiętej nogi.
8. Przytrzymaj pozycję przez pięć do dziesięciu oddechów. Połóż się na kilka sekund na plecach z obiema nogami wyprostowanymi, aby zneutralizować kręgosłup, a następnie powtórz skręt na drugą stronę.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Poważne urazy kręgosłupa/pleców

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Uelastycznia i tonizuje kręgosłup
- Masuje narządy jamy brzusznej i utrzymuje je w zdrowiu
- Stymuluje trawienie
- Działa terapeutycznie w astmie i przy niepłodności
- Zmniejsza dolegliwości bólowe pleców

20

# budowanie mostu

## setu bandha sarvangasana

**wygięcie**

3 oka

czakry

**Działanie**

- ✓ uśmierza bóle pleców
- ✓ wzmacnia mięśnie pleców
- ✓ regeneruje narządy miednicy
- ✓ reguluje cykle menstruacyjne

**Przeciwwskazania**

- × poważne uszkodzenia pleców
- × dyskopatia
- × stan zapalny
- × menstruacja

PORTAL YOGI

# Budowanie mostu - setu bandha sarvangasana

Setu Bandha Sarvangasana doskonale otwiera klatkę piersiową, rozciąga kręgosłup zwłaszcza w odcinku lędźwiowym, biodra, mięśnie brzucha.

Rozciąganie brzusznych i niższych partii mięśni w tej pozycji, znacząco wpływa na poprawę trawienia.

Ta asana jest szczególnie zalecana dla osób zestresowanych i niepewnych. Łagodzi stany lękowe, wspomaga relaksację i regenerację organizmu, a przede wszystkim dodaje pewności siebie.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Połóż się na podłodze i, jeśli to konieczne, połóż pod ramionami grubo złożony koc, aby chronić swoją szyję.
2. Zegnij kolana i postaw stopy na podłodze, tak blisko kostek, jak to możliwe.
3. Wydech. Przyciśnij stopy i ramiona mocno do maty. Popchnij kość ogonową w górę, unieś pośladki. Trzymaj uda i stopy równolegle. Chwyć dłonie pod miednicą i wyciągnij ręce przed siebie.
4. Podnieś swoje pośladki, aż uda będą ustawione równolegle do podłogi. Trzymaj kolana bezpośrednio nad piętami
5. Oddychaj. Przybliż swoją brodę w kierunku mostka i rozluźnij barki, jednocześnie zbliżając ramiona do siebie.
6. Pozostań w pozycji od 30 sekund do 1 minuty. Wychodząc z pozycji, bardzo powoli połóż kręgosłup na podłodze.

## Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

- Urazy szyi

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Rozciąga klatkę piersiową, szyję i kręgosłup
- Poprawia trawienie
- Pomaga złagodzić stres
- Pobudza narządy jamy brzusznej, płuca i tarczycę
- Pomaga złagodzić objawy menopauzy
- Łagodzi dyskomfort menstruacyjny
- Zmniejsza lęk, zmęczenie, bóle kręgosłupa, bóle głowy i bezsenność

21

# relaksacja z nogami na ścianie

## przygotowanie do viparita karani

odwrócona

korony

3 oka

czakry

**Działanie**

- ✓ zmniejsza niepokój
- ✓ wycisza
- ✓ łagodzi migreny i ból pleców
- ✓ łagodzi obrzęki nóg
- ✓ zmniejsza objawy bezsenności i PMS

PORTAL YOGI

# Pozycja odwrócona - viparita karani

Viparita Karani, czyli pozycja z nóg uniesionych na ścianie, pozwala ciału na regenerację, a umysłowi na wyciszenie.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Ułóż się na podłodze przy ścianie.
2. Dosuń pośladki maksymalnie do ściany, w razie potrzeby możesz wsunąć koc lub poduszkę pod biodra.
3. Unieś nogi i oprzyj je wygodnie na ścianie. Nogi są rozluźnione.
4. Ręce ułóż wzdłuż ciała lub rozłóż je na boki. Możesz również położyć dłonie na brzuchu.
5. Oddychaj. Pozostań w pozycji około 5 minut.

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Zmęczonych nóg i stóp
- Kręgosłupa
- Układu krwionośnego
- Organów wewnętrznych
- Układu nerwowego
- Układu hormonalnego

22

# pozycja trupa

śavasana

relaksacyjna

czakry

korzenia

**Działanie**

- ✓ usuwa zmęczenie
- ✓ regeneruje
- ✓ rozwija świadomość ciała
- ✓ poprawia uważność
- ✓ uspokaja umysł

PORTAL YOGI

# Pozycja trupa - śavasana

Ta pozornie łatwa pozycja jest jedną z najtrudniejszych do opanowania. Cała sztuka jej wykonania polega na unieruchomieniu zarówno ciała, jak i umysłu i pozostaniu w świadomym bezruchu.

Śavasana usuwa zmęczenie spowodowane innymi asanami i wykonywana poprawnie powinna wywołać spokój umysłu. To pozycja, w której całe ciało wchłania energię wytworzoną podczas praktyki jogi. Im głębiej zrelaksujesz ciało, tym głębsza będzie jego regeneracja.

## JAK WYKONAĆ TADASANĘ - POZYCJĘ GÓRY?

1. Pozycję wykonuj wyłącznie na koniec, nigdy w środku praktyki. Wykonywanie śavasany pomiędzy innymi asanami jest szkodliwie i rozstraja system nerwowy. W ten sposób nie można prawidłowo wykonać zarówno śavasany, jak i pozostałych asan. Oczywiście zalecane jest praktykowanie śavasany samej, np. w środku dnia. Często działa jak krótka drzemka, czyli odświeżająco i orzeźwiająco.
2. Śavasanę wykonuj minimalnie 5-10 minut, a jeśli jest taka potrzeba, możesz ją wydłużyć nawet do 25 minut.
3. Podczas wykonywania asan oczy pozostają otwarte i czujne. W przypadku pozycji nieżywego ciała wskazane jest zamknięcie oczu, by umysł i ciało mogły rozluźnić się w pełni. Jeśli czujesz, że to nie wystarcza możesz położyć na oczy kawałek materiału albo specjalną poduszeczkę.
4. Podczas śavasany (szczególnie na początku) koncentruj się na głębokich i delikatnych wydechach.
5. Dolna szczęka nie powinna być napięta, tak samo jak język i oczy.
6. Postaraj się rozluźnić całe ciało, od stóp po czubek głowy.
7. Początkowo mamy tendencję do zasypiania w śavasanie. Stopniowo gdy nerwy staną się bierne nauczysz się doświadczać odprężenia i wypoczynku.
8. Wychodząc z pozycji, powoli przewróć się na prawy bok, pozostań tak przez chwilę, a następnie otwórz oczy i, nie spiesząc się, usiądź.

## Korzyści z wykonywania tadasany:

- Regeneracja ciała
- Buduje i rozwija świadomość ciała
- Uspokaja i wycisza umysł

# sekwencja dynamiczny flow wzmacniający

## do 20 minut

3 oddechy

**Tadasana**

góra

po 3 oddechy na stronę

**Vrksasana**

drzewo

3 oddechy

**Utkatasana**

krzesło

**Mini flow:**

**Lewa + Prawa**

wdech

**Ardha Uttanasana**

półskłon

wydech

**Kumbhakasana**

deska

wdech

**Urdhva Mukha Śvanasana**

wydech, 3 oddechy

**Adho Mukha Śvanasana**

wdech, prawa strona po 3 oddechy

**Virabhadrasana I**

wojownik I

wydech, prawa strona po 3 oddechy

**Virabhadrasana II**

wojownik II

wydech, prawa strona 3 oddechy

**Trikonasana**

trójkąt

wydech, 3 oddechy

**Adho Mukha Śvanasana**

5 oddechów

**Balasana**

dziecko

5 oddechów

**Setu Bandha Sarvangasana**

most

3 oddechy każda stronę

**Ardha Matsyendrasana**

skręt

3–4 min

**Savasana**