

1

góra

tadasana

stojąca



sakralna



korzenia

czakry

Działanie

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



2

drzewo

vrksasana

stojąca



korony



3 oka



korzenia



Działanie

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

czakry



3

krzesło

utkatasana

stojąca



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



korzenia

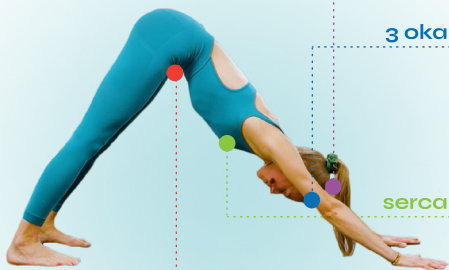
czakry



pies z głową w dół

adho mukha śvanasana

stojąca



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, zatłokane zatoki
- ✗ zespół cieśni nadgarstka
- ✗ urazy barków

5

wojownik I

virabhadrasana I

stojąca



3 oka



splotu

korzenia

Działanie

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

Przeciwwskazania

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

czakry



6

wojownik II

virabhadrasana II

stojąca



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

czakry



7

rozciągnięty trójkąt

utthita trikonasana

stojąca



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

sakralna

korzenia



czakry

Przeciwwskazania

- ✗ miesiączka
- ✗ bezsenność
- ✗ bóle głowy
- ✗ chroniczne bóle pleców



wschodzący księżyc

anjaneyasana

wygięcie



Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ bóle kolan
- ✗ zaawansowana ciąża



sakralna



czakry



9

półskłon

ardha uttanasana

skłon



3 oka



czakry

Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ rwa kulszowa



10

kot

marjaryasana

skłon



3 oka



czakry

Działanie

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

PORTAL
YOGI

krowa

bitalasana

wygięcie



czakry

Działanie

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

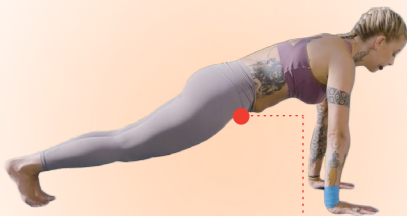
Przeciwwskazania

- ✗ poważne problemy z szyją lub kolanami

deska

kumbhakasana

w podporze



Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ uszkodzenia nadgarstków
- ✗ poważne schorzenia dolnych pleców



korzenia

czakry

kobra

bhujangasana

wygięcie



3 oka



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

pies z głową do góry

urdhva mukha śvanasana

wygięcie



gardła

splotu

sakralna



czakry

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

15

kij dandasana

siedząca



czakry

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

korzenia



16

siad skrzyżny

sukhasana

siedząca



3 oka



czakry

Działanie

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

PORTAL
YOGI

17

pozycja dziecka

balasana

skłon



3 oka



czakry

Działanie

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

korzenia



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



skręt w pozycji leżącej

supta matsyendrasana

skręt



korzenia

czakry

Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ poważne uszkodzenia kręgosłupa

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

relaksacja z nogami na ścianie

przygotowanie do viparita karani

odwrócona



Działanie

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

22

pozycja trupa

śavasana

relaksacyjna



Działanie

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

korzenia



czakry



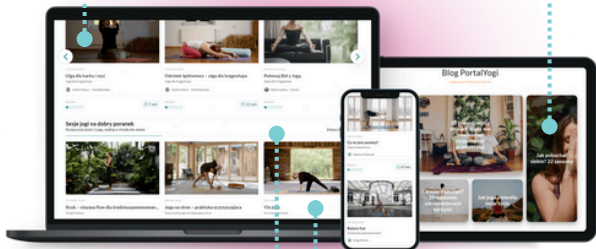
23

Joker

Karta dostępu do **PortalYogi**

różne poziomy
zaawansowania

60+ najlepszych
nauczycieli jogi



gotowe programy,
wyzwania i plany praktyki

800+ sesji jogi, pilatesu
i treningu FIT

Dołącz aż -58% taniej
na pierwszy miesiąc

z kodem: **KARTY29**

DOŁĄCZ Z KODEM

PORTAL
YOGI