

A woman in teal athletic wear is shown from the waist down, performing a yoga pose on a mat. She is in a low lunge position with her right leg bent and her left leg extended. Her right hand is resting on the floor, and her left hand is resting on a rolled-up mat. She is wearing a teal crop top and leggings. A teal beaded bracelet is visible on her right wrist.

NAJWAŻNIEJSZE POZYCJE W JODZE

Praktyczny poradnik



1

góra tadasana

stojąca



sakralna



korzenia

czakry

Działanie

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



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 odchyłać głowy do tyłu (postawa interpretowana jako wyraz zarozumiałości lub tak zwany „foch”)
4. Utrzymuj barki na tym samym poziomie, nie unosz 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 zwiśać 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. Przenos co jakiś czas 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 kolaniem. Pamiętaj jednak, aby nie kłaść nogi na kolanie!

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

JAK WYKONAĆ VRKSASANĘ - POZYCJĘ DRZEWA?

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 vrksasany:

- 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



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



czakry

korzenia



Krzeseł - utkatasana

Utkatasana ma zbudować w nas stan samoakceptacji i wewnętrznej siły. Aktywuje czakrę Svadhistanę – 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 UTKATASANĘ - POZYCJĘ KRZESŁA?

1. Stań w Tadasanie, stopy równoległe, 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 głowę. 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:

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

Korzyści z wykonywania utkatasany:

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



4

pies z głową w dół

adho mukha śvanasana

stojąca



korony



3 oka



serca



czakry

Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ bóle głowy, zatkanie zatoki
- ✗ zespół cieśni nadgarstka
- ✗ urazy barków

korzenia



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. Wpłyne 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 ADHO MUKHA ŚVANASANĘ - POZYCJĘ PSA Z GŁOWĄ W DÓŁ?

1. Ustaw się w kłęku podpartym. Trzymając dłonie na podłodze, zrób krok w tył. Na wydechu podwin 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 podłogę. Gdy nabierzesz już doświadczenia, pamiętaj, aby prostować kolana i opierać całą stopę na podłodze.
3. Unieś jak najwyżej biodra. Opuść tułów i rozluźnij 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 adho mukha śvanasany:

- 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



3 oka



czakry

Działanie

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

Przeciwwskazania

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

korzenia

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 ugiąć 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 VIRABHADRASANĘ - POZYCJĘ WOJOWNIKA I ?

1. Stań prosto i rozstaw nogi na szerokość bioder. Ustaw stopy tak, aby prawa noga znajdowała się z przodu, a lewa delikatnie 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 virabhadrasany I:

- 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



3 oka



czakry

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 VIRABHADRASANA II- POZYCJĘ WOJOWNIKA II?

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 utóż je równoległe 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 virabhadrasany II:

- 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



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

- ✗ mięśniaczka
- ✗ bezsenność
- ✗ bóle głowy
- ✗ chroniczne bóle pleców



czakry

sakralna

korzenia



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 pustym żołądku.

JAK WYKONAĆ UTTHITA TRIKONASANĘ - POZYCJĘ TRÓJKĄTA?

1. Stań w Tadasana (pozycja góry).
2. Przejdź do rozkroku, stopy ustaw równolegle.
3. Następnie skreć 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 patrzeć 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 utthita trikonasany:

- 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.



1 min
spokojny oddech

Sukhasana
siad skrzyżny



Marjaryasana
Kot



Bitilasana
Krowa



Adho Mukha Śvanasana
pies z głową w dół
5 oddechów



5 oddechów
na stronę

Anjaneyasana
wschodzący księżyc



3 oddechy

Bhujangasana
kobra



10 oddechów

Balasana
pozycja dziecka



5 oddechów

Dandasana
siad prosty



5 oddechów

Setu Bandha Sarvangasana
most
2 min



5 oddechów
każda strona

Supta Matsyendrasana
skręt w leżeniu



2 min

Viparita Karani
nogi przy ścianie

8

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



Wschodzący księżyc - anjaneyasana

JAK WYKONAĆ ANJANEYASANĘ - WSCHODZĄCEGO KSIĘŻYCA?

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 głowę, tak aby ramiona znajdowały się obok uszu, a dłonie były skierowane ku sobie.
4. Wydech. Pozwól biodrom opadać i przesuwaj 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 głowę. 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 anjaneyasany:

- Rozciąga mięśnie czworogłowe ud i mięśnie biodrowo-łędźwiowe
- 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



3 oka



czakry

Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ rwa kulszowa

PORTAL
YOGI

Pólskłon - ardha uttanasana

Pólskłon jest pozycją, która przygotowuje Twoje ciało do głębszych skłonów, takich jak Padahastasana czy Padangushtasana.

JAK WYKONAĆ POZYCJĘ ARDHA UTTANASANA?

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 podszwy 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 gołeniach.
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 unosz kości kulszowe do sufitu, jednocześnie staraj się utrzymać proste plecy.

Przeciwwskazania

Unikaj tej asany, jeśli masz następujące problemy:

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

Korzyści z wykonywania ardha uttanasany:

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



10

kot

marjaryasana

skłon



3 oka



czakry

Działanie

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

PORTAL
YOGI

Kot - marjaryasana

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

JAK WYKONAĆ MARJARYASANĘ?

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 pozycji kota:

- 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



Krowa - bitalasana

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

JAK WYKONAĆ POZYCJĘ BITALASANA?

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 pozycji krowy:

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



12

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



czakry

korzenia



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.

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

JAK WYKONAĆ POZYCJĘ KUMBHAKASANA?

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 trójkątne 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 płynące z wykonywania Deski:

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

13

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



Kobra - bhujangasana

JAK WYKONAĆ POZYCJĘ BHUJANGASANA?

1. Połóż się płasko na brzuchu, oprzyj czoło na macie, rozluźnij kręgosłup, oddychaj.
2. Z wydechem połóż dłonie blisko ciała, po bokach klatki piersiowej, tuż pod barkami. Palce rozszerzone i skierowane do przodu. Staraj się rozluźnić ciało, oddychaj spokojnie.
3. Połóż płasko stopy na ziemi i zbliż do siebie paluchy. Grzbiety stóp dociskaj do maty.
4. Podwiń kość ogonową, tym samym kość łonowa powinna wciskać się w podłogę (jeśli jest to niekomfortowe – rozłóż na macie koc) Napnij mocno nogi.
5. Z wdechem, zbliż łokcie do tułowia, ściągając łopatki i odpychając się mocno od dłoni unieś czoło, brodę, klatkę piersiową, ramiona, łokcie i górną część tułowia. Ciało powinno być silne i pełne energii.
6. Upewnij się, że cały ciężar ciała nie spoczywa na nadgarstkach. Staraj się unosić dzięki pracy mięśni pleców. Zatrzymaj się w uproszczonej wersji pozycji, w której łokcie są jeszcze ugięte.
7. Skieruj wzrok w stronę podłogi, twarz powinna być rozluźniona, a tył szyi wydłużony. Przyciśnij dłonie do podłogi, jednak nie prostuj do końca łokci, powoli, płynnie wyciągaj kręgosłup do góry. Pośladki powinny być rozluźnione.
8. Upewnij się, że barki są rozluźnione, przesuwaj je w dół pleców, oddalając tym samym od uszu. Z wydechem powoli wyprostuj ramiona. Możesz delikatnie odchylić szyję i popatrzeć do przodu i do góry. Ale nie odchylaj jej całkiem i nie zadzieraj głowy do sufitu.
9. Zostań w tej pozycji na kilka spokojnych oddechów: przy wdechu rozszerzaj klatkę piersiową, a przy wydechu wyciągaj kręgosłup ku górze. Obserwuj swoje ciało i wrażenie z niego płynące. Obserwuj oddech.
10. Z wydechem najpierw delikatnie zegnij łokcie. A następnie powoli odłóż na matę brzuch, klatkę piersiową, szyję i na końcu twarz. Rozluźnij całe ciało. Oddychaj.

Przeciwwskazania

- Ciąża
- Menstruacja
- Zabiegi i operacje w obrębie jamie brzusznej
- Zwrodnienia i uszkodzenia kręgosłupa
- Ból w dolnych plecach
- Uszkodzenia nadgarstków czy ramion



Korzyści płynące z wykonywania pozycji Kobyry:

- Wspomaga trawienie i łagodzi dolegliwości w obrębie podbrzusza
- Wzmocnienie kręgosłupa i zwiększenie jego ruchomości
- Rozciąga klatkę piersiową i ułatwia oddychanie

14

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



Pies z głową w górę - urdhva mukha śvanasana

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

JAK WYKONAĆ POZYCJĘ URDHVA MUKHA ŚVANASANA?

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 ścignięte 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 Urdhva Mukha Svanasany:

- 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



Marīaryasana
kot

x5



Bitīlasana
Krowa



5 oddechów

Balāsana
dziecko



Kumbhakasana
deska



3 oddechy

Bhujangāsana
kobra



5 oddechów

Setu Bandha Sarvangāsana
most



5 oddechów

Supta Matsyendrasana
skręt



4–5 min

Savasana

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



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 POZYCJĘ DANDASANA?

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 wspomogę 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 płynące z wykonywania pozycji Kija:

- 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



3 oka



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 POZYCJĘ SUKHASANA?

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 tyłu 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 Siadu skrzyżnego:

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



17

pozycja dziecka

balasana

skłon



3 oka



czakry

Działanie

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

korzenia



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 POZYCJĘ BALASANA?

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, jakie daje wykonywanie Balasany:

- 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



splotu

sakralna



czakry

Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ poważne uszkodzenia kręgosłupa



Skręt - ardha matsyendrasana

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

JAK WYKONAĆ ARDHA MATSYENDRASANA?

1. Usiądź w Dandasanie, zegnij oba kolana i utóż 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 wddech i wydtóż 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. Wewnętrzna 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 wdychu wydłużaj kręgosłup i unós 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 płynące z wykonywania Ardha matsyendrasany:

- 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

Działanie

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

Przeciwwskazania

- ✗ poważne uszkodzenia kręgosłupa

korzenia



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 POZYCJĘ SUPTA MATSYENDRASANA?

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 przesunij je kilka centymetrów w prawo. Jest to ważny krok, ponieważ pozwoli Ci ustawić biodra w linii z kręgosłupem, kiedy wejdiesz do skrętu.
3. Przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej i wyciągnij lewą nogę płasko na podłogę. 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 dłoń w kierunku sufitu.
6. Obróć głowę w prawo, spoglądając przez ramię na palce prawej dłoni. Patrz do góry, jeśli nie możesz skrócić 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 płynące z wykonywania skrętu w pozycji leżącej:

- 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



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 POZYCJĘ SETU BANDHA SARVANGASANA?

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 płynące z wykonywania Setu Bandha Sarvangasana:

- 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



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

Pozycja odwrócona - viparita karani

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

JAK WYKONAĆ POZYCJĘ VIPARITA KARANI?

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 Viparita Karani:

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



22

pozycja trupa

śavasana

relaksacyjna



czakry

Działanie

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

korzenia



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 POZYCJĘ ŚAVASANA?

1. Pozycję wykonuj wyłącznie na koniec, nigdy w środku praktyki. Wykonywanie śavasany pomiędzy innymi asanami jest szkodliwe 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. Śavasana 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 wystarczy możesz położyć na oczy kawałek materiału albo specjalną poduszeczkę.
4. Podczas śavasany (szczególnie na początku) koncentruj się na głębokich i delikatnych wydechach.
5. Dolna szczeka 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 biernie 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.

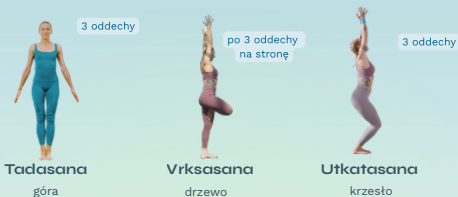
Korzyści z wykonywania Śavasany:

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



sekwencja dynamiczny flow wzmacniający

do 20 minut



Mini flow:

Lewa + Prawa

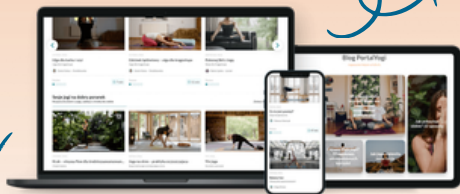


Praktykuj jogę online aż

-58% taniej!

800+ sesji jogi, pilatesu
i treningu FIT

różne poziomy
zaawansowania



60+ najlepszych
nauczycieli jogi

gotowe programy,
wyzwania i plany
praktyki

**Z kodem: KARTY29 masz aż 58%
zniżki na pierwszy miesiąc.**

To 29 zł zamiast 69 zł

Dołącz z kodem