

ĆWICZENIA JOGI W DOMU

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

250 zdjęć
10 programów
ćwiczeń



ANIA BRZEGOWA

Spis treści

[Wstęp](#)

[O mnie](#)

[Co musisz wiedzieć, zanim rozpocznesz](#)

[Program podstawowy](#)

[Program poranny](#)

[Program wieczorny](#)

[Program regeneracyjny](#)

[Joga dla kobiet](#)

[Joga dla biegaczy](#)

[Na zmęczone nogi i plecy](#)

[Nogi i biodra](#)

[Barki i szyja](#)

[Brzuch i grzbiet](#)

[Zakończenie](#)

[Podziękowania](#)

Copyright by Ania Brzegowa 2014

All rights reserved

ISBN 978-83-940834-1-0

wersja 1.04

Masz przed sobą prosty poradnik do ćwiczeń jogi.

Myśląc o praktyce jogi, mam na myśli zarówno ćwiczenie ciała, ćwiczenie oddechu, ćwiczenie uważności, jak i ćwiczenie bycia z tym, co jest, choć to najtrudniejsze zadanie...

Jeśli chcesz poczytać o jodze, znajdziesz mnóstwo wspaniałych książek (m.in. polecam tytuły w *Inspiracjach* na końcu tej książki). Koniecznie do nich sięgnij, jeśli poczujesz potrzebę pogłębienia tematyki jogicznej. Natomiast ten e-book stawia sobie za cel ułatwienie ci konkretnego działania: ćwiczenia pozycji jogi w połączeniu z obserwacją oddechu i ćwiczeniem uważności.

Do tego nie trzeba zmieniać miejsca zamieszkania, religii, nawet znajomych – choć czasem miałyby się na to ochotę, gdy ci obecni kolejny raz pytają, czy idziesz lewitować. Nie trzeba mieć ciała z gumy, nie trzeba deklorować weganizmu... Wystarczy tylko zdecydować się i rozpocząć. Zaczynasz w tym momencie, w którym jesteś, i ćwiczenia dopasowujesz do swoich możliwości.

Co możesz zyskać dzięki praktyce jogi?

Poprawę jakości życia i działania w wielu aspektach. Dzięki jodze:

- stajesz się bardziej świadomy/a swojego ciała – następuje zrównoważony rozwój siły i elastyczności;
- stajesz się świadomy/a oddechu – ćwicząc ciało, poprawiasz jakość oddechu i uczysz się go lepiej używać;
- uczysz się obserwacji – tego, jaki wpływ mają myśli i emocje na oddech i ciało;
- uczysz się reakcji – tego, jak zmieniając ułożenie ciała i oddech, zmienić stan umysłu;
- ćwiczysz uważność i świadomy relaks.

„Równowaga nie oznacza jedynie zrównoważenia ciała. Równowaga w ciele jest fundamentem równowagi w życiu. W którejkolwiek pozycji jesteś, w jakichkolwiek warunkach życiowych się znajdujesz, musisz odnaleźć równowagę. Równowaga jest stanem obecnym – tu i teraz”. B.K.S. Iyengar, *Joga światłem życia* (wyd. Galaktyka)

Niewątpliwie praktyka z nauczycielem jest nieoceniona. Ułatwia start, bo nauczyciel widzi cię dokładnie, ustawi, skoryguje, a nawet podłoży koc :) Jeśli masz taką możliwość, korzystaj z niej regularnie; ale nie wyłącznie.

Zachęcam, aby ćwiczyć także samodzielnie; zrobić ten krok w sensie dosłownym – wstać z sofy i stanąć na środku pokoju. Wtedy wydarzy się coś ciekawego: będziesz zarazem uczniem i nauczycielem!

Możesz nauczyć się bardzo wiele o sobie: co i kiedy ci służy, a co podrażnia; kiedy trzeba się trochę zmusić do wysiłku, a kiedy odpuścić. Jest to czas samoobserwacji i refleksji.

Znam tak wielu ludzi, którzy przychodzą na zajęcia jogi od lat, ale nie wiedzą, co mogliby zrobić w domu. Wciąż martwią się, że coś zrobią nie tak. Oczywiście, gdy czegoś się uczymy, z reguły robimy coś nie tak. To naturalna kolej rzeczy umożliwiająca rozwój.

Żeby ułatwić ci nieco to samodzielne, być może symboliczne dla ciebie wkroczenie na matę do jogi, przygotowałam dziesięć zestawów ćwiczeń. Możesz z nich korzystać według twoich potrzeb. Będą przydatne i jako wprowadzenie do jogi, i jako pomoc w samodzielnej praktyce.

Te programy zawierają podstawowe pozycje, które możesz bezpiecznie wykonywać samodzielnie. Proponuję na początku program podstawowy, w którym poznasz główne pozycje o charakterze ogólnorozwojowym. Oddzielnie ujęłam praktykę poranną i wieczorną, gdyż organizm ma wtedy różne potrzeby energetyczne. Program regenerujący posłuży w okresie osłabienia i przeciążenia. Jest też kilka programów tematycznych, które pomogą ci rozwijać się w sferach szczególnie dla ciebie ważnych i przyniosą dodatkowe wsparcie (m.in. program dla biegaczy, przynoszący ulgę zmęczonym mięśniom i stawom; program dla kobiet, kojący nerwy i rozluźniający organy brzucha).

Zanim wybierzesz odpowiedni dla siebie program, zapoznaj się dokładnie z rozdziałem [Co musisz wiedzieć, zanim rozpocznieś](#).

Materiały dodatkowe do tego ebooka - w postaci filmów instruktażowych znajdziesz na mojej stronie: www.aniabrzegowa.pl/ebook-cwiczenia-jogi-w-domu/

O mnie

Ania Brzegowa – jestem instruktorką jogi – a raczej jogi fusion, ponieważ łączę różne inspirujące mnie style jogi i ruchu jako takiego.

Zajmuję się ćwiczeniem świadomości ciała i oddechu, w płynnym ruchu, jak i bezruchu jogicznych sekwencji, rozpoznawaniem miejsc zastygłych i bez życia, aby ruchem i oddechem udrażniać je i nawilżać. Szukam w praktyce zrównoważenia między kontrolą ciała i oddechu a swobodą tworzenia i wolnością. Używam intuicji, eksperymentuję i nie trzymam się sztywnych reguł.

Prowadzę przede wszystkim zajęcia indywidualne, dopasowane na miarę potrzeb do uczestnika, za pomocą wideokonferencji Skype i na żywo. Ponadto regularnie organizuję weekendowe warsztaty i wyjazdy wakacyjne z praktyką jogi. Gdyby podczas czytania pojawiły się jakieś pytania i wątpliwości co do praktyki - zapraszam do mnie na indywidualne lekcje lub konsultacje przez Skype.

Zapraszam na moją stronę internetową aniabrzegowa.pl, gdzie regularnie publikuje artykuły i filmy dotyczące praktyki jogi.

Doświadczenie zdobywałam przez wiele lat w szkołach jogi w Krakowie – zaczynając w 1994 roku; tam też kończyłam kurs nauczycielski, dwukrotnie byłam w Indiach na praktyce w instytucie jogi B.K.S. Iyengara, prowadziłam siedem lat szkołę jogi w Zakopanem. Gdy zaczynałam jogę, kończyłam też studia magisterskie na AWF w Krakowie. Wciąż uczę się i szukam inspiracji – praktykując, wyjeżdżając na warsztaty do doświadczonych nauczycieli i od uczniów na swoich zajęciach.

Co musisz wiedzieć, zanim rozpoczniesz

Zanim zrobisz swoje pierwsze kroki na macie, musisz wiedzieć kilka ważnych rzeczy, aby praktyka służyła twojemu zdrowiu. Każdy może korzystać z dobrodziejstw jogi, jednak w niektórych szczególnych przypadkach konieczne jest bezpośrednie wsparcie doświadczonego nauczyciela.

Dlatego przedstawione tutaj sekwencje pozycji nie są przeznaczone dla osób z poważnymi problemami zdrowotnymi ani dla kobiet w ciąży. W takim przypadku najlepiej, jeśli skontaktujesz się z doświadczonym nauczycielem.

Czas i miejsce

Praktyka jogi nie wymaga wielkich przygotowań, jednak dobrze mieć zorganizowany czas i przestrzeń do ćwiczeń.

Pamiętaj, aby nie ćwiczyć po posiłku, tylko minimum godzinę po lekkim jedzeniu, a po dużym – nawet kilka godzin.

Zastanów się, czy możesz znaleźć stały dzień / dni i godzinę, a może choć 15 minut codziennie? Czasem pomaga narzucenie sobie stałych pór, ale są i tacy, którzy po prostu znajdują czas bez wpisywania w kalendarz. Zapytaj siebie, co będzie lepsze.

Gdy masz już czas, pomyśl o miejscu. Nie musi to być dzika plaża, z dala od cywilizacji. Ważne, aby w tym czasie uniknąć różnych „przeszkadzajek”, takich jak zaglądownicy ciągle domownicy, dzwoniący telefon, sygnały przychodzącej poczty i czatu.

Im więcej spokoju wokół, tym będzie ci łatwiej. Ale to, że otaczają nas dźwięki życia codziennego: szum ulicy, rozmowy na podwórzu, krzyki bawiących się dzieci itp., nie jest przeszkodą, tylko pomocą w ćwiczeniu uwagi. Jeśli czujesz frustrację z powodu dźwięków, to prawdziwa przyczyna leży w tobie, więc szukaj jej... A wcześniej spróbuj otworzyć okno, wywietrzyć pokój i wziąć kilka głębokich oddechów.

Pomoce

Praktyka jogi nie wymaga zakupu wielu przyrządów, gadżetów, jednak przyda ci się kilka rzeczy:

– antypoślizgowa mata do jogi, która ma też za zadanie pomóc ci odnaleźć symetrię

(ewentualnie możesz ćwiczyć na podłodze lub dywanie),

– pasek do jogi (lub jakiś zastępnik, np. pasek od szlafroka),

– koce,

– krzesło.

Wchodzenie i wychodzenie z pozycji

Aby efekty trwania w pozycjach były jak najlepsze, pamiętaj o dokładnym układaniu się według instrukcji i dbaj o symetrię.

Z reguły pozycje asymetryczne rozpoczynamy i kończymy symetrycznymi, np. aby wejść do pozycji drzewa, najpierw stajemy w pozycji góry, tak samo wracamy.

Wychodząc z pozycji siedzących i klęczących, zachowaj spokojne i pewne ruchy, jeśli potrzebujesz, używaj wsparcia.

Wychodząc ze skłonów w przód, zawsze rób to spokojnie i wolno.

Wychodząc z pozycji leżących, najpierw przetocz się miękko na bok, zrób parę oddechów i spokojnie odepchnij się rękami, aby usiąść. Daj sobie czas i nie zrywaj się!

Świadomy oddech i odbieranie sygnałów z ciała

Zanim przystąpisz do pierwszej pozycji, usiądź na chwilę prosto, poczuj swoje ciało i obserwuj oddech. Zostań tyle, ile trzeba, aby oddech stał się bardziej regularny i świadomy, następnie utrzymując to połączenie ciała i oddechu, rozpocznij ćwiczenia.

Jeśli pojawia się napięcie lub drżenie i nie możesz swobodnie oddychać, to zmniejsz intensywność lub wyjdź wcześniej z pozycji.

Nie wykonuj pozycji, jeśli czujesz ból. Możesz spróbować modyfikacji lub skonsultuj się z nauczycielem.

Jeżeli czujesz sztywność i ograniczenie w niektórych pozycjach, zrób tyle, ile jesteś w stanie, zachowując spokojny oddech. Stopniowo, z czasem będzie się to zmieniać, pod warunkiem że cierpliwie będziesz je powtarzać.

Oddech jest nierozłączną częścią każdego ćwiczenia – pozwalaj mu płynąć swobodnie.

Modyfikowanie pozycji

Umiejętność używania pomocy może być dla niektórych jedyną możliwością prawidłowego wykonania pozycji. Kilka przydatnych kluczy:

– w pozycjach stojących – jeśli odczuwasz sztywność i napięcie, możesz używać podparcia w postaci ściany, krzesła bądź kostki do jogi;



ANIABRZEGOWA.PL

– w pozycjach siedzących – jeśli czujesz napięcie w dolnych plecach, jeśli ciało jest sztywne, usiądź koniecznie wyżej, na dwóch, a nawet trzech kocach, aż miednica ustawi się pionowo do ziemi;



ANIABRZEGOWA.PL

– w pozycjach leżących – krzesło pod łydki przyniesie ulgę w dole pleców, a wsparcie tułowia i głowy wyżej pomoże otworzyć klatkę piersiową i ułatwi oddychanie.



ANIABRZEGOWA.PL

Gdzie co jest

Nie musisz robić kursu anatomii, ale podstawy trzeba znać. Jeśli masz wątpliwości, gdzie jest kość ogonowa, a gdzie kręgosłup lędźwiowy, nie wiesz, gdzie masz czubek głowy, to koniecznie to sprawdź! W opisach pozycji używam prostego słownictwa, jednak nie możesz mieć wątpliwości, gdzie co jest.

Program podstawowy

Nazwałam tę sekwencję programem podstawowym, ponieważ jest to seria podstawowych pozycji: kilka *asan* stojących, siady, prosty skręt, proste wygięcia i skłony, jedna pozycja odwrócona i relaksowa. Ten zestaw ma charakter ogólny, co oznacza równowagę między pracą wzmacniającą a rozciągającą dla mięśni i stawów. Jest dobry na początek, ponieważ stopniowo przygotowuje do trudniejszych pozycji. Możesz go traktować jako bazę i dodawać do niego elementy z zestawów dodatkowych, np. tych na brzuch i grzbiet. Wykonując go, sprawdzisz też, jaka jest twoja ogólna kondycja, koordynacja ciała i poziom elastyczności. Dzięki takiemu autotestowi łatwiej będzie ci dobrać programy z innych grup.

Pozycje ułożone są w takiej kolejności, że po wstępnych, rozgrzewających, pojawiają się te bardziej intensywne, a na końcu sekwencji – pozycje wyprowadzające i rozluźniające.

Czytaj uważnie instrukcje do każdej pozycji, jeśli trzeba, używaj dodatkowych przyrządów, zasugerowanych w opisie.

Oddychaj! Zawsze obserwuj oddech. Jeśli staje się nierówny lub krótki, zmniejsz intensywność lub zrób przerwę, tak by oddech znowu był regularny.

Nie trwaj w pozycji, która powoduje ból. Zmniejsz intensywność poprzez użycie pomocy (krzesło, koc itp.) albo wyjdź z pozycji.

Siad na piętach i rozciąganie rąk (*Vajrasana Parvatasana*)



1. Usiądź na stopach, układając stopy i kolana równo; pośladki opierają się na piętach.
2. Tułów pionowy i wydłużony, szyja i głowa – w osi tułowia.

3. Cofnij barki i połóż dłonie na udach, zachowując ramiona rozluźnione.
4. Siedząc, upewnij się, że kości pośladków kierują się do pięt, a skóra brzucha w górę; pępek pozostaje miękki i skierowany do pleców.
5. Ściągaj łopatki w dół i do wewnątrz. Unoś boki klatki piersiowej, unoś mostek i rozszerzaj obojczyki.
6. Patrz przed siebie i spokojnie oddychaj – wykonaj przynajmniej kilka oddechów.





ANIABRZEGOWA.PL

1. Wyciągnij ręce do przodu na wysokość barków, zapleć palce dłoni i odkręć nadgarstki wewnątrz od siebie. Wyprostuj łokcie i unieś ręce do pionu.
2. Dłonie mają znaleźć się nad czubkiem głowy, a ramiona w linii uszu.
3. Sięgaj rękami w górę, rozciągając boki tułowia, ale utrzymuj łopatki skierowane w dół i do środka. Szyja pozostaje wydłużona, a głowa spokojna.
4. Utrzymuj pozycję przez kilka spokojnych oddechów i opuść ręce.
5. Zmień splot palców i powtórz wszystko raz jeszcze.

Modyfikacje:

1. Jeśli splatając palce, nie możesz wyprostować rąk ani unieść ich do pionu, podnieś ręce osobno, na szerokość barków lub nieco szerzej.
2. Jeśli nie możesz usiąść na piętach, np. z powodu sztywności lub bólu w kolanach, użyj podpórki
z koca: wsuń go między piętę a pośladki, tak wysoko, jak potrzeba.
3. Jeśli nie możesz siedzieć na piętach z powodu bólu w podbiciach stóp, zroluj część koca i wsuń pod oba podbicia, tak aby zniknął dyskomfort.
4. Możesz też zastosować obie modyfikacje jednocześnie.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

Koci grzbiet (*Marjaryasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Uklęknij na podłodze w klęku podpartym, czyli ustaw dłonie na szerokość barków, ręce pionowo, a stopy i kolana na szerokość bioder.
2. Na wdechu zrób wklęsłe plecy i spójrz w górę.
3. Na wydechu zaokrąglij plecy i rozciągnij na całej długości, spójrz w kierunku pępka.
4. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, w spokojnym rytmie.

Skłon w siadzie na piętach (*Adho Mukha Vajrasana*)



1. Usiądź na piętach. Stopy mają stykać się symetrycznie dużymi paluchami. Kolana rozsuń nieco szerzej niż biodra.
2. Dociskając pośladki do pięt, wyciągaj się w przód aż do pełnego rozciągnięcia tułowia i rąk. Czoło wesprzyj na ziemi, rozluźniając szyję i głowę.
3. Trwaj w pozycji tyle, ile potrzebujesz, aby odnaleźć uczucie rozluźnienia i aby oddech stał się naturalnie spokojny.
4. Podnoś się spokojnie, od dołu pleców, odpychając się dłońmi; głowa podnosi się na końcu.

Modyfikacje: [koc pod pośladki](#), koc pod głowę.

Pozycja góry z rozciąganiem rąk (*Tadasana Urdhva Hastasana*)



1. Stojąc prosto z połączonymi stopami, na wdechu sięgnij rękami w górę.
2. Dłonie trzymaj na szerokość barków, zwrócone wnętrzem do siebie.
3. Sięgaj rękami w górę, rozciągając całe ciało.
4. Zachowaj regularny oddech oraz rozluźnione oczy i gardło. Trwaj w pozycji kilka oddechów.
5. Zwróć uwagę na ustawienie całego ciała w osi. Dociskaj całe stopy i równoważ ciężar.
6. Jeśli miednica przechyla się zbyt mocno do przodu, a kręgosłup lędźwiowy się zaciska, unieś skórę brzucha i kieruj pępek do pleców, a pośladki w dół, aby utrzymać miednicę w pionie.

7. Unoś boki tułowia, sięgając rękami w górę, ale jednocześnie kieruj łopatki w dół i do wewnątrz.

8. Na wydechu opuść ręce i rozluźnij.

Pozycja krzesła (*Utkatasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od pozycji góry.
2. Robiąc wdech, unieś obie ręce, trzymając je wewnętrznymi dłońmi do siebie.
3. Z wydechem ugnij kolana, zachowaj równoległe stopy, kolana i uda.
4. Całe podeszwy stóp przylegają mocno do ziemi.
5. Wydłużaj boki tułowia i ręce. Niech klatka piersiowa rozszerza się i unosi, a łopatki kierują w dół i do wewnątrz.
6. Unoś przód miednicy, kieruj pępek do wewnątrz.
7. Zrób kilka oddechów, potem wyprostuj nogi, opuść ręce i odpocznij. Powtórz dwa lub trzy razy.

Pozycja drzewa (Vrksasana)



1. Stań ze złączonymi nogami, zegnij i podnieś prawą nogę, umieść podeszwę prawej stopy po wewnętrznej stronie lewego uda, jak najwyżej możesz, kierując palce pionowo w dół, a piętę w górę. Prawe udo i kolano zwrócą się na zewnątrz.
2. Szukając równowagi, rozszerz ręce najpierw na boki, a gdy złapiesz równowagę, zacznij unosić je do góry.
3. Patrz prosto przed siebie, obserwuj oddech i wydłużaj całe ciało w osi pionowej. Jednocześnie delikatnie cofaj prawe kolano i udo, tak by rozciągać wewnętrzną stronę nogi i biodro.
4. Po kilku oddechach spokojnie opuść nogę. Zrób to samo z lewą nogą.

Modyfikacja: Jeśli na początku trudno ci złapać równowagę, możesz wspierać się jedną ręką o ścianę.

Wojownik II (*Virabhadrasana II*)



1. Stań prosto i zrób duży rozkrok ze stopami ustawionymi równoległe do siebie.
2. Rozszerz ręce na boki i wydłuż boki tułowia.
3. Teraz skręć prawą nogę 90 stopni na zewnątrz i zegnij ją w kolanie, ustawiając goleń pionowo do ziemi – czyli kolano powinno się znaleźć w linii nad piętą.
4. Pozostań tak przez kilka regularnych oddechów, wyciągając cały czas boki tułowia. Rozciągaj ręce na boki i unosz mostek, a czubek głowy niech kieruje się w górę w osi kręgosłupa.
5. Spójrz w kierunku prawej dłoni lub patrz przed siebie.
6. Aby wyjść z pozycji, wyprostuj prawą nogę i przekręć stopy tak, by znów były równoległe do

siebie.

7. Odpocznij parę spokojnych oddechów i zrób to samo na lewą stronę.

Wojownik I (*Virabhadrasana I*)





ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Stań prosto i zrób duży rozkrok ze stopami ustawionymi równoległe do siebie.
2. Skręć prawą nogę 90 stopni na zewnątrz, a lewą około 70-80 stopni do wewnątrz, skręcając

biodra i klatkę piersiową w prawo.

3. Tylne pięta powinna spoczywać na ziemi. Ustaw stopy przy osi środkowej (czyli dzielącej matę wzdłuż na pół). Znajdź stabilność w nogach i w biodrach.
4. Teraz rozszerz ręce na boki, wydłuż boki i unieś mostek, a następnie na wdechu unieś ręce po szerokim łuku do góry, wewnątrz dłoni do siebie.
5. Z wydechem zegnij prawą nogę, ustawiając gołeń pionowo do ziemi, czyli kolano ma znaleźć się nad piętą. Spójrz w górę na dłonie lub patrz przed siebie; oddychaj regularnie.
6. Po kilku oddechach na wdechu wyprostuj nogę, a z wydechem opuść ręce i wróć do pozycji wyjściowej, do centrum. Odpocznij i powtórz wszystkie etapy na lewą stronę.

Modyfikacje: Jeśli brak ci stabilności, zmniejsz nieco rozkrok, pamiętaj jednak, by kolano pozostało nad piętą. Osoby o szerszych biodrach będą być może musiały ustawić stopy nieco dalej od osi środkowej, dla równowagi.

Stojący skłon do przodu (*Uttanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Stań w rozkroku na szerokość swoich bioder, ze stopami ustawionymi równoległe do siebie.

2. Robiąc wdech, unieś do góry ręce i rozciągnij całe ciało, z wydechem sięgnij do przodu i w dół, opuszczając dłonie na ziemię, przed stopy.
3. Zatrzymaj się na tym etapie, przyciśnij stopy do ziemi, wydłuż nogi, otwierając tyły ud i łydki. Na wdechu wyciągnij kręgosłup do przodu, a z wydechem opuść tułów i głowę w dół tak nisko, jak możesz. Nie powinno być napięcia i dyskomfortu w plecach.
4. Rozluźnij głowę i szyję, oddychaj spokojnie.
5. Wychodź z pozycji bardzo spokojnie, używając mięśni brzucha przy podnoszeniu pleców.

Modyfikacja: Jeśli nie sięgasz dłońmi do ziemi lub czujesz napięcie w plecach, użyj koniecznie podpórki pod dłonie, np. krzesła. Wykonaj ćwiczenie, opierając się rękami wyżej, pozostając na poziomie, który nie powoduje napięcia i umożliwia spokojne oddychanie.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

Pozycja psa z głową w dół (*Adho Mukha Svanasna*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Uklęknij na ziemi w klęku podpartym, ustaw dłonie równoległe do siebie i w linii, na szerokość swoich barków, a stopy i kolana na szerokość bioder.
2. Rozszerz palce dłoni i naciskaj całymimi dłońmi na ziemię.
3. Zaczynij się odpychać i podnosić kolana, unosz pośladki jak najwyżej, rozciągając cały kręgosłup w górę i w tył, aż nogi się wyprostują.
4. Utrzymuj tę pracę odpychania i rozciągania, ale rozluźnij głowę i szyję.
5. Trwaj tak przez kilka regularnych oddechów, a potem z wydechem uklęknij i odpocznij.
6. Powtórz dwa lub trzy razy.

Pozycja kija na prostych rękach / deska (*Caturanga Dandasana*)



ANIBRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od pozycji psa z głową w dół.
2. Powoli przenieś ciężar ciała do przodu, przesuając go na pionowo ustawione ręce, utrzymuj proste ręce i nogi, spójrz do przodu.
3. Niech cały tułów pozostaje teraz równoległy do ziemi. Odpychaj się od ziemi wszystkimi kończynami i aktywizuj mięśnie tułowia, kierując pępek do pleców.
4. Barki odsuwaj od głowy i zachowaj wydłużony kark.
5. Trwaj przez kilka regularnych oddechów, potem uklęknij lub połóż się na brzuchu i odpocznij. Powtórz dwa lub trzy razy.

Kobra (*Bhujangasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na brzuchu. Oprzyj przedramiona przed klatką piersiową, ustaw dłonie i przedramiona równolegle do siebie na szerokość barków, a ramiona pionowo.
2. Stopy oparte na podbiciach, rozstawione na szerokość bioder i równoległe do siebie.
3. Miednica i nogi cały czas przylegają do ziemi.
4. Spójrz w przód, naciskaj dłońmi i przedramionami na ziemię, mostek i boki klatki piersiowej wysuwaj do przodu i unosz do góry, a barki i łopatki opuszczaj w dół.
5. Trwaj przez kilka spokojnych oddechów, potem rozluźnij się. Powtórz dwa lub trzy razy.
6. Jeśli chcesz nieco pogłębić wygięcie, odrywaj łokcie od ziemi, aby unieść wyżej klatkę piersiową.

Świerszcz (Shalabhasana)



ANIBRZEGOWA.PL

1. Leżąc na brzuchu, ułóż ręce wzdłuż ciała, trzymając dłonie zwrócone wnętrzami do góry. Stopy utrzymuj równoległe, w małej odległości od siebie.
2. Weź spokojny wdech i z wydechem unieś głowę, klatkę piersiową, ręce i nogi.
3. Sięgaj rękami w tył, a bokami klatki piersiowej do przodu, barki roluj w tył, unosz mostek w górę; patrz przed siebie i spokojnie oddychaj.
4. Po kilku oddechach połóż się i odpocznij. Powtórz dwa lub trzy razy.

Siad z prostymi nogami (*Dandasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź z nogami wyprostowanymi w przód, stopy pozostają równoległe do siebie. Wsuń pięty i rozszerzaj podeszwy i palce stóp.
2. Dłoniąmi podpieraj się przy biodrach, odpychając się lekko od ziemi, tak by unosić kręgosłup i rozszerzać klatkę piersiową. Miednica powinna być w osi pionowej do ziemi, czyli kości pośladków kierują się pionowo w dół, a czubek głowy pionowo w górę.
3. Pozostań tak ok. minuty, spokojnie oddychając.

Modyfikacja: Jeśli dolne plecy opadają w tył, trudno ci prostować nogi i pojawia się dyskomfort w plecach, koniecznie usiądź wyżej! Użyj jednego lub dwóch złożonych koców pod pośladkami.

Skłon do przodu do prostych nóg (*Paścimottanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź w *dandasanie* - siad z prostymi nogami.
2. Sięgnij dłońmi do stóp, jeśli możesz, złap stopy za zewnętrzne krawędzie lub od góry za palce. Wydłuż tyły nóg i boki tułowia, oddalaj czubek głowy od pośladków.
3. Zrób spokojny wdech i z wydechem zegnij łokcie, sięgając bokami tułowia do przodu, w kierunku stóp; skieruj też czubek głowy do przodu.
4. Pozostań tak przez kilka oddechów i spokojnie wróć tułowiem do pozycji siedzącej.

Skłony to pozycje wymagające dużej uważności.

Daj sobie czas, oddychaj spokojnie i pogłębiaj zakres tylko wówczas, gdy możesz się rozluźnić.

Modyfikacja: Jeśli nie sięgasz dłońmi do stóp lub czujesz sztywność w plecach, usiądź wyżej i użyj krzesła lub paska. Stopy niech pozostają w małej odległości od siebie.

Nie wykonuj tej pozycji, jeśli czujesz ból w plecach.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

Leżący skręt kręgosłupa (*Supta Mariciasana III*)

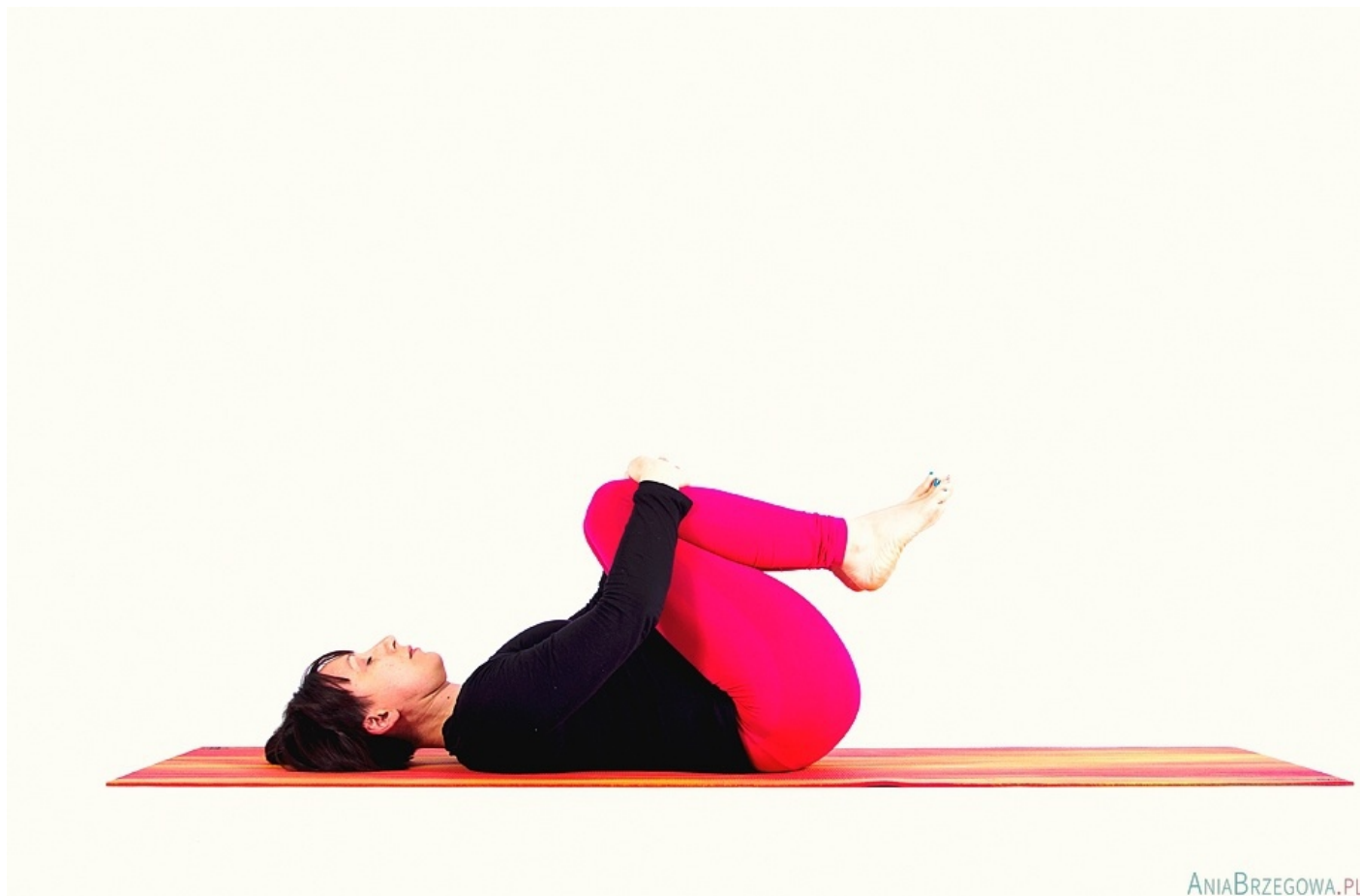




ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plechach. Najpierw wydłuż całe ciało, a następnie przyciągnij prawe kolano do tułowia, złap je lewą dłonią.
2. Pociągnij prawe kolano w lewo, niech prawy pośladek oderwie się od ziemi, a biodra i nogi skręcają się. Prawa ręka jest odwiedzona do boku i cały czas dociśnięta do ziemi.
3. Zrób kilka oddechów, pozwalając na łagodne rozciąganie się prawej strony ciała i skręt brzucha w prawo. Nogi i biodra opadają w tym czasie w lewo.
4. Wróć na plecy, połącz na chwilę nogi, ponownie wydłuż całe ciało w linii i zrób to samo na drugą stronę. Powtórz ćwiczenie dwa razy.

Przyciąganie kolan w leżeniu na plecach (*Pavanmuktasana*)



1. Leżąc na plecach, przyciągnij oba kolana do tułowia, utrzymując biodra przyciśnięte do ziemi.
2. Dłonią chwyć za golenie lub zapleć dłonie na nich.
3. Z każdym oddechem rozluźniaj plecy, nogi i brzuch.
4. Delikatnie wydłużaj ciało w osi kręgosłupa. Głowa i szyja pozostają rozluźnione, a oddechy spokojne. Pozostań tak około jednej minuty albo do czasu, aż rozluźnią się plecy i oddech zupełnie uspokoi.

Relaks z nogami na ścianie i podpartymi biodrami (*Viparita Karani*)



1. Przygotuj złożone podłużnie dwa koce (lub wałek do jogi), połóż je w odległości około 10 cm od ściany.
2. Ułóż wygodnie miednicę na kocu, opierając nogi o ścianę – nogi i pośladki niech się dosuną jak najbliżej ściany.
3. Sprawdź, czy jesteś w osi, czyli nogi, biodra, mostek, głowa pozostają w jednej linii.
4. Głowa i barki leżą oparte na ziemi. Barki odciągnij od szyi, zroluj w kierunku ziemi, otwierając szerzej klatkę piersiową; ręce ułóż wewnętrznymi stronami do góry.
5. Rozluźnij całe ciało, obserwuj oddech. Pozostań tak przez kilka minut, tak długo, jak pozycja jest wygodna i przynosi spokój.
6. Aby wyjść z pozycji, ugnij nogi i zsuń się z kocy.
7. Po chwili przetocz się na bok i delikatnie podnieś.

Uwaga! Tej pozycji nie wykonują panie w czasie menstruacji.

Relaks w leżeniu na plecach – pozycja nieboszczyka (*Siavasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach, upewnij się, że całe ciało jest ułożone w linii, od czubka głowy do pięt.
2. Wydłuż kręgosłup, odsuń pośladki od pleców, a głowę i szyję od barków.
3. Brzuch powinien naturalnie opadać w dół.
4. Rozsuń stopy i ręce na tyle, aby rozluźnić się w mięśniach i stawach.
5. Stopy opadają naturalnie na boki, a dłonie kciukami na zewnątrz.
6. Zamknij oczy, skieruj uwagę na obserwację oddechu i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnianie całego ciała – niech poddaje się grawitacji. Pozostań tak ok. 5 minut.
7. Aby wyjść z pozycji, zegnij kolana, połóż na chwilę dłonie na tułowi, zrób kilka oddechów i przewróć się na bok, przechodząc do pozycji embrionalnej. Po kilku kolejnych oddechach powoli usiądź.

Modyfikacja:

1. Zwróć uwagę, czy broda jest równoległa do ziemi, jeśli unosi się w górę, a czubek głowy odchyła w tył. Może to powodować napięcie w karku, gardle i głowie. Użyj złożonego koca pod głowę i szyję. Znajdź taką wysokość koca, która przyniesie rozluźnienie.
2. Jeśli leżąc płasko, czujesz napięcie w dolnych plecach, użyj podparcia pod kolana – zrolowane koce – lub krzesła pod łydki. Znajdź ułożenie, które przyniesie ulgę.



ANIABRZEGOWA.PL