

Női jóga ászana jegyzet

A jegyzetben szereplő ászanák szintje kezdő és középfaladó. Kérlek csak utána gyakorold őket önállóan, ha jóga tanárral megbeszélted, melyek azok az ászanák, melyek szintednek és egészségügyi állapotodnak megfelelőek, a sérülések elkerülése végett.

A) Bemelegítés

1) Gerinc, váll, nyak

- Gerinc nyújtás, kéz kulcsolás
Könyök, csukló egyenes, csigolyák távolodnak egymástól
keresztcsont testben, ülőcsontok talajba fúrva



- Gerinc körzés



- Oldal hajlás



- Gerinc csavarás, dinamikus, statikus



- Napraforgó



- Előrehajolás, kéz kulcsolás



- Váll csavar



- Váll körzés 1,2



- Váltott majd dupla vállfelhúzás



- Nyakkörzés



- Pingvin nyak



- Teknős nyak



- Oldal nyak (fül váll)

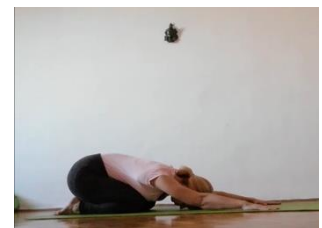


- áll hónalj, nyak hátsó része



2) Mardzsari bemelegítés

- Baba póz



- Dinamikus mardzsari



- Egyensúlyozás 1,2



- Gerinc csavarás, teljes csavarás



- Gerinc testbe, oldal



- Hernyó



- 8 pont tartás, 1 lábas



- Haladó 8 pont



B) Csípőhorpasz nyitás és csípő átmozgatása

1) Lovagló tartás (Fokozat I.) (6-9 lélegzés) (3 kép) + (1 kép)

Variációk:

- Mozgó
- Statikus: Kezek: Fej fölött csukló fogás, Hátul kulcsol, Fej fölött könyök fogás

Fókusz: Megnyújtjuk csípő horpaszt, alkalmazzuk gyökér és csípő zárat, megnyújtjuk csípő körüli izmokat, váll körüli izmok megnyújtása, mellkas nyitás, mellkas átlélegzése, gerinc és keresztcsont mélyen testbe, test elülső és hátsó része közötti összhang megteremtése (test elülső részével felfelé – szeméremcsont, köldök, szegycsont) hátsó részével lefelé törekedj

Javlat: Csípő nyújtás, derékfájás, menszesz, érzelmi stressz levezetésére

Mikor ne: Térd fájdalom esetén a Lovagló tartás helyett Hős póz I (Virabhadrasana I) végezzünk.



2) Haránt izom nyújtása (I.) (6-9 lélegzés) (1 kép)

Mire jó: Haránt izom és csípő körüli izmok nyújtása, gerinc egyenesítése

Mikor ne: Térd fájdalom



3) Csípőhorpasz nyitás 1 (I.), 2 (I.), 3 Fallal (II.) (9 lélegzés)

Mire jó: Csípőhorpasz izom nyújtása, keresztcsont mélyen a testbe

Mikor ne: Térd fájdalom (Csak 2.)

Javlat: Csípő nyújtás, derékfájás, menszesz, érzelmi stressz levezetésére



4) Galamb variációk (Eka raja kapottasana) (II.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Jobbra balra mozgolódás
- Alap (kezek combon, kezek hátul kulcsol) (Ha nehéz, párna a behajlított láb feneké alá)
- Fekvő
- Csavarás

Fókusz: Ülőcsontok és combcsontok tudatosítása, keresztcsont a testbe

Javalat: Csípő nyújtás, derékfájás, menszesz, érzelmi stressz levezetésére



5) Ardha Matsyandrasana csavar (I.) (9 lélegzés)

Fókusz: Ülőcsont talajon rögzítve, csípőhorpasz előre tolni, súlypont lábak felé, keresztcsont, gerinc mélyen a testben

Variációk: Könnyítés, ha alsó láb kiegyenesítve

Javalat: Külső csípő izmok nyújtása, gerinc menti idegrostok frissítése



6) Guggolás variációk (II.) (9 lélegzés) (Malasana) 3 + 1 kép

Variációk:

- Alap
- Csavar (esetleg kéz hurok)
- Előre hajlás

Fókusz: Emeld talp belső árkát, sarok legyen lezoritva (takaró alá ha nem ér le), vádli közeledik combhoz, medencealap erős, keresztcsont a testbe, mellkas nyílik

Javalat: Csípő körüli izmok nyújtása, ülőcsontok hangsúlyozása helyes üléshez, talpazat és rüsztt intelligenciájának növelése, medencealap és gyökér csakra erősítése, emésztési problémákra

Mikor ne: Térd illetve derék fájdalom, sérvésedés esetén

Helyette: Fél guggolás (Figyelem talpakon, térd hátsó része, csípőhorpasz és ülőcsont)



7) Rombusz (I.) (9 lélegzés)

Fókusz: Alsó has és alsó hát izom összhang, lábujj alatti párnák használata

Mikor ne: Térd problémák



8) Prasaritta Padottanasana (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Alap
- Csavar
- Kezek hát mögött kulcsol

Fókusz: Sarkak felé a súly, sarkakat és ülő csontokat összekötni, ülőcsontok felfelé és kifelé irányítása, lábak külső éleinek a megteremtése, térd körüli izmok felhúzása, haránt izom nyújtása

Javalat: Lábak hátsó részének és gerinc nyújtása, csípő körüli izmok erősítése, tér teremtése a keresztcsont és a medencealpnál, ülőcsontok kifelé tolása, artériák megnyitása lábak hátsó részén, feszültség oldása térd hátsó részében

Tanács: Lehet hajlítani térdeket kicsit ha szükséges



C) Csípő erősítés

1) Kick boks squat (II.) (2x6-8)

Fókusz: Csípő, láb, boka és talp izmainak tudatosítása, nyújtása, erősítése

Mikor ne: Térdek és sérv problémák

Tanács: Támaszkodj kisé a kézen, a csípőt tartsd magad alatt amennyire tudod



2) Csípő és medencealap erősítése hason fekvésben kötéllel (I.) (4x21)

Variációk: Kötél a térdek alá, de lehet anélkül is, csak figyelj, hogy a belső térdek közelítsenek egymáshoz

Fókusz: comb teteje, far izmok alja, a lábemelések a comb töből és ne a térdekből történjen, kicsi irányított mozdulat

Javalat: csípő és medencealap erősítése



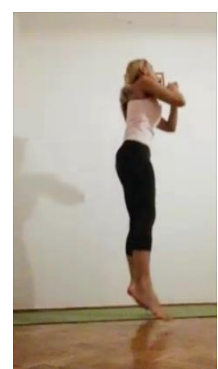
2) Béka ugrás (I.) (2-4 X 12-15)

Variációk: Intenzitás tőled függ, guggolhatsz mélyre vagy éppen hogy, és ugorhatsz magasra, vagy ép csak egy kicsit

Fókusz: sarkakat kössük össze ülő csontokkal, sarkakon a súly, innen rugaszkodjunk és ide érkezünk

Javalat: Medencealap erősítésre

Mikor ne: Térdek fájdalom



3) Fél Uttanasana lábemelések majd zsugor (II.) (2-4 X 8-12)

Variációk: Ha nehéz az előre hajlás támaszkodj meg egy téglán



Fókusz: Sarkak felé a súly, nyújtsd majd hajlítsd ízületeket, figyelj energia vonalakra és szimetriára, csípő körüli izmok stabilizálására, tudatosítsd lábak hátsó részének munkáját
Javalat: Csípő körüli izmok erejének és rugalmasságának fokozására

4) 1 lábas keresztezett guggolás (II.) (2-4 X 12-15)

Fókusz: sarkakat kössük össze ülő csontokkal, sarkakon a súly, tartsd meg csípőt magad alatt, tudatosítsd lábak hátsó részének munkáját

Javalat: Csípő körüli izmok erejének és rugalmasságának fokozására



5) Oldal guggolás (I.) (2-4 X 12-15)

ua. mint 4)



6) Goodess (Istenő póz) pulzálás (I.) (2-4 X 40)

Variációk: Kezeket helyezheted különböző mudrákba

Fókusz: ülep, külső talpéleken és talpakon álljunk stabilan, csípőt huzzuk magunk alá

Javalat: medence alapi izmok edzése



7) Thai Chi gyakorlat (II.) (2 x 12-15)

Variációk: Intenzitást te határozod meg

Fókusz pontok: Csípő végig magunk alatt, ne engedjük a hátra felé, gerinc amennyire lehetséges egyenes, bármerre fordulunk súlyelosztás ugyanakkora két lábon

Javalat: Lábak és csípő erejének és intelligenciájának növelése



D) Hát erősítés

1) Gyorsúszás (I.) 1 + 1

Idő: 2-3 X 40 mp - 1p

Javalat: Teljes hát bemelegítése, erősítése (homlokot megpihentetheted a földön, hogy nyak hátsó része ne feszüljön)

Helyette: Ha valaki nagyon merev, akkor kezdheti a hason fekvő váltott kéz láb emeléssel (2-3 X 20 kör)



5) Kis híd (I.) (2-3 X 30- 40 mp) (1 kép)

Fókusz pontok: vállak kicsavarva és talajtól eltoljuk felső testet, pipál láb és sarkakat leszorítjuk, medencét emeljük és csípőhorpaszt toljuk ég felé
Javalat: Derék és láb hátsó izmainak erősítése



E) Hátra hajlás és csípő stabilizálás

1)Kobra variációk (I.) (9 lézés)

Variációk:

- Dinamikus
- Statikus: Alap, Szfinx, Kezek hátul kulcsol

Fókusz pontok: Földelés csípővel, farok csont sarkak irányába, csípőhorpasz föld felé, vállak távolodnak a fülektől, felkar test mellett, lapockák össze és lefelé, fej búbbal nyújtózunk, nyak hátsó része hosszú

Javalat: Csípő, combok földelésének megérezése, gerinc nyújtás, gerinc mélyen a testbe, mellkas nyitás, hát izmok bemelegítése, hasi szövetek nyújtása, emésztési problémákra



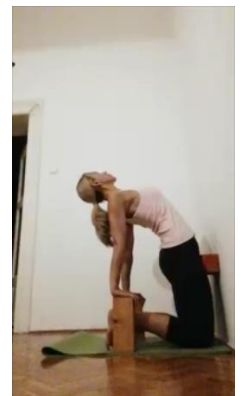
2) Teve (Ustrasana) (I – II.) (9 lézés)

Variációk:

- Fallal és téglával
- Fal nélkül
- Lovagló tartásból

Fókusz pontok: Gyökér és csípő zár, derék hosszú

Javalat: Megérezni csípő stabilitását, gerinc rugalmasságának fokozása, hasi szövetek erősítése és nyújtása



3) Íj tartás variációk (Dhanurasana)

Variációk:

- Dinamikus Le fel /Gördülés előre hátra
- Statikus / 1 lábas / Párna has alá / Ha nem érjük el lábakat akkor kobra behajlított lábbal, vagy kötél



Fókusz pontok: Csípő stabilitás, gerinc mélyen a testbe, hosszú gerinc, vállak nyújtása, belső térdek egymás felé, csípőhorpasz nyílik, pipál láb
Javalat: Gerinc hajlékonysága, kéz, láb, váll, csípő koordinációjának megtapasztalása, petefészek elzáródásra, emésztési panaszok esetén
Mikor ne: Komolyabb gerinc problémák, hasi problémák, szétnyílt has



4) Fekvő csavar (I.) (9 lélegzés)

Variációk: Dinamikus és statikus

Fókusz pontok: vállak maradjanak a talajon

Mire jó: gerinc átmozgatása hátra hajlások után



F) Lefelé néző kutya sorozat

1) Lefelé néző kutya (I.) (9 lélegzés)

Variációk: Hajlít térd ha szükséges, homok alá téglát támasz, ha relaxálás is cél
Javalat: Comb felső részének megnyújtása a helyes üléshez, csípő körüli izmok és ülőcsontok

Fókusz pontok: füdelünk kéz és lábujj alatti párnákkal, Lapockák szét és a csípő felé irányítva, hónalj erős, mellkas nem combok, hanem lábak felé, hosszú a has

Javalat: Comb felső részének megnyújtása a helyes üléshez, csípő körüli izmok és ülőcsontok rögzítése, ülőcsontok hangsúlyozása, rüsztt boka felé, gerinc nyújtása



2) 1 lábas lefelé néző kutya (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

1 láb egyenesen megemelt felfelé, csípő csontok föld felé néznek, ahogy lábakat toljuk fölfelé, combot lefelé így képezünk zárat, nagylábujj befelé fordítva

Skorpió: Hajlítjuk felemelt láb, két csípőcsont egymás függőlegesen egy vonalba, sarok közelít fenékhez, vállak maradnak alap helyzetben

Egyensúlyozás: Ellentétes kéz láb elemelése talajról

Javalat: Csípő körüli izmok tudatosítása, megnyújtása comb izmainak tudatosítása, testrészek közötti

Fókusz pontok: Földelés, ülőcsont hangsúlyozása, külső bokák párhuzamosak, nem csúsznak befelé, csípő horpasz aktív ülőcsont felé tolva
Javalat: Csípő körüli izmok tudatosítása, megnyújtása comb izmainak tudatosítása, testrészek közötti koordináció és stabilizáció megteremtése, súlypont elosztás és gravitáció megtapasztalása

Mikor ne: Csukló fájdalomnál óvatosan, ilyenkor átmozgatni kezeket

Helyette: Fal támasztós derékszögű gerinc nyújtás (1 lábas) / Behajlított lábú Uttanasana





3) Csípő körzés lefelé néző kutyában (I.)

Idő: 2 X 2 X 4

Fókusz pontok: Csípő körüli izmok tudatosítása, használata, hogy ne derekat terheljük, abból mozogjunk.

Javlat: Csípő körüli izmok megdolgoztatása, test izmainkat koordinálása

Helyette: Álló egy lábas csípő körzés (álló ászanánál)



4) Kis hullám (I.) – Nagy hullám (II.)

Idő: 6-7X

Fókusz pontok: Földelés, törzs izmok tartása, gerinc hullámozása

Mire jó: Csípő és gerinc együtt működésének tudatosítása, gerinc átmozgatása



5) Lefelé néző kutya ugrások (I.) (2 x 15-20)

Fókusz pontok: csípő stabilitás, lábak rugalmasságának növelése

Javlat: Gyökér csakra és lábak erősítése

Mikor ne: Sérv vagy csípő instabilitás esetén



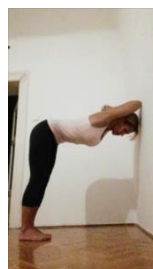
6) Alkaros lefelé néző kutya (I.) (9 lélegzés)

Variációk: térd hajlítva

Mire jó: váll nyújtás, csípő stabilizálás

Fókusz pontok: alkarok párhuzamosak, fejjel törekedjünk felkarok háta mögé

Helyette: Álló falas könyökös váll nyújtás



G) Törzs erősítés

1) Deszka variációk (I.)

Idő: Statikus 2-3 X 40mp – 1p / Dinamikus 2-3 X 40 mp, térd könyök 2-3 X 8-12

Variációk:

- Statikus
- Dinamikus: Futás, Térd könyök (ugyanaz és ellentétes)

Javalat: boka, csukló, kéz, láb, váll és törzsizmok erősítése

Fókusz pontok: Csípő zárak megtartása, törzs körüli izmok megtartása



2) Alkaros deszka hullám (II.)

Idő: 2 X 6-7

Variációk: térd talajon könnyítésként

Fókusz pontok: Csípő és gyökér zár, finom mozdulatok

Javalat: Gerinc tudatos mozgatása, letapadások oldása

Helyette: Mardzsari hullámok



3) Oldal deszka (Vasisthasana)(I.)

Idő: 2 X 2 X 9 légzés

Variációk:

- Alap
- Alkaros
- Egyik láb telitalpon térd háta mögé, kezek téglán

Fókusz pontok: Pipáznak talpak, lábak hátsó részének bekapcsolás, csípő horpasz előre tolása, csípő csontok függőlegesen egymás alatt, felett, gerinc mélyen a testben, bordák rögzítése, hónalj stabilizálása, nyak hátsó része hosszú

Javalat: Vállak, törzs, lábizmok erősítése



4) Delphin (I.)

Idő: 2-3 X – 12- 15

Fókusz: Lábfejet, lábakat és csípőt törzs izmokat is dolgoztassuk, így a vállra nem megy akkora teher

Javalat: Váll erősítés (törzs erősítés)



5) 1 kezes kiemelés asztal tartás (I.)

Idő: 2 x 2 X 8-15

Fókusz: emeld ki csípőt, told csípő horpaszt felfelé, talpakkal földelj

Javalat: Medencealap, csípő erősítésére



5) Varjú variációk (Bhakasana) (II.)

Variációk: alap és kis varjú

Fókusz: Mellkas előre, nem föld felé, kézujj alatti párnák stabilok, csípő, has és comb tudatos használata

Javalat: Csípő körüli izmok erősítése és tudatosítása

Mikor ne: Csukló fájdalom, sérv, menszesz



H) Álló, stabilizáló, földelő, testtartás

1) 1 lábás csípő körzés variációk (I.) (Két lábás csípő körzés)

Idő: 2 X 2 X 4 majd statikusan 6-7 lélegzés minden irány

Variációk:

- Dinamikus
- Statikus: Elől kulcsol, oldalt megtart
- Dupla lábás sima körzés 2x20



Fókusz pontok: Talpak, nagylábujj alatti párna, csípő körüli izmok, ülőcsont

Javalat: Láb stabilizálása, egyensúlyozás, csípő körüli izmok nyújtása és tudatosítása, menszesz, derék fájás

2) Nagypapás hátra hajlás (I.)

Idő: 2 X 9 lélegzés

Fókusz pontok: Figyelni nehogy megszédülj, sarkakkal földelés, lábak hátsó részének bekapcsolása, keresztcsont testbe, mellkas nyitás, könyökök hátul össze

Javalat: Hosszabb állás, ülés után, derék fájdalomra

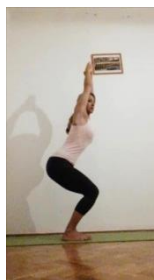
3) Szék tartás (I.)

Idő: 9 lélegzés

Variációk: Alap, lábujj, csavarás

Fókusz: Földelés talpakkal, két térd zár, testbe

Javalat: Lábak és csípő intelligenciájának alkalmazása, gerinc nyújtása és
Mikor ne: Ha magas vérnyomás kezek oldalsó mellső tartásban, gerinc sérv óvatosan



keresztcsont a

növelése, zárok
átmozgatása

4) Szék tartás, előre hajlás gerinc nyújtás (9 lélegzés) (I.)

Mire jó: Csípő stabilitás, gerinc nyújtás

Fókusz pontok: Földelés lábakkal, csípővel



5) Falas egyszerű hátra hajlás (I.) (9 lélegzés)

Mire jó: Testrészek koordinálása, irányok megtapasztalása

Fókusz: Sarkakkal földelni, lábak hátsó részét bekapcsolni, keresztcsont és derék egyszerre mozog, mellkas nyit, alsó has és alsó hátizom összehangja, test elülső része felfelé, hátsó része lefelé



6) Uttanasana (I.) (9 lélegzés)

Variációk: Ha nehéz akkor hajlítsuk lábat, de derék ne legyen domború, ki lehet lengeni jobbra balra kezek könyök tartásban

Fókusz: Ülőcsontok felfelé, kifelé a testből, sarkakkal földelni, lábujjakkal nem kapaszkodni, csípő külső éleinek tudatosítása, fej lógatása, hogy fej súlya nyújtsa gerincet

Javalat: Gerinc nyújtása, láb hátsó részének megnyújtása,

Mikor ne: Magas vérnyomás, gerinc sérv

Helyette: Fal támasztós derékszögű gerinc nyújtás (kép lefelé néző kutyánál)



7) Falas uttanasana (I.) (9 lélegzés)

Mire jó: Ülő csontok tudatosítása helyes üléshez

Fókusz: sarkak lenyomása, ülőcsontok felfelé és falba irányítása



8) Fa póz Vrksasana (I.) (9lélegzés)

Variációk: Kezek mellkas előtt namaskar, vagy a fej fölött. Talpak a belső combon vádlin

Fókusz: Talpakon súlyelosztás, csípő csontok emelése, test irányok tudatosítása, gerinc nyújtása, test elülső és hátsó felének, valamint jobb és bal oldalának tudatosítása

Javalat: Egyensúlyozás, földelés, test elülső és hátsó részének, valamint alsó és felső felének koordinálása



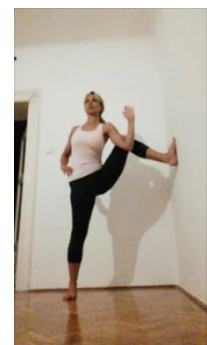
vagy

9) Falas Uttita Hasta Padangustasana variációk (II.) (9 lélegzés)

Variációk: Lehet behajlított lábakkal az elején, haladóknak csavar, oldal

Fókusz pontok: Lábujj alatti párnák és sarkak tudatosítása és földbe, valamint falba „fúrása), térdhajlat egyenesítése, combok csípőbe tolása, csípő izmainak tudatosítása

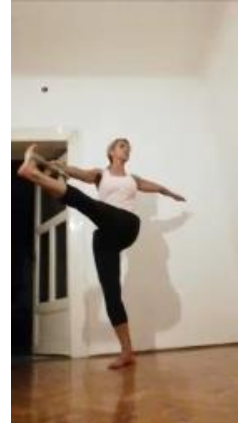
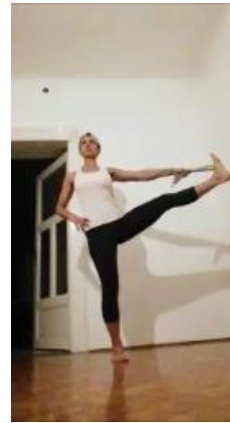
Javalat: Lábak intelligenciájának növelése, talp izmainak tudatosítása, csípő stabilizálás



10) Uttita Hasta Padangusthasana sorozat – elöl, oldalt, diagonál (II.) (9 lélegzés)

Variációk: Kezdőknek behajlított láb vagy kötél)
Fókusz: Földelés, lábak hátsó részének tudatosítása, test szimmetria vonalainak tudatosítása, gerinc mélyen a testben, vállak lazák, lapockák össze, keresztcsont testbe, has felfelé

Javalat: Lábak és csípő tudatosságának növelése, törzsizmok tudatosítása, egyensúlyozás



11) Falas Félhold (Ardha Chandrasana) (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Talp a falon
- Kéz a falon

Mire jó: Ízületek tudatosítása nyújtása, Test elülső és hátsó izmainak kiegyensúlyozása, Lábak, csípő,

Fókusz pontok: sarkakkal földelés, test hátsó részének tudatosítása, rüsztt visszahúz a bokába, farokcsont felső láb sarka felé, törzs mindkét oldala nyúlik, hónalj stabil, bordakosár rögzítve, nyak hátsó része hosszú és laza, két csípőcsont függőleges helyzetbe egymáson.

Javalat: Ízületek tudatosítása nyújtása, Test elülső és hátsó izmainak kiegyensúlyozása, Lábak, csípő, törzsizmok, vállak és kezek közötti összhang megteremtése, láb, csípő, törzs erősítése



12) Mozgó mérleg (Mozgó Virabhadrasana III.) (II.) (2x4-8)

Fókusz: Talpakkal toljunk el a talajtól ahogy mozgunk, ízületeket felváltva nyújtjuk és hajlítsuk

Javalat: Csípő izmainak tudatosítása, egyensúlyozás

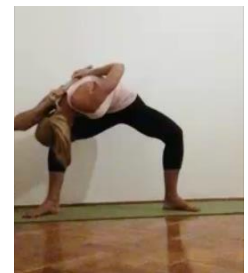


13) Tehénarc kéz terpeszállásban térd homlok érintéssel (I.) (6 lélegzés)

Variációk: Lehet kötelet használni

Fókusz pontok: Súlyelosztás lábakon egyenletes, felkarok a test és a fül mellett

Javalat: Váll és hátizmok nyújtása

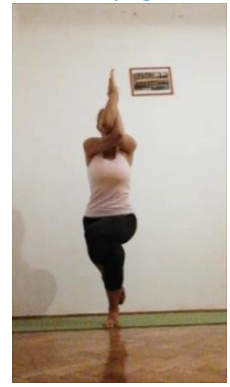


14) Sas (Garudászana) (I.) (9 lélegzés)

Variációk: Sas felkészülés

Fókusz pontok: talpak, rüsztt aktiválása, lábak hátsó része, keresztcsont testben, gyökér és csípő zár,

Javalat: Láb és csípő izmainak stabilizálása, erősítése és nyújtása



15) Thai Chi gyakorlat (I.)

Idő: 2 X 12 – 15 kör

Fókusz pontok: Csípő végig magunk alatt, ne engedjük a hátra felé, gerinc amennyire lehetséges egyenes, bármerre fordulunk súlyelosztás ugyanakkora két lábon

Javalat: Lábak és csípő erejének és intelligenciájának növelése



I) Csípő nyitások

1) Janu Sirsasana variációk (I.) (9 lélegzés)

Variációk: Takaró fenék hátsó egyharmadához, lábak kissé behajlítva

Fókusz pontok: ülőcsontok földelnek, testsúly a lábak felé, csípőhorpasz és csípő helyzete, térd hátsó része talaj felé

Javalat: Csípő és gerinc nyújtása, emésztés, földelés lábakkal



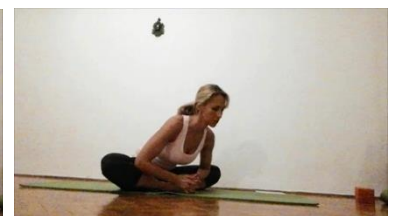
2) Baddha Konasana (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Alap
- Előre hajlás
- Hajlás a térdre

Fókusz pontok: Ülőcsont és csípő horpasz, könyökökkel tolhatjuk lefelé a térdet, keresztcsont a testben

Javalat: Csípő nyitás, tér képzése csípőben, menesz, érzelmi stressz oldás



3) Felkészülés Upavista Konasanára (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Előre hajlás
- Alkarok behajlított külső térd felé

Fókusz pontok: Csípő és hátizmok nyújtása



4) Upavista Konasana variációk (I.) (9 lélegzés)

Variációk:

- Malomkörzés
- Alap
- Előre hajlás
- Térd felé hajlás (Lehet kissé behajlítva térd, vagy pokróc fenék alá)

Fókusz pontok: Földelés csípő, ülőcsontok széthúzása, térd, rüsztt föld felé, belső sarok közelít föld felé

Javalat: csípő nyitás és stabilizálás, térképzés csípőben, menszesz, csípő erősítés, érzelmi stressz



5) Béka variációk (I.) (9 lélegzés)

Variációk: talpak össze / vádlik párhuzamosak

Fókusz pontok: Belső comb, csípőt toljuk a sarkak felé

Javalat: Csípő nyitás



6) Tehénarc (Gomukhasana sorozat) (II.) (9 lélegzés)

Variációk: Fél / Teljes / Csavarás

Fókusz pontok: Ülőcsontok és csípő horpasz, sarkak a csípő mellett, keresztcsont a testben, lábak felé a súly

Javalat: Csípő körüli izmok tudatosabb használata, váll és hát izmozat nyújtása



7) Fekvő hős (Supta Virasana) (II.) (9 lélegzés)

Variációk: Ülve vagy egy lábbal kezdetben

Fókusz: Told talajba rüszttöt, combok közelítenek egymáshoz, szeméremcsontok össze, vákuum a hasban, farokcsont térd felé irányul
Javalat: Befelé húzni energiákat, visszér, csípő és lábizmok intelligenciájának növelése



8) Pavana Muktasana sorozat (I.) (6 légzés)

Variációk:

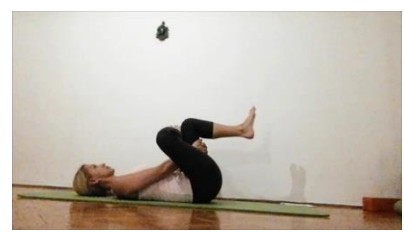
Alap

Oldal

- Talpak egymás felé, térdek szét
- Boldog baba 1 lábas / boldog baba dupla lábas
- Piriformis nyújtása
- Fordított galamb

Fókusz pontok: keresztcsont hosszú és a földön, farokcsont a sarkak irányába / csípő körüli izmok átmozgatása

Javallat: Csípő nyújtása, alsó derék fájdalmakra, emésztés



9) Padangustasana sorozat (I.) (9 légzés)

Variációk:

- Egyenes láb
- Oldalsó tartás
- Diagonál

Fókusz pontok: combok elülső hátsó része, csípőhorpasz izom, keresztcsont talajon, talpak aktívak, Javallat: csípő nyitás és láb tudatosítás, menszesz, stressz kivezetése térd hajlatból



J) Has erősítés (derék kímélő)

1) Bicikli (I.)

Idő: 60 – 100 db

Fókusz pontok: gerinc talajon, lapockák elemelnek



2) Függőleges nyújtott lábas hasprés kéz talpak felé közelítése (I.)

Idő: 2 X 20



3) Hajlított lábas combfelcsúsztatás (I.)

Idő: 2 X 20



4) Baddha konasana láb hasprés (I.)

Idő: 2 X 20

Fókusz pontok: Ha és csípőkörüli izmok erősítése, talpak a levegőben



5) Olló alkar támaszban (I.)

Idő: 60 – 80

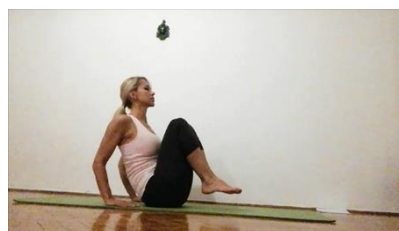
Fókusz pontok: óvatosan ha fáj derék vagy sérv esetén



6) Orosz bicska (I.)

Idő: 2 X 20

Variációk: elől / oldal



K) Fordított testhelyzetek

0) Zsugor fejenállás



1) Híd variációk (Setu Bandhasana)

Fokozat: I.

Idő: 15 – 20 lélegzés

Variációk:

- Alap
- Mozgó
- Téglá comb közé
- Téglá keresztcsont alá – 1 lábas – nyújtott lábas

Fókusz pontok: Keresztcsont testbe / Gerinc rugalmasságának növelése



2) Gyertya variációk (Sarvangasana)

Fokozat: II.

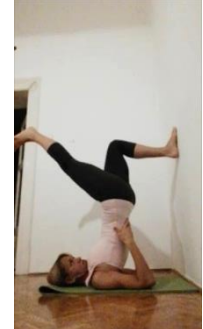
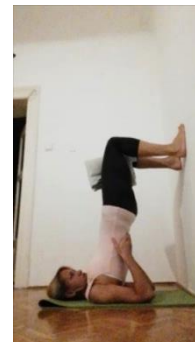
Idő: 15 – 20 lélegzés

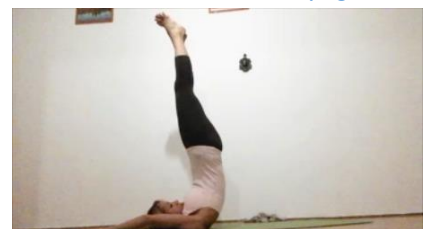
Variációk: Falnál – pokróc comb közé – falnál 1 lábas / fal nélkül – 1 lábas – terpesz – rombusz – fél lótusz – kéz nélkül

Fókusz pontok: váll támasz, könyök össze, talpak hátrafelé, lábakkal törekszünk felfelé

Mire jó: váll nyújtása, vitalizálás

Mikor ne: nyaki vagy egyéb sérv, túlsúly, menzesz





3) Eke variációk (Halasana)

Fokozat: II.

Idő: 15-20 lélegzés

Variációk:

Falon

Alap

Terpesz

Fókusz pontok: csípő, ülőcsontok felfelé



4) Karnapidasana (Térd fül tartás)

Fokozat: II.

Idő: 9 – 15 lélegzés

Fókusz pontok: váll nyak nyújtás



5) Csípő és láb stabilizálás kötéllel

Fokozat: I.

Idő: 1-2 perc

Fókusz pontok: Ideg feszültség és izom merevség oldása lábakban és csípőben

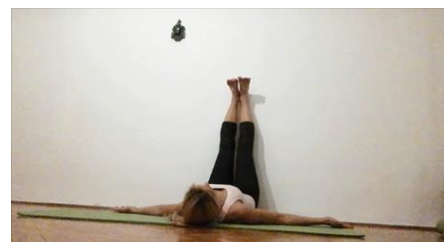
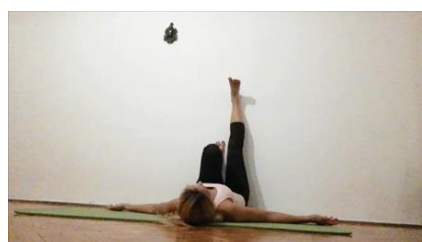


L) Pihenő

1) Lábak a falon variációk

Fokozat: I.

Idő: 5 – 15 perc



Variációk: egyenes láb / terpesz láb / egyik láb egyenes másik hajlítva telitalp falon / kényelmes kereszt

Fókusz pontok: keresztcsont hosszú és földel, fenék a falnál

Mire jó: lábak frissülése, derék ellazítása

2) Behajlított láb henger párna térdek alatt

Mire jó: derék fájás

3) Behajlított láb levegőben pokroc comb és vádli között

Mire jó: derék fájás

4) Hengerpárna lapockák alatt (vagy téglá)

Mire jó: váll, mellkas nyitás

5) Fekvő gomukhasana kéz

Mire jó: váll, mellkas nyitás

Supta Baddha Konasana

Kényelmes keresztláb

