

Upokojujúce jogové zostavy

Cítiš stres? Si unavený? Máš veľa domácich úloh? Zhlboka sa nadýchni. Nastal čas na niekoľko jogových cvikov, pri ktorých sa určite upokojíš.

Cvičenie jogy je zdravý spôsob, ako si poradiť so stresom a s úzkosťou. Joga ti môže dokonca zlepšiť náladu. Je dokázané, že pomáha ľuďom pocítiť viac radosti a zažívať pocit blaha. Tak na čo čakáš?

Uvoľňujúce jogové cviky sú vždy menej náročné ako ostatné. Patria k nim mnohé polohy v sede, ľahu a predklone. Tieto polohy ti pomôžu uvoľniť napätie a cítiť sa lepšie.

Skús nabudúce niektorú túto zostavu, aby si sa zbavil stresu. Ak sa ti niektorá poloha páči, zostaň v nej tak dlho, ako chceš. Dokonca môžeš niektoré tieto polohy vyskúšať so zatvorenými očami, aby si sa čo najviac sústredil na uvoľnenie.

Keď cvičíš niektorú zostavu, pamätaj si, že asymetrické polohy musíš urobiť vždy na každej strane.

PRIPRAV SI PROSTREDIE

Je ťažké upokojiť sa, ak nie si sústredený. Skôr ako začneš upokojujúce jogové cvičenie, odlož učebnice, zatvor dvere a vypni si mobil. Stlm svetlá a pusti si nejakú relaxačnú hudbu.

Uzatvorená roznožka v ľahu

Supta baddha konásana

Táto relaxačná poloha je vhodná na uvoľnenie bokov, ale aj pliec, krku, ramien a celého trupu.

- 1 Ľahni si na chrbát a ruky polož k bokom. Dlane smerujú nahor.
- 2 Zohni kolena tak, aby si sa dotýkal päťami, ktoré smerujú k zadku. Podošvy sú spojené a kolena voľne smerujú nabok.
- 3 Uvoľni svaly krížov. Ak v tejto časti cítiš napätie, trochu pohodaj bokmi z boka na bok, aby si si uvoľnil kríž.
- 4 Občas odtiahni plec smerom dolu, preč od uší.
- 5 Zatvor oči a uvoľni svaly na tvári, bruchu, chrbte a nohách.
- 6 Dýchaj zhlboka.

Ak máš pocit, že sa ti v tejto polohe príliš napínajú boky a slabiny, odtisni päty trochu viac od zadku. Ak chceš cítiť väčšie napätie, pritiahni päty bližšie k zadku.

