



Zeszyt Ćwiczeń

06

Joga na trudne dni
Elżbieta Gałka
Instruktorka Jogi

Joga na trudne dni z Elżbietą Gałką instruktorką Jogi LaLoba Care&Activity

Menstruacja to trudny czas w życiu każdej kobiety.

Towarzyszy mu dyskomfort, złe samopoczucie psychiczne i fizyczne, często ból. W tym czasie praktyka Jogi może być dla nas niezwykle pomocna, ponieważ wykonywanie niektórych asan przywraca prawidłową równowagę hormonalną, stymuluje gruczoły dokrewne do efektywnej pracy, pomaga przy zaburzeniach miesiączkowania i łagodzi napięcie układu nerwowego. Jeśli cierpisz na dolegliwości menstruacyjne, szukasz ukojenia dla obolałego ciała i wyciszenia dla umysłu, wypróbuj 6 poniższych asan jogowych, które pomogą Ci przetrwać trudne dni.

1. Dandasana

Usiądź na macie prostując nogi, stopy rozstaw na szerokość bioder.

Możesz podłożyć koc pod pośladki.

Ułóż i oprzyj dłonie na macie w pobliżu bioder.

Wydłużaj kręgosłup, unieś klatkę piersiową i mięśnie brzucha do góry.

Zrotuj barki na zewnątrz, rozluźniaj je i oddalaj od uszu.

Zostań w tej pozycji i oddychaj spokojnie.



2. Upavistha Konasana

Usiądź jak w pozycji 1. i rozszerz proste nogi na boki.

Oprzyj dłonie na macie przy biodrach.

Podciągnij rzepki kolan w stronę ud.

Wyprostuj plecy.

Wydłużaj kręgosłup, unieś klatkę piersiową i mięśnie brzucha do góry.

Zrotuj barki na zewnątrz, rozluźnij je i oddalaj od uszu.

Zostań w tej pozycji i oddychaj spokojnie.



3. Baddha Konasana

Usiądź prosto podkładając koc pod pośladki, złącz stopy, obejmij je dłońmi, przybliź je do krocza.

Wyprostuj kręgosłup, rozluźnij barki oddalając je od uszu.

Rozluźnij kolana opuszczając je miękko w stronę podłogi.

Podeprzyj uda klockami lub podłóż pod nie złożone koce.

Zostań w tej pozycji i oddychaj spokojnie.



4. Supta Padangusthasana

Położ się starannie na kocu, wydłużając kręgosłup.

Unieś prawą nogę do góry, załóż pasek na środek stopy i odwiedź nogę na prawą stronę trzymając pasek w prawej ręce.

Oprzyj łokieć o matę, a nogę podeprzyj na kločku lub wałku.

Staraj się, aby oba pośladki i kość krzyżowa dolegały do maty.

Wyprostuj lewą rękę na podłodze prostopadle do tułowia.

Rozluźnij się.

Zostań w tej pozycji przez minutę.

Powtórz ćwiczenie na drugą nogę.



5. Supta Baddha Konasana

Ułóż wałek wzdłuż maty.

Usiądź przed wałkiem w Baddha Konasanie jak w ćwiczeniu 3.

Pasek przełóż przez głowę, oprzyj go na biodrach jak najniżej, z drugiej strony umieść pasek pod stopami.

Ściągnij pasek na odległość komfortową dla Ciebie.

Podwijając kość ogonową ułóż starannie wydłużony kręgosłup na wałku i podłóż koc pod głowę wypełniając lordozę szyjną.

Opuść ramiona i oprzyj dłonie na macie kierując wnętrza dłoni do sufitu.

Pod uda podłóż koce lub klocki.

Zamknij oczy i staraj się rozluźnić całe ciało- barki, klatkę piersiową, brzuch, kolana.

Oddychaj lekko i spokojnie.

Zostań w tej pozycji przynajmniej 5 minu



6. Siavasana

Położ się na plecach, starannie wydłuż kręgosłup, rozszerz stopy i rozluźnij je tak, aby opadły na zewnątrz.

Ułóż starannie głowę wydłużając tył szyi i podłóż pod nią koc.

Rozluźnij całe ciało.

Oddychaj spokojnie.

Pozostań w pozycji tyle, ile potrzebujesz.



