

Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu
Podyplomowe Studia Psychosomatycznych Praktyk Jogi
Rok akademicki 2015/2016/2017

ASANA

Praktyki Ciała Fizycznego

Iwona Fuławka

Wrocław 2016r.

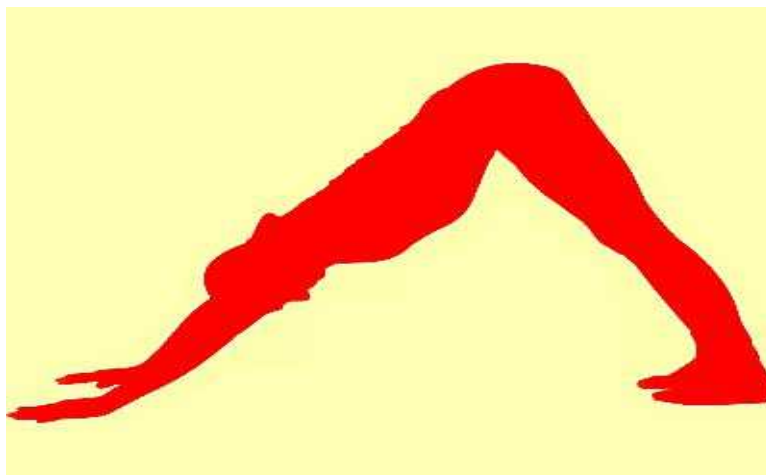
Proponuję pięć asan, z których tworzę układ na rozpoczęcie praktyki własnej. Kolejność w jakiej je wykonuję nie jest z góry określona – zależy od pory dnia, samopoczucia i stanu umysłu. Te asany to:

1. Adho- mukha- śvanasana, czas 20 oddechów;
2. Adho- mukha –virasana, czas 20 oddechów + pozycja ze skrętem w prawo i lewo po 10 oddechów;
3. Maricyasana III (uproszczona), czas po 10 oddechów w prawą i lewą stronę
4. Adho- mukha- vrksasana (lub wersja Ardha), wejście z prawej i lewej nogi, czas po 10 oddechów;
5. Uttanasana (lub wersja Ardha), etap pośredni – wyciągnięcie do przodu – 10 oddechów, pełny skłon – 10 oddechów.

Poniżej przedstawiam skrócony opis wykonania asany oraz przeciwwskazania i korzyści z ich wykonania.

1. Adho - mukha – śvanasana

Pozycja psa z głową w dół



Źródło: <http://kuzniajogi.pl/post/134524212701/powitanie-s%C5%82o%C5%84ca-surya> (16.09.2016)

Stań na macie. Wykonaj wydech i oprzyj dłonie z przodu maty, tak by całe powierzchnie były dociśnięte i równo oddalone od bocznych krawędzi maty. Następnie, zginając kolana, jedna po drugiej, odstaw stopy do tyłu na odległość ok. 120- 130 cm. Ręce trzymaj na szerokość barków, stopy ustaw na szerokość bioder. Powoli prostuj nogi i zachowując wyprostowany kręgosłup spróbuj opuścić pięty w dół, w taki sposób, że wyciągasz się od nadgarstków pchając pachwiny w tył,

zachowując całkowicie proste plecy, wydłużony kręgosłup i w miarę możliwości całkowicie proste nogi, tak ustawione, że pięty finalnie dążą do ziemi. Ciało ustawione w jednej linii. Oddychaj spokojnie, rozluźnione mięśnie twarzy.

Aby wyjść z pozycji uklęknij, a następnie usiądź prosto.

Przeciwwskazania: problemy z barkami i nadgarstkami.

Korzyści : pozycja rozciąga tyły nóg i ścięgna Achillesa, tonizuje narządy wewnętrzne.

2. Adho – mukha – virasana

Pozycja skłonu do przodu (bohatera z głową w dół)



Źródło: <http://yoganga.com/articles/practice-sequence-for-the-sinuses/> (16.09.2016)

Uklęknij na macie. Połącz duże paluchy stóp i rozsuń kolana, tak aby tułów zmieścił się między kolanami, żebra pozostają w kontakcie z udami. Pośladki oprzyj na piętach i wyciągnij ręce daleko do przodu, zachowaj proste łokcie. Naciskaj dłońmi na podłogę i zassij łopatki do środka pleców. Wyciągnij boki tułowia i oprzyj czoło na macie. Palce dłoni rozszerzone, dłonie ustawione na szerokość barków. Zachowując pośladki przy piętach wyciągnij się do przodu. Boki tułowia wydłużone, spokojny oddech, rozluźniona głowa i szyja. Aby wyjść z pozycji podeprzyj się dłońmi i unosząc głowę na końcu usiądź prosto.

Przeciwwskazania : brak

Korzyści: relaks i rozluźnienie pleców, wydłużenie dołu pleców i boków tułowia, rozluźnienie szyi, uspokojenie i pogłębienie oddechu.

3. Maricyasana III

Pozycja skrętu kręgosłupa



Źródło: www.yogawithrachel.co.uk/?page_id=122#prettyPhoto/5/ (16.09.2016)

Proponuję uproszczony wariant tej asany.

Usiądź na macie podpierając pośladki na kocach (wałku). Wyprostuj nogi do przodu, podciągnij rzepki kolan. Trzymaj uda, kolana, kostki i paluchy stóp razem. Wyciągnij wszystkie palce do sufitu. Trzymaj obie dłonie na kocu lub podłodze, przy biodrach, palcami rąk skierowanymi przed siebie. Podczas wydechu wyciągnij kręgosłup, trzymaj klatkę piersiową podniesioną, głowę i szyję wyprostowaną. Patrz przed siebie. Zegnij prawą nogę w kolanie i przyciągnij stopę jak najbliżej prawego uda. Palce stóp skierowane do przodu, łydka i udo powinno się stykać. Biorąc wdech unieś ręce do góry, dłonie skierowane wnętrzem do siebie, wyciągając cały kręgosłup i boki tułowia. Z wydechem zrób skręt tułowia i przenieś lewe ramię zakładając je za prawe kolano, prawą rękę oprzyj na podpórce. Podnoś tułów i skręcaj go. Głowa w linii z mostkiem. Zwróć uwagę na wyciąganie wyprostowanej nogi i chowanie łopatek. Po 5 oddechach skręć szyję, głowę i oczy, patrząc w prawo. Po następnych 5 oddechach powrót do pozycji wyjściowej i wykonaj w ten sam sposób skręt w lewą stronę.

Przeciwwskazania: asany nie wykonuje się w czasie menstruacji.

Korzyści: asana łagodzi bóle pleców i lumbago, działa leczniczo przy urazach szyi i barków, tonizuje narządy wewnętrzne.

4. Adho –mukha – vrksasana

Stanie na rękach (pozycja odwróconego drzewa)



Źródło: <http://www.yogaenlightened.com/portfolio/adho-mukha-vrksasana-downward-facing-tree-pose/> (16.09.2016)

Przyjmij pozycję psa z głową do dołu pod ścianą. Rozstaw dłonie na szerokość ramion i połóż je na podłodze w odległości 10 -15 cm od ściany. Powoli podsuwaj stopy do ściany. Wprostuj ręce i na wydechu podnieś jedną nogę prosto do góry. Delikatnym kopnięciem od razu dołącz drugą. Oprzyj je lekko o ścianę cały czas prostując je i wyciągając do góry. Odpychaj się rękami od podłogi , rozluźniaj szyję i głowę. Wykonaj 10 (lub mniej) oddechów.

Wykonaj ponownie wybijając się z drugiej nogi

Jeśli ta pozycja budzi Twoje obawy spróbuj wykonać ją z partnerem.

Możesz też wykonać pozycję w wersji ardha wchodząc nogami na ścianę.

Przeciwwskazania: jak przy wszystkich pozycjach odwróconych – menstruacja, ciąża, wysokie ciśnienie krwi, problemy z sercem, problemy ze wzrokiem.

Korzyści: asana niezwykle pobudzająca, wzmacnia ręce i barki, zapewnia wszystkie korzyści związane z oczyszczaniem krwi w pozycjach odwróconych, spowalnia proces starzenia.

5. Uttanasana

Pozycja intensywnego rozciągania kręgosłupa



Źródło: <http://www.totalbeauty.com/content/gallery/yoga-poses-back/p109242/page2> (16.09.2016)

Stań na macie ze stopami ustawionymi na szerokość bioder, w taki sposób by zewnętrzne krawędzie były równoległe do boków maty. Podciągnij rzepki kolan i wyprostuj nogi. Podnieś obie ręce do sufitu, wnętrza dłoni skierowane do przodu. Rozciągnij całe ciało. Wykonaj jeden lub dwa oddechy. Rozciągnij kręgosłup i z wydechem zegnij tułów do przodu. Połóż ręce na podłodze pod barkami. Jeśli jest to niemożliwe wykorzystaj pomoce lub podejdź do ściany i oprzyj ręce o ścianę. Wyciągaj tułów do przodu przez trzymanie głowy do góry i uczynienie kręgosłupa wklęsłym. Wykonaj 10 oddechów. Jeśli jest to możliwe to na kolejnym wydechu zbliż głowę do kolan. Cały czas prostuj nogi i przenoś ciężar ciała na przody stóp. Rozluźniaj szyję. Zachowaj chłodną głowę. Oddychaj normalnie, wykonaj 10 oddechów. Zwróć uwagę na rozszerzanie dolnych żeber i tyłu tułowia oraz pociągnij mięśnie brzucha, dolną część tułowia i przeponę w kierunku podłogi.

Przeciwwskazania: przy dyskopatii wykonujemy tylko wyciąganie do przodu, tak aby kręgosłup był wklęsły. Przy sztywności bioder wykonujemy pozycję ardha-uttanasana opierając dłonie na ścianie.

Korzyści: wzmocnienie mięśni pleców, otwarcie tyłów nóg, usuwa depresję i uspokaja mózg.