

ĆWICZENIA JOGI W DOMU

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

250 zdjęć
10 programów
ćwiczeń



ANIA BRZEGOWA

Spis treści

[Wstęp](#)

[O mnie](#)

[Co musisz wiedzieć, zanim rozpoczniesz](#)

[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 deklarować 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 rozpoczniesz](#).

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 zrównowżenia 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 rozpocznieś

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 zaglądający 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 pięty 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.



Koci grzbiet (*Marjaryasana*)





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 wnętrzami 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 zwróć 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 równolegle 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 równolegle 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 równolegle 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 gołęń 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

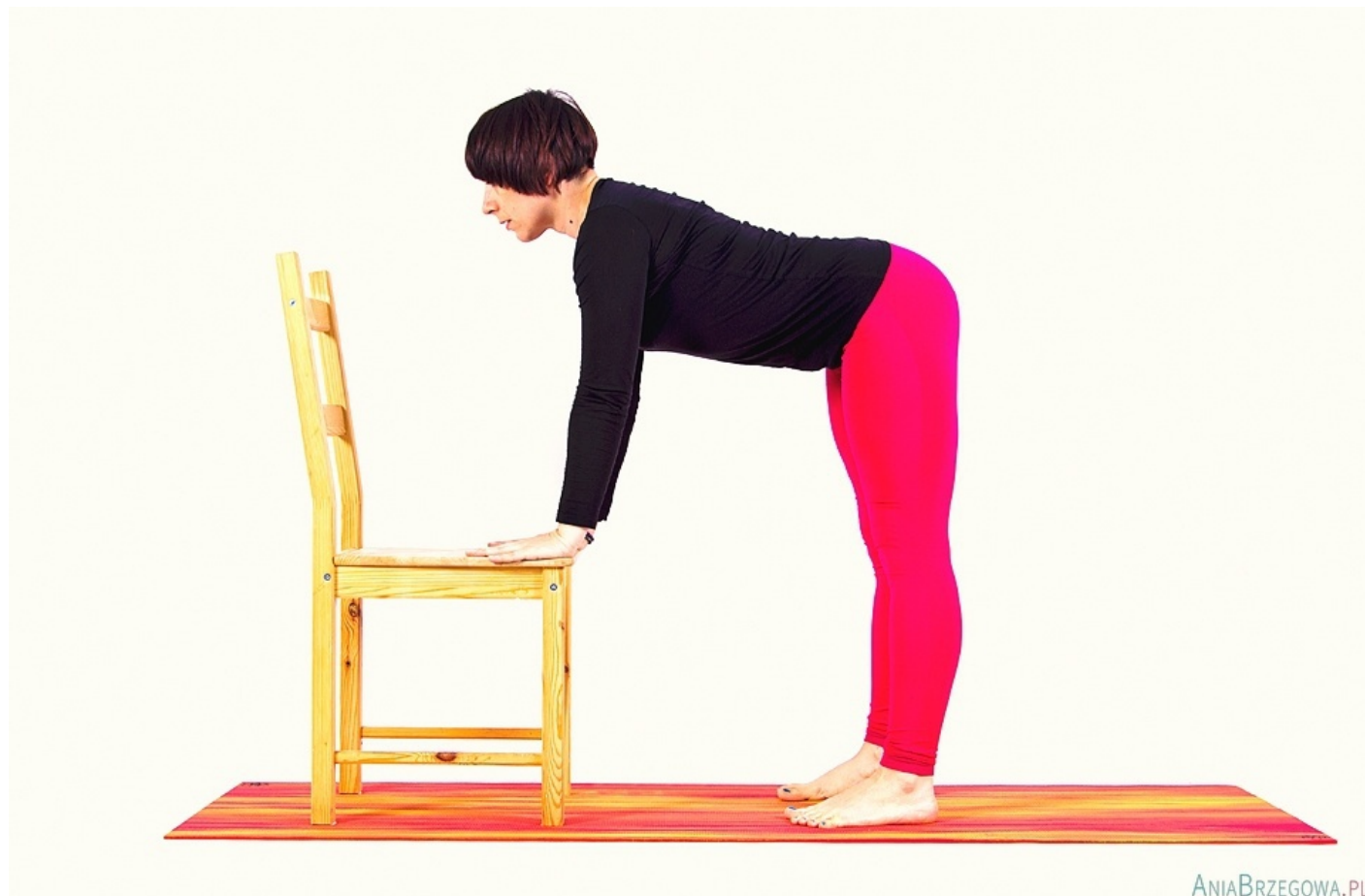


ANIABRZEGOWA.PL

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

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



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Uklęknij na ziemi w klęku podpartym, ustaw dłonie równolegle do siebie i w linii, na szerokość swoich barków, a stopy i kolana na szerokość bioder.
2. Rozszerz palce dłoni i naciskaj całymi 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.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od pozycji psa z głową w dół.
2. Powoli przenieś ciężar ciała do przodu, przesuwając 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.



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 równolegle 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.



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*)



1. Usiądź z nogami wyprostowanymi w przód, stopy pozostają równoległe do siebie. Wysuń 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*)



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*)

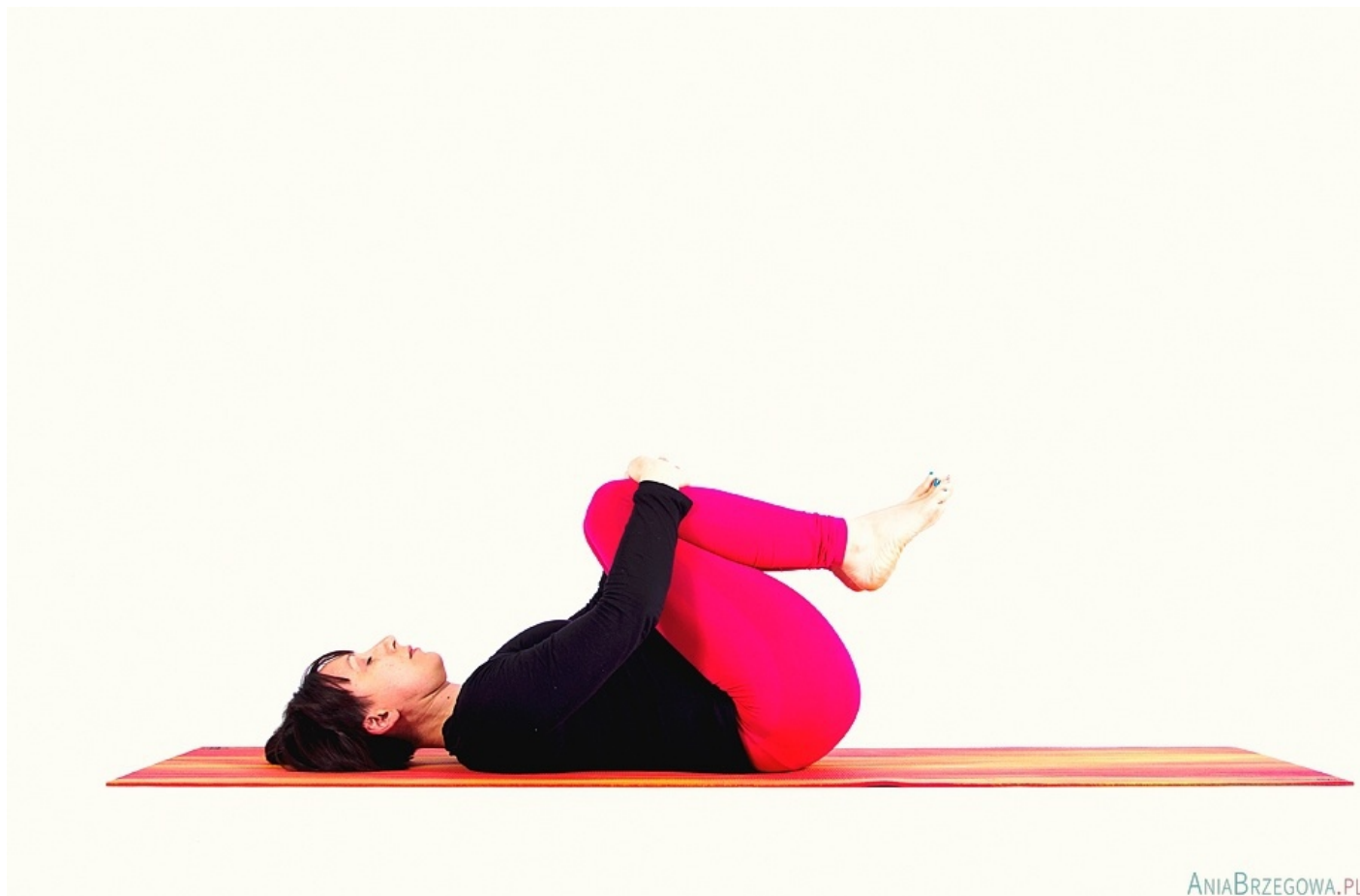




ANIABRZEGOWA.PL

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. Dłoniąmi 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.



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

Program poranny

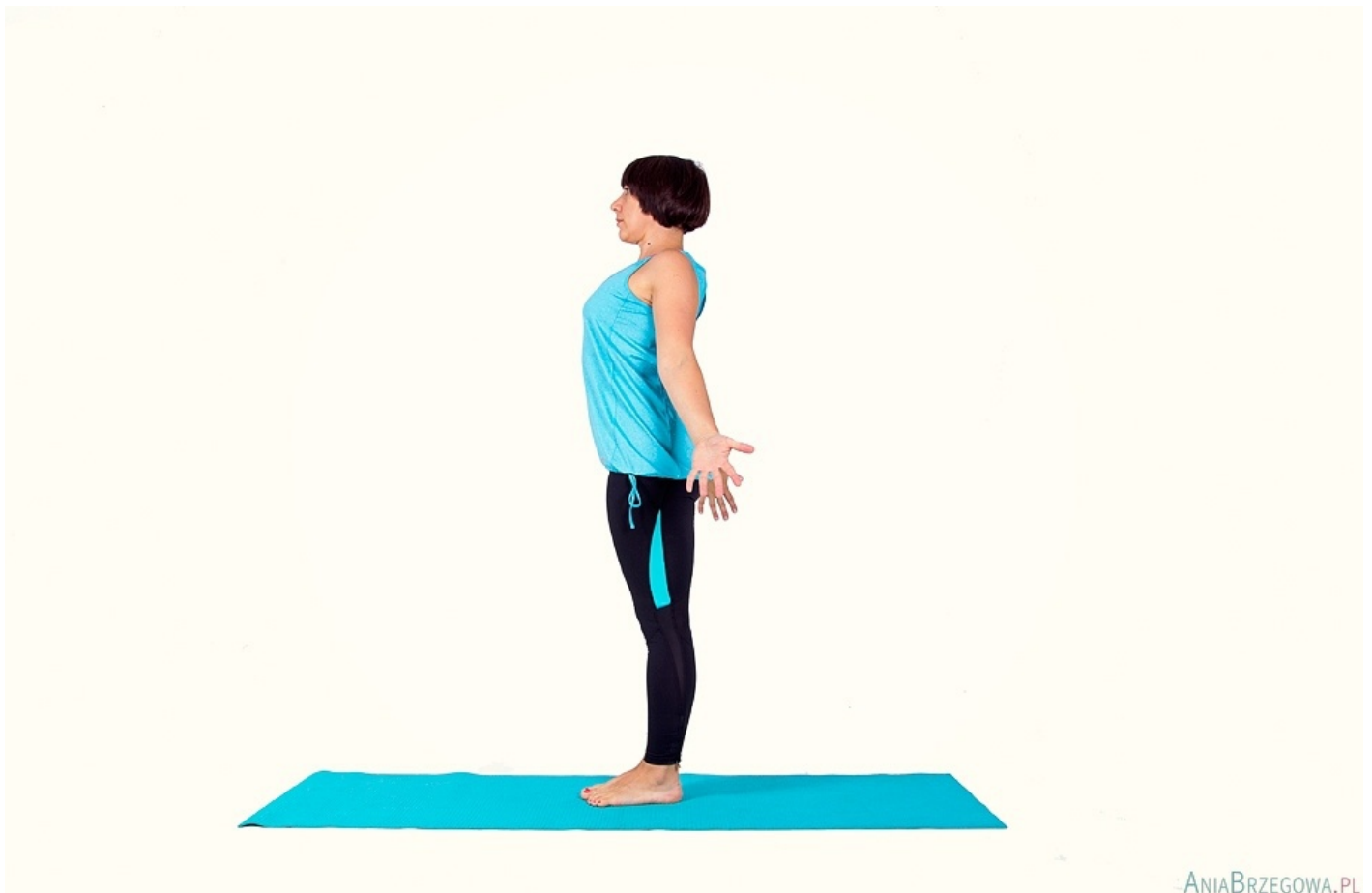
Czego potrzebujemy rano? Obudzić się do życia. Dlatego poranna praktyka służy stopniowemu rozgrzaniu mięśni i ścięgien, rozruszaniu stawów i pobudzeniu krążenia.

Od pierwszej pozycji obserwuj swoje ciało, nie wymagaj za dużo od razu, szczególnie jeśli czujesz poranną sztywność mięśni i stawów.

Ta sekwencja ma charakter *vinyasy*, czyli płynnego przechodzenia z pozycji do pozycji. Wykonuj ćwiczenia spokojnie, ze świadomym oddechem, delektuj się każdym ruchem i budzącą się energią. Niech to będzie dobry początek dnia!

Kończymy sekwencję krótkim relaksem, niech całe ciało rozluźni się i utrzyma świeżość oddechu. Jeśli masz więcej czasu, na koniec usiądź w krótkiej medytacji z obserwacją oddechu. Po prostu obserwuj i bądź.

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





ANIABRZEGOWA.PL

1. Stopy razem, tułów i głowa pionowo, ręce wzdłuż ciała.
2. Na początku kilka razy przenoś ciężar z jednej nogi na drugą, unosz i opuszczaj na przemian pięty, poczuj swoje stopy i kontakt z podłożem.
3. Następnie stań prosto, upewnij się, że stopy są ustawione równolegle do siebie.
4. Kieruj pośladki w dół, a kość łonową w górę, tak aby ustawić miednicę pionowo.
5. Unieś boki klatki piersiowej, rolując barki w tył i ciągnąc ramiona w dół.
6. Szyja pozostaje wydłużona, czubek głowy skierowany pionowo w górę. Zwróć uwagę na ustawienie głowy: broda opada w dół, twarz rozluźniona, tył szyi wydłużony.
7. Teraz pięć razy unieś ręce z wdechem w górę do pionu, a z wydechem opuszczaj w dół.
8. Wykonuj ćwiczenie w rytmie swojego oddechu.

Pozycja góry z rozciąganiem boku (*Tadasana Parśva Urdhva Hastasana*)



ANIBRZEGOWA.PL



ANIBRZEGOWA.PL

1. Stojąc z rękami w górze (dłonie ułożone wewnątrzami do siebie), złap lewą dłonią za prawy nadgarstek i pociągnij jak najwyżej cały prawy bok tułowia.
2. Następnie zacznij wyciągać się w lewo, robiąc skłon boczny.
3. Cały czas utrzymuj ciało w jednej płaszczyźnie. Pilnuj ustawienia miednicy, pępek kieruj do kręgosłupa.
4. Zrób kilka spokojnych oddechów i wróć do pionu, opuść i rozluźnij ręce.
5. Po chwili powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Pozycja krzesła (*Utkatasana*)





ANIABRZEGOWA.PL

1. Stań prosto ze złączonymi stopami.
2. Robiąc wdech unieś obie ręce, z dłońmi skierowanymi wewnątrz do siebie.
3. Z wydechem ugnij kolana, utrzymuj stopy, kolana i uda równoległe do siebie. Całe podeszwy stóp stoją na ziemi.
4. Wydłużaj boki tułowia i ręce, niech klatka piersiowa rozszerza się i unosi, a łopatki kierują w dół i do wewnątrz.
5. Unoś przód miednicy, kieruj pępek do wewnątrz.
6. Zrób kilka oddechów i z wydechem sięgnij w przód. Oprzyj dłonie na ziemi przed stopami, aby przejść do kolejnej pozycji.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Wychodząc z pozycji krzesła, oprzyj dłonie na ziemi, na szerokość barków, rozszerz palce dłoni i dociśnij dłonie do ziemi, jednocześnie prostując ręce.
2. Z kolejnym wydechem przejdź nogami w tył, ustaw stopy na szerokość bioder i wyprostuj kolana.
3. Unoś biodra wysoko i rozciągaj cały kręgosłup, a głowę i szyję rozluźnij.
4. Trwaj w tej pozycji przez kilka spokojnych oddechów.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Wychodząc z pozycji psa z głową w dół, przenieś stopniowo ciężar na ręce, tak by barki znalazły się nad nadgarstkami. Nogi pozostają proste i odpychają ziemię.
2. Ustaw tułów równolegle do ziemi, patrz w przód.
3. Jeśli możesz, wytrwaj tak przez kilka oddechów. Jeśli ta pozycja jest na razie zbyt intensywna, pozostawaj w niej tylko na około jeden - dwa oddechy i połóż się na brzuchu.

Kobra (*Bhujangasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Wychodząc z pozycji deski, oprzyj kolana na ziemi i połóż się na brzuchu.
2. Stopy ułóż teraz na podbiciach, równolegle do siebie, zachowując ten sam dystans co wcześniej. Wyprostuj nogi. Nogi i miednica naciskają teraz na ziemię.
3. Oprzyj przedramiona przed klatką piersiową, równolegle do siebie, na szerokość barków. Dłonie są wewnątrz oparte na ziemi.
4. Naciskając nogami, miednicą i przedramionami na ziemię, unosz mostek i opuszczaj łopatki. Patrz przed siebie, twarz niech pozostaje spokojna.
5. Jeśli możesz bez napięcia pogłębić wygięcie, oderwij łokcie od ziemi, ale trzymaj je cały czas skierowane do tyłu.
6. Po kilku oddechach rozluźnij się kładąc mostek na ziemi, a dłonie cofnij do bocznych żeber. Spokojnie odepchnij się i wróć do pozycji psa z głową w dół.

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



1. Wychodząc z leżenia na brzuchu, ułóż dłonie przy bocznych żebrach. Podwiń palce stóp. Powoli zacznij odpychać się rękami od ziemi, oprzyj zgięte kolana o ziemię i unieś pośladki.
2. Płynnie zacznij wyciągać się - unosząc tułów w górę. Wyprostuj nogi wchodząc do pozycji psa z głową w dół.
3. Sięgaj teraz piętami w tył i w dół, rozciągając mięśnie pleców. Rozluźniaj szyję i głowę.

Stojący skłon do przodu (*Uttanasana*)



1. Wyjdź z pozycji psa i podejdź nogami w kierunku dłoni.
2. Postaw stopy równolegle do siebie i oprzyj dłonie na opuszkach palców przed stopami.
3. Na wdechu stopniowo wydłużaj boki tułowia i szyi do przodu. Z wydechem zrób skłon, opuszczając tułów i głowę do ziemi.
4. Jeśli nie sięgasz dłońmi do ziemi, chwyć za łydki. Możesz lekko ugiąć kolana, jeśli rozciąganie jest zbyt intensywne.



Powyższy cykl pozycji możesz powtórzyć kilka razy, w zależności od czasu, jakim dysponujesz i oczywiście mierząc siły na zamiary.

Następnie przejdź do dalszego etapu *vinyasy*.

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



Pozycja psa z głową w dół (*Adho Mukha Svanasana*) - z nogą w górze



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Na wydechu unieś prostą prawą nogę do góry.

2. Zrób wdech; z wydechem zegnij prawą nogę i przenieś stopę między dłonie.

Wojownik I - uproszczony, w klęku (*Virabhadrasana I*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Ustaw prawy goleń pionowo do ziemi, a lewą nogę w wygodnym klęku.
2. Możesz używać koca pod kolano, jeśli podłoże jest dla Ciebie za twarde.
3. Oprzyj obie dłonie na biodrach i wydłuż tułów, aż ustawi się pionowo. Roluj barki w tył i opuszczaj łopatki, unosz i rozszerzaj szczyt klatki piersiowej. Głowa pozostaje w centrum, a wzrok jest skierowany do przodu.
4. Następnie na wdechu unieś obie ręce do pionu, wyciągając się od bioder aż po czubki palców dłoni. Trwaj przez kilka spokojnych oddechów.

Skręcony rozciągnięty kąt - wariant uproszczony (*Parivritta Parsva Konasana*)



1. Z wydechem opuść ręce na boki do linii barków.
2. Zrób wdech i z wydechem opuść lewą dłoń na ziemię, ustawiając ją pod lewym barkiem.
3. Prawą ręką sięgnij pionowo w górę i skręć tułów w prawo.
4. Wydłużaj kręgosłup w osi i delikatnie skręcaj.
5. Po kilku oddechach wróć tułowiem do góry, a ręce opuść na biodra.

Rozciąganie nogi z przodu w kłku (*Parsvottanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Zaczynij teraz odpychać się prawą nogą od ziemi, prostuj stopniowo kolano, a piętą sięgnij w

przód.

2. Utrzymując prawą nogę prostą, przejdź do skłonu opierając dłonie po obu stronach nogi lub tam, gdzie sięgasz - na udzie, goleniu. Nie opieraj się na kolanie!
3. Zrób kilka oddechów i zegnij kolano.
4. Oprzyj dłonie na ziemi i odpychając się, wróć do pozycji psa z głową w dół.

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





ANIABRZEGOWA.PL

1. Wróć do pozycji psa w głowę w dół, poczuj obie strony ciała i rozciągaj je równomiernie.
2. Rozluźnij głowę i szyję. Utrzymuj spokojny oddech.

Cały ten cykl powtórz teraz z lewą nogą z przodu.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź na piętach. Stopy stykają się symetrycznie dużymi paluchami, a kolana są rozsunięte nieco szerzej niż biodra.
2. Opuść pośladki do pięt, wyciągaj się w przód aż do pełnego wydłużenia tułowia i rąk.
3. Czoło oprzyj na ziemi, rozluźnij szyję i głowę.
4. Trwaj w pozycji tak długo, by odnaleźć uczucie rozluźnienia, a oddech stał się naturalnie spokojny.
5. Podnoś się odpychając dłońmi podłogę zaczynając od dołu pleców, głowa unosi się na końcu.

Leżenie na plecach z nogami w pionie (*Urdhva Prasarita Padasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach, oprzyj ręce wzdłuż tułowia, barki zroluj w dół, wydłuż szyję.
2. Przyciągnij kolana w kierunku klatki piersiowej i z wydechem unieś nogi do pionu.
3. Biodra pozostają oparte na ziemi.
4. Dociskając biodra, wyprostuj nogi i unieś podeszwy stóp ustawiając je tak, jakby podpierały sufit.
5. Pozostań tak przez kilka oddechów, potem rozluźnij się. Powtórz dwa lub trzy razy.

Leżenie na plecach, przyciąganie kolan do tułowia (*Pawanmuktasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na plecach zbliż kolana do klatki piersiowej, złap wygodnie golenie od zewnątrz i rozluźniaj plecy.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach, upewnij się, że całe ciało jest w rozciągnięte w jednej linii, od czubka głowy do pięt.
2. Wydłuż kręgosłup, odciągnij 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. Stopy opadają naturalnie na boki, a dłonie kciukami na zewnątrz.
5. Zamknij oczy, skieruj uwagę na oddech i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnianie całego ciała. Niech poddaje się sile grawitacji. Pozostań tak przez około pięć minut.
6. Aby wyjść z pozycji, zegnij kolana, połóż na chwilę dłonie na tułowi, zrób kilka oddechów i przekręć się na bok do pozycji embrionalnej. Po kilku kolejnych oddechach powoli usiądź.

Modyfikacje:

1. Zwróć uwagę, czy broda jest równoległa do ziemi. Jeśli unosi się w górę, a czubek głowy odchyła w tył, powstanie 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, używaj podparcia pod zgiętymi nogami: zrolowanych koców lub [krzesła pod łydki](#). Znajdź ułożenie, które przyniesie ci ulgę.

Program wieczorny

W tym krótkim zestawie znajdziesz pozycje, które pomogą ci usunąć napięcie z mięśni po całym dniu, przyniosą ulgę dla pleców i uspokoją układ nerwowy. Jeśli wieczorem czujesz duże zmęczenie i ostatnią rzeczą, o jakiej marzysz, jest wysiłek – to ta sekwencja pomoże ci odpocząć, a skorzysta na tym cały twój organizm.

Mam nadzieję, że program sprawdzi się także przy problemach z zasypianiem i w okresie przytłoczenia obowiązkami. Pracuj spokojnie, w ciągłym kontakcie z własnym oddechem. Nie wykonuj pozycji siłowo, a wręcz możesz używać więcej wsparcia i asekuracji dla głębszego rozluźnienia całego ciała.

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



1. Usiądź na piętach, stopy stykają się równo dużymi paluchami, rozsuń kolana nieco szerzej niż biodra.
2. Dociskając pośladki do pięt, wyciągaj się w przód aż do pełnego wyciągnięcia tułowia i rąk, czoło wesprzyj na ziemi, rozluźnij szyję i głowę.
3. Trwaj w pozycji tyle czasu, ile potrzebujesz, aby odnaleźć uczucie rozluźnienia i aby oddech stał się naturalnie spokojny.
4. Podnoś się spokojnie, od dołu pleców, odpychając się dłońmi, na końcu unieś głowę.

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



1. Rozpocznij w poprzedniej pozycji.
2. Przesuń tułów i ręce w lewą stronę tak, aby mostek znalazł się jak najbardziej nad lewym udem. Wyciągnij ręce w przód i pochyl głowę.
3. Dociskaj prawy pośladek do pięty i pozwalaj na delikatne rozciąganie w prawym boku, oddalając prawą rękę od pośladka.
4. Trwaj w tej pozycji kilka spokojnych oddechów i wróć do centrum. Powtórz to samo na drugą stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj podpórkę pod głowę, np. kostkę do jogi lub zrolowane koce, i ustaw ją pod linią barków.
2. Uklęknij na ziemi w klęku podpartym, ustaw dłonie równoległe i w linii na szerokość swoich barków, a stopy i kolana – na szerokość bioder.
3. Rozszerz palce dłoni i naciśnij całą dłoń na ziemię. Zaczynaj odpychać się rękami i podnosić kolana. Unoś pośladki jak najwyżej, rozciągając cały kręgosłup w górę i w tył, aż nogi się wyprostują.
4. Utrzymuj tę pracę odpychania się rękami i rozciągania nóg, ale rozluźnij głowę i szyję. Oprzyj czubek głowy na podpórce, zachowując rozciąganie całego ciała.
5. Uwaga! Nie opadaj ciężarem ciała w przód. Jeśli nie sięgasz do podpórki głową, to znaczy, że jest ona za niska.
6. Trwaj w pozycji kilka regularnych oddechów, a potem z wydechem uklęknij i odpocznij. Powtórz ćwiczenie dwa lub trzy razy.

Stojący skłon do przodu, podparta głowa (*Uttanasana*)



1. Przygotuj podpórkę z dwóch kostek lub krzesła, ustaw ją przed sobą.
2. Stań w rozkroku na szerokość bioder, ze stopami równolegle do siebie.
3. Z wydechem oprzyj dłonie na ziemi lub krześle. Zatrzymaj się na tym etapie, naciśnij stopami na ziemię, wydłuż nogi, otwierając tyły ud, tyły kolan i łydki.
4. Na wdechu wyciągnij kręgosłup do przodu, a z wydechem opuść tułów i głowę w dół tyle, ile możesz bez napięcia i dyskomfortu w plecach.
5. Oprzyj czubek głowy na kostkach lub czoło na krześle i pozostań tak przez minutę lub dłużej. Rozluźnij głowę i szyję, spokojnie oddychaj.
6. Wychodź z pozycji bardzo delikatnie, odpychając się rękami, podpierając plecy mięśniami brzucha, na końcu unieś głowę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj pasek do jogi.
2. Połóż się na plecach. Wydłuż całe ciało w linii między czubkiem głowy a podeszwami stóp. Przyciągnij prawe kolano do tułowia, a dłonie zapleć na goleniu.
3. Pozostań kilka oddechów, rozciągając delikatnie prawą stronę pleców i prawe biodro. Następnie sięgnij po pasek i umieść go na podeszwie stopy (bliżej pięty).
4. Pchając pasek, powoli wyprostuj nogę w pionie.
5. Trzymaj końce paska w dłoniach, lekko zginając łokcie na zewnątrz i utrzymując otwartą klatkę piersiową. Głowa pozostaje oparta i rozluźniona.
6. Zrób pięć, sześć oddechów i ugnij nogę, zdejmij pasek. Wróć do symetrycznego leżenia na plecach. Powtórz całe ćwiczenie z lewą nogą. Najlepiej wykonać je po dwa razy na każdą stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na plecach, przyciągnij oba kolana do tułowia, biodra pozostaw oparte na ziemi.
2. W czasie kilku oddechów rozluźniaj plecy i brzuch.
3. Następnie załóż pasek na podeszwy stóp (bliżej pięt) i wyprostuj nogi do pionu.
4. Trzymaj pasek wygodnie, otwierając mostek i naciskaj paskiem na podeszwy stóp. Niech nogi odpychają pasek, a biodra naciskają na ziemię.
5. Utrzymaj pozycję ok. 10-15 oddechów. Spokojnie oddychaj i rozluźniaj głowę i szyję.
6. Z wydechem zegnij nogi i opuść je na ziemię. Rozluźnij się.

Leżący skręt kręgosłupa (*Supta Mariciasana III*)



1. Leżąc na plecach w linii, przyciągnij prawe kolano do tułowia i złap je lewą ręką.
2. Z wydechem opuść prawą nogę w lewo, skręcając się w biodrach i opuszczając lewą nogę na bok.
3. Wyciągnij prawą rękę w bok i naciskaj nią na ziemię.
4. Utrzymuj skręt tułowia przez kilka oddechów, pozwalając na delikatne rozciąganie prawego biodra i pleców.
5. Powoli wróć na plecy i opuść prawą nogę.
6. Ułóż się w linii i powtórz pozycję z lewą nogą zgiętą.
7. Wykonaj ćwiczenie po dwa razy na każdą stronę.

Leżący skręt tułowia ze zgiętymi kolanami (*Jathara Parivartanasana*)



1. Leżąc na plecach, zegnij oba kolana i przyciągnij je do tułowia.
2. Ręce rozłóż po bokach w linii barków. Zroluj barki w dół i wydłuż szyję.
3. Z wydechem opuść obie nogi w prawo tyle, ile możesz bez odrywania lewego barku.
4. Zrób trzy, cztery oddechy, skręcając brzuch w lewo.
5. Głowę utrzymuj w centrum lub skręconą odwrotnie niż nogi.
6. Unieś nogi do centrum i z wydechem opuść je w lewo.
7. Powtórz po dwa, trzy razy na każdą stronę. Opuść nogi na ziemię i rozluźnij się.

Pozycja budowania mostu (Setubandha Sarvangasana)



1. Przygotuj kostkę do jogi lub złożone koce.
2. Połóż się na plecach, mając podpórkę w zasięgu rąk.
3. Zegnij kolana i unieś pośladki. Wsuń podpórkę pod miednicę, podpierając dolną część kości krzyżowej. Upewnij się, że opierasz miednicę stabilnie i równo po obu stronach.
4. Teraz ułóż ramiona i barki. Skręć barki i zewnętrzne ramiona w dół. Niech łopatki podniosą się w górę i oddalą od głowy, klatka piersiowa stanie się wtedy uniesiona i szeroka. Wydłuż delikatnie szyję i rozluźnij głowę.
5. Dopiero teraz stopniowo wyprostuj nogi, utrzymując stopy równolegle, na szerokość bioder.
6. Pozostań w pozycji tak długo, jak jest ci wygodnie, a oddech pozostaje spokojny i regularny (polecam 3 minuty na początek).
7. Aby wyjść z pozycji, zegnij nogi i powoli unieś pośladki. Usuń podpórkę i opuść miednicę, oddalając pośladki od barków, aby wydłużyć dolny kręgosłup. Zostań parę oddechów ze zgiętymi nogami, potem przetocz się na bok i powoli usiądź.

Modyfikacje:

1. Jeśli odczuwasz w tej pozycji napięcie w dolnych plecach, koniecznie skorzystaj z modyfikacji z [nogami podpartymi wyżej](#).
2. Jeśli odczuwasz w tej pozycji dyskomfort w odcinku szyjnym lub górnych plecach, koniecznie skorzystaj z modyfikacji z podpartymi barkami.



1. Usiądź wygodnie w siadzie skrzyżnym, wydłuż boki, a następnie oprzyj głowę na przygotowanej podpórce.
2. Niech głowa rozluźnia się z każdym oddechem. Pozostań tak ok. 1-3 minut, a potem zmień skrzyżowanie nóg i powtórz skłon.

Modyfikacje:

1. Jeśli biodra są sztywne i kolana unoszą się wysoko w tym siadzie, spróbuj usiąść wyżej pośladkami (na dwóch, trzech kocach), podobnie przy napięciu w dolnych plecach.
2. Dobierz wysokość podpórki tak, aby pachwiny były miękkie, a głowa spoczywała wygodnie.
3. Jeśli masz ból w kolanach, możesz zmienić skłon na [siad na piętach](#) (*Adho Mukha Vajrasana*) lub [skłon do prostych nóg](#) (*Paścimottanasana*).



ANIABRZEGOWA.PL

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



ANIABRZEGOWA.PL



1. Przygotuj złożone podłużnie dwa koce, połów je ok. 10 cm od ściany.
2. Ułóż się wygodnie z miednicą na kocu i nogami na ścianie. Niech nogi i pośladki dosuną się jak najbliżej ściany.
3. Sprawdź, czy jesteś w osi: nogi – biodra – mostek – głowa.
4. Głowa i barki są oparte na ziemi. Barki odciągnij od szyi, zroluj w kierunku ziemi, otwierając szerzej klatkę piersiową, ręce ułóż wnętrzami na zewnątrz.
5. Rozluźnij całe ciało, obserwuj oddech. Pozostawaj tak kilka minut, póki pozycja jest wygodna i przynosi spokój. Aby z niej wyjść, ugnij nogi i zsuń się z koców. Po chwili przetocz się na bok i delikatnie podnieś.

Uwaga! Tej pozycji nie wykonują panie w czasie menstruacji.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach, upewnij się, że całe ciało jest w linii od czubka głowy do pięt.
2. Wydłuż kręgosłup, odciągnij 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 mięśnie i stawy. Stopy opadają naturalnie na boki, a dłonie układają się kciukami na zewnątrz.
5. Zamknij oczy, skieruj uwagę na obserwację oddechu i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnianie całego ciała. Niech poddaje się grawitacji :) Pozostań tak ok. 5 minut.
6. Aby wyjść z pozycji, zegnij kolana, połóż na chwilę dłonie na tułowi, zrób kilka oddechów i przejdź do pozycji embrionalnej na bok. Po kilku kolejnych oddechach powoli usiądź.

Modyfikacje:

1. Zwróć uwagę, czy broda jest równoległa do ziemi. Jeśli unosi się w górę, a czubek głowy odchyła w tył, będzie to przynosić napięcie w karku, gardle i głowie. Użyj złożonego koca pod głowę i szyję. Znajdź taką wysokość koca, która przyniesie ci rozluźnienie.
2. Jeśli leżąc płasko, czujesz napięcie w dolnych plecach, używaj podparcia pod zgiętymi nogami: zrolowanych koców lub [krzesła pod łydki](#). Znajdź ułożenie, które przyniesie ci ulgę.

Program regeneracyjny

Każdy z nas miewa w życiu takie chwile, kiedy trzeba sobie odpuścić... Może to być np. nakładający się od dłuższego czasu stres, którego efektem jest choroba i ogólne osłabienie fizyczne i psychiczne. Jeśli po swojej zwykłej aktywności, która normalnie przynosi ci radość i lekkość (np. joga, bieganie, taniec), czujesz zmęczenie i spadek energii, to może być sygnał, że twój organizm potrzebuje regeneracji i odpoczynku. Poniższa sekwencja będzie pomocna w czasie zmęczenia i osłabienia organizmu oraz w czasie rekonwalescencji po chorobie czy zabiegu.

Poniższe pozycje wymagają nieco więcej podpórek niż zwykle. Będziesz potrzebować pięciu koców lub dwóch wałków do jogi i koca. Staraj się ułożyć w każdej pozycji dokładnie i symetrycznie, wszystkie one mają być wygodne i sprzyjać rozluźnieniu. Trwając w pozycjach, obserwuj oddech, pozwalaj, aby stawał się spokojny. Rozluźniaj głowę i szyję, niech oczy i skronie stają się jak najbardziej wyciszone, a gardło miękkie. Gdy masz problem z utrzymaniem uwagi skierowanej na oddech, spróbuj liczyć oddechy.

Czas trwania w pozycjach – zaczynaj od 3 minut, stopniowo wydłużając czas nawet do 8-10 minut, pod warunkiem że pozycja jest wciąż wygodna i przynosi rozluźnienie.

Relaks w leżeniu na plecach – podparte plecy i głowa (*Siavasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj dwa koce. Jeden z nich złożony podłużnie pod cały tułów i głowę, dodatkowy – pod głowę i szyję.
2. Usiądź przed podłużnym kocem, zegnij kolana, podpieraj się rękami i stopniowo połóż się na plecach. Pośladki leżą na ziemi, a plecy na kocu.
3. Wsuń dodatkowy koc pod głowę i szyję.
4. Upewnij się, że całe ciało ułożone jest w linii – od czubka głowy do pięt.
5. Wydłuż kręgosłup, odciągnij pośladki od pleców, a głowę i szyję od barków, wyprostuj i rozluźnij nogi.
6. Brzuch powinien naturalnie opadać w dół.
7. Rozsuń stopy i ręce na tyle, aby rozluźnić swoje mięśnie i stawy. Stopy opadają naturalnie na boki, a dłonie zwrócone są kciukami na zewnątrz.
8. Zamknij oczy, skieruj uwagę na obserwację oddechu i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnianie całego ciała. Niech poddaje się grawitacji. Pozostań w tej pozycji kilka minut.
9. Zostając w podparciu, przejdź do kolejnej pozycji.

Modyfikacje:

1. Zwróć uwagę, czy broda jest równoległa do ziemi. Jeśli unosi się w górę, a czubek głowy odchyła się w tył, będzie 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, używaj podparcia pod zgiętymi nogami: zrolowanych koców lub [krzesła pod łydki](#). Znajdź ułożenie, które przyniesie ci ulgę.

Leżąca pozycja spętanego kąta (*Supta Baddha Konasana*)



1. Przygotuj długi rulon z koca (ewentualnie dwie poduszki). Ugnij kolana i zbliż stopy do bioder, wsuń zrolowany koc pomiędzy biodra i pięty.
2. Opuść kolana na boki i połącz podeszwy stóp. Wystający koc zroluj do przodu, aby podeprzeć wygodnie łydki (ewentualnie użyj poduszek do podparcia łydek). Pozycja ma być

wygodna dla pachwin i kolan.

3. Rozluźnij się, wróć do regularnego oddechu. Obserwuj, jak wydech rozluźnia brzuch i miednicę. Pozostań w pozycji kilka minut, póki jest ci wygodnie, potem delikatnie unieś kolana i wyprostuj nogi. Przejdź do pozycji embrionalnej na bok i powoli usiądź.

Podparty odwrócony kij – wersja uproszczona (*Supta Viparita Dandasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



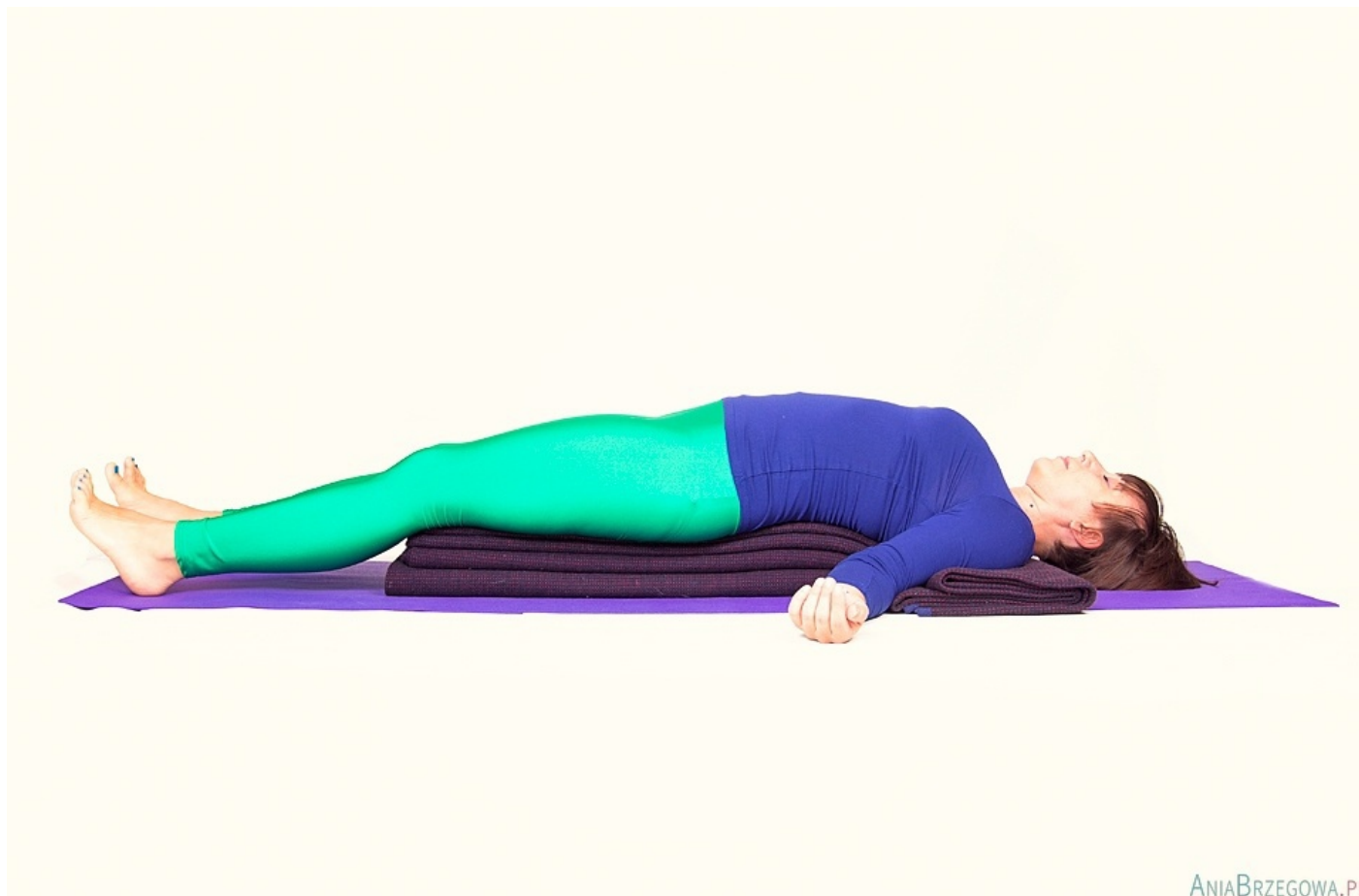
ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj pięć koców lub dwa wałki do jogi i jeden koc. Zobacz zdjęcie ułożenia podpórki – dwa podłużnie złożone koce (lub wałek) na środku maty w poprzek, na wierzch ta sama konstrukcja ułożona wzdłuż maty. Podpórka tworzy coś w rodzaju krzyża. Dodatkowy koc zrolowany jest w mały wałek i podpira szyję w wygięciu, aby głowa mogła się swobodnie odchylić w tył.
2. Aby wejść do pozycji, usiądź na krawędzi koców (lub wałka) z jednej strony, ugnij kolana i podpieraj się rękami. Powoli kładź plecy i głowę, potem zacznij zsuwać się w stronę głowy, aby tylko dotknęła ziemi. Nie zsuwaj barków! Barki mają wisieć nad ziemią, a głowa odchyłać się w tył.
3. Na końcu powoli wyprostuj nogi i delikatnie wydłuż całe ciało, zanim się rozluźnisz.
4. Trwaj w tym ułożeniu, jak długo jest ci wygodnie. Oddychaj. Ta pozycja ułatwia oddech i głęboko regeneruje. Aby z niej wyjść, zegnij nogi, zsuń się stopniowo barkami, potem biodrami, na ziemię i powoli na bok. Siadaj delikatnie, pomagając sobie rękami.

Modyfikacja: Jeśli w tym wygięciu czujesz dyskomfort w dole pleców, spróbuj ułożyć nogi nieco wyżej, nawet równoległe do ziemi, jeśli trzeba.



ANIABRZEGOWA.PL



1. Pozostaw dwa złożone podłużnie koce lub jeden wałek do jogi. Ustaw podpórkę na środku maty wzdłuż.
2. Aby wejść do pozycji, usiądź na krawędzi koców (lub wałka) z jednej strony, ugnij kolana i podpieraj się rękami.
3. Powoli kładź plecy i głowę, potem zacznij zsuwać się w stronę głowy. Oprzyj głowę i barki na ziemi. Teraz tył głowy oraz barki leżą na ziemi.
4. Zroluj zewnętrzne ramiona i barki w dół, rozszerz klatkę piersiową.
5. Wyprostuj nogi, odsuwając pośladki od pleców, aby ustawić miednicę równolegle do ziemi. Pępek powinien naturalnie opadać.
6. Pozostań w pozycji tak długo, jak jest ci wygodnie. Oddychaj swobodnie i rozluźniaj się.
7. Aby wyjść z pozycji, zegnij nogi i zsuń się biodrami w kierunku głowy, pozostań chwilę, leżąc płasko plecami, a potem przetocz się do boku i spokojnie usiądź.

Modyfikacje:

Jeśli w tym wygięciu czujesz dyskomfort w dole pleców, spróbuj ułożyć nogi nieco wyżej, nawet równolegle do ziemi, jeśli trzeba.

Możesz użyć dodatkowego koca pod barki, jeśli czujesz sztywność barków i klatki piersiowej oraz aby odciążyć szyję.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj podłużnie złożone koce lub wałek do jogi oraz dodatkowy koc pod czoło.
2. Usiądź na piętach, stopy stykają się równo dużymi paluchami, rozsuń kolana nieco szerzej niż biodra. Niech podpórka będzie wsunięta pomiędzy uda.
3. Dociskając pośladki do pięt, wyciągaj się w przód. Wesprzyj tułów na kocach, a czoło nieco wyżej, żeby nie blokować nosa.
4. Kark niech pozostaje długi, a barki odsuną się od siebie.
5. Użyj odpowiednio wysokiej podpórki, aby wygodnie oprzeć tułów.
6. Trwaj w pozycji tyle czasu, ile potrzebujesz, szukając rozluźnienia w plecach, brzuchu i głowie. Podnoś się spokojnie, od dołu pleców, odpychając się dłońmi, na końcu unosząc głowę.

Modyfikacja: [koc pod pośladki](#)

Relaks z nogami na ścianie (*Viparita Karani*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj złożone podłużnie dwa koce lub wałek do jogi, połóż je ok. 10 cm od ściany.
2. Ułóż się wygodnie z miednicą na kocu i nogami na ścianie. Niech nogi i pośladki dosuną się jak najbliżej do ściany.
3. Sprawdź, czy jesteś w osi – nogi – biodra – mostek – głowa.
4. Głowa i barki są oparte na ziemi. Barki odciągnij od szyi, zroluj w kierunku ziemi, otwierając szerzej klatkę piersiową, ręce ułóż wnętrzami na zewnątrz.
5. Rozluźnij całe ciało, obserwuj oddech. Pozostawaj w tej pozycji 3-10 minut, póki jest ona wygodna i przynosi spokój. Aby wyjść z pozycji, ugnij nogi i zsuń się z koców. Po chwili przetocz się na bok i delikatnie podnieś.

Uwaga! Tej pozycji nie wykonują panie w czasie menstruacji.



1. Teraz połóż się jeszcze na chwilę w ułożeniu z pierwszej pozycji.
2. Jeden koc podłużny podpira plecy, drugi głowę. Zadbaj o symetryczne ułożenie całego ciała. Zamknij oczy i oddychaj naturalnie.
3. Uświadom sobie, jakie wrażenia płyną teraz z twojego ciała. Porównaj je z odczuciami w tej samej pozycji na początku sekwencji.
4. Niech oddech mentalnie wypełni całe ciało i przyniesie jak najwięcej przestrzeni i miękkości. Zrób kilka świadomych głębszych oddechów. Potem połóż dłonie na tułowi i zegnij kolana, następnie przejdź do pozycji embrionalnej i spokojnie otwórz oczy.

Siad skrzyżny – krótka medytacja (*Sukhasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

Jeśli możesz, zakończ, siadając do krótkiej medytacji.

1. Użyj koców do wygodnego podparcia bioder w siadzie skrzyżnym, aby ustawić miednicę pionowo.
2. Usiądź prosto, wydłużaj boki tułowia i szyi, jednak bez zbędnego napięcia.
3. Oprzyj dłonie na udach i rozluźnij ramiona, zachowując szeroką linię obojczyków. Utrzymuj głowę w osi tułowia, rozluźnij brodę.
4. Zamknij oczy i skieruj uwagę do wewnątrz. Obserwuj swoją pozycję od środka, szukaj zrównowżenia i świadomości centrum.
5. Podążaj uwagą za swoim naturalnym oddechem i po prostu bądź.
6. Możesz nastawić timer na początek na 3 minuty lub 5 minut, a z czasem wydłużać do 10, 15 minut. Taka codzienna krótka medytacja pomaga rozwijać uważność i świadomość.

Modyfikacja: Zamiast siadu skrzyżnego możesz usiąść na piętach lub nawet na krześle. Ważne, aby siedzieć prosto i wygodnie.

Praktyka kobiet ma swoją specyfikę, szczególnie w czasie menstruacji. Ale ten zestaw pozycji posłuży ci nie tylko wtedy, lecz w każdym czasie, kiedy będziesz potrzebowała zregenerowania się i ukojenia nerwów.

Wybrałam do tej sekwencji proste pozycje, które pomagają rozluźnić organy brzucha i zwiększają ukrwienie ośrodków rozrodczych, stymulując układ hormonalny. Sekwencja zawiera także pozycje o charakterze bardziej regenerującym i wyciszającym. Wszystkie, prócz ostatniej, Viparitakarani (pozycja odwrócona), możesz wykonywać w czasie menstruacji, jeśli tylko są dla ciebie wygodne i przynoszą ulgę. Jeśli praktykujesz regularnie, możesz wykonywać ten kobiecy zestaw raz w tygodniu.

Pozycja kąta – siad w dużym rozkroku (*Upavistha Konasana*)



1. Usiądź na ziemi w dużym rozkroku.
2. Ustaw miednicę pionowo, kierując kości pośladków w dół, a kość łonową w górę. Niech tyły i wewnętrzne strony nóg wydłużają się, a stopy niech będą zwrócone pionowo do ziemi.
3. Pomagaj sobie wsparciem palców dłoni i odpychaj się od ziemi, unosząc pionowo boki tułowia i szyi. Rozszerzaj obojczyki i unosź boki klatki piersiowej, rolując barki w tył.
4. Trwaj na początku przez ok. 10 oddechów i stopniowo wydłużaj ten czas.

Modyfikacje: Jeśli siedząc na ziemi, nie możesz utrzymać miednicy pionowo, a dół pleców opada, zamiast się wyciągać, to koniecznie użyj podpórki pod biodra. Podłóż pod pośladki złożony koc albo dwa, tak by miednica ustawiła się pionowo. Jeśli odczuwasz napięcie w kolanach, zmniejsz

nieco rozkrok.

Pozycja kąta i skręt tułowia (*Parivrtta Upavista Konasana*)



1. Siedząc w rozkroku, skręć tułów w prawo.
2. Oprzyj prawą dłoń za pośladkami, a lewą z przodu przed biodrami.
3. Nogi i biodra naciskają na ziemię.
4. Zrób wdech, wydłużając się od podstawy ciała w górę, a z wydechem obróć przód tułowia w prawo, pomagając sobie rękami. Na wdechu wyciągaj się, a z wydechem skręcaj w osi kręgosłupa.
5. Zwróć uwagę na to, by lewa noga i pośladek pozostawały w kontakcie z ziemią.
6. Po kilku oddechach wróć spokojnie tułowiem do centrum. Następnie przejdź do skrętu w lewą stronę.



1. Siedząc na ziemi, zegnij kolana i połącz podeszwy stóp.
2. Przesuń pięty w kierunku bioder tyle, ile możesz. Złap stopy lub duże palce stóp.
3. Jeśli kolana są wysoko, a dół pleców opada, koniecznie podłóż koce (lub wałek do jogi) pod pośladki.
4. Spokojnie oddychaj. W czasie wydechu oddalaj miękko wewnętrzne strony ud i kolan od siebie. Koncentruj się na rozszerzaniu, tworzeniu przestrzeni w miednicy, otwieraniu pachwin. Jednocześnie wydłużaj się świadomie w osi kręgosłupa.
5. Trwaj na początku przez ok. 10 oddechów i stopniowo wydłużaj ten czas. Potem wyprostuj nogi i rozluźnij je.



1. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano do tułowia. Załóż pasek na podeszwę stopy. Trzymaj pasek w prawej dłoni, a lewą rękę oprzyj na ziemi. Naciśnij paskiem na stopę, a stopą na pasek.
2. Wyprostuj nogę jak w poprzedniej pozycji, a potem skręć nogę w biodrze na zewnątrz i zacznij opuszczać nogę do boku. Nie spiesz się i nie opuszczaj nogi za nisko.
3. Równoważ ułożenie tułowia i bioder poprzez dociskanie przeciwnej nogi i ręki.
4. Utrzymaj to jednostajne rozciąganie przez kilka oddechów, następnie wróć nogą do pionu, ugnij ją i opuść na ziemię.
5. Wykonaj to samo ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz jeszcze raz cały cykl.

Modyfikacja: Aby łatwiej rozluźnić brzuch, możesz podierać rozciąganą nogę na podpórcę, np. kostce do jogi lub ścianie.



ANIABRZEGOWA.PL

Skłon w siadzie na piętach – z podpartą głową i rękami (*Adho Mukha Vajrasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj dwa podłużnie złożone koce i ułóż je przed sobą na długość.
2. Usiądź na piętach, stopy stykają się symetrycznie dużymi paluchami, rozsuń kolana nieco szerzej niż biodra. Dociskając pośladki do pięt, wyciągaj się w przód, aż do pełnego wyciągnięcia tułowia i rąk.
3. Czoło i ręce wesprzyj na kocach, rozluźnij szyję i głowę.
4. Ustawiając tułów i głowę nieco wyżej, będziesz mogła łatwiej wydłużyć się z brzucha.
5. Trwaj w pozycji tyle, ile potrzebujesz, aby odnaleźć uczucie rozluźnienia i aby oddech stał się naturalnie spokojny.
6. Podnoś się spokojnie, od dołu pleców, odpychając się dłońmi. Głowa podnosi się na końcu.

Modyfikacja: [koc pod pośladki](#), [koc pod podbicia stóp](#).

Skłon w siadzie na piętach z rozciąganiem boku (*Parśva Adho Mukha Vajrasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od siadu na piętach, jak w poprzedniej pozycji.
2. Tym razem koce niech znajdą się w linii z lewym kolaniem.
3. Przesuń tułów i ręce w lewą stronę, aby mostek znalazł się nad lewym udem (tyle, ile to możliwe), wyciągnij prawą rękę w przód po kocu i oprzyj na nim czoło.
4. Dociskaj prawy pośladek do pięty i pozwalaj na delikatne rozciąganie się prawego boku i prawej strony brzucha, oddalając jednocześnie prawą rękę od pośladka.

5. Trwaj przez kilka spokojnych oddechów. Wykonaj to samo ćwiczenie na drugą stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj podparcie dla pięt; mogą to być kostki do jogi lub ściana.
2. 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.
3. Rozszerz palce dłoni i naciśnij całymi dłońmi na ziemię. Zaczynaj odpychać się i podnosić kolana, unosząc pośladki jak najwyżej, rozciągając cały kręgosłup w górę i w tył.
4. Przyciśnij pięty do podpórki i stopniowo wyprostuj nogi.
5. Całe ciało wydłuża się, ale głowa i szyja pozostają spokojne i opadają.
6. Używaj siły nóg, aby wydłużać się w talii i brzuchu.
7. Niech przody nóg oddalają się od tułowia.
8. Oddychaj świadomie i spokojnie.
9. Po kilku oddechach odpocznij w klęku. Wykonaj dwa lub trzy razy.

Stojący skłon do przodu (*Uttanasana*)



1. Przygotuj podpórkę z dwóch kostek lub postaw przed sobą krzesło.
2. Stań w rozkroku na szerokość bioder, ze stopami równoległe do siebie.
3. Z wydechem oprzyj dłonie na ziemi lub krześle. Zatrzymaj się na tym etapie, naciśnij stopami na ziemię, wydłuż nogi, otwierając tyły ud, tyły kolan i łydki.
4. Na wdechu wyciągnij kręgosłup do przodu, a z wydechem opuść tułów i głowę w dół, tyle ile możesz bez napięcia i dyskomfortu w plecach.
5. Oprzyj czubek głowy na kostkach lub czoło na krześle.
6. Rozluźnij głowę i szyję, spokojnie oddychaj.
7. Wychodź z pozycji delikatnie, odpychając się rękami, głowa podnosi się na końcu.

Modyfikacja: [wariant z krzesłem](#)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj podpórkę pod głowę – kostki do jogi lub krzesło.
2. Stań w dużym rozkroku ze stopami równoległe do siebie.
3. Wyprostuj nogi, naciskając na ziemię, i wydłuż boki tułowia i szyi.
4. Z wydechem opuść opuszki palców na ziemię lub oprzyj dłonie na krześle. Wydłużaj tyły nóg i unosź wewnętrzne uda i łydki.
5. Powoli zacznij pogłębiać skłon, cofnij dłonie i opuść głowę na kostki lub krzesło.
6. Wydłużaj talię, niech skóra kości łonowej przesuwa się w przód, a skóra pośladków w tył. Pępek zbliża się do pleców.
7. Rozluźnij głowę i szyję, spokojnie oddychaj.
8. Wychodź z pozycji delikatnie, odpychając się rękami, głowa podnosi się na końcu.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj podłużnie złożony koc, który będzie podpierał plecy wzdłuż. Drugi koc będzie podpierał głowę. Przygotuj także podparcie dla nóg (dwie kostki lub poduszki, koce).
2. Połóż się na plecach, układając pośladki przed kocem leżącym wzdłuż maty.
3. Połącz podeszwy stóp i zbliż pięty do pośladków tyle, ile możesz.
4. Opuść kolana na boki. Przesuń pośladki w stronę pięt, aby wydłużyć dół pleców.
5. Podłóż przygotowane podpórki pod nogi. Oprzyj nogi wygodnie. Pachwiny i brzuch mają się rozluźnić.
6. Wyciągnij boki tułowia, odciągnij barki od szyi i opuść ręce na ziemię, wewnątrz do góry.
7. Wydłuż szyję i rozluźnij głowę. Zamknij oczy i rozluźnij się.
8. Niech oddech staje się spokojny. Świadomie kieruj wydech w okolice miednicy i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnienie w brzuchu, pachwinach, pośladkach.
9. Pozostań tak długo, jak jest ci wygodnie. Potem delikatnie unieś kolana i wyprostuj nogi. Wyjdź z pozycji, kładąc się najpierw na boku.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj kostkę do jogi lub złożone koce.
2. Załóż pętlę z paska na krawędzie stóp rozstawionych na szerokość bioder.
3. Połóż się na plecach, mając kostkę w zasięgu rąk.
4. Zegnij kolana i unieś pośladki. Wsuń podpórkę pod miednicę, podpierając dolną część kości krzyżowej, wybierz możliwą dla siebie wysokość podpórki. Upewnij się, że opierasz miednicę stabilnie i równo po obu stronach.
5. Teraz ułóż ramiona i barki. Skręć barki i zewnętrzne ramiona w dół, niech łopatki uniosą się w górę i oddalą od głowy. Dzięki temu klatka piersiowa uniesie się i rozszerzy.
6. Wydłuż delikatnie szyję i rozluźnij głowę.
7. Dopiero teraz stopniowo wyprostuj nogi, utrzymując stopy równoległe, naciśnij na pasek. Pozostań tak długo, jak będzie ci wygodnie, a oddech pozostanie spokojny i regularny.
8. Na początek polecam wykonywać przez 1-3 minuty. Aby wyjść z pozycji, zegnij nogi i powoli unieś pośladki.
9. Usuń podpórkę i opuść miednicę, oddalając pośladki od barków, aby wydłużyć dolny kręgosłup.
10. Zostań przez parę oddechów ze zgiętymi nogami, potem przetocz się na bok i powoli usiądź.

11. Uwaga: Wysokość kostki dopasuj do elastyczności twojego ciała, barki mają dotykać ziemi.

Modyfikacje:

Jeśli odczuwasz w tej pozycji napięcie w dolnych plecach, koniecznie skorzystaj z modyfikacji z nogami podpartymi wyżej. Możesz też zrobić łagodniejszą wersję tej pozycji - na kocach.





ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj dwa złożone podłużnie koce lub jeden wałek do jogi.
2. Ustaw podpórkę na środku maty wzdłuż. Aby wejść do pozycji, usiądź na krawędzi kocy z jednej strony, ugnij kolana i podpieraj się rękami.
3. Powoli kładź plecy i głowę, potem zacznij zsuwać się w stronę głowy, oprzyj głowę i barki na ziemi. Teraz tył głowy oraz barki leżą na ziemi. Zroluj zewnętrzne ramiona i barki w dół, rozszerz klatkę piersiową.
4. Wyprostuj nogi, odsuwając pośladki od pleców, tak aby ustawić miednicę równolegle do ziemi. Pępek powinien naturalnie opadać.
5. Nogi możesz układać w różnych wariantach: proste, jak wcześniej, rozstawione na szerokość barków, ze skrzyżowanymi łydkami, w dużym rozkroku.
6. Zachowuj symetrię w ustawieniu ciała. Trwaj w każdym ułożeniu ok. minuty. Oddychaj swobodnie i rozluźniaj się. Aby wyjść z pozycji, zegnij nogi i zsuń się biodrami w kierunku głowy. Pozostań przez chwilę z plecami ułożonymi płasko na ziemi, a potem przetocz się na bok i spokojnie usiądź.

Skłon do przodu ze zgiętym kolanem (*Janu Sirsasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od siadu z prostymi nogami.

2. Zegnij prawą nogę, opuść kolano na zewnątrz, a piętę zbliż do pachwiny.
3. Stopa opiera się na ziemi na zewnętrznej krawędzi, wzdłuż lewego uda. Nie wsuwaj stopy pod udo! Usiądź prosto, odepchnij się rękami i kośćmi pośladków od ziemi, unieś w górę brzuch i dół pleców.
4. Złap dłońmi lewą stopę i wydłuż tułów, robiąc wdech.
5. Z wydechem zegnij łokcie i sięgaj bokami tułowia w przód, robiąc skłon.
6. Na końcu pochyl głowę, utrzymując ją w linii ciała, i pozostań tak przez kilka spokojnych oddechów.
7. Niech prawa noga naciska na ziemię, a prawy bok świadomie wydłuża się do lewej stopy.
8. Wykonaj ćwiczenie po dwa razy na obie strony. Za każdym razem trwaj w pozycji ok. minuty.

Modyfikacja: Jeśli masz problemy z ustawieniem pionowo miednicy, podłóż odpowiednio wysoki koc pod pośladki i zgiętą nogę.

Używaj krzesła pod ręce i głowę, jeśli:

- nie sięgasz do stopy i trudno ci się wydłużyć;
- czujesz napięcie w kręgosłupie w pełnym skłonie;
- czujesz napięcie brzucha i głowy.





ANIABRZEGOWA.PL



1. Usiądź w pozycji kąta (*Upavistha Konasana*) naprzeciwko krzesła (wałka do jogi, kostki). Oprzyj dłonie na krześle i wydłuż boki.
2. Naciskaj kośćmi pośladków w dół, a skórę brzucha i dołu pleców unosz do góry.
3. Unieś i rozszerz klatkę piersiową, roluj barki w tył i wydłuż szyję.
4. Z wydechem wyciągnij się do przodu i oprzyj ręce oraz czoło na krześle.
5. Rozluźniaj głowę i szyję, wydłużaj nogi, utrzymuj ustawienie miednicy i unoszenie brzucha. Pozostań tak przez parę minut, świadomie oddychając. Podnoś się, pomagając sobie rękami.

Skłon w siadzie skrzyżnym – z kostką lub krzesłem (*Adho Mukha Sukhasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź wygodnie w siadzie skrzyżnym, wydłuż boki, a następnie oprzyj głowę na przygotowanej podpórcie.
2. Niech głowa rozluźnia się z każdym oddechem.
3. Pozostań tak przez ok. 1-3 minut, a potem zmień skrzyżowanie nóg i powtórz skłon.

Modyfikacje: Jeśli w tym siadzie biodra są sztywne i kolana unoszą się wysoko, spróbuj usiąść wyżej pośladkami (dwa, trzy koce); podobnie przy napięciu w dolnych plecach. Dobierz wysokość podpórki tak, aby pachwiny były miękkie, a głowa spoczywała wygodnie.



ANIABRZEGOWA.PL

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



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj dwa koce złożone na długość i połóż je ok. 10 cm od ściany.
2. Ułóż się wygodnie z miednicą na kocu i nogami na ścianie.
3. Niech nogi i pośladki dosuną się jak najbliżej ściany.
4. Sprawdź, czy nogi, biodra, mostek i głowa leżą w jednej osi.
5. Głowa i barki są oparte na ziemi. Barki odciągnij od szyi i zroluj w kierunku ziemi, otwierając szerzej klatkę piersiową. Ręce ułóż wnętrzami do góry.
6. Na początku nogi skierowane są pionowo do góry i rozstawione na szerokość bioder.

7. Potem rozszerz nogi do dużego rozkroku (Upavistha Konasana), nadal trzymając stopy równolegle do siebie. Możesz użyć paska – jak na zdjęciu.
8. Na koniec, ugnij kolana, rozsuń je na boki i połącz podeszwy stóp (Baddha Konasana). Opuść stopy do bioder tyle, ile możesz.
9. Rozluźnij całe ciało, obserwuj oddech.
10. Pozostawaj przez jedną, dwie minuty w każdym wariancie, pamiętając o tym, że pozycja ma być wygodna i przynosić spokój. Aby wyjść z pozycji, ugnij nogi i odsuwając się od ściany, zsuń się z kocy.

Uwaga! Tej pozycji nie wykonują panie w czasie menstruacji.

Relaks w leżeniu na plecach



ANIABRZEGOWA.PL

1. Gdy już zsuniesz się z kocy (patrz poprzednia pozycja), pozostań z plecami ułożonymi płasko na ziemi, a nogi oprzyj na kocach, które zostały przy ścianie.
2. Skrzyżuj łydki lub połącz podeszwy stóp.
3. Pozostań tak jeszcze przez parę minut, obserwuj oddech i poddawaj się działaniu grawitacji.
4. Potem delikatnie połóż się na boku i usiądź.

Opcja: możesz położyć się też w klasycznej [Siavasanie](#).

Sekwencja rozciągająca i regenerująca

Jeśli intensywnie biegasz (jeździsz na rowerze, nartach itp.), znajdziesz w tym rozdziale proste ćwiczenia jogi, które pomogą ci w utrzymaniu należytej elastyczności stawów i mięśni. Napięte i zmęczone mięśnie potrzebują regeneracji poprzez odpowiednie rozciąganie, które zrelaksuje stawy, układ krwionośny i nerwowy. Oczywiście możesz zrobić klasyczny stretching, jednak odpowiednio dobrane pozycje jogi przyniosą głębsze rozluźnienie i regenerację; podobnie jak w bieganiu, pozostajesz w kontakcie z oddechem i utrzymujesz pełną świadomość całego ciała.

Wykonuj pozycje na miarę swoich możliwości, nie zmuszaj napiętych mięśni do rozciągania się na siłę. Kolana – bardziej koncentruj się na stopniowym otwieraniu tyłu uda i łydki niż na prostym kolanie. Jeśli trzeba, wykonuj pozycje na nodze lekko ugiętej. Biodra – rozciąganie bioder potrafi być nieprzyjemne..., a więc postępuj jak wyżej, nic na siłę, oddychaj i rozluźniaj.

Inne rozdziały, które mogą być dla ciebie przydatne:

[Program poranny](#) – idealny jako forma rozgrzewki przed treningiem,

[Na zmęczone nogi i plecy](#) – krótka i prosta sekwencja pozycji rozluźniających kręgosłup i nogi,

[Nogi i biodra](#) – jeszcze więcej ćwiczeń poprawiających elastyczność nóg i bioder.

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



1. Uklęknij i wsuń koc między łydki a uda, sięgając jak najgłębiej do kolan. Kolana i uda są

równolegle do siebie. Usiądź równo na stopach, dociskając pośladki do koca.

2. Tułów pozostaje pionowy i wydłużony, szyja i głowa – w osi tułowia.
3. Wyciągnij ręce do przodu na wysokość barków, zapleć palce dłoni i odwróć nadgarstki wnętrzami od siebie na zewnątrz, wyprostuj łokcie i unieś ręce do pionu.
4. Dłonie trzymaj nad czubkiem głowy; ramiona znajdują się w linii uszu. Sięgaj rękami w górę, rozciągając boki tułowia, ale utrzymuj łopatki skierowane w dół i do środka!
5. Szyja pozostaje długa, a głowa spokojna.
6. Utrzymuj pozycję przez kilka spokojnych oddechów, następnie opuść ręce.
7. Zmień splót palców i powtórz wszystko raz jeszcze.

Modyfikacje:

Możesz wsunąć [koc pod podbicia stóp](#), jeśli czujesz zbyt duży ból rozciągania w śródstopiu.

Jeśli splatając palce, nie możesz wyprostować rąk ani unieść ich do pionu, podnieś ręce osobno, na szerokość barków lub nieco szerzej, rozciągając boki tułowia i utrzymując łopatki skierowane w dół i do wewnątrz.

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



1. Siedząc na piętach – albo na kocu ułożonym na piętach – rozsuń kolana nieco szerzej niż biodra. Stopy stykają się symetrycznie dużymi paluchami. Dociskając pośladki do pięt,

wyciągaj się w przód, aż do pełnego wyciągnięcia tułowia i rąk.

2. Czoło wesprzyj na ziemi, rozluźnij szyję i głowę.
3. Jeśli nie sięgasz czołem, podłóż pod nie kostkę lub koc.
4. Trwaj w pozycji tyle czasu, ile potrzebujesz, by odnaleźć uczucie rozluźnienia w plecach i biodrach i by oddech stał się naturalnie spokojny.
5. Podnoś się spokojnie, od dołu pleców i odpychając się dłońmi; głowa unosi się na końcu.

Pies z głową w dół (*Adho Mukha Svanasna*)



1. Uklęknij na ziemi w klęku podpartym. Ustaw dłonie w jednej linii, na szerokość swoich barków. Stopy i kolana ustaw na szerokość bioder.
2. Rozszerz palce dłoni i naciśnij całą dłoń na ziemię. Wyprostuj ręce. Zaczynaj odpychać się i podnosić kolana. Pośladki unosz jak najwyżej, rozciągając cały kręgosłup w górę i w tył, aż nogi się wyprostują. Utrzymuj tę pracę odpychania i rozciągania, ale rozluźnij głowę i szyję.
3. Trwaj przez kilka regularnych oddechów, a potem z wydechem uklęknij i odpocznij.
4. Wykonaj ćwiczenie dwa lub trzy razy.

Stojący skłon do przodu (*Uttanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Stań w rozkroku na szerokość bioder, ze stopami ustawionymi równolegle do siebie.
2. Robiąc wdech, unieś ręce do góry i rozciągnij całe ciało. Z wydechem sięgnij do przodu i w dół, po czym opuść dłonie na ziemię przed stopy.
3. Zatrzymaj się na tym etapie, naciśnij stopami na ziemię, wydłuż nogi, otwierając tyły ud i łydki. Na wdechu wyciągnij kręgosłup do przodu, a z wydechem opuść tułów i głowę w dół tyle, ile możesz zrobić bez napięcia i dyskomfortu w plecach.
4. Rozluźnij głowę i szyję, spokojnie oddychaj.
5. Wychodź z pozycji płynnie, podpierając plecy mięśniami brzucha.

Modyfikacja: Jeśli nie sięgasz dłońmi do ziemi lub czujesz za duże napięcie w kolanach i tyłach nóg, użyj koniecznie podpórki pod dłonie, np. krzesła. Zrób to samo, opierając się rękami wyżej, pozostając na poziomie, który nie powoduje napięcia i pozwala ci spokojnie oddychać.



ANIABRZEGOWA.PL

Skłon do przodu w dużym rozkroku (*Prasarita Padottanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Stań w dużym rozkroku ze stopami ustawionymi równolegle do siebie.
2. Wyprostuj nogi, naciskając na ziemię, i wydłuż boki tułowia i szyi. Z wydechem opuść opuszki palców na ziemię i oprzyj dłonie pod barkami.
3. Wydłużaj tyły nóg i unosź wewnętrzne uda i łydki.
4. Powoli zacznij pogłębiać skłon, cofnij dłonie, potem zegnij łokcie i opuść czubek głowy w dół. Nie jest ważne, czy dosięgasz głową do ziemi! Ważne, by utrzymać pracę wydłużania i stabilność w nogach – wówczas skłon będzie się pogłębiał.

Modyfikacja: Jeśli trudno ci opierać się na ziemi, możesz użyć podpórki – krzesła, kostki do jogi.



ANIABRZEGOWA.PL

Rozciąganie nogi do pionu (*Supta Padangustasana I*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj pasek. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano do tułowia i załóż pasek na podeszwę stopy blisko piętę.
2. Trzymaj oddzielnie końce paska w obu w dłoniach, zegnij łokcie i naciśnij paskiem na stopę, a stopą na pasek.
3. Rozpocznij ćwiczenie ze zgiętym kolanem, opuszczaj pośladek w dół, a unosz piętę. Stopniowo rozciągaj tył uda i łydkę. Prostuj nogę tyle, ile możesz. Dociskaj i wydłużaj lewą nogę.
4. Utrzymaj to jednostajne rozciąganie przez kilka oddechów, następnie ugnij nogę i opuść na ziemię. Zrób to samo ćwiczenie na drugą nogę.

Rozciąganie nogi do boku (*Supta Padangustasana II*)





ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano do tułowia. Załóż pasek na nasady palców stopy. Trzymaj pasek w prawej dłoni, a lewą rękę oprzyj na ziemi. Naciśnij paskiem na stopę, a stopą na pasek.
2. Wyprostuj nogę lub pozostań z lekko ugiętym kolaniem, jak w poprzedniej pozycji, a potem skreć nogę w biodrze na zewnątrz i zacznij opuszczać nogę do boku.
3. Nie spiesz się i nie opuszczaj nogi za nisko.
4. Równoważ położenie ciała w biodrach i tułowi, dociskając przeciwną nogę i rękę do ziemi. Lewa dłoń może też pomagać naciskając na lewe biodro.
5. Utrzymaj rozciąganie wewnętrznej strony nogi przez kilka oddechów, następnie przenieś ponownie nogę do pionu, ugnij nogę i opuść na ziemię.
6. Wykonaj to samo ćwiczenie na drugą stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano i załóż pasek na nasady palców stopy.
2. Tym razem chwyć pasek lewą dłonią, a prawą rękę i bark dociśnij do ziemi.
3. Wydłużaj i dociskaj do ziemi lewą nogę.
4. Rozpocznij od pionowego rozciągania prawej nogi przy lekkim ugięciu, potem, jeśli możesz, wyprostuj. Z wydechem powoli opuszczaj prawą nogę w lewo, odrywając prawy pośladek od ziemi.
5. Gdy pojawi się delikatne rozciąganie w zewnętrznej stronie prawej nogi i biodra, zatrzymaj się i spokojnie oddychaj. Stopniowo pogłębiaj rozciąganie na wydechu.
6. Zrób kilka oddechów, powoli wróć do równego położenia bioder, potem zegnij kolano i opuść nogę.
7. Wykonaj to samo ćwiczenie na drugą stronę.

Leżąca pozycja gołębia (*Supta Eka Pada Rajakapotasana*)



1. Leżąc na plecach, zegnij oba kolana.
2. Podnieś prawą stopę i oprzyj jej zewnętrzną krawędź na lewym kolanie.
3. Rotuj prawe udo w biodrze na zewnątrz i kieruj kolano do boku.
4. Oderwij lewą nogę i pchaj prawą. Niech prawa noga stawia opór i rotuje się w stawie

biodrowym.

5. Jeśli przy takim układzie nóg możesz zbliżyć je do tułowia, złap dłońmi za lewą nogę i przyciągaj.
6. Trwaj na każdym etapie po kilka oddechów, a potem rozluźnij nogi. Wykonaj ćwiczenie na przeciwną stronę.

Leżący skręt tułowia ze zgiętymi kolanami (*Jathara Parivartanasana*)



1. Leżąc na plecach, zegnij oba kolana i przyciągnij je do tułowia.
2. Ręce rozłóż po bokach w linii barków, zroluj barki w dół i wydłuż szyję.
3. Z wydechem opuść obie nogi w prawo, tyle ile możesz, nie odrywając lewego barku.
4. Zrób trzy, cztery oddechy, skręcając brzuch w lewo.
5. Głowa ma pozostawać w centrum lub skręcona w przeciwną stronę niż nogi.
6. Unieś nogi do centrum i z wydechem opuść je w lewo. Wykonaj ćwiczenie po dwa, trzy razy na stronę. Opuść nogi na ziemię i rozluźnij się.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na plecach, zegnij oba kolana.
2. Podnieś prawą stopę i oprzyj jej zewnętrzną krawędź na lewym kolanie.
3. Rotuj prawe udo w biodrze na zewnątrz i kieruj kolano do boku.
4. Ręce rozszerz do linii barków i dociśnij.
5. Robiąc wydech, skręć nogi w lewo i opuść prawą podeszwę stopy na ziemię.
6. Odpychaj nogami podłogę i prawe kolano unosić do pionu.
7. Delikatnie rotuj brzuch w prawo i rozciągaj przód prawego biodra.
8. Po kilku oddechach wróć na plecy i opuść nogi. Wykonaj ćwiczenie na przeciwną stronę.



1. Leżąc na plecach, przyciągnij oba kolana do tułowia. Biodra pozostają oparte na ziemi.
2. Przez kilka oddechów rozluźniaj plecy i brzuch.
3. Następnie załóż pasek na podeszwy stóp, bliżej pięt, i wyprostuj nogi do pionu.
4. Trzymaj pasek wygodnie. Naciskaj nim na podeszwy stóp i otwieraj mostek.
5. Nogi mają odpychać pasek, a biodra naciskać na ziemię.
6. Utrzymaj pozycję przez ok. 10, 15 oddechów.
7. Oddychaj spokojnie i rozluźniaj głowę i szyję.
8. Z wydechem zegnij nogi i opuść je na ziemię. Rozluźnij się.

Leżąca pozycja spętanego kąta (*Supta Baddha Konasana*)



1. Przygotuj rulon z koca. Wsuń zrolowany koc pomiędzy biodra a pięty. Opuść kolana na boki i połącz podeszwy stóp, wystające końce koca podłóż pod łydki, tak aby wsparły się na nim wygodnie.
2. Pozycja ma być też wygodna dla pachwin i kolan.
3. Połóż się na plecach i odsuń pośladki w stronę pięt.
4. Oprzyj tył głowy, wydłuż szyję i zroluj barki w dół.
5. Rozluźnij się i pozostań w pozycji przez kilka minut.

Pozycja budowania mostu (Setubandha Sarvangasana)



1. Połóż się na plecach. Zegnij kolana, postaw stopy na ziemi i zbliż pięty do pośladków.
2. Stopy ustaw równoległe do siebie, na szerokość bioder.
3. Chwyć dłońmi krawędzie maty lub pasek założony na kostki nóg.
4. Zroluj barki, odsuwając je od głowy, i opuść zewnętrzne strony ramion mocno w dół. Zasysaj w głąb łopatki i jednocześnie unosź je. Zrób wydech i unieś biodra i plecy. Uda i kolana pozostają równoległe do siebie.
5. Rozciągaj cały przód tułowia, miednicy i nóg, poprzez naciskanie nogami i barkami na ziemię i jednocześnie podpieranie się mięśniami grzbietu.
6. Szyja w tej pozycji rozciąga się, ale nie naciskaj na nią. Głowa pozostaje spokojna i rozluźniona.

Modyfikacja: Możesz zrobić też wariant podparty, który jest łagodniejszy: ([Setubandha Sarvandasana z podparciem](#)).

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



1. Przygotuj złożony podłużnie koc. Połóż go ok. 10 cm od ściany.
2. Ułóż wygodnie biodra na kocu, a nogi oprzyj o ścianę.
3. Nogi i pośladki powinny się dosunąć jak najbliżej ściany.
4. Sprawdź, czy nogi, biodra, mostek i głowa leżą w jednej osi.

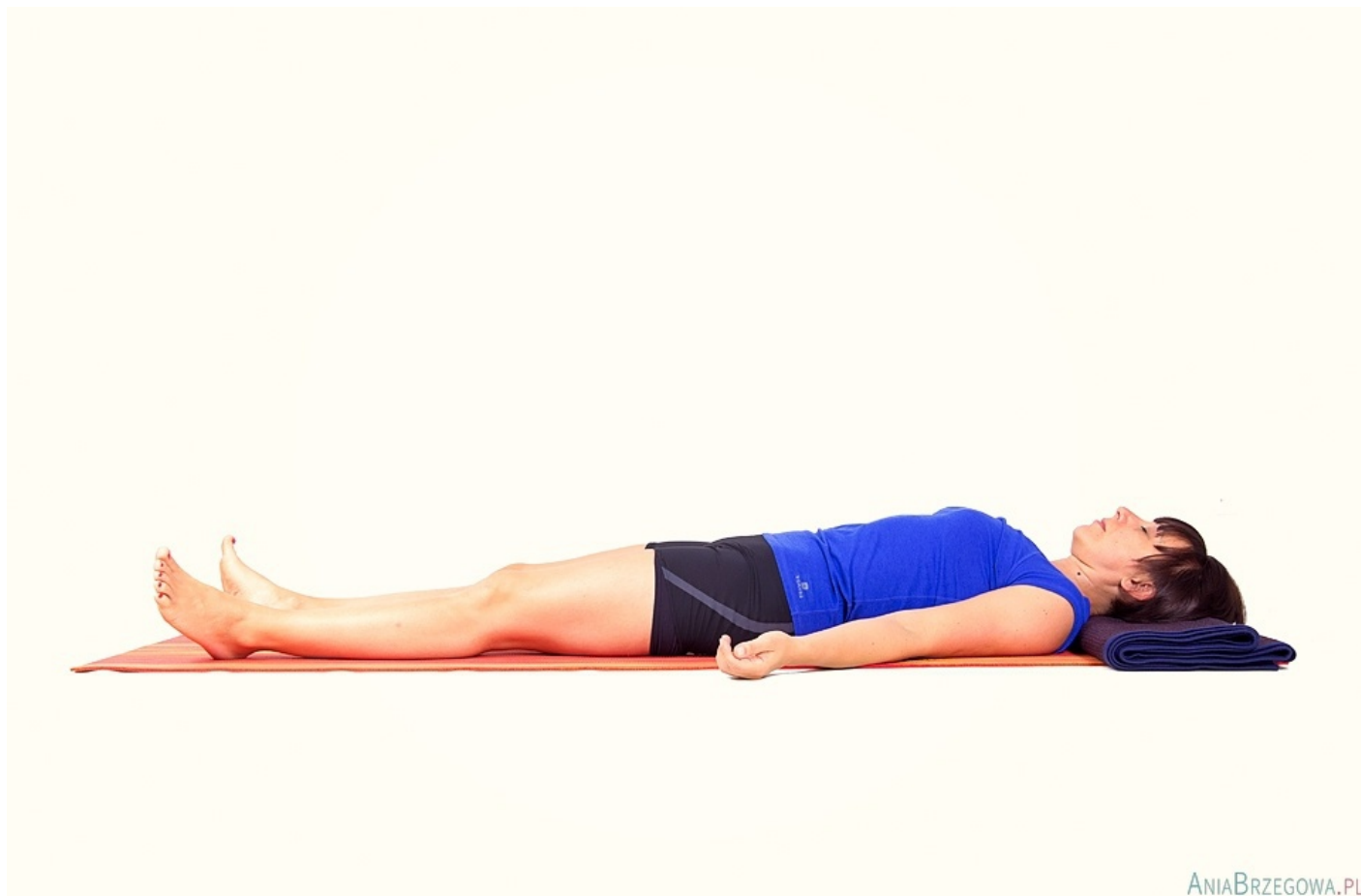
5. Głowa i barki są oparte na ziemi. Barki odciągnij od szyi, zroluj w kierunku ziemi, otwierając szerzej klatkę piersiową. Ręce ułóż po bokach, wewnętrzną stroną do góry.
6. Rozluźnij całe ciało, obserwuj oddech.
7. Pozostań tak przez kilka minut, dopóki pozycja jest dla ciebie wygodna i przynosi spokój.
8. Aby wyjść z pozycji, ugnij nogi i zsuń się z koca. Po chwili przetocz się na bok i delikatnie podnieś.

Uwaga: Tej pozycji nie wykonują panie w czasie menstruacji.

Modyfikacja: Możesz zamiast ściany użyć krzesła i oprzeć na nim łydki. Jest to szczególnie przydatny wariant relaksu, jeśli tyły nóg i dół pleców są napięte i trudno ci wygodnie oprzeć biodra przy prostych nogach.



ANIABRZEGOWA.PL



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

Na zmęczone plecy i nogi

To dobry relaks po wielu godzinach na nogach i po długiej podróży. Rozluźnia zmęczone mięśnie i poprawia krążenie. Jest to zestaw pozycji, który nie sprawi większych trudności, a jego efektem będzie uczucie odprężenia i lekkości. Wykonuj wszystkie ćwiczenia spokojnie i dokładnie, dopasowując ich zakres do swoich możliwości. Pamiętaj o swobodnym oddechu i rozluźnionej głowie.

Rozciąganie całego ciała na leżąco (*Supta Urdhva Hastasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach.
2. Najpierw zegnij kolana i wydłuż dół pleców, ustaw miednicę równolegle z podłożem, wyciągając pięty do przodu. Następnie wyprostuj nogi.
3. Przenieś ręce za głowę, utrzymując je na szerokość barków, i wydłuż boki tułowia i ramiona. Barki opuszczaj w dół, a łopatki oddalaj od głowy, tak by szyja pozostała długa.
4. Głowa jest oparta symetrycznie i spokojna. Utrzymuj jednostajne rozciąganie całego ciała, robiąc kilka oddechów, potem się rozluźnij. Powtórz ćwiczenie dwa, trzy razy.



1. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano do tułowia i chwyć dłońmi za goleń.
2. Dociskaj lewą nogę do podłoża i wydłużaj ją.
3. Z wydechem rozluźnij prawy pośladek, tył uda, brzuch i delikatnie przyciągaj kolano.
4. Utrzymaj to przez kilka oddechów. Następnie z wydechem opuść nogę i zmień stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano do tułowia i chwyć prawą dłoń za goleń od zewnątrz.
2. Dociskaj lewą nogę do podłoża i wydłużaj ją.
3. Z wydechem rozluźnij prawy pośladek, tył uda oraz brzuch. Opuść kolano na zewnątrz.
4. Rotuj udo na zewnątrz i delikatnie rozciągaj wewnętrzną stronę uda, ale dociskaj dla równowagi przeciwną nogę i biodro.
5. Utrzymaj tę pozycję przez kilka oddechów. Z wydechem opuść nogę i zmień stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach.
2. Najpierw wydłuż całe ciało, następnie przyciągnij prawe kolano do tułowia i złap je lewą dłonią.
3. Pociągnij kolano w lewo, niech oderwie się prawy pośladek, skręcając się biodra i obie nogi. Prawa ręka jest odwiedzona do boku i dociśnięta do podłoża.
4. Zrób kilka oddechów, pozwalając na łagodne rozciąganie prawej strony ciała i skręt brzucha w prawo, gdy nogi i biodra opadają w lewo.
5. Wróć na plecy, połącz na chwilę obie nogi, wydłuż całe ciało i zrób to samo na drugą stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Weź pasek. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano do tułowia (tak jak w pozycji drugiej). Załóż pasek na podeszwę stopy blisko pięty.
2. Trzymaj oddzielnie końce paska w obu dłoniach, zegnij łokcie i naciśnij paskiem na stopę, a stopą na pasek. Zaczynj powoli prostować nogę tyle, ile możesz, pchając pasek.
3. Dociskaj i wydłużaj lewą nogę.
4. Utrzymaj to jednostajne rozciąganie przez kilka oddechów, następnie zegnij prawą nogę i opuść na ziemię. Zrób to samo ćwiczenie na drugą stronę.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na plecach, przyciągnij prawe kolano do tułowia.
2. Załóż pasek na podeszwę stopy blisko pięty. Trzymaj pasek w prawej dłoni, a lewą rękę oprzyj na ziemi. Naciśnij paskiem na stopę, a stopą na pasek.
3. Wyprostuj nogę jak w poprzedniej pozycji, potem skręć ją w biodrze na zewnątrz i zacznij opuszczać do boku. Nie spiesz się i nie opuszczaj jej za nisko.
4. Równoważ pracę w biodrach i tułwii, dociskając do podłoża przeciwną nogę i rękę. Utrzymaj jednostajne rozciąganie przez kilka oddechów, następnie wróć prawą nogą do pionu, zegnij ją i opuść na ziemię. Zrób to samo na lewą stronę.



1. Leżąc na plecach, przyciągnij oba kolana do tułowia. Biodra pozostają oparte na ziemi.
2. Przez kilka oddechów rozluźniaj plecy i brzuch.
3. Następnie załóż pasek na podeszwy stóp bliżej pięt i wyprostuj nogi do pionu.
4. Trzymaj pasek wygodnie, otwierając mostek, i naciskaj paskiem na podeszwy stóp.
5. Niech nogi odpychają pasek, a biodra naciskają na podłoże.
6. Utrzymaj pozycję na ok. 10, 15 oddechów. Spokojnie oddychaj i rozluźniaj głowę i szyję.
7. Z wydechem zegnij nogi i opuść je na dół. Rozluźnij się.



1. Leżąc na plecach, zegnij oba kolana i przyciągnij je do tułowia.
2. Ręce rozłóż po bokach w linii barków, zroluj barki w dół i wydłuż szyję.
3. Z wydechem opuść obie nogi w prawo, tyle ile możesz – nie odrywając lewego barku. Możesz nacisnąć prawą ręką na nogi, skręcając tułów w lewo.
4. Zrób trzy, cztery oddechy, skręcając brzuch w lewo.
5. Głowa pozostaje ułożona w centrum lub skręcona odwrotnie niż nogi.
6. Unieś nogi do centrum i z wydechem opuść w lewo.
7. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę. Wykonaj je po dwa lub trzy razy na każdą stronę. Następnie opuść nogi na ziemię i rozluźnij się.

Przyciąganie kolan w leżeniu na plecach (*Pavanmuktasana*)



1. W leżeniu na plecach przyciągnij oba kolana do tułowia, nie odrywając bioder od podłoża.
2. Dłonie chwytają od zewnątrz golenie lub splatają się na goleniach.
3. Z każdym oddechem rozluźniaj plecy, nogi i brzuch.
4. Delikatnie wydłużaj się w osi kręgosłupa. Głowa i szyja są rozluźnione, a oddechy spokojne. Pozostań w pozycji ok. minuty lub tak długo, aż rozluźnią się plecy, a oddech zupełnie uspokoi.

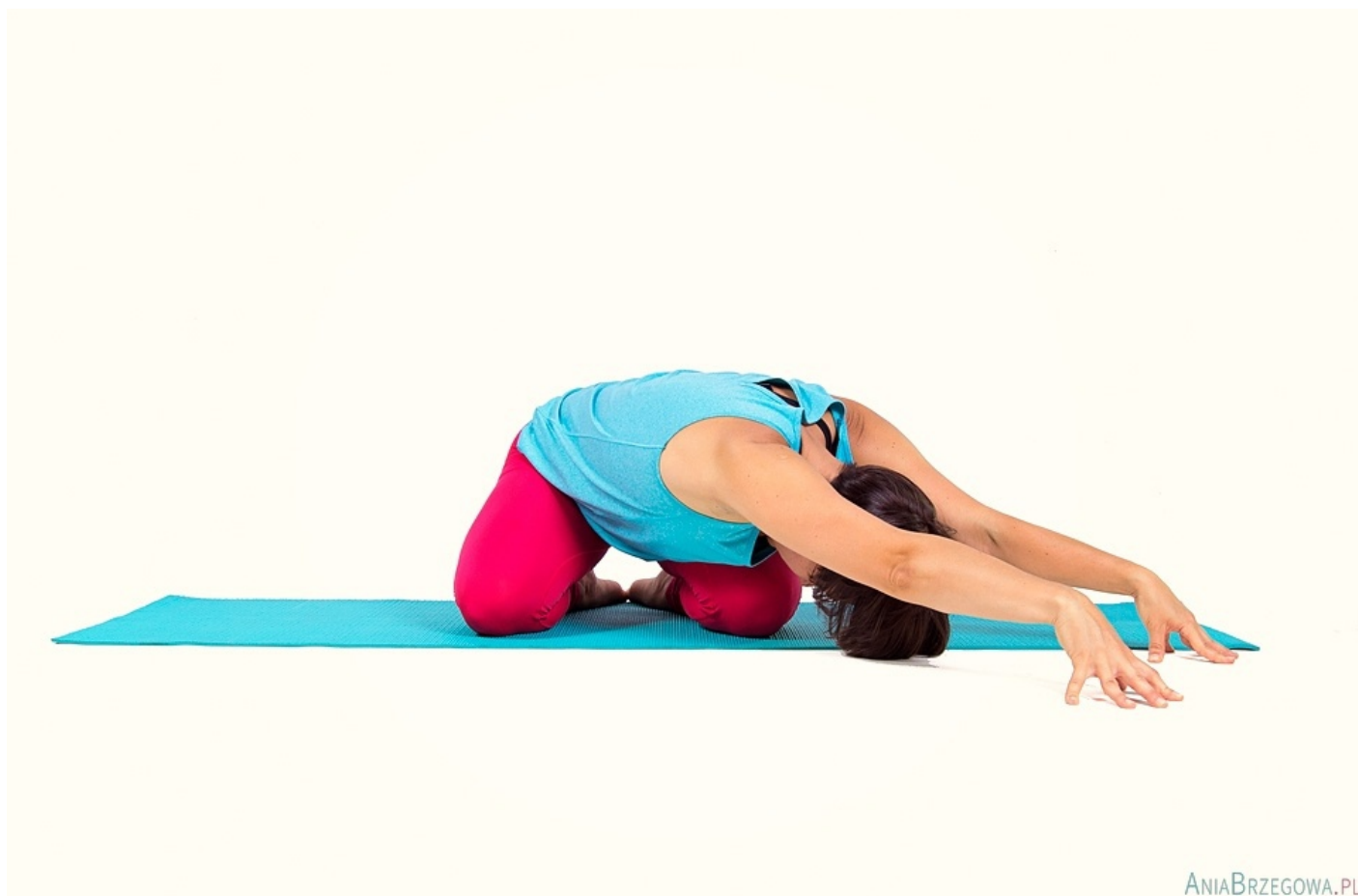


ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź na piętach, stopy stykają się równo dużymi paluchami. Rozsuń kolana nieco szerzej niż biodra.
2. Dociskając pośladki do pięt, wyciągaj się w przód, aż do pełnego wyciągnięcia tułowia i rąk. Wesprzyj czoło na ziemi, rozluźnij szyję i głowę.
3. Trwaj w pozycji tak długo, jak potrzebujesz, by poczuć w ciele rozluźnienie i naturalnie uspokoić oddech.
4. Podnoś się spokojnie, zaczynając od dołu pleców, odpychając się dłońmi, głowa podnosi się na końcu.

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

Skłon w siadzie na piętach z rozciąganiem boku i skrętem tułowia



1. Rozpocznij tak jak w poprzedniej pozycji i przesunij tułów i ręce w lewą stronę, aby mostek znalazł się jak najbardziej nad lewym udem.
2. Wyciągnij ręce w przód i pochyl głowę.
3. Dociskaj prawy pośladek do pięty i pozwalaj na delikatne rozciąganie w prawym boku, oddalając prawą rękę od pośladka.
4. Trwaj kilka spokojnych oddechów. Zrób to samo na drugą stronę.
5. Za drugim razem niech skręt będzie nieco pełniejszy.
6. Zegnij lewą rękę i odepchnij się od ziemi, skręć delikatnie klatkę piersiową i spójrz do boku, cofając górny bark.
7. Wykonuj ten skręt spokojnie, pogłębiaj go z wydechami. Powtórz na drugą stronę.

Skręt tułowia w siadzie skrzyżnym (*Parivrtta Sukhasana*)





ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź prosto i skrzyżuj łydki.
2. Przenieś prawą dłoń za pośladki i oprzyj ją na ziemi lub podpórce (gdy siedzisz wysoko, podłóż coś pod dłoń, np. kostkę).
3. Lewą dłonią złap prawe kolano od zewnątrz.
4. Robiąc wdech, wydłuż się od podstawy kręgosłupa w górę, a robiąc wydech, skręć tułów w prawo. Zatrzymaj się i znów zrób wdech, unosząc boki, a z wydechem jeszcze pogłębiaj skręt.
5. Po ok. pięciu oddechach z wydechem rozluźnij się i wróć tułowiem do centrum.
6. Podążaj w rytmie swojego oddechu i spokojnie pogłębiaj skręt, utrzymując świadome unoszenie kręgosłupa od dołu w górę.
7. Powtórz skręt na lewą stronę, nie zmieniając splotu nóg.
8. Teraz zmień skrzyżowanie łydek i zrób całe ćwiczenie drugi raz.

Modyfikacje: Jeśli trudno ci siedzieć prosto, dół pleców opada w tył, a kolana są wysoko, koniecznie podłóż pod pośladki złożone koce. Ułóż je tak wysoko, jak trzeba, aby miednica ustawiła się w pionie, nogi i pachwiny mogły bardziej rozluźnić i tułów unosił się pionowo.

Jeśli nie możesz wykonywać tego siadu, zrób [skręt tułowia w siadzie na krześle](#).



1. Usiądź wygodnie w siadzie skrzyżnym, wydłuż boki tułowia, a następnie oprzyj głowę na przygotowanej podpórce.
2. Niech głowa rozluźnia się z każdym oddechem.
3. Pozostań tak ok. minuty, potem zmień skrzyżowanie nóg i powtórz skłon.

Modyfikacje: Jeśli w tym siadzie biodra są sztywne i kolana unoszą się wysoko, spróbuj usiąść wyżej (podłóż pod pośladki dwa, trzy koce), podobnie przy napięciu w dolnych plecach. Dobierz wysokość podpórki tak, aby pachwiny były miękkie, a głowa spoczywała wygodnie. Jeśli czujesz ból w kolanach, możesz zmienić skłon na [siad na piętach \(Adho Mukha Vajrasana\)](#) lub [skłon do prostych nóg \(Paścimottanasana\)](#).



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach z łydkami wspartymi wygodnie na krześle (lub łóżku, sofie).
2. Upewnij się, że całe ciało jest ułożone w linii, od czubka głowy do pięt.
3. Wydłuż kręgosłup, odciągnij pośladki od pleców, a głowę i szyję od barków.
4. Brzuch powinien naturalnie opadać w dół.
5. Rozsuń stopy i ręce tak, aby poczuć rozluźnienie w mięśniach i w stawach. Stopy opadają naturalnie na boki, a dłonie ułożone są kciukami na zewnątrz.
6. Zamknij oczy, skieruj uwagę na obserwację oddechu i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnianie całego ciała. Niech ciało poddaje się grawitacji. Pozostań w tej pozycji ok. 5 minut.
7. Aby wyjść z pozycji, zegnij kolana, połóż na chwilę dłonie na tułowi, zrób kilka oddechów i przejdź do pozycji embrionalnej na bok. Zrób jeszcze kilka oddechów i powoli usiądź.

Elastyczność bioder i nóg ma ogromny wpływ na naszą postawę, stan stawów biodrowych i kręgosłupa. Oczywiście mam na myśli zdrową elastyczność, która połączona jest z odpowiednią siłą mięśni i stabilnością w stawach. Ogromnie ważne jest, aby pracować z wyczuciem i cierpliwie, z pełną świadomością oddechu. Poniższa sekwencja stanowi prosty zestaw pozycji, które zarówno wzmacniają, jak i rozciągają nogi i biodra. Uczą też równowagi. Jeśli nie wszystkie pozycje będą możliwe do wykonania od razu, wybieraj modyfikacje, używaj podpórek, a będzie coraz łatwiej.

Inne przydatne rozdziały na ten temat:

[Joga dla biegaczy](#) – inne warianty rozciągające i regenerujące mięśnie i stawy.

[Na zmęczone nogi i plecy](#) – delikatne ćwiczenia rozciągające, uwalniające napięcie z bioder i pleców.

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



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź na piętach, stopy stykają się równo dużymi paluchami, rozsuń kolana nieco szerzej niż biodra.
2. Dociskając pośladki do pięt, wyciągaj się w przód, aż do pełnego wydłużenia tułowia i rąk, czoło wesprzyj na ziemi, rozluźnij szyję i głowę.
3. Trwaj w pozycji tyle czasu, ile potrzebujesz, aby odnaleźć uczucie rozluźnienia i aby oddech stał się naturalnie spokojny.
4. Podnoś się spokojnie do klęku podpartego i przejdź do kolejnej pozycji.

Modyfikacja: [koc pod pośladki](#), koc pod głowę

Pies z głową w dół (*Adho Mukha Svanasna*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Uklęknij na ziemi w klęku podpartym, ustaw dłonie równolegle i w linii – na szerokość swoich barków, a stopy i kolana na szerokość bioder. Rozszerz palce dłoni i naciśnij całą dłoń na ziemię.
2. Zaczynaj odpychać się rękami i podnosić kolana. Unoś pośladki jak najwyżej, rozciągając cały kręgosłup w górę i w tył, aż nogi się wyprostują.
3. Teraz zacznij naprzemiennie zginać jedno kolano, a prostować drugą nogę, sięgając piętą w dół. Ma to przypominać powolne pedałowanie na rowerze. Powtarzaj ćwiczenie kilka razy, aż mięśnie nóg przyjemnie się rozgrzeją.
4. Wyrównaj nogi i trwaj chwilę w pełnej pozycji. Utrzymuj pracę odpychania się rękami i rozciągania nóg, ale rozluźnij głowę i szyję.
5. Trwaj w pozycji kilka regularnych oddechów, a potem z wydechem uklęknij i odpocznij.
6. Powtórz całość dwa lub trzy razy.

Stojący skłon do przodu (*Uttanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Stań w rozkroku na szerokość swoich bioder ze stopami równoległe do siebie.
2. Z wdechem unieś do góry ręce i rozciągnij całe ciało, z wydechem sięgnij do przodu i w dół, schodząc dłońmi na ziemię przed stopy.
3. Zatrzymaj się na tym etapie, naciśnij stopami na ziemię, wydłuż nogi, otwierając tyły ud i łydki. Na wdechu wyciągnij kręgosłup do przodu, a z wydechem opuść tułów i głowę w dół tyle, ile możesz bez napięcia i dyskomfortu w plecach.
4. Rozluźnij głowę i szyję, spokojnie oddychaj.
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](#). Zrób to samo, opierając się rękami wyżej, pozostając na poziomie, który nie powoduje napięcia i pozwala spokojnie oddychać.

Skłon do przodu w dużym rozkroku (*Prasarita Padottanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Stań w dużym rozkroku ze stopami równoległe do siebie.

2. Wyprostuj nogi, naciskając na ziemię, i wydłuż boki tułowia i szyi.
3. Z wydechem opuść opuszki palców na ziemię i oprzyj pod barkami.
4. Wydłużaj tyły nóg i unosź wewnętrzne uda i łydki.
5. Powoli zacznij pogłębiać skłon, cofnij dłonie, potem zegnij łokcie i opuść czubek głowy w dół. Nie jest ważne, czy dotykasz głową do ziemi! Ważne, aby utrzymać pracę wydłużania nóg i zachować stabilność pozycji – a skłon będzie się pogłębiał.

Możesz używać podpórki pod dłonie, jeśli trudno ci opierać je na ziemi – np. krzesła, kostek do jogi.

Inne warianty:

1. Dłonie trzymają kostki lub łydki od zewnątrz. Pozycja pomaga lepiej osadzić się na nogach i rozszerzyć klatkę piersiową.



2. Głowa podparta na kostce do jogi (na krześle, książkach). Pomaga rozluźnić głowę i trwać nieco dłużej w pozycji.



ANIABRZEGOWA.PL

Stojące rozciąganie nogi do przodu (*Uttitha Hasta Padangustasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

Etap pierwszy.

1. Stań prosto w pozycji góry. Naciskaj stopami na ziemię i wydłużaj się w górę.
2. Powoli przenieś ciężar na lewą stopę, a prawą zacznij odrywać od ziemi.
3. Ugnij prawe kolano i podciągnij je w górę, złap dłońmi za golenie i przyciągnij nogę do tułowia. Cały czas wydłużaj kręgosłup, rozszerzaj obojczyki i szukaj stabilności na jednej nodze. Opuszczaj prawy pośladek, aby wyrównać biodra, a jednocześnie unosz tułów pionowo.
4. Użyj mięśni tułowia i nogi, aby utrzymać nogę w górze, a ręce z wdechem unieś do góry. Zrób kilka oddechów i spokojnie wróć do pozycji góry. Oddychaj.
5. To pierwszy etap rozciągania i balansowania. Powtórz go na obie strony symetrycznie dwa razy.

Etap drugi.

1. Stań prosto i ponownie przyciągnij prawe kolano. Złap stabilność i chwyć prawą ręką za duży palec prawej stopy, kolano jest na zewnątrz, ręka w środku.
2. Zatrzymaj się i jak wcześniej staraj się ustawić biodra i wydłużać kręgosłup.
3. Spokojnie z wydechem zacznij pchać stopą w przód i wyprostuj nogę tyle, ile możesz. Zachowaj tułów w pionie, nie pochylaj się do przodu. Oddychaj.
4. Następnie zegnij nogę i opuść ją. Powtórz symetrycznie na obie strony jeden, dwa razy.



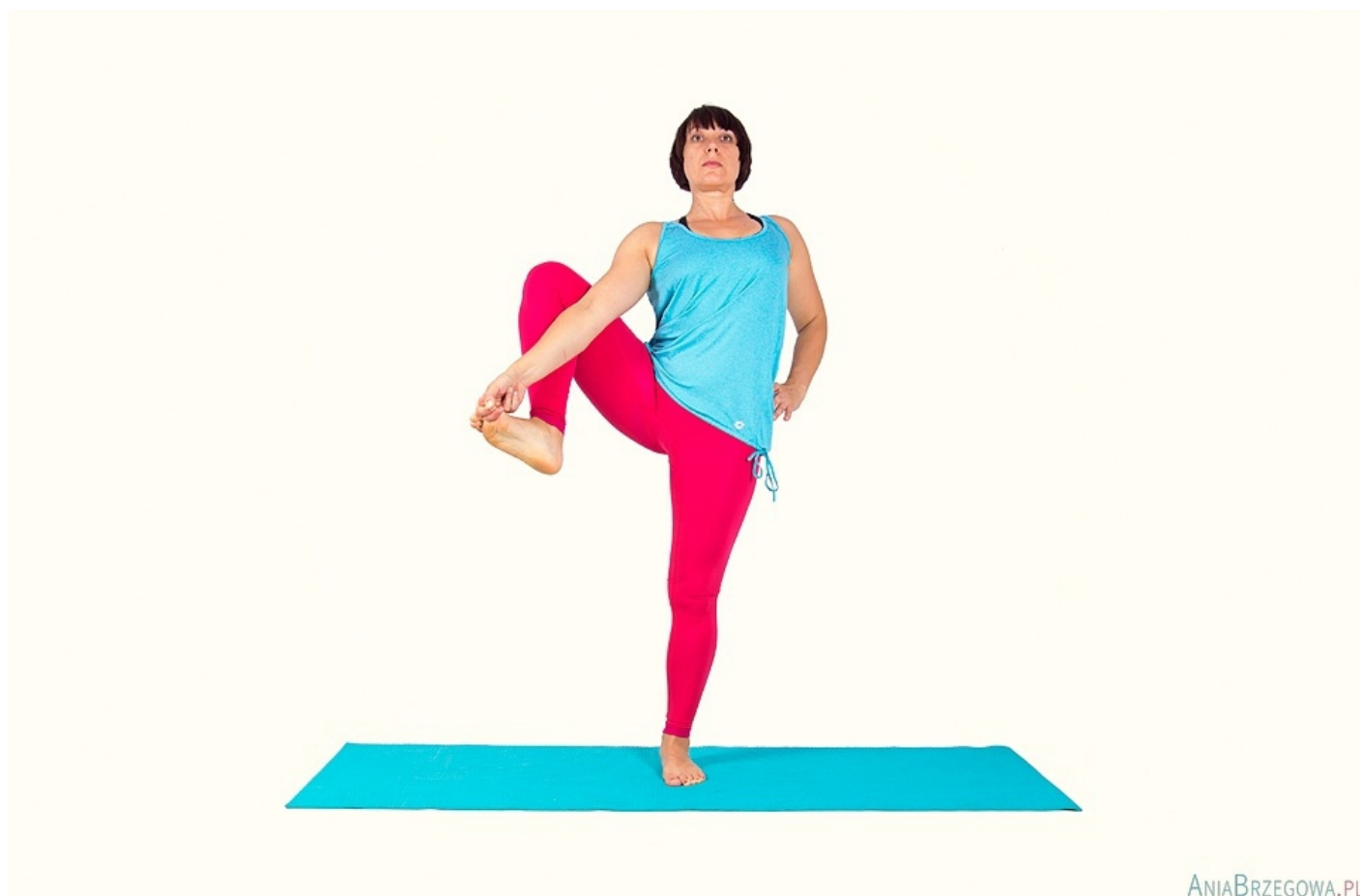
ANIABRZEGOWA.PL

Modyfikacja: Możesz użyć krótkiego paska, jeśli niewiele brakuje ci do wyprostowania nogi.



ANIABRZEGOWA.PL

Stojące rozciąganie nogi do boku (*Utthita Hasta Padangustasana*)



Etap pierwszy.

1. Stań prosto w pozycji góry. Naciskaj stopami na ziemię i wydłużaj się w górę.
2. Powoli przenieś ciężar na lewą stopę, a prawą zacznij odrywać od ziemi.
3. Ugnij prawe kolano i podciągnij w górę, złap prawą dłoń za goleń od zewnątrz i skieruj nogę na zewnątrz.
4. Cały czas wydłużaj kręgosłup, rozszerzaj obojczyki i szukaj stabilności na jednej nodze. Opuszczaj prawy pośladek, aby wyrównać biodra, a jednocześnie unosź tułów pionowo. Dla równowagi wyciągnij lewą rękę w bok.
5. Z wydechem opuść nogę na ziemię i stań prosto. Powtórz symetrycznie na obie strony jeden, dwa razy.

Etap drugi.

1. Zacznij jak poprzednio, ale tym razem chwyć od wewnątrz prawą dłoń duży palec prawej stopy.
2. Skieruj nogę w bok. Wyrównuj biodra i opuszczaj w dół prawy pośladek. Unoś tułów pionowo i spokojnie oddychaj.
3. Zacznij pchać prawą stopą w bok i wyprostuj nogę tyle, ile możesz.
4. Oddychaj. Z wydechem powoli zegnij nogę i stań prosto.



Modyfikacja: Możesz użyć krótkiego paska, jeśli niewiele brakuje ci do wyprostowania nogi.



Pozycja kąta – siad w dużym rozkroku (*Upavistha Konasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź na ziemi i zrób duży rozkrok.
2. Ustaw miednicę pionowo do ziemi, kierując kości pośladków w dół, a kość łonową w górę. Niech tyły i wewnętrzne strony nóg wydłużają się, a stopy będą zwrócone pionowo do ziemi.
3. Pomagaj sobie wsparciem palców dłoni i odpychaj ziemię, unosząc pionowo boki tułowia i szyi. Rozszerzaj obojczyki i unosź boki klatki piersiowej, rolując barki w tył.
4. Trwaj w pozycji na początku ok.10 oddechów i stopniowo wydłużaj ten czas.
5. Zginając delikatnie kolana, przejdź do kolejnej pozycji.

Modyfikacja: jeśli siedząc na ziemi, nie możesz pionowo ustawić miednicy, a dół pleców opada, zamiast się wyciągać, to koniecznie użyj podpórki pod biodra. Podłóż pod pośladki złożony koc lub dwa, aż ustawisz się pionowo.

Stopniowo prostuj nogi, ale nie pchaj kolan w dół, koncentruj się na otwieraniu ud i łydek.

Przy napięciu w kolanach zmniejsz nieco rozkrok.



ANIABRZEGOWA.PL

Pozycja schwytanego kąta – siad z podeszwami stóp razem (*Baddha Konasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Siedząc na ziemi, zegnij kolana i połącz podeszwy stóp.
2. Przesuń pięty w kierunku bioder tyle, ile możesz. Złap stopy lub duże palce stóp.
3. Jeśli kolana są wysoko, a dół pleców opada, koniecznie podłóż koce (lub wałek do jogi) pod pośladki i unieś się z miednicy pionowo w górę.
4. Spokojnie oddychaj i w czasie wydechu oddalaj miękko od siebie wewnętrzne strony ud i kolan. Koncentruj się na rozszerzaniu, tworzeniu przestrzeni w miednicy, otwieraniu pachwin. Jednocześnie wydłużaj się świadomie w osi kręgosłupa.
5. Trwaj w pozycji na początku ok. 10 oddechów i stopniowo wydłużaj ten czas.
6. Potem wyprostuj nogi do przodu i się rozluźnij.

Pozycja krowiego pyska – ułożenie nóg i skłon (*Gomukhasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź z prostymi nogami z przodu (Dandasana).
2. Zegnij prawe kolano i przenieś prawą stopę na zewnątrz lewej nogi, oprzyj stopę na podbiciu. Zegnij teraz lewą nogę i przenieś lewą stopę na prawo, oprzyj ją również na podbiciu.
3. Prawe kolano powinno się znaleźć nad lewym. Kolana kierują się w przód.
4. Jeśli trudno ci złapać stabilność lub górne kolano unosi się do góry – koniecznie podłóż pod pośladki złożony koc.
5. Siedź prosto, naciskając delikatnie dłońmi na nogi.

Inny wariant: możesz wchodzić do tej pozycji również z klęku z opartymi na ziemi rękami. W klęku zapleć prawą nogę przed lewą, umieść udo na udzie, stopy na zewnątrz bioder. Zaczynaj powoli opuszczać biodra i usiądź.

Uwaga: przy dużej sztywności bioder ta pozycja może się okazać trudna, ale warto ją wykonywać nawet na wysokiej podpórce. Za każdym razem będzie trochę łatwiej.

Skłon:

1. Siedząc w Gomukhasanie, oprzyj dłonie na ziemi przed kolanami.
2. Powoli pogłębiaj skłon w czasie wydechu, rób to spokojnie i miękko.
3. Rozluźniaj miejsce, w którym czujesz największe rozciąganie.

4. Trwaj tak 5 -10 oddechów. Wycofaj się i rozpleć nogi. Powtórz to samo na przeciwną stronę.

Uwaga: jeśli sam siad w tej pozycji jest jeszcze wyzwaniem, to niech skłon na razie poczeka. Wróć do niego, gdy poczujesz się pewniej, siedząc.



ANIABRZEGOWA.PL

Pozycja gołębia uproszczona (*Eka Pada Rajakapotasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij w klęku.
2. Prawą nogą zrób wypad w przód i oprzyj stopę pod kolaniem.
3. Podpieraj się dłońmi na ziemi. Przesuń prawą stopę w lewo, a kolano opuść na zewnątrz. Bardzo delikatnie opuszczaj biodra i, jeśli możesz, oprzyj prawy pośladek na ziemi.
4. Jeśli nie – podłóż pod biodra złożone koce.
5. Biodra mają pozostać na jednym poziomie, a tylna noga wydłużona, przodem do ziemi.
6. Gdy znajdziesz ustawienie dla siebie, pozostań w nim przez pięć głębszych oddechów.
7. Odpychaj się dłońmi i unosz mostek w górę, zroluj barki i opuszczaj łopatki.
8. Naciskaj nogami na ziemię, aby pogłębiać pracę bioder i roluj prawe udo na zewnątrz.
9. Kontynuuj, przechodząc do kolejnej pozycji – skłonu i skrętu.

Uwaga: Ułożenie przedniej nogi zależy od elastyczności bioder. Rozpoczynaj od etapu pierwszego – podbicie stopy i zewnętrzna łydka na ziemi, stopa skierowana do przeciwnego biodra. Ważne, aby kolano pozostało zwrócone na zewnątrz, a nie do przodu! Etap drugi – stopa na zewnętrznej krawędzi, rozciągnięta podeszwa stopy, goleń równoległa z krawędzią maty.

Pozycja gołębia uproszczona – wariant skłonu i skrętu tułowia

(Eka Pada Rajakapotasana)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Z pozycji siedzącej rozpocznij spokojne opuszczanie tułowia, pomagając sobie rękami, i zostań na takim etapie, który pozwala, aby twój oddech pozostał świadomy i nieco

pogłębiony.

2. Zrób pięć oddechów i przesun się tułowiem w prawo, sięgnij w przód lewą ręką i wydłużaj lewy bok. Pozostań w tej pozycji również przez pięć oddechów.
3. Powoli odepchnij się i podnieś do góry.
4. Wróć do klęku i powtórz cały cykl na lewą stronę.

Leżąca pozycja spętanego kąta (*Supta Baddha Konasana*)



1. Połóż się na plecach i ugnij kolana.
2. Połącz podeszwy stóp i zbliż pięty do pośladków tyle, ile możesz.
3. Opuść kolana na boki. Przesuń pośladki w stronę pięt, aby wydłużyć dół pleców.
4. Wyciągnij boki tułowia, odciągnij barki od szyi i zroluj ręce wewnętrznymi stronami na zewnątrz, wydłuż szyję i rozluźnij głowę.
5. Zamknij oczy i rozluźnij się w tej pozycji. Niech oddech staje się spokojny, świadomie kieruj wydech w rejon miednicy i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnienie w brzuchu, pachwinach, pośladkach.
6. Pozostań w pozycji tak długo, jak jest ci wygodnie. Potem delikatnie unieś kolana i wyprostuj nogi do końcowego relaksu.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Upewnij się, że całe ciało jest w linii – od czubka głowy do pięt.
2. Wydłuż kręgosłup, odciągnij pośladki od pleców, a głowę i szyję od barków, wyprostuj nogi i rozluźnij je.
3. Brzuch powinien naturalnie opadać w dół.
4. Rozsuń stopy i odsuń ręce od tułowia na tyle, aby rozluźnić mięśnie i stawy. Stopy opadają naturalnie na boki, a dłonie skierowane są kciukami na zewnątrz.
5. Zamknij oczy, skieruj uwagę na obserwację oddechu i pozwalaj na coraz głębsze rozluźnianie całego ciała. Niech poddaje się grawitacji. Pozostań w pozycji kilka minut.

Barki i szyja

W tej części znajdziesz ćwiczenia jogi szczególnie przydatne dla osób z ograniczeniami w górnej części kręgosłupa, czyli sztywnością szyi, barków i odcinka piersiowego. Ten problem wynika w dużym stopniu ze złego ustawienia ciała podczas pracy siedzącej. Oprócz tego, że może zmienić się nam postawa – np. będziemy się garbić – sztywność tego typu wpływa bardzo niekorzystnie na oddech, ponieważ klatka piersiowa zaczyna się zapadać i zaciskają się przepona i organy brzucha.

Jak zobaczysz poniżej, niektóre z ćwiczeń możesz wykonywać właśnie w czasie pracy, aby kręgosłup miał chwilę wytchnienia, a pogłębiony oddech pozwolił ci lepiej się zregenerować.

Wszystkie pokazane tutaj ćwiczenia dla rąk możesz robić albo w jednym z siadów (siad na piętach, siad skrzyżny, siedzenie na krześle), albo na stojąco. Znajdź wygodną dla siebie pozycję.

Wyciąganie rąk w górę (*Urdhva Hastasana*)





ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź wygodnie i prosto.
2. Rozszerz ręce na boki w linii barków, barki roluj w tył, opuszczaj łopatki i unosz boki tułowia. Skręć ręce wewnątrz do góry i przez chwilę rozszerzaj.
3. Robiąc wdech, unieś ręce do pionu, utrzymując dłonie wewnątrz do siebie.
4. Robiąc wydech, opuść ręce szerokim łukiem, wzdłuż tułowia, skręcając dłonie w dół. Zrób w ten sposób pięć spokojnych oddechów, unosząc i opuszczając ręce.
5. Zwracaj uwagę na pionowe ułożenie tułowia i głowy.

Wyciąganie rąk ze splotem dłoni (*Urdhva Baddhanguliyasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Spleć palce dłoni na wysokości mostka, odwróć nadgarstki i stopniowo wyprostuj ręce.
2. Cofnij barki, opuść łopatki i unieś mostek w górę.
3. Robiąc wdech, sięgnij rękami w górę, tak by dłonie znalazły się jak najbardziej w linii nad czubkiem głowy. Następnie zegnij łokcie i umieść splecione dłonie wierzchami na czubku głowy.
4. Naciśnij czubkiem głowy na dłonie, a pośladki dociśnij do pięt.
5. Wydłużaj się w całej linii kręgosłupa.
6. Odciągaj łokcie w tył i rozszerzaj linię obojczyków. Unoś boki klatki piersiowej i mostek.
7. Trwaj w tej pracy przez kilka oddechów i znów wyprostuj ręce pionowo.
8. Utrzymaj ustawienie tułowia i barków, głowa pozostaje w osi kręgosłupa. Swobodnie oddychaj.
9. Po chwili rozpleć dłonie, z wydechem opuść ręce i rozluźnij.
10. Zrób to samo ćwiczenie po raz drugi, zmieniając splot palców dłoni na przeciwny.

Modyfikacje: Jeśli masz problem z prostowaniem rąk, a sztywne barki nie pozwalają na pionowe uniesienie rąk, przez jakiś czas ćwicz tylko etap z dłońmi na czubku głowy, otwierając stopniowo obręcz barkową. Unoś ręce do pionu bez splotu palców (jak w pierwszej pozycji) lub użyj paska, chwytając go na szerokość barków.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj krzesło (może być też inna podpórka, np. stół lub ściana).
2. Stań w małym rozkroku, na szerokość bioder, ze stopami ustawionymi równolegle do siebie.
3. Oprzyj dłonie na przygotowanej podpórce. Wysokość podparcia dłoni dobierz w taki sposób, aby kręgosłup i barki mogły się swobodnie rozciągać.
4. Jeśli masz zaokrąglone plecy, oprzyj dłonie wyżej.
5. Naciskaj dłońmi na podpórkę i prostuj ręce. Niech łopatki i barki odsuną się od głowy.
6. Jednocześnie ciągnij biodra w tył, wydłużając dolną część tułowia.
7. Podpieraj plecy mięśniami brzucha, pępek kieruj do pleców. Rozciągaj boki klatki piersiowej do przodu. Głowa pozostaje w linii tułowia. Trwaj w pozycji przez pięć-dziesięć spokojnych oddechów.
8. Wyjdź z pozycji delikatnie, stań na chwilę prosto i rozluźnij ręce.

Stojący skłon – wariant ze zgiętymi rękami (*Ardha Uttanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Kolejny wariant to oparcie zgiętych łokci na krawędzi oparcia krzesła (parapetu, stołu).
2. Łokcie trzymaj na szerokość swoich barków.
3. Najpierw ustaw przedramiona pionowo i połącz wnętrza dłoni. Potem naciśnij łokciami na podpórkę, a dłońmi na siebie. Czubek głowy kieruj do przodu.
4. Wydłuż boki, szczególnie rejon bocznych żeber i pach. Łopatki odsuwaj od głowy i rozszerzaj obojczyki. Odsuwaj wciąż biodra w tył i rozciągaj talię, pępek kieruje się do pleców.
5. Trwaj w tej pozycji przez kilka oddechów.
6. Przenieś teraz dłonie w kierunku łopatek i przez kolejne kilka oddechów pogłębiaj otwarcie w rejonie pach i wewnętrznych stron ramion. Rozszerzaj obojczyki i sięgaj mostkiem w przód.
7. Wyjdź z pozycji delikatnie, stój przez chwilę prosto, rozluźniając ręce.

Stojący skłon z podpartą głową i rozciąganiem barków (*Uttanasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj pod głowę podporę o odpowiedniej wysokości (krzesło, stół, parapet).
2. Stań w małym rozkroku ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i równoległe do siebie.
3. Robiąc wdech, unieś ręce w górę i wydłuż boki ciała, a z wydechem oprzyj dłonie na

podpórce. Stopniowo pogłębiaj skłon i oprzyj się czołem lub czubkiem głowy tak, aby kark pozostał wydłużony.

4. Powoli przenieś ręce na plecy i zapleć palce dłoni, utrzymując nadgarstki wewnętrznymi stronami do siebie.
5. Jeśli nie możesz wyprostować łokci, użyj paska, by chwycić się szerzej.
6. Odciągnij ramiona i barki od głowy i szyi.
7. Powoli zacznij podnosić ręce, odciągając je w górę tyle, ile jest to możliwe, zachowując wydłużoną szyję.
8. Po kilku oddechach opuść dłonie w dół, odpocznij przez chwilę.
9. Zmień splot palców dłoni i wykonaj ćwiczenie drugi raz. Następnie, odpychając się rękami od krzesła, spokojnie unieś się do góry.

Skręt tułowia na krześle (*Bharadvajasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź na krześle, zwracając się prawym bokiem w stronę oparcia.
2. Stopy powinny opierać się stabilnie na ziemi, w niedużym dystansie od siebie.
3. Z miednicą ustawioną pionowo do ziemi, naciskaj pośladkami w dół, a dół pleców i brzuch unosz do góry.
4. Złap oburącz oparcie krzesła – lewa ręka przyciąga je, a prawa odpycha.
5. Zwróć uwagę na pionowe wydłużanie ciała – od miednicy do czubka głowy.
6. Zrób wdech, unosząc boki tułowia i szyi, a z wydechem skręć się w prawo.
7. Odciągaj barki od szyi i unosz mostek w górę. Rozszerzaj linię obojczyków.
8. Na końcu skręć głowę i spójrz w prawo. W tym rytmie zrób kilka oddechów, za każdym razem minimalnie pogłębiaj zakres skrętu tułowia.
9. Z wydechem wróć do centrum. Zrób skręt tułowia w ten sam sposób w drugą stronę.



ANIABRZEGOWA.PL



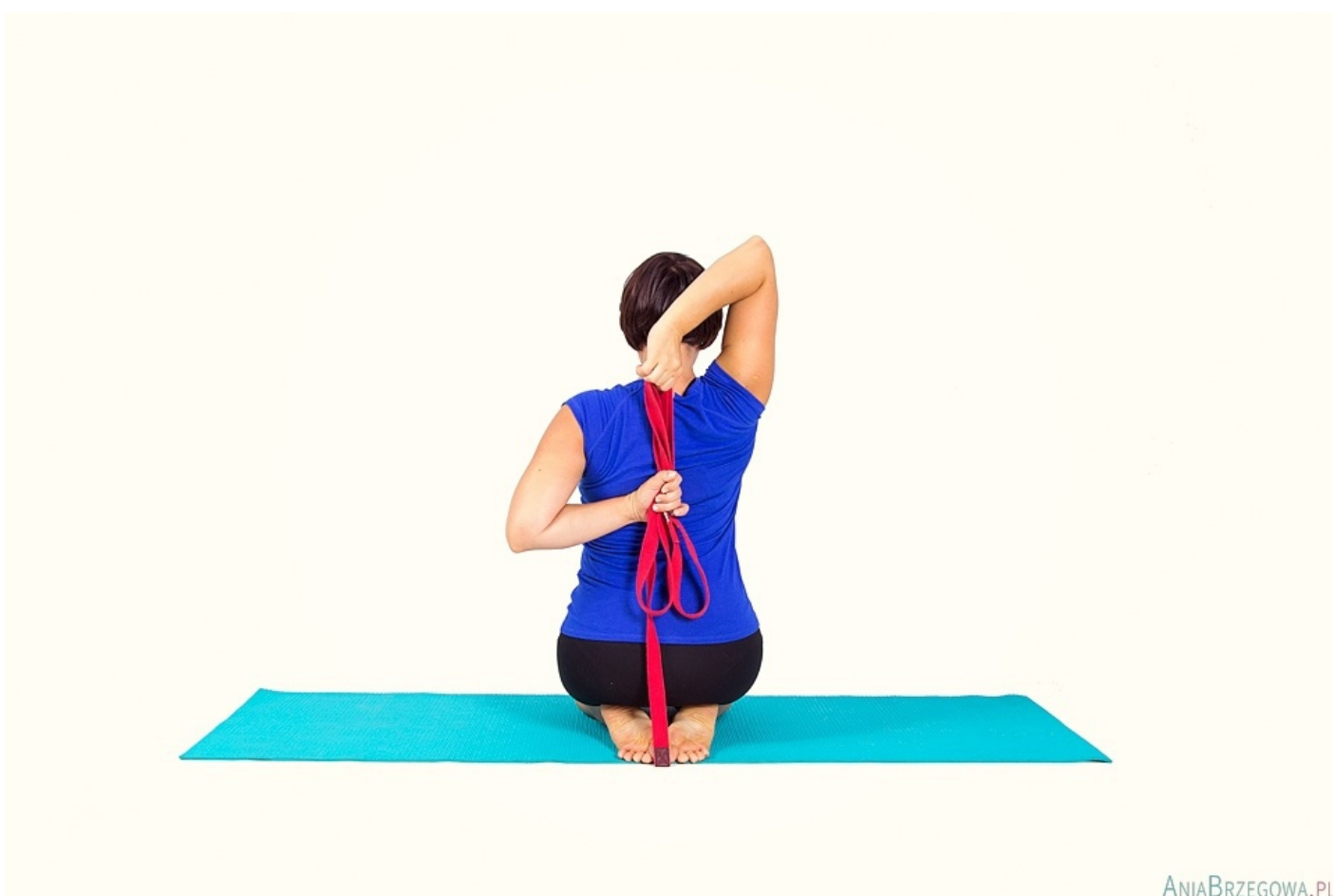
ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź wygodnie i prosto.
2. Sięgnij prawą ręką pionowo w górę, zegnij łokieć i połóż dłoń między łopatkami.
3. Lewą dłonią złap prawy łokieć i pomagaj sobie w stopniowym otwarciu wewnętrznej strony prawego ramienia i pachy. Cofaj prawy łokieć do osi z barkiem.
4. Sięgnij teraz lewą ręką w bok, skieruj kciuk w dół i delikatnie przenieś dłoń na plecy od dołu. Zahacz palce obu dłoni.
5. Przez kilka oddechów delikatnie rozciągaj ramiona, oddalaj od siebie łokcie, rozszerzaj obojczyki i unosź boki tułowia. Z wydechem powoli rozluźnij ręce.
6. Wykonaj wszystkie etapy z lewą ręką w górze.

Modyfikacja: Jeśli dłonie nie sięgają do siebie lub czujesz dyskomfort w barku, użyj paska – niech obie dłonie złapią go od tyłu i zbliżą się do siebie tyle, ile to możliwe.



ANIABRZEGOWA.PL

Pozycja orla – ułożenie rąk (*Garudasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź wygodnie i prosto.

2. Rozszerz ręce na boki w linii barków, skreć ramiona i dłonie wewnętrznymi stronami w górę, rotuj barki w tył i opuść łopatki. Unieś boki klatki piersiowej i mostek.
3. Zegnij ręce w łokciach i ustaw przedramiona pionowo; wewnętrzne strony dłoni skierowane są do siebie, a łokcie pozostają w linii barków. Zrób kilka oddechów, oddalając w tym czasie łokcie od siebie.
4. Zaczynij zbliżać przedramiona po łuku do siebie.
5. Wsuń prawy łokieć do wewnętrznej strony lewego i złap dłońmi za barki.
6. Powoli oderwij ręce od barków. Zbliź do siebie dłonie i połącz ich wewnętrzne strony, tyle ile możesz.
7. Pozostań w tej pozycji przez kilka świadomych oddechów, utrzymując łokcie na wysokości barków, a przedramiona w górze.
8. Z wydechem stopniowo rozluźnij ręce i przez chwilę odpocznij. Powtórz, zmieniając splot rąk.

Modyfikacja: Użyj paska, jeśli jest ci bardzo trudno złączyć dłonie.



ANIABRZEGOWA.PL

Splot rąk za plecami (*Paschima Baddha Hasta*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź wygodnie, trzymając plecy prosto. Opuść ręce wzdłuż ciała i odciągnij barki w tył.
2. Złap prawą dłońią lewe ramię za plecami, a lewą dłońią prawe ramię.
3. Rozszerz linię obojczyków i unieś mostek, a łopatki kieruj w dół.
4. Wydłużaj się świadomie w osi kręgosłupa.
5. Po kilku oddechach rozluźnij ręce i zmień splót na przeciwny.

Modyfikacja: Złap dłońmi przedramiona, jeśli trudno ci od razu chwycić za ramiona.

Połączone dłonie na plecach (*Paschima Namaskarasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Jeśli bez problemu wykonałeś/aś poprzednie ćwiczenie, spróbuj połączyć teraz wewnętrzne strony dłoni na plecach.
2. Połącz dłonie palcami w dół i bardzo delikatnie skręć dłonie palcami do góry, w kierunku pleców i łopatek. Dociśnij dłonie do siebie, aby rozszerzyć klatkę piersiową.
3. Oddychaj! Wszystkie ruchy wykonuj spokojnie. Potem powoli zsuń ręce z pleców i rozluźnij.

Uwaga: Nie wykonuj tej pozycji, jeśli czujesz ból w barku lub nadgarstkach.

Relaks z podpartymi łopatkami



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj kostkę do jogi (lub książkę).
2. Połóż się na plecach, opierając łopatki na podpórcę ułożonej płasko i w poprzek maty.
3. Głowa opada wygodnie na podłogę i jest nieco odchylona do tyłu.
4. Wydłuż dół pleców, przesuując pośladki w stronę stóp i skrzyżuj wygodnie łydki lub wyprostuj nogi.
5. Ręce opuść swobodnie na boki, skręcając kciuki na zewnątrz.
6. Pozostań w pozycji przez parę minut i rozluźniaj całe ciało. Pozwalaj, by klatka piersiowa coraz bardziej opadała na podparcie i rozluźniała się od wewnątrz. To zmieni jakość oddechu.
7. Zmień splot nóg na przeciwny i pozostań w pozycji tak długo, jak poprzednio.
8. Aby wyjść z pozycji, powoli unieś kolana i przetocz się na bok do pozycji embrionalnej.

Modyfikacja: Przy napięciu w szyi i barkach użyj dodatkowej podpórki pod szyję. Zroluj koc i wsuń go pod łuk kręgosłupa szyjnego, opierając wygodnie szyję.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

Relaks z podpartą klatką piersiową i głową (*Siavasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Przygotuj dwa koce. Jeden złóż podłużnie, a drugi w poprzek na górnym krańcu pierwszego.
2. Połóż się, podpierając tułów – partię od dolnych żeber do głowy. Szyja i głowa leżą wygodnie podparte na kocu ułożonym poprzecznie.
3. Odsuń pośladki od pleców i wyprostuj nogi. Rozluźnij stopy i pozwól im opaść na boki. Ramiona i barki oddal od szyi i rozluźnij ręce, kierując kciuki na zewnątrz.
4. Rozszerz ręce tyle, ile potrzebujesz, by poczuć rozluźnienie w barkach.
5. Zamknij oczy i skieruj uwagę na oddech. Pozwól na swobodny przepływ oddechu przez całe ciało. Pozostań tak przez kilka minut. Potem zegnij nogi i połóż się na boku. Następnie spokojnie usiądź.

Brzuch i grzbiet

Silne mięśnie tułowia są bardzo ważne dla utrzymania kręgosłupa jak najdłużej w dobrej kondycji. Wiele osób z poważnymi zmianami w kręgosłupie może funkcjonować w miarę sprawnie właśnie dzięki sile tych mięśni. Zatem zapobiegaj, póki możesz, i stwórz pancerz mięśni, które odciążą kręgosłup w czasie codziennych czynności.

Poszczególne elementy tego zestawu można dodawać do innych sekwencji. Połączyłam w nim trochę klasycznych ćwiczeń i pozycji jogi.

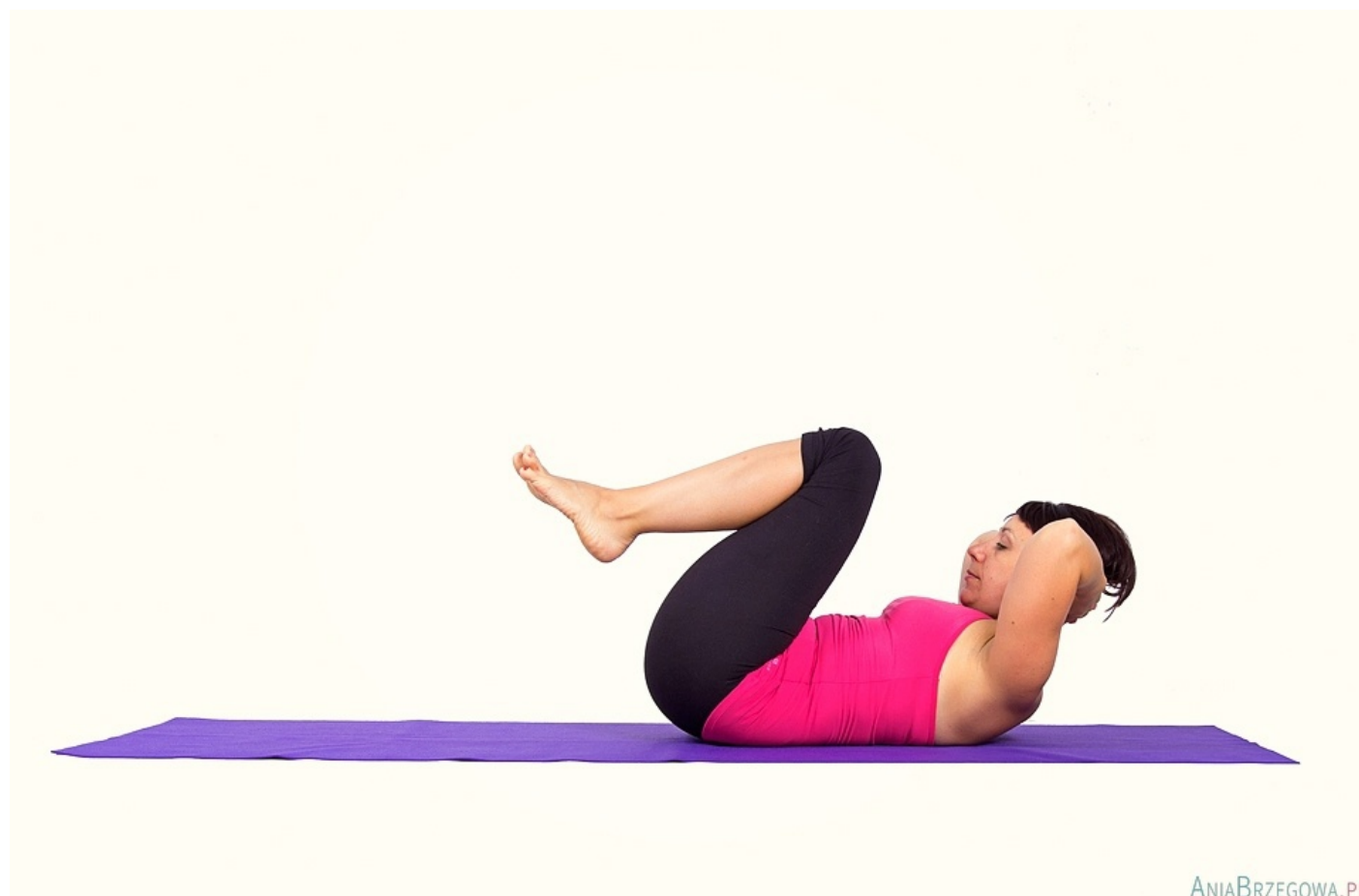
Nie musisz wykonywać wszystkiego naraz. Zrób najpierw pierwsze trzy pozycje z grupy brzuch plus trzy z grupy grzbiet. Stopniowo wprowadzaj kolejne. Pamiętaj, aby zakończyć pozycją rozciągającą i relaksową.

Uwaga: nie wykonuj tych pozycji przy osłabieniu, bólu głowy, bólu brzucha itp.

Uwaga dla kobiet: nie wykonuj tych ćwiczeń w czasie menstruacji i ciąży!

Brzuch

Przyciąganie kolan i głowy



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach.
2. Zapleć dłonie z tyłu głowy i zegnij kolana.
3. Przyciągnij kolana do tułowia i unieś głowę i barki.

4. Zbliż nogi i tułów na tyle, aby poczuć pracę mięśni brzucha, pępek kieruj do pleców.
5. Nie ciągnij szyją! Powtórz trzy razy po pięć, sześć oddechów.
6. Odpoczywaj, kładąc stopy i głowę na ziemi.

Przyciąganie kolan plus skręt tułowia



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od poprzedniej pozycji.
2. Z wydechem skręć tułów i skieruj łokieć do przeciwnego kolana. Nie musi go dotykać. Utrzymaj tę pozycję przez pięć, sześć oddechów i wróć do centrum.
3. Z wydechem skręć tułów w przeciwną stronę.
4. Wróć do centrum i odpocznij. Powtórz całość dwa, trzy razy.



1. Rozpocznij w leżeniu na plecach, dłonie podpierają tył głowy.
2. Unieś obie nogi do pionu, podnieś głowę i barki, a pępek kieruj do pleców.
3. Z wydechem opuść prawą nogę i zatrzymaj ją nad ziemią. Utrzymaj pozycję przez cztery, pięć oddechów.
4. Robiąc wdech, wróć nogą do pionu.
5. Z wydechem opuść lewą nogę, utrzymaj pozycję przez cztery, pięć oddechów i wróć do pionu na wdechu.
6. Jeśli trzeba, odpocznij chwilę. Powtórz trzy razy.

Opcja dynamiczna: To samo ćwiczenie wykonuj, zmieniając nogi z każdym oddechem pięć lub sześć razy: z wydechem prawa w dół, wdech – powrót do pionu, z wydechem lewa w dół, wdech – powrót do pionu.

Modyfikacja: Zegnij górną nogę, jeśli trudno ci utrzymać pozycję.





1. Zaczynij od ułożenia się jak w poprzedniej pozycji: nogi w pionie, a dłonie podpierają głowę.
2. Z wydechem opuść prawą nogę i zatrzymaj ją nad ziemią.
3. Skręć tułów w lewo, kierując prawy łokieć do lewej nogi. Utrzymaj pozycję przez pięć, sześć oddechów. Wróć do centrum i z wydechem zmień stronę. Powtórz całość dwa, trzy razy.

Modyfikacja: Zegnij górną nogę, jeśli trudno ci utrzymać pozycję (jak wyżej).



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach i unieś nogi do pionu.
2. Naciskaj miednicą na ziemię i wydłużaj nogi.
3. Dociśnij ręce i barki do ziemi.
4. Głowa leży i jest jak najbardziej spokojna.
5. Zrób kilka oddechów, koncentrując się na wydechu i opuszczaniu pępka do pleców.
6. W miarę możliwości opuszczaj nogi do kąta ok. 60 stopni, nie zmieniając pozycji pleców, potem do kąta ok. 30 stopni, na końcu połóż nogi na ziemi.
7. Im niżej schodzisz, tym bardziej podciągaj mięśnie dna miednicy i wzmacniaj dolny brzuch.

Modyfikacja: Jeśli ten wariant jest na razie zbyt wysiłkowy lub powoduje napięcie w kręgosłupie, skorzystaj z modyfikacji z paskiem.

Założ pasek na podeszwy stóp i trzymając jego końcówkę, przenieś ręce za głowę. Rozpocznij od pracy w pionie. Naciskaj nogami na pasek, oporuj rękami i opuszczaj pępek w dół. Zachowaj to ułożenie, opuszczając nogi niżej i niżej. Zatrzymuj się na każdym poziomie i zrób parę oddechów. Z wydechem aktywizuj mięśnie brzucha. Im niżej schodzisz, tym bardziej podciągaj mięśnie dna miednicy i wzmacniaj dolny brzuch.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

Okręt – uproszczony (*Navasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Usiądź na ziemi z prostymi nogami.
2. Podpieraj się dłońmi i ustaw kości pośladków jak najbardziej pionowo.
3. Zegnij kolana i jednocześnie unosź tułów zdecydowanie w górę, pracując mięśniami grzbietu i brzucha. Oderwij stopy od ziemi i skieruj kolana w górę, unosząc też boki tułowia.
4. Oderwij stopniowo dłonie od ziemi i wyciągnij ręce w przód w linii barków.
5. Szukaj równowagi, wyciągając się w górę.
6. Zostań w pozycji ok. pięciu oddechów i odpocznij. Powtórz całość trzy razy.

Półokręt – uproszczony (*Ardha Navasana*)



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od siadu ze zgiętymi kolanami. Utrzymuj tułów prosto.
2. Złap się za golenie i wydłuż kręgosłup, odpychając się od ziemi kośćmi pośladków.
3. Teraz miednica jest pionowa, jak w poprzedniej pozycji.
4. Z wydechem zacznij świadomie rolować miednicę w tył, zaokrąglając plecy.
5. Pępek zasysa się, a mięśnie dna miednicy podciągają.
6. Zejdź, jak najniżej możesz, nie kładąc pleców. Utrzymaj pozycję przez parę oddechów i wracaj powoli, w ten sam sposób, aż do pionu.
7. W pionie wyciągnij się i zrób kilka głębszych oddechów. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Zaczynaj w klęku podpartym.
2. Oprzyj przedramiona na ziemi, ustaw je na szerokość barków i równoległe do siebie.
3. Spójrz do przodu i wyprostuj najpierw jedną nogę, potem dołącz drugą.
4. Staraj się ustawić cały tułów w linii równoległej do ziemi.
5. Podpieraj plecy mięśniami brzucha, a jednocześnie mocno naciskaj rękami i nogami na ziemię. Podciągaj mięśnie dna miednicy i utrzymuj miednicę równoległą do ziemi.
6. Trwaj tak przez pięć oddechów i odpocznij. Powtórz ćwiczenie dwa razy.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Zaczynaj w klęku podpartym.
2. Oprzyj dłonie na ziemi na szerokość barków i wyprostuj ręce.
3. Spójrz do przodu i wyprostuj stopniowo nogi.
4. Staraj się ustawić cały tułów w linii równoległej do ziemi.
5. Podpieraj plecy mięśniami brzucha, a jednocześnie mocno naciskaj rękami i nogami na ziemię. Podciągaj mięśnie dna miednicy i trzymaj miednicę równoległą do ziemi.
6. Trwaj tak przez pięć oddechów i odpocznij. Powtórz ćwiczenie dwa razy.

Deska boczna – przedramię



1. Połóż się na boku i ułóż przedramię na ziemi w linii barku.
2. Ustaw stopy na zewnętrznej krawędzi, w tej samej linii co łokieć.
3. Z wydechem oderwij biodra i balansuj już tylko na ręce i stopie, stabilizując mięśnie tułowia jak w poprzedniej pozycji.
4. Trwaj w pozycji kilka oddechów. Powtórz na drugą stronę.

Modyfikacja: Jeśli na początku masz problem z równowagą, wesprzyj górną nogę z przodu.



Deska boczna – ręka prosta (*Vasisthasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Rozpocznij od pozycji deski na prostych rękach.
2. Oprzyj się na zewnętrznej krawędzi stopy ustawionej w linii z dłonią i połącz nogi.
3. Oderwij drugą rękę od ziemi i unieś pionowo w górę.
4. Szukaj równowagi, wzmacniając mięśnie brzucha i grzbietu.
5. Staraj się ustawić całe ciało w jednej płaszczyźnie.
6. Trwaj w pozycji kilka oddechów. Powtórz na drugą stronę.

Modyfikacja: Jeśli na początku masz problem z równowagą, wesprzyj górną nogę z przodu.



ANIABRZEGOWA.PL

Kobra (*Bhujangasana*)



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na brzuchu, na kocu rozłożonym pod biodrami.
2. Oprzyj przedramiona przed klatką piersiową, ustaw dłonie i przedramiona równolegle do siebie na szerokość barków, a ramiona pionowo.
3. Stopy oprzyj na podbiciach równolegle do siebie na szerokość bioder.
4. Miednica i nogi cały czas przylegają do ziemi.
5. Spójrz w przód. Wysuwaj do przodu i unosz do góry mostek i boki klatki piersiowej, a barki i łopatki opuszczaj w dół.
6. Odepchnij się rękami i oderwij od ziemi łokcie, naciśnij mocniej miednicą na ziemię i unieś wyżej klatkę piersiową. Niech pracują mięśnie grzbietu, ale nie będzie napięcia w kręgosłupie.
7. Trwaj w pozycji przez kilka spokojnych oddechów i rozluźnij się. Powtórz całość dwa lub trzy razy.



ANIABRZEGOWA.PL



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na brzuchu, sięgnij rękami do przodu na szerokość barków.
2. Stopy ustaw na szerokość bioder, oparte równolegle do siebie na podbiciach.
3. Unoś na przemian – prawą rękę i lewą nogę, rozciągaj je przez kilka oddechów i opuść na ziemię, następnie unieś lewą rękę i prawą nogę.
4. Utrzymuj tułów stabilnie, nie skręcaj się na boki. Odrywaj tylko kończyny, nie unosź bioder ani klatki piersiowej.
5. Powtórz po dwa razy na każdą stronę.

Świerszcz – wariant II (*Shalabhasana*)



1. Połóż się na brzuchu z rękami wyciągniętymi do przodu na szerokość barków i stopami opartymi równolegle na podbiciach. Z wydechem oderwij wszystkie kończyny. Świadomie wydłużaj całe ciało.
2. Patrz do przodu, chyba że czujesz napięcie w szyi, wtedy spójrz w dół.
3. Niech łopatki kierują się w dół i aktywizują się mięśnie wzdłuż kręgosłupa.
4. Pośladki naciskają na miednicę i kierują się do pięt.
5. Po kilku oddechach odpocznij. Powtórz całość dwa razy.



1. Tym razem rozszerz ręce na boki w linii barków.
2. Jak poprzednio – z wydechem unieś wszystkie kończyny i wydłużaj je.
3. Rozciągaj się w osi kręgosłupa i rozszerzaj horyzontalnie między ramionami.
4. Po kilku oddechach odpocznij. Powtórz ćwiczenie dwa razy.



1. Ustaw teraz ręce wzdłuż tułowia, skręć dłonie wnętrzami do góry.
2. Z wydechem unieś ręce, nogi i klatkę piersiową.
3. Wydłużaj się między szczytem mostka a stopami. Ciągnij ręce i barki w tył, opuszczaj łopatki. Unoś nogi i wydłużaj je, a pośladki niech naciskają na miednicę i kierują się do pięt.
4. Po kilku oddechach odpocznij. Powtórz ćwiczenie dwa razy.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Leżąc na brzuchu, oprzyj lewe przedramię przed klatką piersiową.
2. Zegnij prawą nogę i chwyć kostkę od zewnątrz prawą dłonią.
3. Prawy kciuk zwrócony jest w dół, łokieć prosty, a bark łączy się do tyłu.
4. Naciśnij stopą na dłoń, prawym pośladkiem naciskaj w dół i stopniowo otwieraj przód prawego uda. Jeśli możesz, oderwij od podłogi prawe kolano i udo. Utrzymuj nogę w linii boku, a tułów stabilnie w centrum. Pomagaj sobie lewą ręką.
5. Nie opadaj na lewą stronę!
6. Trwaj tak przez kilka oddechów i odpocznij. Powtórz całość dwa razy.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Po przygotowaniu w poprzedniej pozycji, zrób pełne wygięcie, unosząc obie nogi.
2. Leżąc na brzuchu, zegnij kolana, sięgnij dłońmi w tył i złap kostki nóg od zewnątrz.
3. Zatrzymaj się i zrób parę oddechów.
4. Z wydechem zacznij naciskać nogami na ręce i unosić się powoli w górę tyle, ile możesz ze spokojnym i świadomym oddechem.
5. Otwieraj i unosź przody ud, a pośladkami naciskaj w dół. Uda i kolana powinny pozostać w linii bioder.
6. Unosź boki klatki piersiowej i sięgaj mostkiem w górę. Odczuwaj pracę mięśni wzdłuż kręgosłupa. Łopatki opuszczaj w dół i kieruj do wewnątrz.
7. Oddychaj! Trwaj w pozycji tyle, ile możesz, i odpocznij. Powtórz całość dwa lub trzy razy.

Jeśli czujesz napięcie w kręgosłupie, przez jakiś czas wykonuj poprzedni wariant (*Ardha Dhanurasana*). Daj mięśniom czas, aby się wzmocniły i pojawiło się więcej elastyczności w barkach i miednicy. Kolejna pozycja też ci w tym pomoże.



ANIABRZEGOWA.PL

1. Połóż się na plecach. Zegnij kolana i zbliż pięty do pośladków.
2. Stopy ustaw równolegle na szerokość bioder.
3. Zegnij ręce i naciśnij ramionami na ziemię. Zroluj barki od głowy i opuść zewnętrzne strony ramion mocno w dół, zasysaj i unieś łopatki.
4. Utrzymaj przedramiona i dłonie w pionie, odpychaj ramionami ziemię.
5. Zrób wydech i unieś biodra i plecy. Uda i kolana utrzymuj równolegle do siebie.
6. Rozciągaj cały przód tułowia, miednicy i nóg – naciskając nogami i barkami na ziemię i podpierając się mięśniami grzbietu.
7. Szyja w tej pozycji rozciąga się, ale nie naciskaj na nią. Głowa powinna pozostać spokojna i rozluźniona.

Po intensywnej pracy dla mięśni brzucha i grzbietu koniecznie zrób pozycję rozciągającą (np. [Adho Mukha Vajrasana](#), [Pawanmuktasana](#)) oraz pozycję relaksową (np. [Viparitarani](#) lub [Siavasana](#)).

Będzie dla mnie ogromną radością, jeśli zaproponowane sekwencje przydadzą się na co dzień. A jeszcze lepiej, jak poczujesz potrzebę, aby wyjść poza nie i poszerzać swoje doświadczenie.

Jest to praktyczna wiedza, z której trzeba korzystać na co dzień, aby przynosiła zmianę na poziomie fizycznym i mentalnym. Im bardziej praktyka jogi staje się stałą częścią dnia, tym łatwiej jest odebrać ważne sygnały od swojego ciała poza matą, w czasie codziennych czynności. Choćby poprzez uświadomienie sobie, w jaki sposób się poruszam, jak siedzę i jak oddycham. Znając stan zrównoważenia, szybciej zauważę jego brak. Łatwiej zaobserwuję, jak emocje wpływają na ciało (np. zaciska się przepona i tracę oddech, przeżywając lęk; zaciska się gardło, gdy nie mogę wyrazić swoich racji; czy podskakuję i przeciągam się z radości), a dzięki temu ćwiczę samoobserwację i poznaję siebie lepiej. To piękna podróż w głąb siebie, którą można rozpocząć w każdym momencie, i dopasować do swoich potrzeb w danej chwili.

„Trudno oddać słowami wiedzę ciała. Znacznie łatwiej jest jej doświadczać, odkrywać odczucia z nią związane. To tak, jakby promienie światła inteligencji przenikały blaskiem każdą część ciała. Jakby biegły na boki, wzdłuż ramion, do koniuszków palców i w dół, wzdłuż nóg, przez podeszwy stóp. Gdy tak się dzieje, umysł staje się bierny i zaczyna odpoczywać. Bierność ta jest czujna, a nie tępa i pusta. Stan takiego czujnego odpoczynku regeneruje umysł i oczyszcza ciało”. B.K.S. Iyengar, *Joga światłem życia* (wyd. Galaktyka)

Inspiracje

Tutaj znajdziesz tytuły niektórych publikacji na temat jogi i nie tylko, do których warto sięgnąć, aby dowiedzieć się więcej o jodze oraz o holistycznym spojrzeniu na człowieka. Jest to oczywiście mój subiektywny wybór, czyli pozycje, do których wracam i które inspirują mnie w praktyce. Niech to będzie tylko trop na twojej własnej ścieżce.

Światło jogi, B.K.S. Iyengar, wyd. Virya

Drzewo jogi, B.K.S. Iyengar, wyd. Virya

Joga światłem życia, B.K.S. Iyengar, wyd. Galaktyka

Joga - doskonała dla kobiet, Gita S. Iyengar, wyd. Virya

Yoga the path to holistic health, B.K.S. Iyengar, wyd. DK

The women's book of yoga & health, Linda Sparrowe, Patricia Walden, wyd. Shambhala

A matter of health, Dr Krishna Raman, wyd. Eastwest Books (Madras) Pvt. Ltd.

The Key Muscles of Yoga: Scientific Keys, Volume I, Ray Long, wyd. BandhaYoga

The Key Poses of Yoga: Scientific Keys, Volume II, Ray Long, wyd. BandhaYoga

Joga hormonalna, Dinah Rorrigues, wyd. KOS

Yoga Sequencing: Designing Transformative Yoga Classes, Mark Stephens, wyd. North Atlantic Books Berkeley Ca

Duchowość ciała, Alexander Lowen, wyd. Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza

Radość, Alexander Lowen, wyd. Czarna Owca Sp. z o.o.

Niepodzielone, Ken Wilber, wyd. Zysk i S-ka Wydawnictwo

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

Podziękowania

Do powstania tego ebooka przyczyniło się wiele osób.

Dzięki akcji na portalu polakpotrafi.pl ponad siedemdziesiąt osób wsparło mój projekt - dając mi swoje zaufanie i konkretne wsparcie finansowe.

W realizacji tego projektu znów otrzymałam ogromne wsparcie przy pracy - profesjonalna sesja zdjęciowa, pomoc przy filmach, edycji i korekcie.

Jestem Wam wszystkim bardzo wdzięczna ♥

Podziękowania dla wszystkich wspierających mnie w projekcie na polakpotrafi.pl

Vixen

Nina

Aniach

BartekJ

Martawcz

Aniaq

Anna.jaworska

Witold Szymaniak

Elka

Marta.szymanska

Waldemar Tomczuk

Serwina

Jamazo

Kachita

Eiki

Kasia Warecka

Gabi

Pawagat

Orbispictus

Fszolak

Krysias

Sayasurya

Asiakwietniewska

Eaglenature

Anna Peteak

Szkołajogi

Dembus

Artur Brzegowy

JolantaS

Ewaj

Jolanta123

Marta Tomaszek

Arim

Fuksja

HankaG

Marma

Tomaszmiedzik

Jzyszkowska

Anna_R

Jeziorek

Kasia Sitarz

Marek@suchodol

K.kaska.k

Martusia1pl

Peka

Gra_k

Renata2014

Kswider

Baja

Magdaaa

Tygrysek

Grazia23

BarbaraGJ

Marcinswierc

Kama Kruszyna

Ewa Zięba

Malwina

Malgosiawrzak

JAGNA

Aanita

Andrzej Fryda

Joasko

Alamakota

Aniawrobek

538115

Michalina Pasierska

8138

ANTONI

Agnieszka Fąfara

Witmonik

Panbook

Kasia Bartenowska