

JÓGAKALAND KÁRTYAJÁTÉK

(gyakorlatok leírása)



TÁNCOLÓ FLAMINGÓ

Állj meg egy lábon. Amelyik lábodon állsz, azt egy ici-picit behajlíthatod. A másik lábad emeld meg mint az igaz flamingók. Most kezdj el a karjaiddal karkörzést végezni: elsőnek mind két kéz előre, majd hátra. Majd egyik kéz előre, a másik hátra.

Ez a póz fejleszti a statikus egyensúlyérzékét, valamint összehangolja a jobb és bal agyféltekét. Lelki szinten pedig harmonizál.



KERGE PÓK

Ülj le egy csúszós felületű talajra (parketta, járólap, stb.) Húzd magadhoz közel az összezárt lábaidat és emeld fel. Támaszkodj meg hátul a tenyereken és kezdj el forogni körbe-körbe. Bátran hajtsd magad gyorsan, mintha pókhálót szőnél.

Vesztibuláris (egyensúlyi) rendszert stimuláló gyakorlat, amely boldogsághormont termel, vidámságot varázsoló gyakorlat.



TEVE

Ülj sarokülésbe, majd emeld fel a csípőd, így térdeplő állásban leszel. Emeld a karokat, majd kezd el hátrafelé körzésen keresztül megkeresni a sarkaidat. A hátadból egy tevepúp lesz a hátrahajlásnak köszönhetően. Lógasd le a fejed és lehet, hogy leér a talajra a hosszú hajad.

Ez egy mellkas nyitó gyakorlat, amely segíti a szeretet áramlását.



SZÉLKAKAS

Állj egy lábon, úgy hogy a megemelt lábad combja párhuzamos legyen a talajjal. A tartó láb térdét egy picit hajlítsd be. Emeld fel a karokat belégzésre a füled mellé, majd kilégzésre vidd az egyiket hátra, a másikat előre. Nézz oldalra, vagy hátra, attól függ merről fúj a szél.

Ezzel a statikus egyensúlyunkat fejleszthetjük a koncentráció útján.



MACSKABAGOLY

Ülj törökülésbe, és húzd ki az aranyzáladat, vagyis a gerincedet. Emeld fel a karokat belégzésre magas tartásba a füled mellé. Kilégzésre nézz hátra és tedd le a tenyered az ellenkező térdedre, a másik karodat pedig magad mögé hátra. Csavarodik a gerinced, mint egy macskabagolynak.

Ez egy frissítő hatású gyakorlat, amely kellemes érzetet biztosít.



NYÚL

Ülj le sarokülésbe. Hajolj előre úgy, hogy tedd le a fejtetődet minél közelebb a térdedhez, közben fogd meg a sarkaid. Most emeld fel a feneked, érezni fogod, ahogy a nyuszi bundád húzódik a gerinced mellett.

Ez egy nyugtató póz. Finoman megnyújtja a gerinc melletti izomoszlopokat és segíti a beszédfejlődést is.



DELFIN

Feküdj a hátadra, szorítsd magadhoz a karjaidat. Hajlítsd be a karokat úgy, hogy a kéz ujjaid az ég felé nézzenek. Nyomd le a könyököd, ezáltal fel fog emelkedni a törzsed. Nézz a homlokod irányba, közben hajtsd hátra a fejed és tedd le a fejtetőd. Tedd össze a tenyereidet a szívednél, ez lesz a delfined uszonya.

Gerinc rugalmasságát segítő gyakorlat. Új oldaláról tekinthetsz a saját életedre.



VITORLÁS HAJÓ

Ülj le nyújtott ülésbe, lábad lesznek a hajó fedélzete. Emeld fel az egyik karod a füled mellé és kezd el tiszta erőből húzni lefelé a képzeletbeli hajókötelet. A másik kezeddal emelj fel a vízből egy képzeletbeli sirálytollat és könnyedén vidd fel a füledig. Majd cseréj.

Ez egy jobb és bal agyféltekét stimuláló gyakorlat, amely segíti a figyelem erejét is.



AJÁNDÉK

Feküdj le a hátadra. A karjaidat tedd a törzsed mellé és képzeletben ragaszd le a tenyered a talajra, mintha a csomagolópapírt ragasztanád le. Emeld a lábakat és vidd hátra a fejed mögé, majd térdelj be a füleid mellé. Be is csomagoltad magad, kész az ajándék anyának.

Ez egy izompólya nyújtó gyakorlat, amely segíti a befelé figyelést.



ÉKSZER

Keress meg a kedvenc plüss állatodat és hozd magaddal jógázni. Feküdj le a hátadra, és tedd a hasadra. Húzd talpra a lábaidat és a karokat tedd a füled mellé a vállad alá. Emeld fel a csípőd, legyen a tested egy gyönyörű gyűrű, amelyen az ékszer a kedvenc figurád.

A gerinc rugalmasságát edző gyakorlat ez, ahol az érzések szárnyra kelnek.



SELYEMHERNYÓ

Feküdj le a hátadra és tedd az egyik talpad a másik lábaddal térdére. Vidd a karokat oldalra, és képzeletben ragaszd le a tenyereidet. Belégzés van közepén, kilégzés van ha oldalra fordítod a fejed és a tested. Csavarodnod kell mint egy hernyó. A törzsed és a fejed ellentétes irányba fordul.

Ez egy gerinc-csavaró gyakorlat, amely frissességet és magabiztosságot sugároz.



TAVASZI TURMIX

Igyunk egy egészséges és finom turmixot! Ülj le nyújtott ülésbe, majd emeld át az egyik lábad a másikon és tedd le a talpad. Öleld át a felhúzott lábadat azzal a kezeddal, amelyik lábad fent van. A másik karoddal egy karkörzésen keresztül "turmixolva" tedd le a tenyered magad mögé és nézz hátra. Mindig kilégzésre csavarodsz, így lehet a legjobban meginni a finomságot, amit készítettél.

Frissítő gyakorlat ez, amely segíti az új helyzetekhez való alkalmazkodást.



STRUCC

Keress egy szabad falfelületet és ülj le oda nyújtott lábbal. Jegyezd meg, hogy meddig ér a lábad, mert oda kell tenni a tenyered. Most fordulj meg és gyalogolj fel a falra, nem kell magasra (90°). Nyomod a sarkad a falba. Nyomod el magad a talajtól, mintha erős strucc lábak lennének a karjaid. Emeld fel az egyik lábad, az lesz a strucc nyaka.

Gerinc prevenció izgalmas gyakorlata, amelynek bátorság-erősítő hatása is van.



BÉBI ELEFÁNT

Ülj sarokülésbe. Nyújtsd ki jól az aranyzálad, vagyis a gerincedet. Belégzésre emeld a karokat a füled mellé. Kilégzésre hozd magad elé a karokat, az egyik karodból lesz az ormányod. A másik karoddal alulról átkulcsolva fogd meg az ellentétes füled. Próbáld ki a bébi elefánt ormányát a másik karral is.

Ez egy testséma fejlesztő gyakorlat, amely fejleszti a koncentráció erejét.



FARKAS

Helyezkedj el úgy mintha fekvőtámaszt szeretnél csinálni. Kilégzésre told magad hátrafelé, emeld fel a csípőd. Most olyan lettél mint egy lefele néző kutya. Emeld fel az egyik lábad, hogy farkasbőrben érezd magad.

Gerincünk számára az egyik legjótékonyabb jógapóz, amely a biztonság érzetét kelti.