

Jooga/Anne Marie



Alkuasento

Harjoittaa koko kehon voimaa

Seiso jalat hiukan harallaan. Kohdista paino jaloille ja levitä varpaita. Vedä napa kohti selkärankaa ja häntäluu kohti lattiaa. Vedä hartiat taakse ja työnnä rintaa eteenpäin. Aktivoi jalan lihaksia ja taivuta hiukan polvia. Hengitä hitaasti, hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Pidä asento viiden hengityksen ajan.



Puu

Harjoittaa tasapainoa, vatsalihaksia

Laita jalka toisen jalan viereen (tai pohkeeseen, kun olet tehnyt tämän harjoituksen muutaman kerran) ja aseta kädet yhteen rinnan edessä. Varmista, että lantio suorassa. Vedä napa kohti selkärankaa ja häntäluu alas kohti lattiaa. Vedä hartiat taakse ja työnnä rintaa eteenpäin. Aktivoi jalan lihakset ja taivuta polvia hiukan. Hengitä hitaasti, hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Pidä asento viiden hengityksen ajan.



Eteenpäin nojaus

Venyttää takareisiä ja selkää

Ota alkuasento ja nojaa eteenpäin. Taivuta polvia ja voit vapaasti laittaa kädet lattiaan. Rentouta niska ja anna käsien roikkua lattiassa. Aktivoi jalan lihakset ja tunne kuinka se ulottuu takareisiin. Hengitä hitaasti, hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Pidä asento viiden hengityksen ajan.



Koira

Vahvistaa ja venyttää vartalon takaosaa sekä käsivarsia

Aloita eteenpäin nojauksella ja siirrä jalkoja taaksepäin yksi kerrallaan, kunnes olet pyramidin muodossa, takapuoli on korkein kohta. Kohdista sama määrä painoa jaloille ja käsille. Taivuta polvia. Liu'uta takapuolta kattoa kohti ja työnnä olkapäät pois korvista. Työnnä kantapäät kohti lattiaa ja venytä polvia sydäntä kohti. Rentouta niska ja anna pääsi roikkua. Hengitä hitaasti, hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Pidä tämä asento viiden hengityksen ajan..



Lapsi

Rentouttaa selkää ja hartioita, rauhoittaa hengityksen ja mielen

Asetu lapsi- lepoasentoon. Aseta kädet kummallekin sivulle ja anna hartioiden pudota ulospäin rentouttamalla lapaluut. Hengitä hitaasti, hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Pidä tämä asento viiden hengityksen ajan.



Kierto

Venyttää selkärangan lihaksia ja tuottaa elimille uutta verta

Istu alas ja venytä toinen jalka eteen ja taivuta toinen jalka yli. Vie saman puolen kyynärpäätä, jonka jalka on suorana taivutetun jalan ulkopuolelle. Hengitä sisään ja käännä uloshengittäen. Hengitä hitaasti, hengitä sisään ja ulos nenän kautta. Pidä tämä asento viiden hengityksen ajan.



Shavasana

Rentouttaa kehon ja mielen

Joogaistunto lopetetaan aina "liikkumattomaan tilaan" Makaa selälläsi jalat hiukan harallaan ja kädet molemmilla sivuilla hiukan vartalosta erossa. Keskity koko vartalosi rentouttamiseen alkaen varpaista päähän asti. Älä unohda kasvojen lihaksia! Pidä asento 5 minuuttia ennen kuin nouset hitaasti ylös.