

Téma: álló ászanák, nyújtás, erősítés

Eszközök (opcionális): tégl

A gyakorlarsor előtt bemelegítés szükséges a csípőhorpasz és a gerinc bemelegítésével!

#	Asana	Instrukciók	Jótékony hatás	Variációk
1	Tadasana – Hegytartás 	- Külső talpélek párhuzamosak, testsúly egyenletesen eloszlik a sarkokon és a lábujj alatti párnákon - Sarok, térd, lábszár, ülőcsontok egy vonalban helyezkednek el - Farokcsont előre és lefelé törekszik; keresztcsont és gerinc mélyen a testben, gerinccel nyújtózz felfelé - Vállakat egy vállkörzéssel hátra csavarjuk, egy vonalban helyezkedjen el a sarokkal és a csípővel - Lapockák össze és lefelé irányulnak - Fejtető felfelé törekszik, áll lefelé-befelé billen - Kezek a test mellett, hónaljzár, tenyerek egyenesek, ujjak zárva	- Testtudatosság növelése, rossz tartás korrigálása - Földelés, gyökércsakra erősítése, „két lábon állás” érzése	- Különböző kéztartások: - o Namaste elől vagy hátul - o Tehénarc - o Pálmafa
2	Virabhadrasana I – Harcos póz I 	- Terpeszállásból kifordulunk az egyik oldalunkra - Hátul lévő láb 45 fokban elforgatva, külső talpél és sarok a talajon – elől lévő láb combja párhuzamos a talajjal, térd a nagyujj felé néz - Mindkét lábon egyenlő súly oszlik el - Térd, csípő nem fordul be - Farokcsont lefelé irányul, szeméremcsont és köldök felfelé - Gerinc hosszú, karok a fülek mellett felfelé néznek	- Erőnlét, állóképesség fejlesztése - Csípőnyitás, mellkasnyitás - Talp és boka erő tudatosítása - Láb hátsó izmainak nyújtása, vállak nyújtása	- Különböző kéztartások: - o Namaste elől vagy hátul - o Tehénarc - Könnyítések: - o egyik kezet hátul a combon megpihentetni - o magas vérnyomás esetén nem nézünk fel - o Csípőszéles terpesz - Nehezítések: - o Csavarás a kezekben - o Két sarok egy vonalban helyezkedik el

Gulyás Ágnes – 20 perces gyakorlatsor

#	Asana	Instrukciók	Jótékony hatás	Variációk
3	Virabhadrasana II – Harcos póz II 	- Lábak terpeszben, első láb a matrac hosszabbik oldalával párhuzamos, a hátsó láb 90 fokban elforgatva - Külső talpél és sarok a talajon, testsúly egyenletesen oszlik el mindkét lábon - Behajlított láb combja párhuzamos a talajjal - Térd, csípő nem fordul be, nem esik előre - Farokcsont lefelé törekszik, magunk alá húzzuk - Kezek vállmagasságban, oldalsó tartásban megfeszítve, kezujjak nyújtva, hónalj aktív	- Erőnlét, állóképesség fejlesztése - Csípőnyitás, mellkasnyitás - Talp és boka erő tudatosítása - Láb hátsó izmainak nyújtása, vállak nyújtása	- Különböző kéztartások: - o Namaste elől vagy hátul - o Tehénarc - Könnyítés: karok a csípőn maradnak - Nehezítések: - o Dinamikus variáció, pl. karkörzés - o Békés harcos póz, lásd #4
4	Viparita Virabhadrasana – Békés harcos póz 	- Virabhadrasana II mint kiinduló póz - Belégzésre az elől lévő lábbal megegyező kezét felemeljük, enyhén hátra nyújtózunk - Gerincet megnyújtjuk, enyhe hátrahajlás, tekintet a levegőben - A hátul lévő lábbal megegyező kéz a lábat érinti, de nem támaszkodik erővel rá	- Csípőnyitás, mellkasnyitás - Talp és boka erő tudatosítása - Láb hátsó izmainak nyújtása, vállak nyújtása - Szabadabbá teszi a légzést - Energetizálja a testet	Könnyítés: Virabhadrasana II-ben maradni
5	Trikonasana – Háromszög tartás 	- Lábak terpeszben, első láb a matrac hosszabbik oldalával párhuzamos, a hátsó láb 90 fokban elforgatva - Talpak aktívak, testsúly egyenletesen oszlik el mindkét lábon - Kezek vállmagasságban, , oldalsó tartásban megfeszítve, kezujjak nyújtva - Oldalhajlás csípőből (nem derékból) történik - Törzs oldalai hosszúak, nyak hosszú, a gerinc folytatása	- Erőnlét, állóképesség fejlesztése - Csípőnyitás, mellkasnyitás - Talp és boka erő tudatosítása - Láb hátsó izmainak nyújtása, törzs oldalának nyújtása, vállak nyújtása - Hajlékonyság növelése - Hátfájás csökkentése	- Könnyítés: - o téglá használata előrehajlásnál (nem kell a talajt érinteni) vagy lábszár vagy boka érintése - o magas vérnyomás esetén nem nézünk fel, kezét csípőre tehetjük felfelé nyújtás helyett - Nehezítés:

Gulyás Ágnes – 20 perces gyakorlatsor

#	Asana	Instrukciók	Jótékony hatás	Variációk
		- Az elülső lábbal megegyező oldali kéz a talajt érinti, a másik kar felfelé irányul		o Csavart háromszögtartás: ellentétes kezét visszük a külső talpélhez, törzscsavarás
6	Uttita Parsvakonasana – Jíterjesztett szögtartás 	- Lábak terpeszben, első láb a matrac hosszabbik oldalával párhuzamos, a hátsó láb 90 fokban elforgatva - Kezek oldalsó középtartásban, majd kilégzésnél a behajlított láb felé hajolunk - Lábbal megegyező oldali kezét a külső talpélhez helyezzük, másik kéz nyújtva a fül mellett, aktív - Lapockákat egymás felé húzzuk - Mellkas, csípő, váll egy vonalban helyezkednek el - Talpak aktívak, testsúly egyenletesen oszlik el mindkét lábon - Behajlított láb combja párhuzamos a talajjal	- Test teljes hosszát megnyújtja - Növeli a tüdőkapacitást - Javítja az emésztést - Csökkenti a zsírszövetet a csípőn és a hason	- Könnyítések: - o téglák használata előrehajlásnál (nem kell a talajt érinteni) - o Könyökkel a combot érintjük, alkar párhuzamos a talajjal
7	Ardha Chandrasana – Félhold tartás 	- Trikonasanából vesszük fel ezt a pózt - Kézujjak a talajon, hátsó lábat félholdba emeljük - Talpak, lábizmok aktívak – ha elég stabil a támasztó láb, akkor kinyújtjuk - Törzs oldalai hosszúak, nyak hosszú, a gerinc folytatása	- Erősíti a törzsizmokat - Mellkasnyitás, csípőnyitás - Testi-lelki egyensúlyt erősíti - Női energiákat erősíti, átmozgatja	- Könnyítések: - o téglák használata előrehajlásnál (nem kell a talajt érinteni) - o Felül lévő kéz csípőn maradhat - o Tekintet a talaj felé - o Kiemelt láb falra helyezése
8	Babapóz 	- Sarokülésből kiindulva megnyújtjuk a gerincet, a hasat és kilégzéssel a homlokot a talajra helyezzük	- Nyugtatja a tudatot és a gerincidegeket - Ellazítja a derék és hát izmait	- Kezek a homlok alatt vagy előre engedett karokkal pihennek

Gulyás Ágnes – 20 perces gyakorlatsor

#	Asana	Instrukciók	Jótékony hatás	Variációk
		- Karok a lábszár mellett felfelé néző tenyérrel pihennek vagy a homlok alá is helyezhetjük őket - Vállakat ellazítjuk, a talaj felé engedjük		- Térdek lehetnek enyhén nyitva, több teret hagyva a bordakosárnak
9	Adho Mukha Svanasana – Lefelé néző kutya 	- Babapózból hátratuljuk a testsúlyt a lábak felé, kinyújtjuk a lábakat - Ülőcsontok az ég felé törekszenek, gerinc és törzs oldala hosszú - Tenyerekkel földelünk, csuklón és ujjak alatti párnákon is eloszlik a súly - Rüszttöt a sarok felé, sarkokat a talaj felé toljuk (nem kell leérnie a talajra)	- Gerinc nyújtása - Gerinc-csípő és csípő-lábak kapcsolatának visszaállítása - Segít megérezni a csonterőt - Stimulálja az idegrendszert	- Könnyítések: - o Lépegetés a lábakkal - o Hajlított térd - o Sarok a falhoz támasztva - o Tégla a tenyér alá - Nehezítések: - o Egyik láb kiemelve - o Lábkörzés - o Egyik kézzel megérintjük az ellentétes bokát, törzscsavarás
#2-#7 ismétlése a másik oldalon				
#8-#9 ismétlése, majd relaxáció: savasana				
				