

Jóga gyakorlatok

Tudatos mozgás, tudatos légzés, tudatos élet a **JÓGA gyakorlásával!** Mozgásforma, mely jótékonyan hat a testünkre, gondolkodásmodunkra, lelkünkre egyaránt! Ebben a mappában **15 olyan jóga pózt** találtok, amelyek egyaránt alakítják testünk rugalmasságát, izomerejét, az ízületeket, egyensúlyunk megtartását, a helyes testtartás kialakítását, és a tudatos légzésünket! A gyakorlatoknál javaslom a fokozatosság betartását, a légzés tudatos használatát! Egy-egy gyakorlatot a nyújtás sikeressége érdekében többször, és 8-10x végzett, légzéssel és kitartással érdemes végezni! Figyelem! A gyakorlatok megkezdésénél fontos a tested, akár jóga alapgyakorlatokkal vagy egyszerű tornagyakorlatokkal bemelegíteni! Használható bármilyen mozgás levezetésére, vagy önállóan is! A NYÚJTÓGYAKORLATOK mappában található mozgásformák kiegészítésére is szolgálhat! A gyakorlatoknál segítséget jelent, ha a szemekkel kinézel egy pontot az adott síkban, és a tudatos légzés alatt ott tartod a figyelmed a ponton is! Ez hozzájárul az egyensúly megtartásához is! Javaslom tapasztalataim alapján, hogy a gyakorlatokat mindig ellentétes irányú nyújtás kísérje, így minden irányból megmozgatjuk a testet, és nem keletkezik fájdalom. Javaslom, hogy a gyakorlatokat csukott szemmel végezd, így lehetőség van jobban az önmegfigyelésre, befele fordulásra, jelenlétre! Fontos a tested mindenkori állapotának figyelembevétele és az ellenjavallatok kizárása! A gyakorlatokat mindenki saját felelősségére végezheti! (törés, húzódás, sérülés, vérnyomás, menstruáció, terhesség, keringési zavarok, stb.)

Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

1. Ha most kezdted a jógát, a **Fa póz** egy nagyon jó gyakorlat, az egyik kedvencem. Visszatalálni az egyensúlyhoz, légző gyakorlattal megtartani remek érzés! Van, aki a kezét a mellkas előtt összetéve végzi a gyakorlatot. Ebből kiindulva végezhetünk tovább egyensúly gyakorlatokat a felhúzott lábat a mellkasunk elé húzva, majd egyenesen a térdünket leeresztve, megfoghatjuk hátul a bokánkat is.
8-10 lélegzetet is végezhetünk a gyakorlat során. A fent lévő lábat van, aki a lábfejre, bokára helyezi, és van, aki a comb elé helyezi, ki hogyan bírja! Térdre ne tedd!
Nehezítve a gyakorlatot a bokánk megfogásával végezhetünk mérlegtartásban való megtartást is, szemünkkel kinézve egy pontot és megtalálni az egyensúlyt.
Végezzük mindkét lábunkkal a gyakorlatot! Nem baj, ha elsőre nem sikerül, ez a kitartás ásanája! 😊



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

2. A **Harcos póz** az egyik legalapvetőbb jógapóz! Testtartásunk, gerincünk, hát és hasizmunk nyújtása, combizmaink erősödése várható a gyakorlat során. Figyeljünk gerincünk egyenes tartására, és tudatosan a légzésre! Mindkét lábunkkal elől végezzük el! Ezt a gyakorlatot magamban kitörésnek is elneveztem, hiszen ahhoz, hogy harcosan változtassunk, egyet mindig előre kell lépünk!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

3. A **másik harcospóz**, mert fontos nyitása testünk energiáinak! Figyeljünk a helyes, egyenes tartásra, lélegzésre! Mindkét lábunkkal előre lépve végezzük el! Figyeljünk a hátsó láb és karok irányban tartására!

Térdkopással rendelkezők óvatosan végezzék!



4. A **Lefele néző kutyapóz** az egész tested nyújtására és erősítésére alkalmas, a legtöbb jógatípusban alkalmazzák! Figyelj arra, hogy a csuklód, a vállaid a csípőd egyvonalban legyenek! Végezheted a gyakorlatot zárt, illetve enyhén terpesztett lábakkal is! A tenyeredet és talpadat nyomd a föld irányába! Kezdetekben a térdedet bátran hajlítsd kicsit! Ebben a pózban végy tudatos és nyugodt lélegzetvételt legalább 5x! Magas vérnyomás és szemproblémák, szívproblémák esetén óvatosan, rövid ideig!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

5. A **Híd póz** szintén kezdő jógások póza. A test elülső oldalának nyújtásával és a test háttámogatásával foglalkozik. Figyeljünk a kéz párhuzamos tartására, és a nyújtott test egy síkban tartására! Javítja a vérkeringést és az emésztést, segít a stressz enyhítésében, megnyitja a tüdőt és a pajzsmirigyet.

Tarts ki a mozdulatot 8-10 lélegzésre, majd kilégzéssel engedd le, ismételd meg, ahogyan jól esik!

Nyaki problémák esetén nem ajánlott! Menstruációs időszak alatt csak rövid ideig ajánlatos!



6.

Halpóz!

Figyelj a kar tartására! Nagyszerű tüdőnyitó gyakorlat! Lélegezz!

Nyaki problémák esetén egyáltalán nem ajánlott! Vérnyomás és szemproblémák esetén fokozott óvatossággal! Egyébként, csak amíg kényelmes, addig végezd a gyakorlatot!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

7. Ülő előrehajlás

Ez a póz nagyon jó az alsó és a felső hát és a comb nyeregek megnyújtására, megnyitja az egész testet, megtanít lélegezni, segít a fejfájásban és a szorongásban, és csökkenti a fáradtságot. Lassan végezd a gyakorlatot, hajolj előre, és fogd meg a lábad ott, ahol legjobban eléred erőlködés nélkül, majd vegyél levegőt, és kifújás közben hajolj egy kicsit jobban a lábadra. Kezdőknél nem probléma, ha kicsit hajlik a térded, gyakorlással eredményre fogsz jutni! Fontos, hogy ne erőltessük túl a gyakorlatot, ne okozunk izomhúzódást! Fokozatosság és tudatos légzés! Ezt a gyakorlatot végezhetjük terpesztett lábakkal, illetve egyik lábunk elől, másik oldalt és alsó lábszárunkkal derékszögben ülve! Kilégzéssel emelkedj fel a pózból! Gerinc fájdalmak, gerinc elfáradás esetén csak fokozatosan ajánlott, saját hajlékonyság ütemében! Terhesség esetén tilos!



8. **Felfelé tartó póz!** Ez remek gyakorlat a felső test nyújtására, a tüdő "kinyitására". Érdeemes a gyakorlatot zárt lábbal végezni! Ne végezd, ha: kezeletlen magas vérnyomás, szív probléma, gyomorfekély, gyenge csukló esetén sem!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

9. Ki ne szeretné ezt a pózt? 😊:)

Az egyik legjobb relaxációs pihenő jóga póz, a **Magzatpóz**, miközben a gerincünk nyújtása is megtörténik! Jó az emésztésre, hiszen ilyenkor belső szerveink is préselődnek!

Lélegezz és lazíts, miközben érzed, hogy a hátadon megnyúlik az izomzat, de mégis jólesően pihensz! Terhesség esetén nem ajánlott! Vérnyomás és szemproblémák esetén fokozott óvatosság szükséges!



10. **Kihúzott oldalszögű nyújtás**: ebben a pózban is sok izmot nyújtunk egyszerre: hátizom, karizom, belső combizom, lábizmok. Figyeljünk a talpak, és a kezek irányára, a
Emellett megnyitja a tüdőt, javítja az emésztést, és segít a stressz enyhítésében. A fejünk és szemünk irányba helyezése segít az egyensúly megtalálásában! Lélegezzünk nyugodtan! 5-8 lélegzetvétel után lassan tegyük le a kezet, húzzuk fel a hátsó lábat, és cseréljük irányt! Térd és csípőkopással nagy óvatosság!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

11.

Kobra póz!

Ez a nagyszerű póz a hátunk kiegyenesítéséhez és a mellkas és a vállak a tüdő megnyitásához. Csökkenti az alsó hátsó merevségét is. Gerincproblémával rendelkezők óvatosan végezzék a gyakorlatot!

Lélegezz nyugodtan, érezd a különbséget, az ernyedést és feszülést az izmaidban be- és kilégzésnél! Derékfájdalomnál óvatosság, gerincsérvnél nem ajánlott!



12. A **Deszkapóz** az egyik leghatékonyabban erősítő gyakorlat! Támaszkodj az alkarra, derékszögben helyezd a válladat, emeld meg a csípődöt, térdedet, Fejedet emeld meg, nézz ki egy pontot a talajon a könnyebbség érdekében. A lélegzőgyakorlatok segítenek abban, hogy a gyakorlatot fokozatosan, minél több másodpercig, akár egy vagy több percig is végezd!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

13. Az **Íj póz** megfelelő rugalmasságot, hajlékonyságot kíván, kezdők csak óvatosan végezzék! Erősíti a hátsó comb, a fenék, a hát, a mell és vállizmokat! Figyeljünk a légzésre és kilégzéssel engedjük le a lábunkat a gyakorlat végén! Comb- és csípő, gerincproblémáknál nem ajánlott!



14. **Hajópóz!** Kellő hasizmot kíván, fokozatosan emeljük a gyakorlat számát, figyeljünk a nyugodt légzésre, és szemünkkel találjunk meg egy fókuszpontot, könnyebb lesz a megtartás! Gerinc- és csípő fájdalmakkal rendelkezőknek fokozott óvatossággal ajánlom!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)

15.

Szélcsillapító póz! Ez elősegíti a mérgező gáz kibocsátását a szervezetünkből! E mellett remek nyugalmi póz, lélegezz nyugodtan, egyenletesen! Érezd, hogy a csípőd, a hátad érintkezik a talajjal, a lábad laza!

Ebből a pózból érdemes utána hanyat fekvő helyzetben 10-15 percet csendben relaxálni, pihenni!

Csípőproblémákkal csak addig, míg kényelmes!



Képek eredeti forrása: <https://brightside.me/inspiration-health>

Szöveg: [T.É.GY. Önmagadért – Tudatos élet a gyakorlatban - Jakab Tündi](#)