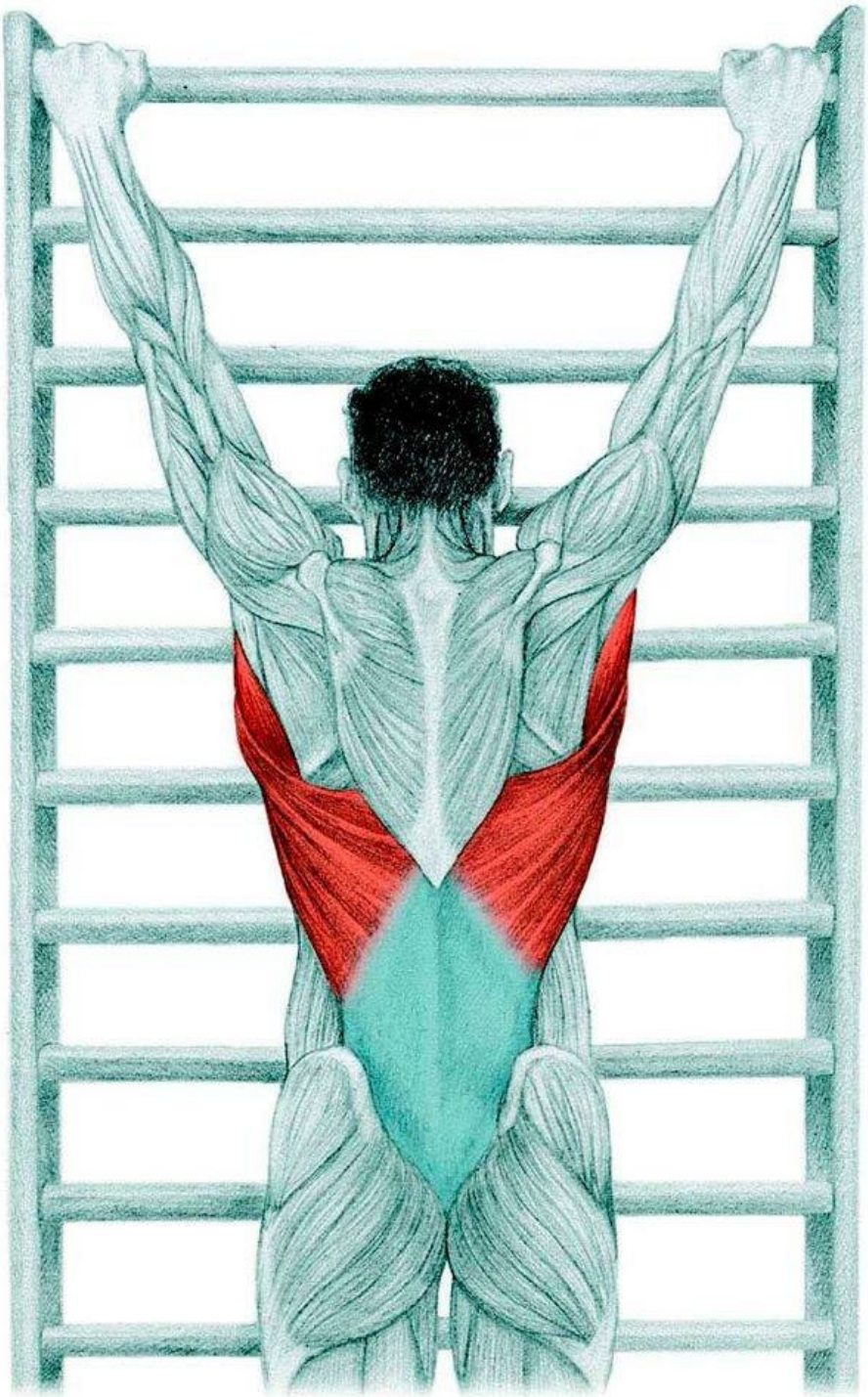
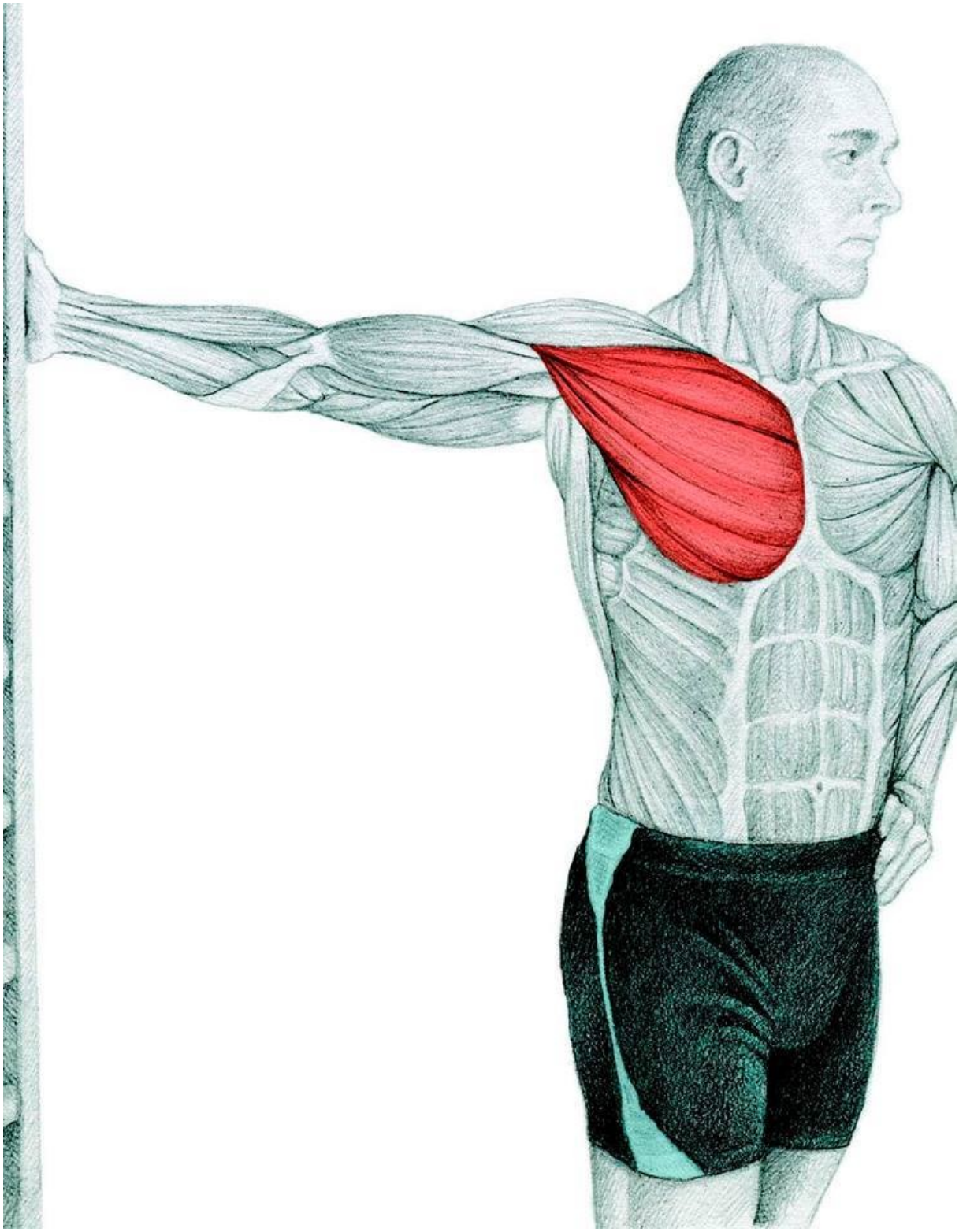
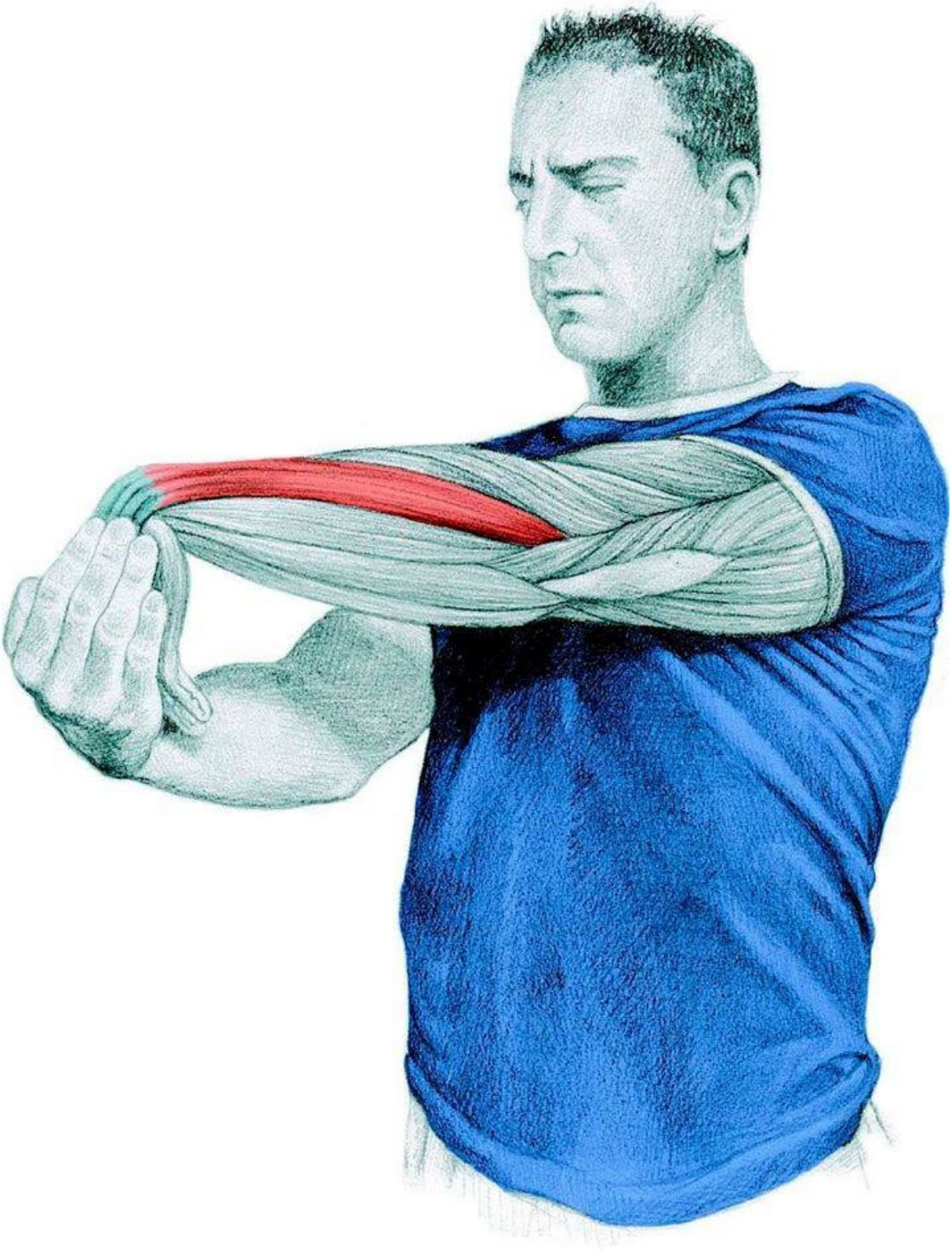
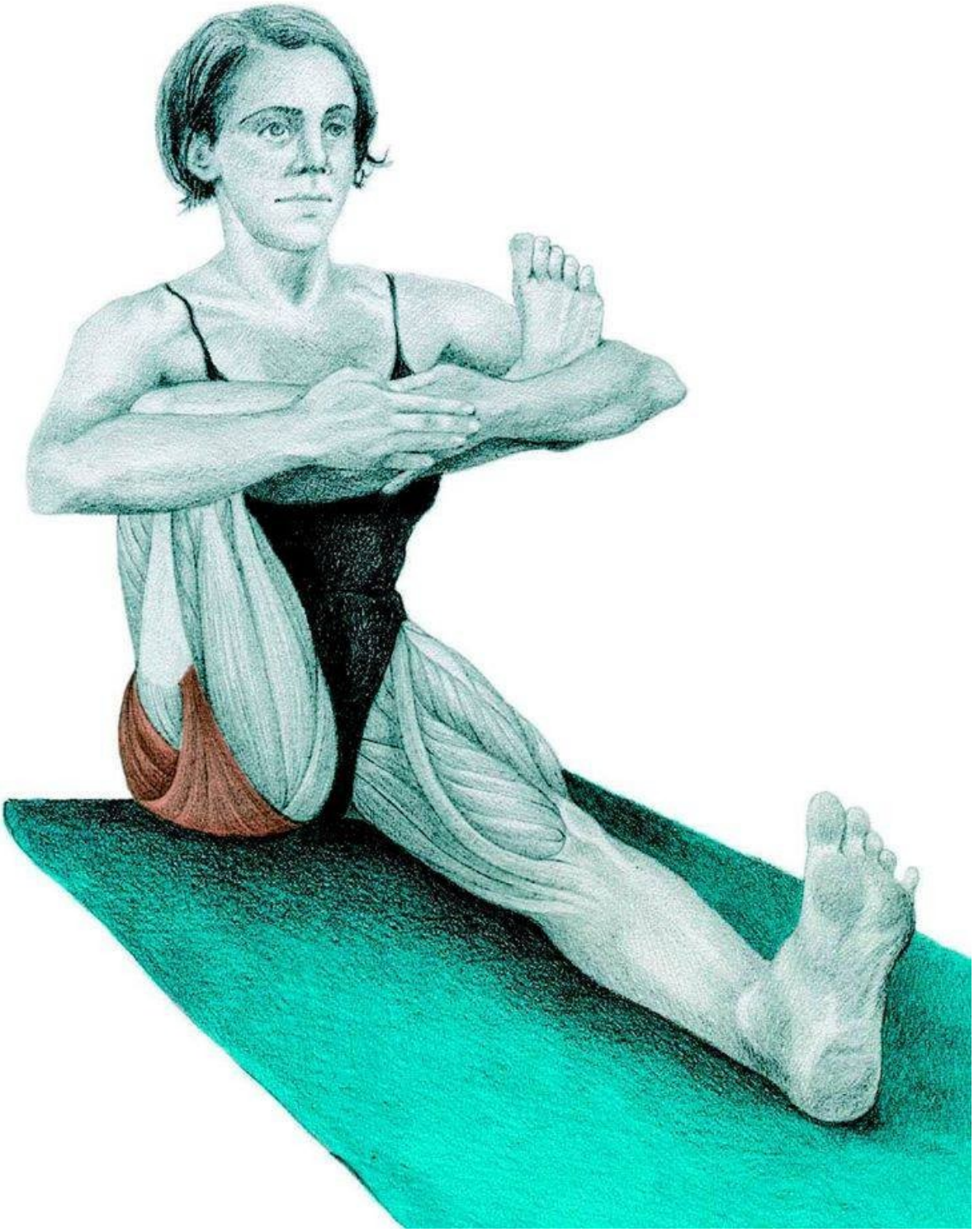
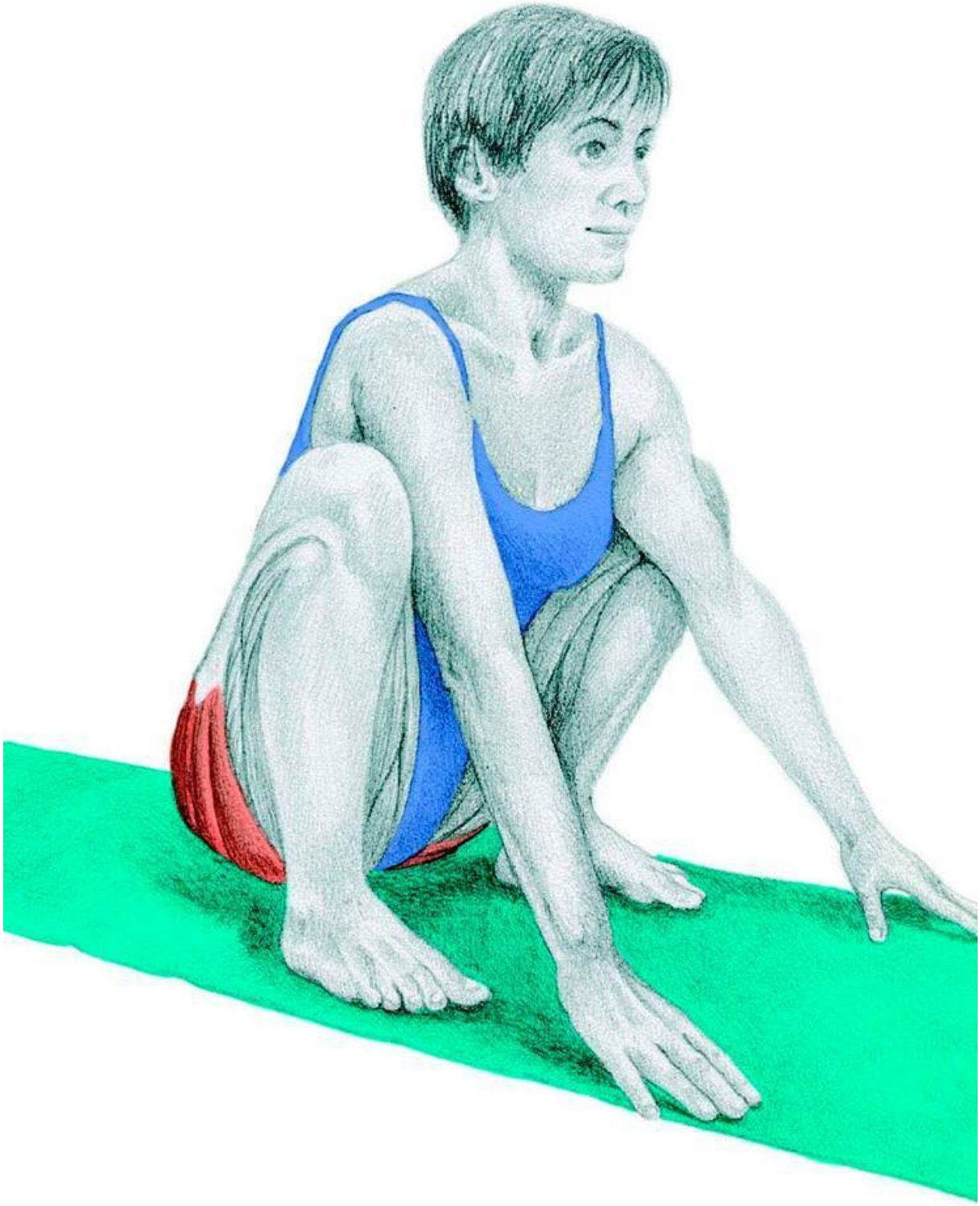
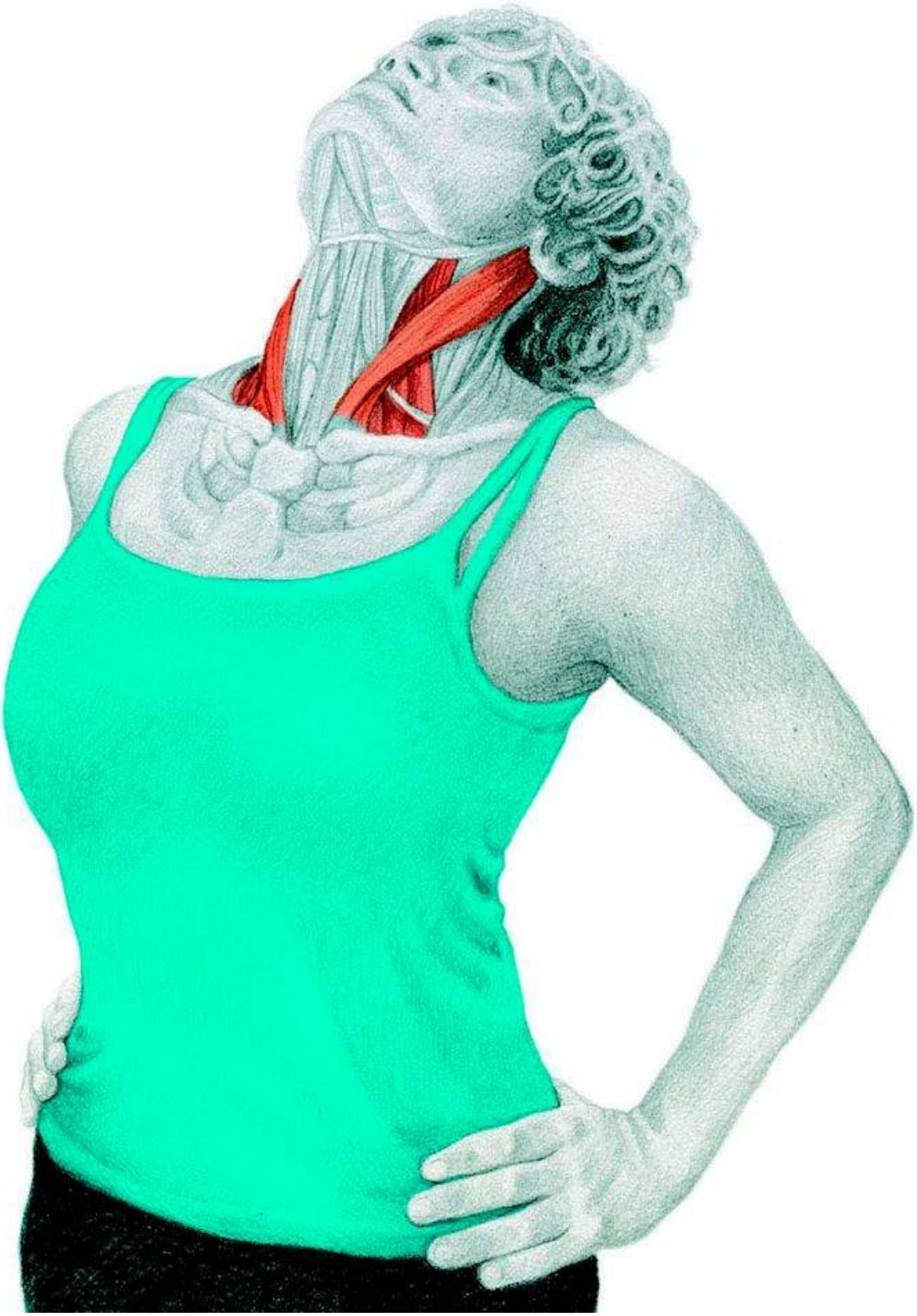
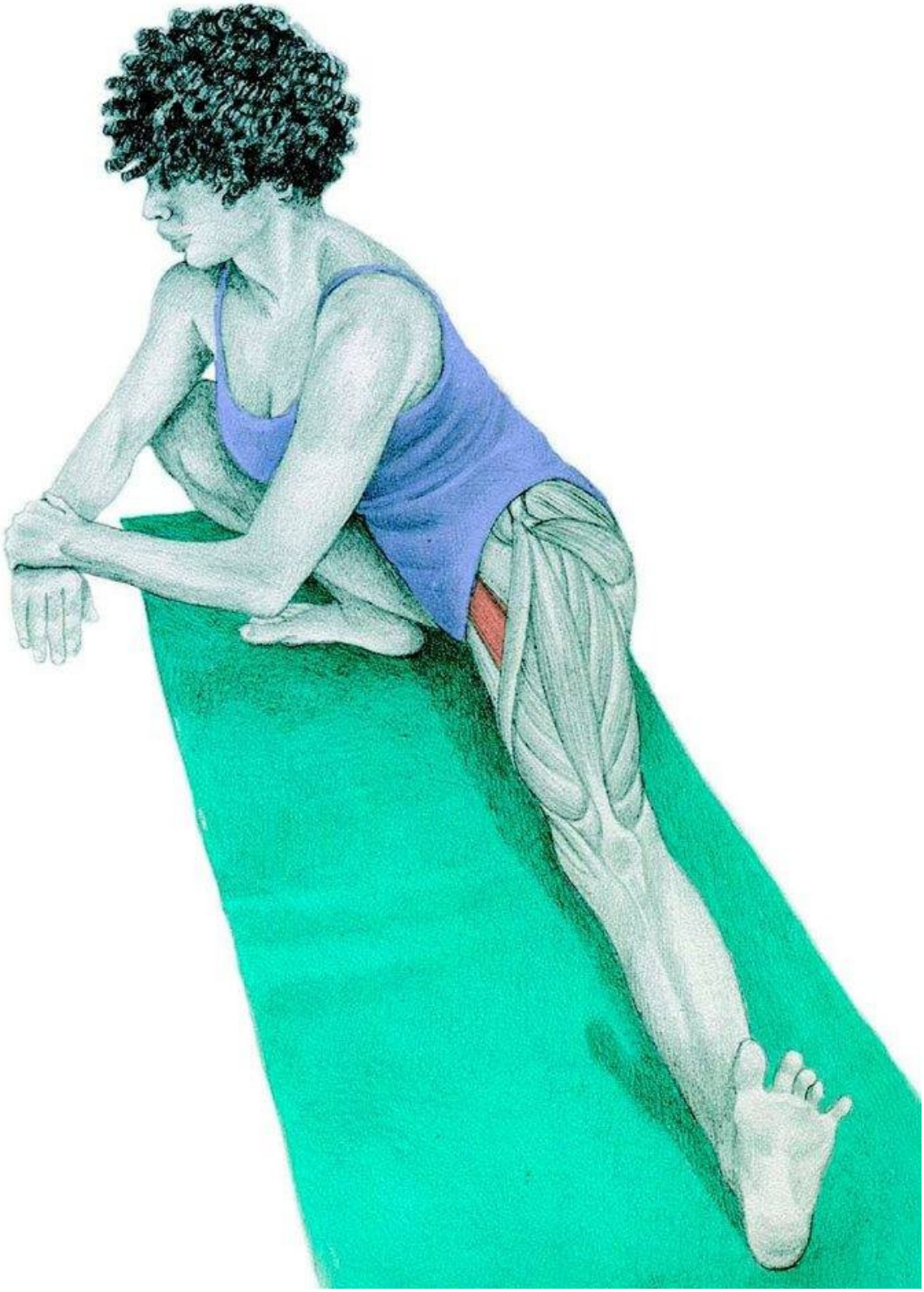
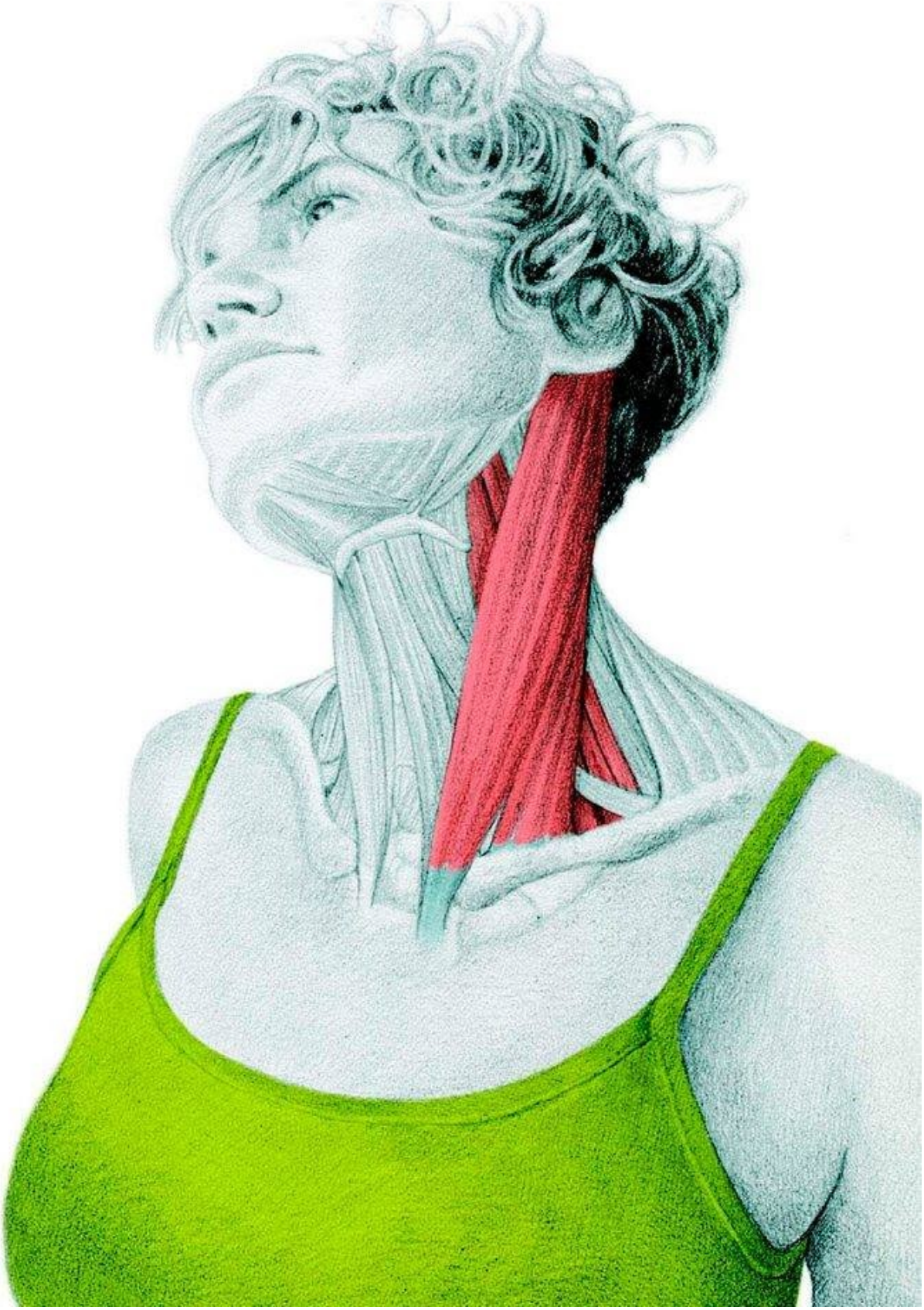
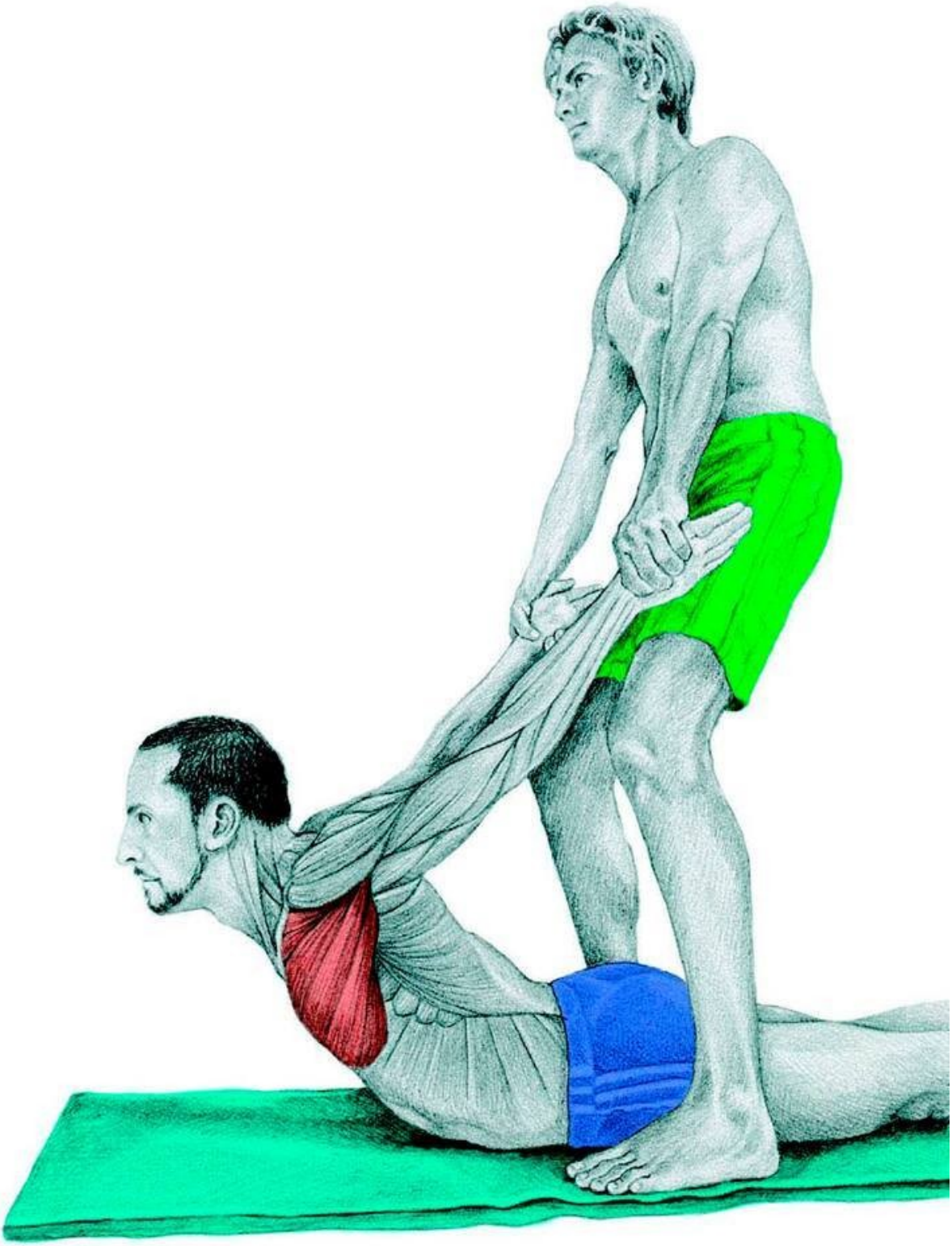
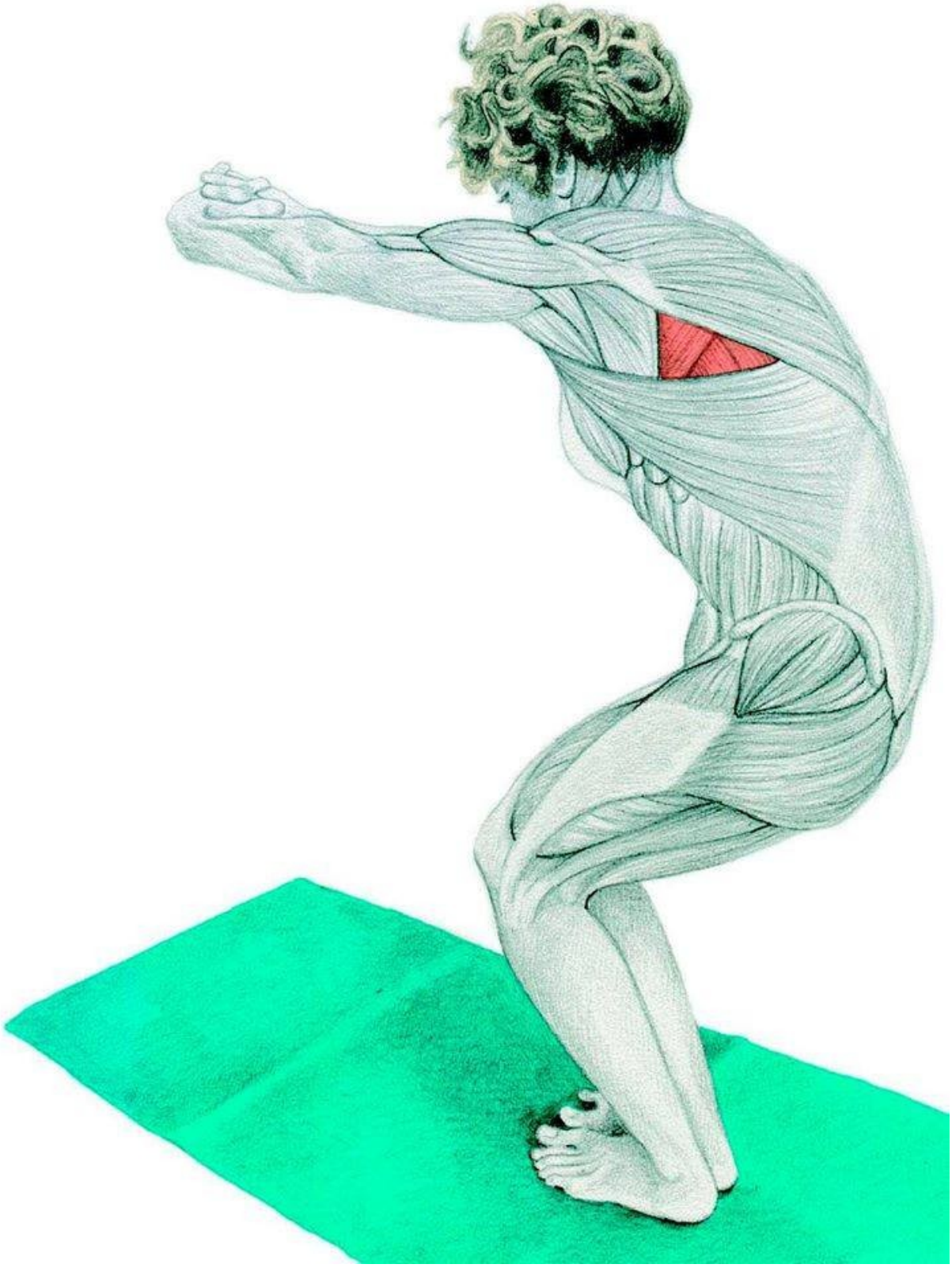
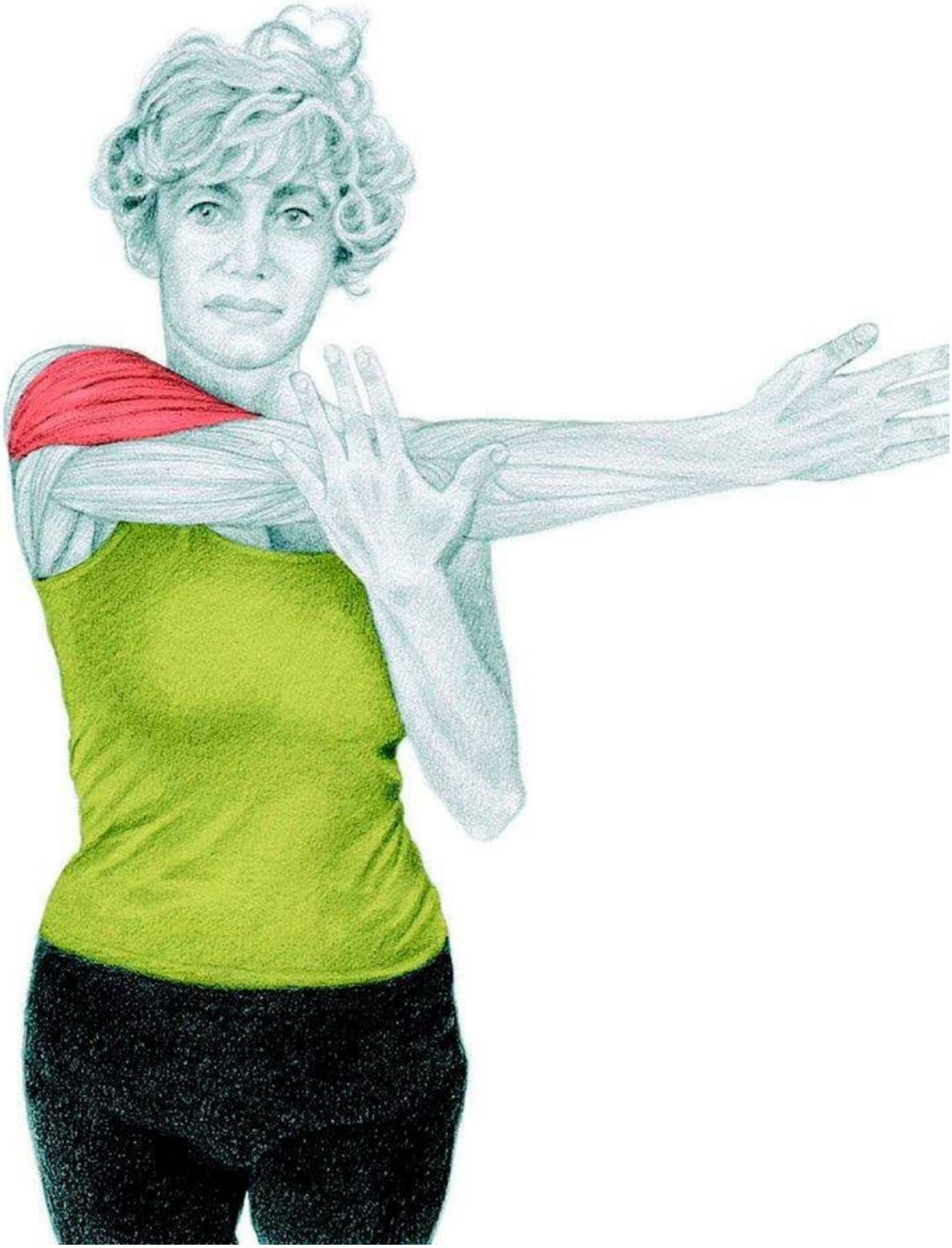
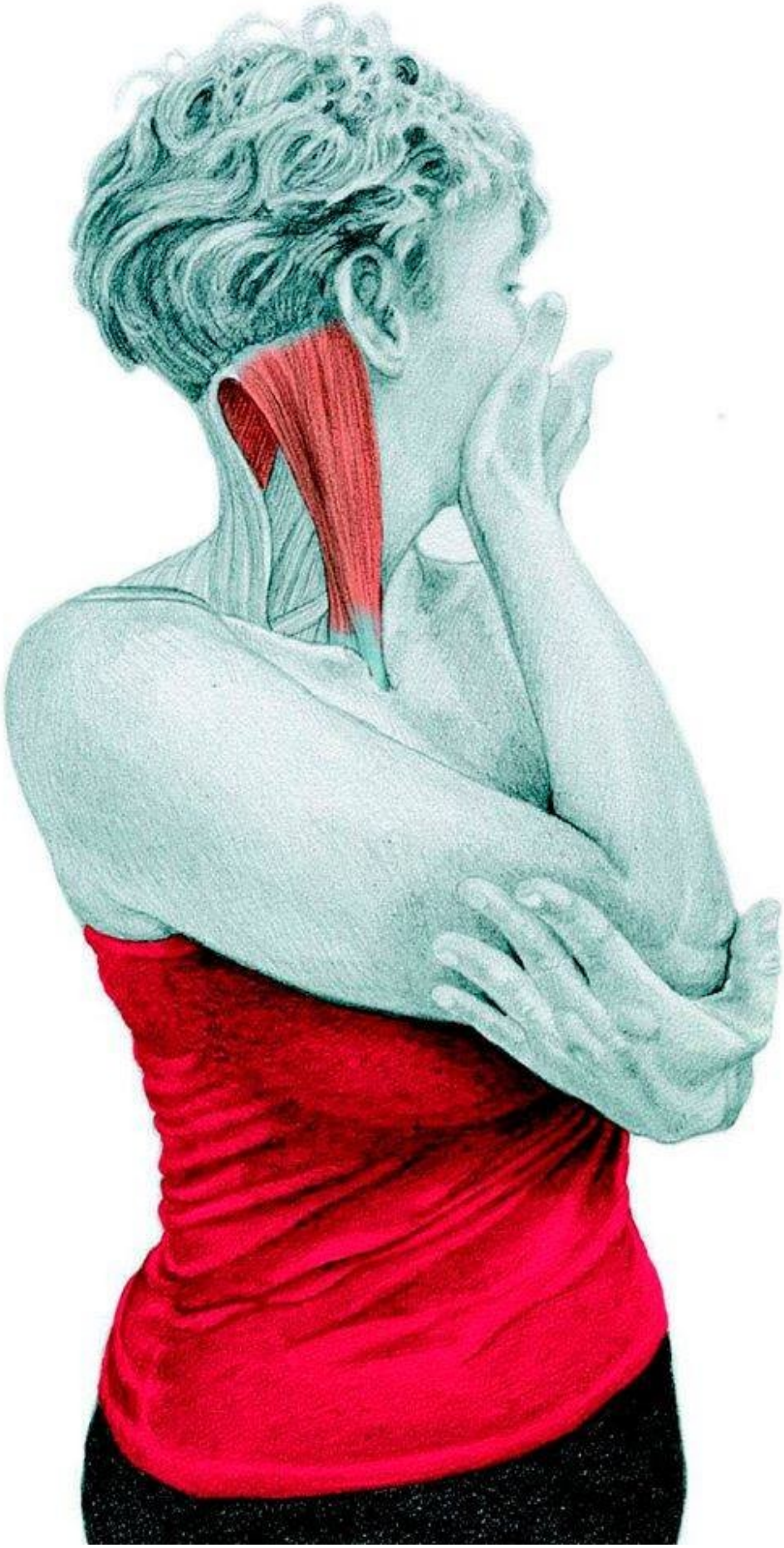
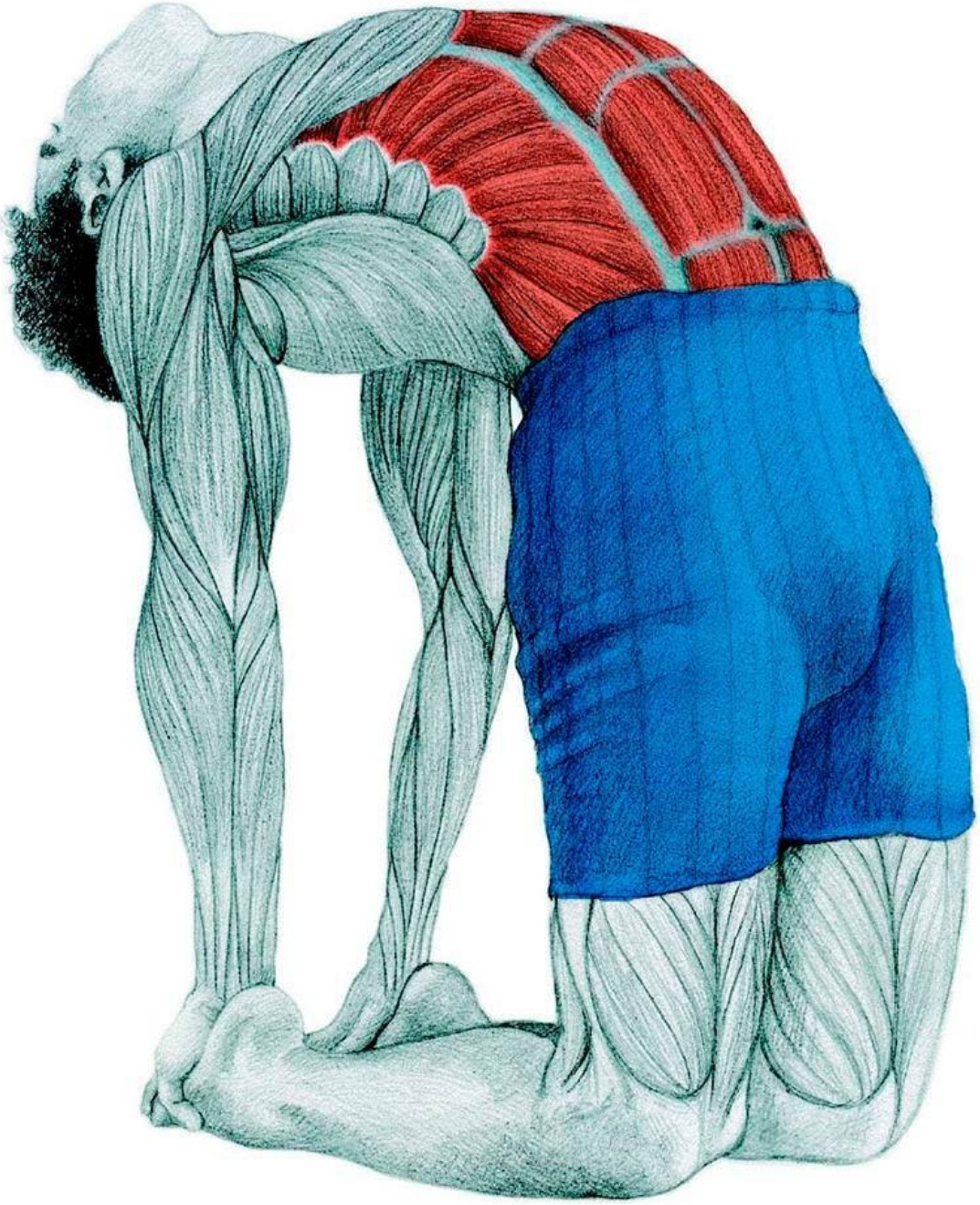
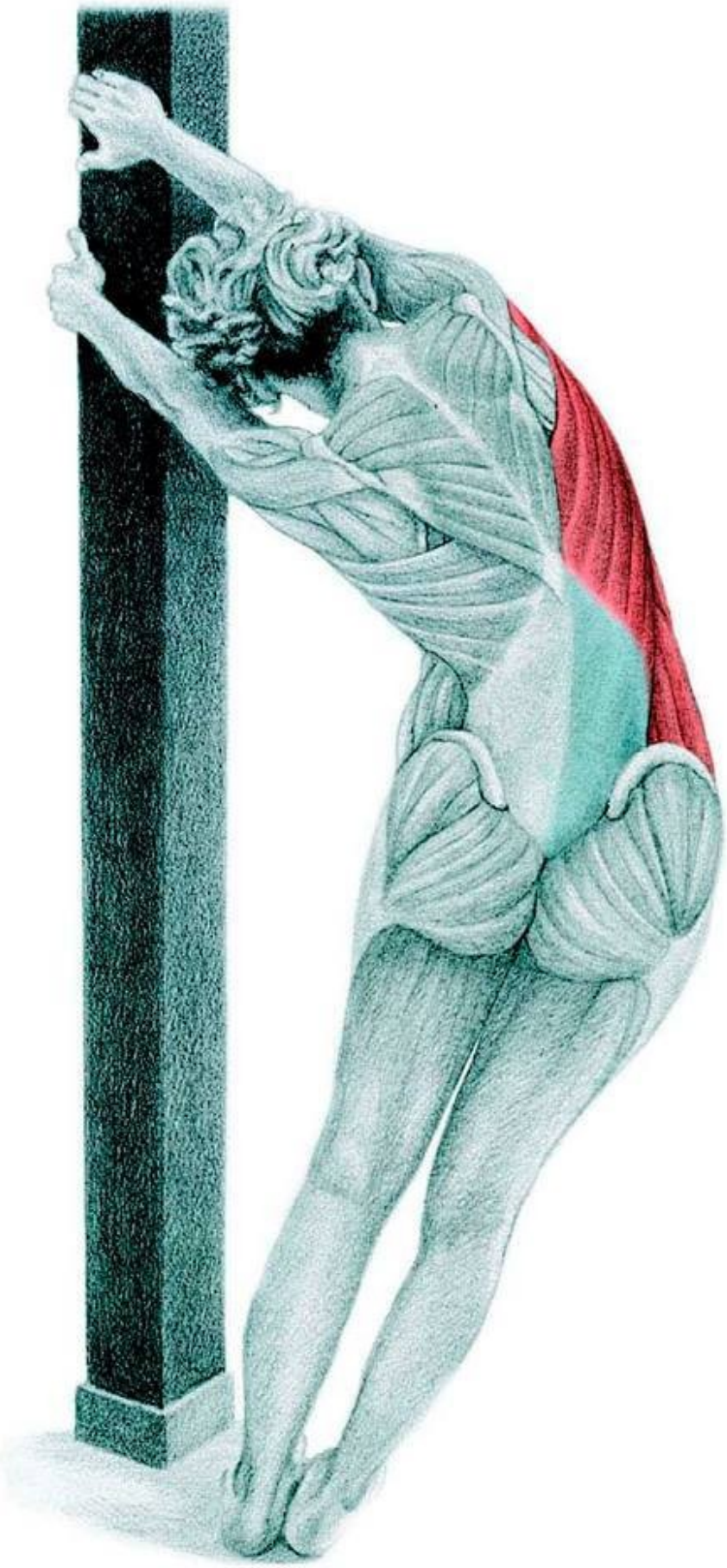
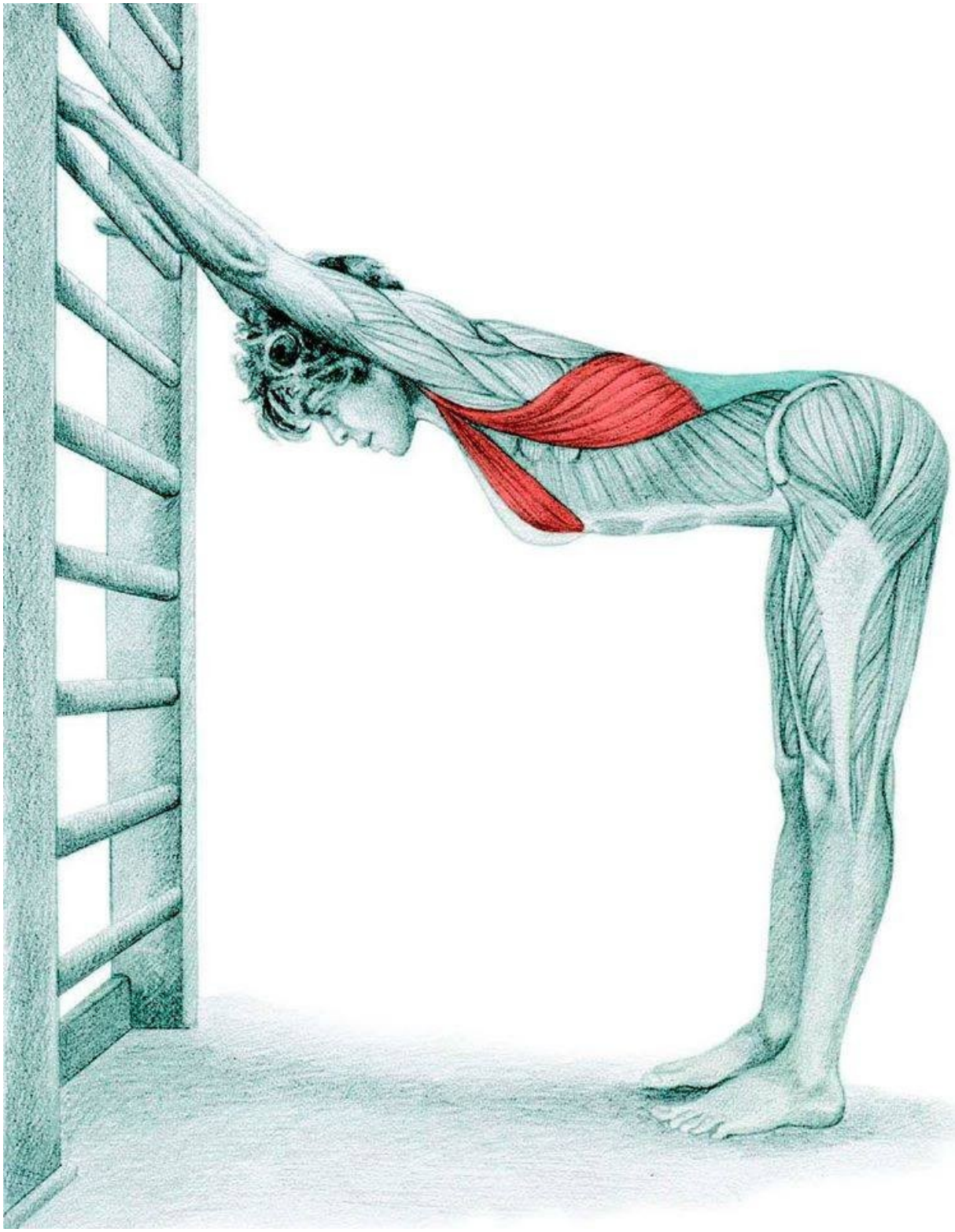
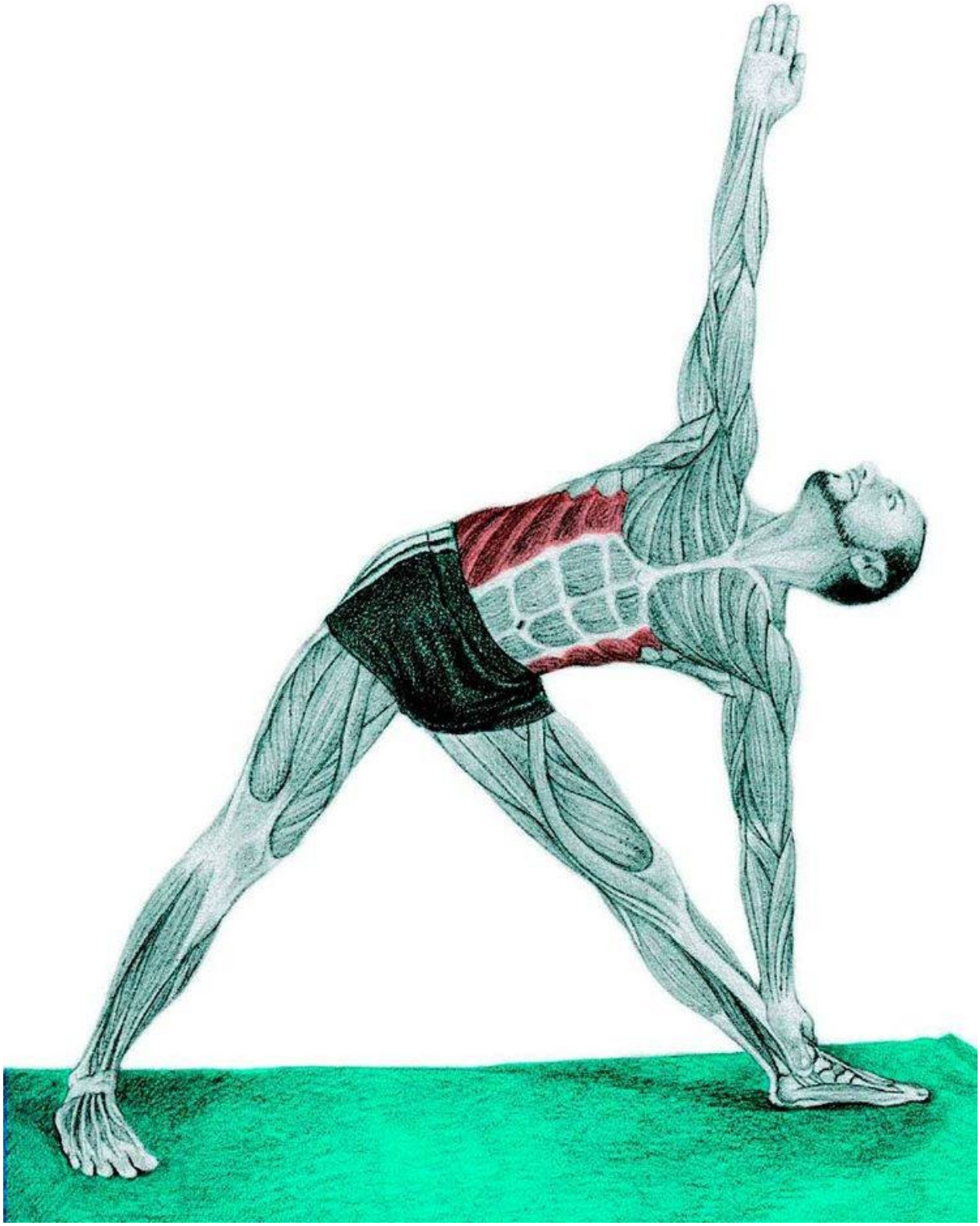
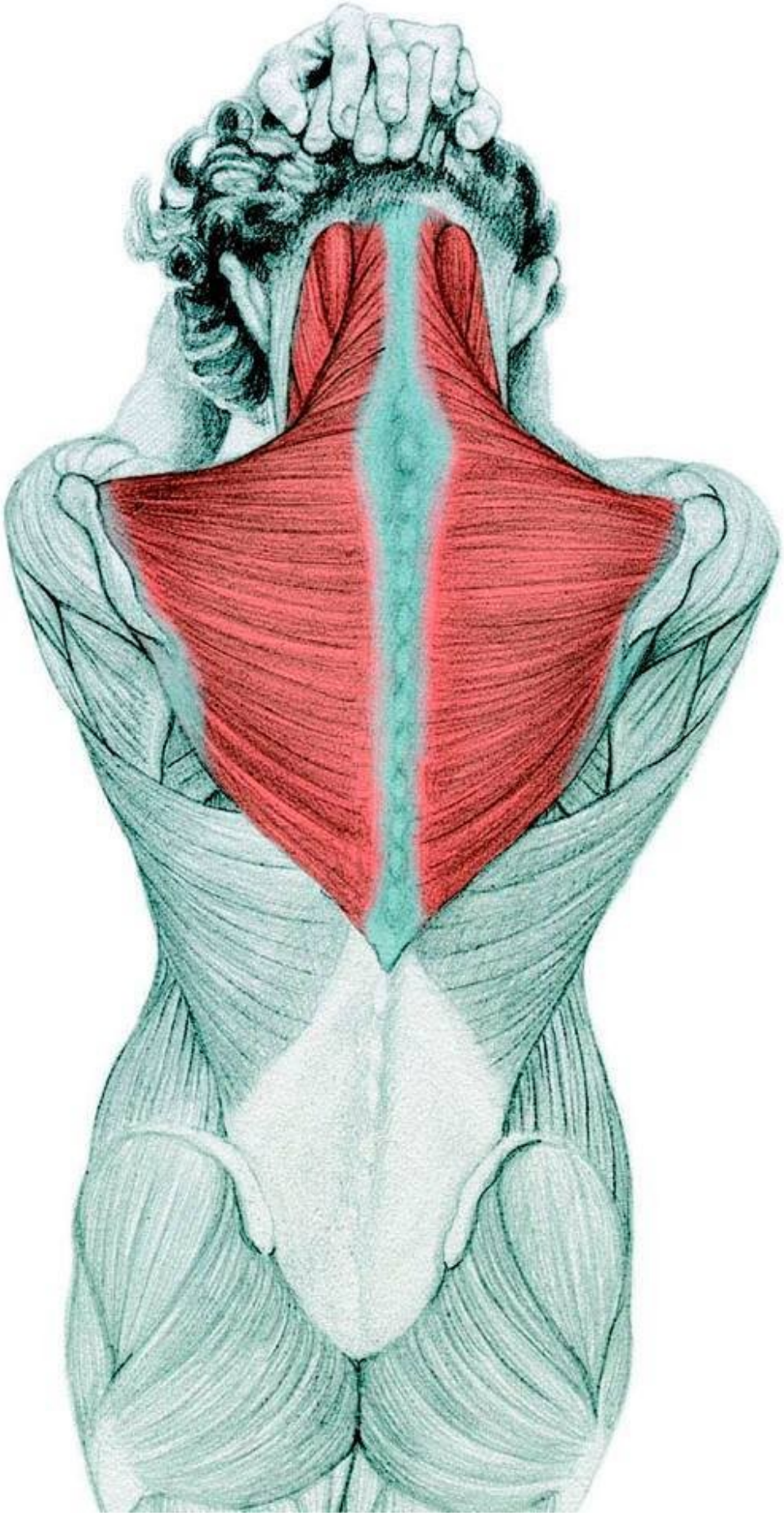
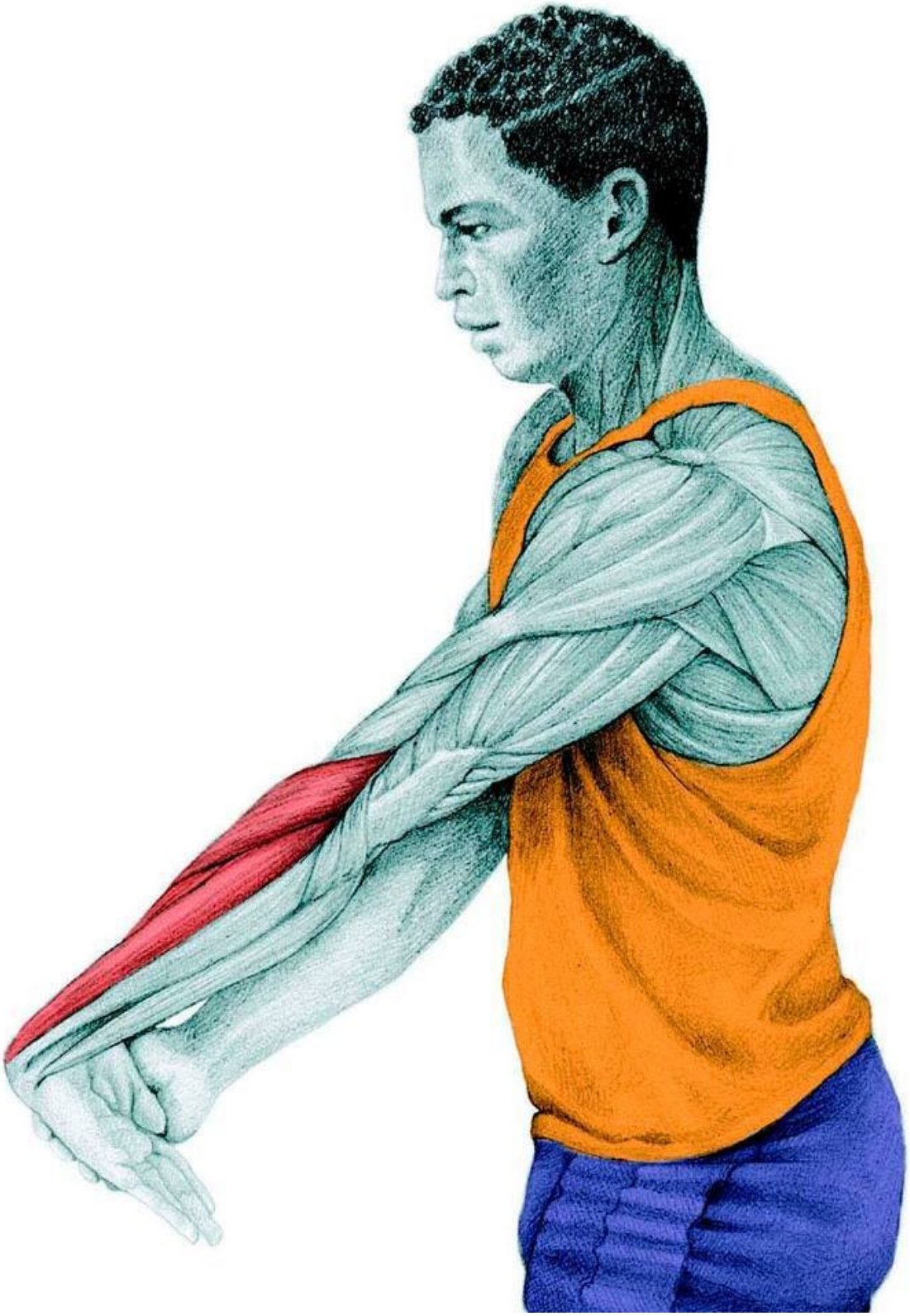
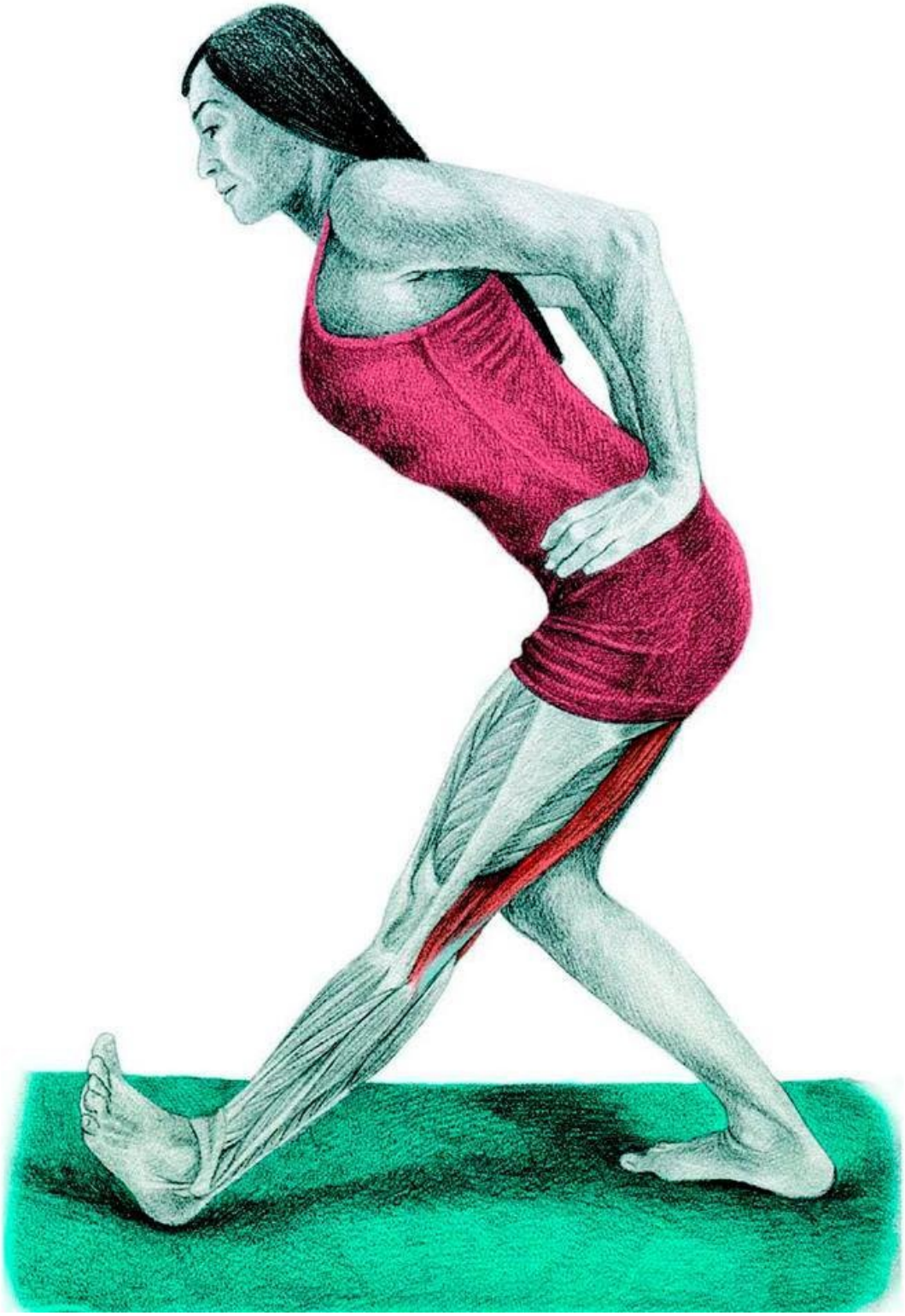
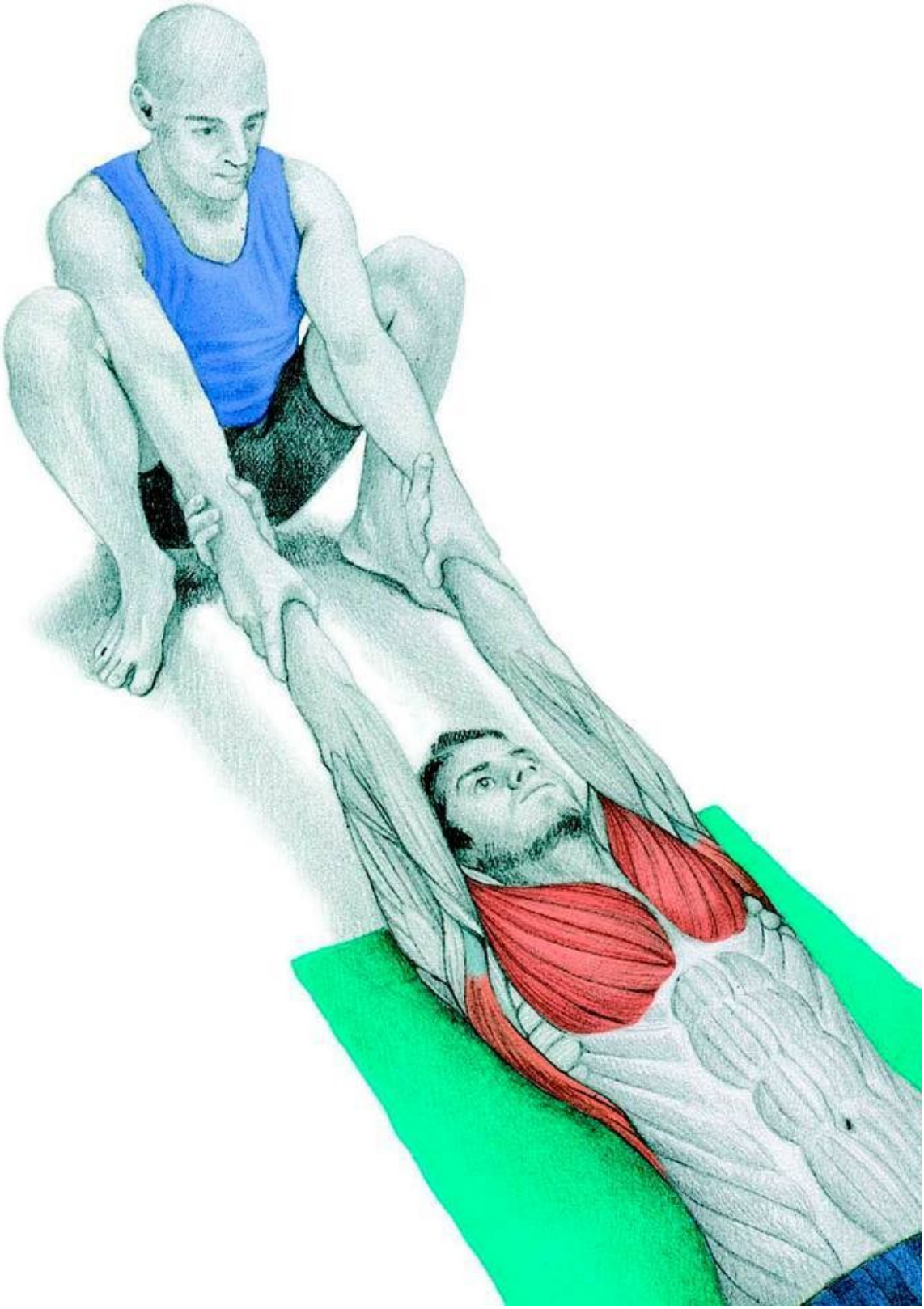
Nyújtógyakorlatok izomcsoportokra

Tudatos mozgás, tudatos légzés, tudatos élet a nyújtógyakorlatok gyakorlásával! Mozgásforma, mely jótékonyan hat a testünkre, gondolkodásmódunkra, lelkünkre egyaránt! Ebben a mappában olyan mozdulatokat 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 gyakorlatoknál segítséget jelent, ha a szemeddel kinézel egy pontot az adott síkban, és a tudatos légzés alatt ott tartod a figyelmed a ponton is! Másik fókusz lehet a légzés alatt a befele figyelés, a test reakciónak észrevétele! Javaslom tapasztalataim alapján, hogy a gyakorlatokat mindig ellentétes irányú nyújtás kísérje, így minden irányból megmozgatjuk a testet, és nem keletkezik fájdalom. Fontos a tested mindenkori állapotának figyelembevétele és az ellenjavallatok kizárása! (törés, húzódás, sérülés, vérnyomás stb.) A gyakorlatokat mindenki saját felelősségére végezheti!

Összeállította: Jakab Tündi – Tudatos élet a gyakorlatban – közösségi oldal

Az ilusztrációk Vicky Timón Jógaszakértő alkotásai!