

IRODAI JÓGA

A mai hektikus életvitelünkben egyre kevesebb időnk jut testünk és a lelkünk energizálására, relaxációra. Szerencsére a napi rutinunkban bevezetett apró változtatás is sokat segíthet egészségünk megőrzésében, csökkenthetjük a stresszt és fokozhatjuk teljesítőképességünket. Erre kiválóan alkalmas például a jóga!

Ismerkedjünk meg öt egyszerű jógyakorlattal, ami elvégezhető anélkül, hogy fel kellene állni az íróasztal mellől.

Macska-tehén póz

Ülj le egy székre kiegyenesített gerinccel, lábaidd legyenek a talajon. Belégzés: íveld a hátad, nézz fel és told a hasad előre, a vállaidat hátra. Ez a tehén póz. Kilégzés: gömbölyítsd a gerincet, hozd előre a vállaidat és nézz lefelé. Ezt nevezik cica póznak. Folytasd felváltva a tehén és a cica pózokat a megfelelő ki- és belégzéssel, 5 levegővételig. A hátfájások 28%-a csökkenthető ezzel a gyakorlattal!

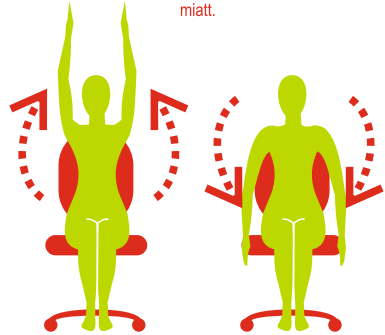


Belégzés

Kilégzés

Ülés felemelt kezekkel

Ülj le egy székre előrenéző lábfejekkel a talajon. Belégzés: emeld fel a kezeidet a mennyezet felé. Tartsd meg ezt a pózt pár lélegzetvételig. Kilégzés: lassan kezd el leengedni a karjaidat a tested mellé. A hátfájós emberek 25%-a szenved porckorongsérvtől, amely könnyen lehet a rossz testtartás miatt.



Belégzés

Kilégzés

Törzsfordítás ülve

Ülj oldalra a széken, arcod jobb irányba nézzen. Fordítsd a törzsed jobb oldalra, a szék támlája felé. Nyújtsd ki a gerincet minden egyes belégzésnél és fordítsd el a törzsed minden kilégzésnél, 5 be- és kilégzést végezz. Ülj át a szék másik oldalára, hogy a bal oldaladdal is el tudj végezni a gyakorlatot. Az Egyesült Királyságban 160 ezer csípőprotézis beültetést végeznek el évente.



Ülő sas póz

Tedd keresztbe a bal combodat a jobb combodon. Ha tudod, tedd be a bal lábadat a jobb vádlód mögé. Hajlítsd be a könyökeidet és érintsd össze a tenyereidet úgy, mint ahogy a lábaidat „összecsavartad”. Emeld fel a könyökeidet addig, amíg a vállad a füled fölé nem ér. Tartsd meg a pózt 3-5 levegővételig. Az emberek 10%-a szenved RSI szindrómában („ismétlődő megterhelésből adódó ártalmak”).



Ínszalag nyújtás

Ülj a szék elülső részére, a lábaidat pedig nyújtsd ki előre a földre. Fogd körbe egy törölközővel a talpaidat. Egyenesítsd ki a hátad és a csípő vonalától kezdve dőlj előre annyira, hogy a hátad és a térded még egyenes maradjon. A derékfájással kapcsolatos esetek 70%-át hát alsó és lábi ínsgeszülés okozza.



Mire jók a fenti jóga gyakorlatok?

Fejleszti a testtartást és az egyensúlyt, megerősíti és nyújtja a gerincet és a nyakat, csökkenti a derék alsó részén lévő fájdalmakat, javítja a testtartást, "nyitja" a vállakat, erősíti a belsőt, meglazítja a csuklót és a vállakat, kiengedi a görcsöt a lapocka és a keresztcsont között, erősíti a lábat, megszabadít a hátfájástól és a hát merevségétől, felszabadítja a mellkast és növeli az oxigénáramlást a tüdőbe, meglazítja a csípőízületeket, megnyújtja az ínsgeszűket a lábon és a hát alsó részén, javítja a vérkeringést, csillapítja a lábveszűlét.

Forrás: furniture-work.co.uk

