

# 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 nagyszerű jóga gyakorlattal, ami elvégezhető anélkül, hogy fel kellene állni az íróasztal mellől.

## Macska-tehén póz

Ülj le egy székre kiegyenesített gerinccel, lábaid legyenek a talajon. Belégzés: iveld a hátad, nézz fel és told a hasad előre, a vállaidat hátra. Ez a tehén póz. Kilégzés: gömbölyítsd a gerinced, 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!



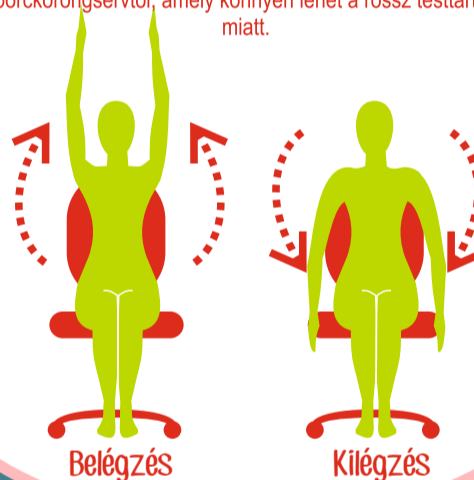
## Törzsfordítás ülve

Ülj oldalra a széken, arcod jobb irányba nézzen. Fordítsd a törzsed jobb oldalra, a szék támlája felé. Nyújtsd ki a gerinced 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.



## Ülés felemelt kezekkel

Ülj le egy székre előrenéző lábfejjel 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.



## Ülő sas póz

Tedd keresztbe a bal combodat a jobb combodon. Ha tudod, tedd be a bal lábadat a jobb vádli 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 ínszalagfeszülés okozza.



## Mire jók a fenti jóga gyakorlatok?

Fejlesztik a testtartást és az egyensúlyt, megerősítik és nyújtják a gerincet és a nyakat, csökkentik a derék alsó részén lévő fájdalmakat, javítják a testtartást, "nyitják" a vállakat, erősítik a belsejt, meglazítják a csuklót és a vállakat, kiengedik a görcsöt a lapocka és a keresztcsont között, erősítik a lábat, megszabadítják a hátfájástól és a hát merevségétől, felszabadítják a mellkast és növelik az oxigénáramlást a tüdőbe, meglazítják a csípőízületeket, megnyújtják az ínszalagokat a lábon és a hát alsó részén, javítják a vérkeringést, csillapítják a lábveszülést.

Forrás: furniture-work.co.uk

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE