7. dan

Včerajšnja vaja je bila kar intenzivna. Zato je dobro, da si danes vzamete malce oddiha.

Naredili bomo asano, ki spodbuja pogled navznoter, na nas deluje sproščujoče in masira notranje organe. Pristop k asani bo nežen, zato ne delajte nič na silo. Res ni poanta v tem, da greste položaj na silo, potem pa zraven ne dihate umirjeno.

Yin pristop spodbuja nežno in umirjeno prakso. To je čas, da dovolite vašemu telesu, da se sprosti, um umiri in da se povežete z dihom. Je neke vrste meditacija v položaju.

Kadar se raztezamo hitro in na silo, se začne naše telo upirati, se zakrči in tako najhitreje pride do poškodb. Ko pa dovolimo položaju, da se sam poglobi, v svojem času, pa je tak način res prijeten in zelo sproščujoč.

Naša naloga bo torej le opazovanje diha, poglobljenega diha. Poglobljen izdih nas bo še dodatno sprostil in dal navodilo telesu, da je čas za sprostitev.

V položaju vztrajajte nekje do 5 minut. Seveda pa ga lahko zapustite tudi prej, če telo še ni pripravljeno.

Sam položaj lahko izvajate na tleh, blazini ali celo postelji. V bližini imejte dovolj blazin ali dekic.

love
#mokiniyoga

7. dan

Morda si zavrtite pomirjujočo glasbo, ste kje v naravi ali preprosto v tišini.
Ves čas poslušajte svoje telo in ne tekmujte s seboj. Redna praksa bo prinesla tudi bolj poglobljen položaj. Vmes pa opazujte, kaj vas asana uči. Je to morda zaupanje, predaja, prebuditev notranjega miru, da je tišina varna ali pa karkoli drugega.?

POSTAVITEV:

Izhajamo iz položaja palice. Mišice nog so aktivne, stopala pa v dorzalni fleksiji. Hrbtenica je pokončna in se dviguje od sednih kosti navzgor do vrha glave. Z vdihom podaljšamo hrbtenico in pokrčimo koleno ene noge. Pripeljemo jo čim bližje k prsnemu košu. Z izdihom položite koleno vstran.

7. dan

Nato z vdihom podaljšate hrbtenico in z izdihom odhajate v pasiven predklon. Pod pokrčeno koleno podložite blazino. Blazino podložite tudi pod glavo, da je lahko celotna hrbtenica čim bolj sproščena. Ves čas dihajte in se sproščajte.

Postopoma odhajate v nižji položaj. Ponovite še na drugo nogo.

Dodatno:

- usedemo se lahko tudi na blazino ali na kvader, da se kolki in noge lažje sprostijo
- v mislih si lahko izgovarjate afirmacijo: JAZ SEM SPROŠČEN/A. VARNO JE ZAUPATI. Ali pa karkoli drugega..

KORISTI:

- raztezanje zadnjega dela nog in hrbtenice
- masaža trebušnega centra
- spodbujanje prebave
- odpiranje kolka
- pomirja in poživlja obenem

POMEMBNO:

- previdnost pri morebitni bolečini. Popustite položaj in se vrnite v bolj osnovnega.