

Joga



vaje v pisarni

Sami lahko veliko naredimo za boljše počutje in tudi dolg delovni dan za računalnikom naj ne bo izgovor za zapostavljanje svojega telesa. Pri pisarniškem delu zaradi dolgotrajne enake drže in monotonega dela telo trpi, čeprav se morda tega ne zavedamo povsem – vsaj dokler nas bolečina ne opomni. Zato je zelo priporočljivo, da si vsaj enkrat dnevno vzamemo "joga" pavzo, da oživimo in prevetrimo telo. Jogijska pavza vzame od 10 do 20 minut, a ima močan pozitiven vpliv na počutje in na delovno učinkovitost.

Miha Potočnik, univ.dipl.psih., je lyengar joga učitelj z Mjoga studiom v centru Ljubljane (Tržaška cesta 2), kjer uči tudi njegova žena Pilljae Kim iz Južne Koreje. Napisal je tudi Joga priručnik in knjigo Indija: potovanje v potovanju. Če potrebujete kakšna dodatna pojasnila ali imate vprašanja, je Miha na voljo na miha.joga@gmail.com.

Najprej z občutkom le krožimo na najnižji točki vratu, v čim večjem loku. Najprej v eno stran potem v drugo.

Iztegnemo roki, ne samo dvignemo, navpično navzgor. Iztegnemo ju tako, da hkrati iztegnemo tudi stranski del trupa. Nadlakti sta v liniji ušes, dlani razprti, obrnjeni ena proti drugi. Pri tem pazimo, da ramena ne pritiskajo v vrat.



Desno iztegnjeno roko pokrčimo, pripeljemo dlan navzdol med lopatice. Levo roko iztegnemo najprej v stran, potem jo upognemo zadaj za hrbet, se oprimemo z drugo dlanjo (lahko uporabimo trak ali pas, če se ne dosežemo s dlanema).



Nato razpreš, iztegneš desno roko nazaj navzgor, levo navzdol in zaokrožiš z njima naokoli, da pride leva roka zgoraj in desna spodaj. Nekajkrat ponoviš.



Prepletemo prste in stegnemo roki predse – dlani obrnjene stran od trupa. Z vdihom iztegnemo roki navpično navzgor, razpremo dlani proti stropu. Po približno 30 sekundah spustimo roki nazaj navzdol in ponovimo z drugo prepletenostjo prstov (kjer je en palec zgoraj, drugi mezinček spodaj). Pazimo, da ramena ne pritiskajo v vrat.

Roki iztegnemo predse, ju prekrižamo v nadlaktih in pokrčimo. Dlani pripeljemo skupaj – dlan na dlan, kjer je dlan spodnje roke bližje glavi. Podlakti sta navpično navzgor, nadlakti v liniji ramen. S sukanjem dlani odpiramo predel med lopaticami. Po približno 30 sekundah zamenjamo roki.



Če smo bili do sedaj na stolu, najprej vstanemo in potem ponovno iztegnemo roki navpično navzgor. Dvig oz. razteg mora biti tak, da sočasno iztegnemo še stranski del trupa.



Stojimo pokonci. Prenesi vso težo na levo nogo. Pokrči desno nogo, koleno v stran, primi za nart in pripelji stopalo čim višje na notranji del levega stegna. Nato iztegni roki naravnost navzgor. Za ravnotežje si pomagaj s tem, da nepremično gledaš v točko pred sabo, v višini oči. Po približno 30 sekundah skupaj z izdihom spusti najprej roki navzdol in nato še nogo. Ponovi z drugo nogo. Ob pomanjkanju ravnotežja položaj izvedete ob steni ali si pomagajte s stolom oziroma mizo.



Stojimo pokončno, iztegnemo roki naravnost navzgor. Pokrči kolena naprej, pripelji boke čim nižje (kot bi se želel usesti); pete naj ostanejo na tleh. Po 20 do 30 sekundah se vzravnaj nazaj v stoječ položaj.

K steni postavimo visok stol ali mizico. Z desno stranjo stojimo ob steni, položimo desno stopalo na mizico ali stol, trup najprej raztegnemo in potem zasučemo proti steni. Levi komolec damo za koleno, desno dlan na steno, si z obema rokama pomagamo v zasuk. Z vsakim vdihom se še bolj raztegnemo v hrbtenici, odpremo prsni koš, po izdihu sprostimo trebuh in gremo še bolj v zasuk. Po približno 1 minuti se vrnemo nazaj in ponovimo na drugo stran.

Klečiš (na mehki, a kompaktni podlagi) s koleno in stopali v širini bokov. Z rokami pridi nazaj na stol ali noge stola ter se s trupom upogneš nazaj. Z odzivom golenic in rok odpiraj prsni koš navzgor. Podaljšaj vrat in pripelješ glavo nazaj (v kolikor ni bolečine v vratu ali hrbtu). Po 20 do 30 sekundah dvigni glavo, pripelji trup nazaj v vzravnani položaj.



Sedimo na stolu pri strani, trup je pokončen. Iztegnemo roki naravnost navzgor in se še z iztegnjenimi rokami zasukamo, potem pa oprimemo za naslonjalo. Z vsakim vdihom ponovno popravimo pokončno držo, z izdihom sprostimo trebuh in si z rokami pomagamo v zasuk. Po vsakem izdihu gremo še bolj v zasuk. Na koncu priključimo še glavo in pogledamo v desno smer in čez desno ramo. Po približno 1 minuti se vrnemo nazaj in ponovimo na drugo stran.

Položimo dlani k steni ali na mizo (ki naj bo v višini medenice) in stopimo toliko stran, da se trup iztegne. Nogi sta navpični, stopali v širini bokov. Iztegujemo trup.

S stopali stojimo v širini bokov ali širše ter nekje 20 cm stran od stene oz. toliko, da se lahko z zadnjico naslonimo na steno. Glavo naslonimo na stol pred seboj. Raztegujemo nogi, stranski del trupa naprej.

Sedemo na stol in se predklonimo naprej. Če je mogoče, se z rokami oprimemo noge stola in se z njihovo pomočjo potisnemo naprej in navzdol. Če ni mogoče, položimo roki na tla, jih poskušamo pripeljati čim bolj nazaj. Glavo podpremo po potrebi.

