

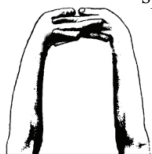
Jutranje minutke za sprostitvev

Po jutru se dan pozna. Če bomo zbrali malce discipline za nekaj preprostih vaj, nekaj minut za prebuditev in poživitev, bo dan lepši. Daljše kot so jutranje minutke, večji učinek imajo. Trajajo naj vsaj 15 minut in opazili boste izboljšano počutje skozi ves dan.

Začnemo lahko že kar v postelji (ali na tleh na podlagi). Ponovitve naj vsak posameznik prilagodi svojim zmožnostim, priporočamo vsaj dve ponovitvi vsake vaje. Vaje izvajamo previdno, s poslušom do svojega telesa. V primeru bolečin v sklepih (vključno s hrbtenico) vajo prilagodimo ali izpustimo. V primeru kakršnihkoli zdravstvenih težav se pred izvajanjem posvetujemo s svojim zdravnikom.



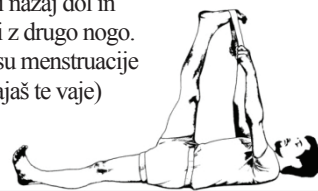
1. Prepleti prste in iztegni roki predse – dlani in zapestja obrnjena stran od trupa. Z vdihom iztegni roki ob glavi, se cel pretegni, od pet do zapestij. Po 10–20 sekundah pripelji roki nazaj navzdol in ponovi z drugo prepletenostjo prstov (drug mezinec spodaj, drug palec zgoraj).



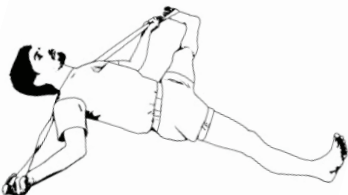
2. Pokrčiš desno nogo, jo pripelješ k trupu in "objameš", iztegneš nazaj in ponoviš z levo nogo. Pokrčiš desno nogo, jo pripelješ k trupu, koleno primeš z levo roko in jo pripelješ proti tlom na levi strani. Desna roka odročena v nasprotno stran. Ponovi z drugo nogo, roko.



3. Pokrči desno nogo, pripelji koleno k prsnemu košu, z desno roko primeš za palec stopala ali daš trak (pas, zvito brisačo ali podobno) na blazinice stopala in iztegneš nogo navpično navzgor. Z izdihom pokrči nogo, jo pripelji nazaj dol in ponovi z drugo nogo. (*v času menstruacije ne izvajaš te vaje)



4. Ponovi zgornjo (3.) vajo, oprimi trak le z desno roko in z izdihom spusti desno nogo vstran k tlom. Ohranjanj nasprotno (levo) stran medenice, bok na tleh. Po potrebi podloži stegno noge iztegnjene v stran. (Z vdihom pripelji nogo nazaj navpično navzgor. Z izdihom spusti nogo k tlom, ponovi z drugo nogo).



5. Iztegnemo noge naravnost navzgor, roke ob glavi. Hrbet je raven, trebuh čim bolj sproščen. Pripelji iztegnjeni nogi k tlom in nazaj navzgor. Če ti je to preveč naporno, le drži iztegnjene noge naravnost navzgor in ko se utrušiš, pokrčiš noge, pripelješ kolena do trupa in čez čas ponovno iztegneš. (*V času menstruacije ali nelagodnosti v predelu trebuha nasloni k steni.)



6. Pokrči nogi, pripelji stopala čim bližje bokom. Z dlanmi oprimeš okoli narta. Lahko uporabiš tudi trak (pas ali podobno). Spodvišeš ramena in dvigneš boke stran od tal. Po določenem času spustiš medenico nazaj k tlom, iztegneš nogi.



7. Še vedno ležiš na tleh ali postelji, samo prekrižaš nogi (po turško) in ostaneš sproščen v položaju. Čez čas prekrižaš nogi na drug način.



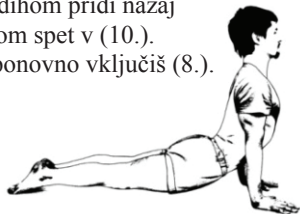
8. Počasi prihaja čas da pridemo ven iz postelje. (8.) Poklekneš na tla, palca na nogi skupaj, nart na tleh in iztegnjen, kolena narazen. Zadnjica ostane pri petah, z rokami se iztegneš naprej, trup pride med stegna. Ostaneš v položaju za trenutek, se osredotočaš na dih.



9. Medenico pripelješ nad kolena, ramena nad dlani, spodviješ stopala in iztegneš nogi nazaj. Od rok potiskaš medenico, nogi stran, da si iztegnjen.



10. Z vdihom pripelji medenico k tlom, prsni koš naprej, glava dvignjena. Noge so iztegnjene nad tlemi. V primeru bolečine v križu položi kolena k tlom in v primeru bolečine v zapestjih podloži nekaj pod zapestja. Z izdihom pridi nazaj v (9.) in vdihom spet v (10.). Vmes lahko ponovno vključiš (8.).



11. Stojiš pokonci, s stopali skupaj, iztegni roki naravnost navzgor. Potem pokrči kolena in jih pripelji naprej, boke navzdol – kot bi se želel usesti; pete naj ostanejo na tleh. Po določenem času iztegni nogi, se ponovno izravnaj in po želji ponovi. (V času menstruacije ali utrujenosti izvedi vajo obrnjen k steni, z dlanmi na steno in stopali v širini bokov).



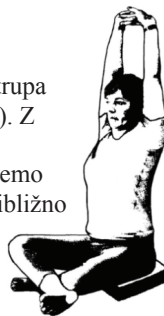
12. K steni postavimo visok stol (ali mizico). Z desno stranjo stojimo ob steni, položimo desno stopalo na stol, trup najprej raztegnemo in potem zasučemo proti steni. Levi komolec damo za koleno, desno dlan na steno, si z obema rokama pomagamo v zasuk. Z vsakim vdihom se še bolj raztegnemo v hrbtenici, odpremo prsni koš, po izdihu sprostimo trebuh in gremo še bolj v zasuk. Po 30 sekundah se vrnemo nazaj in ponovimo na drugo stran.



13. Sedimo na stolu pri strani, trup je raztegnjen, z rokami se opremo na naslonjalo in si z rokami pomagamo v zasuk. Vedno bolj gremo v zasuk po vsakem izdihu, ko so pljuča prazna in trebuh sproščen. Po približno 30 sekundah se vrnemo nazaj in ponovimo na drugo stran.



14. Prepletemo prste in stegnemo roki predse – dlani obrnjene stran od trupa (palca obrnjena navzdol). Z vdihom iztegnemo roki navpično navzgor, razpremo dlani proti stropu. Po približno 30 sekundah spustimo roki nazaj navzdol in ponovimo z drugo prepletjenostjo prstov (kjer je drugi mezinček spodaj, drugi palec zgoraj).



Jutranje prebujanje je pripravil Miha Potočnik.

Miha Potočnik, univ.dipl.psih., je Iyengar joga učitelj z MJoga studiom v centru Ljubljane, kjer uči tudi njegova žena iz Koreje. Napisal je Joga priručnik in knjigo Indija: potovanje v potovanju ter angleško različico India: Journey from Lust to Love. Če potrebujete kakšna dodatna pojasnila ali imate določena vprašanja, je Miha Potočnik na voljo na miha.joga@gmail.com.

www.mjoga.si

Prebujanje z dihom, ki sledi telesnim vajam

Usedemo se pokončno, poskrbimo, da je prsni koš odprt, dvignjen.

Dihamo skozi nos in najprej le opazujemo dih, ga občutimo. Minutko ali dve smo neprestano pozorni na dih.

Po opazovanju ponovno preverimo, če sedimo pokonci.

Prvi način dihanja je poglobljanja vdiha, podaljševanje izdiha.

Pri vdihu le sproščeno do polnosti vdihnemo vse do zgornjega dela prsnega koša, vendar brez naprežanja vratu ali

ramenskega obroča. Izdih podaljšamo tako, da rahlo pripravimo grlo (podobno, kot bi nekomu šepetali) in ga tako upočasnimo. Izpraznimo ves prsni koš, vendar brez pretiranega naprežanja v trebuhu.

Po nekaj minutah se vrnemo nazaj na normalne vdihe in izdihe.

Drugi način dihanja je s prekinitvami pri vdihu.

Najprej vdihnemo v spodnji del prsnega koša (in delno trebuha), za trenutek prekinemo, nadaljujemo z

vdihom v sredino/širino prsnega koša, prekinemo za trenutek in nadaljujemo do zgornjega dela prsnega koša/višino vse do predela ključnin, vratu (vendar brez naprežanja vratu). Potem tako kot pred tem sproščeno izdihnemo, s podaljšanim izdihom.

Po nekaj ponovitvah, minutah se vrnemo nazaj na normalne vdihe in izdihe

S tem smo zaključili jutranje prebujanje poživljanje. In ne pozabite – delajte to čim pogosteje in imeli boste energije (in volje) za cel dan. Naj bo čim bolj uspešen, a umirjen.