

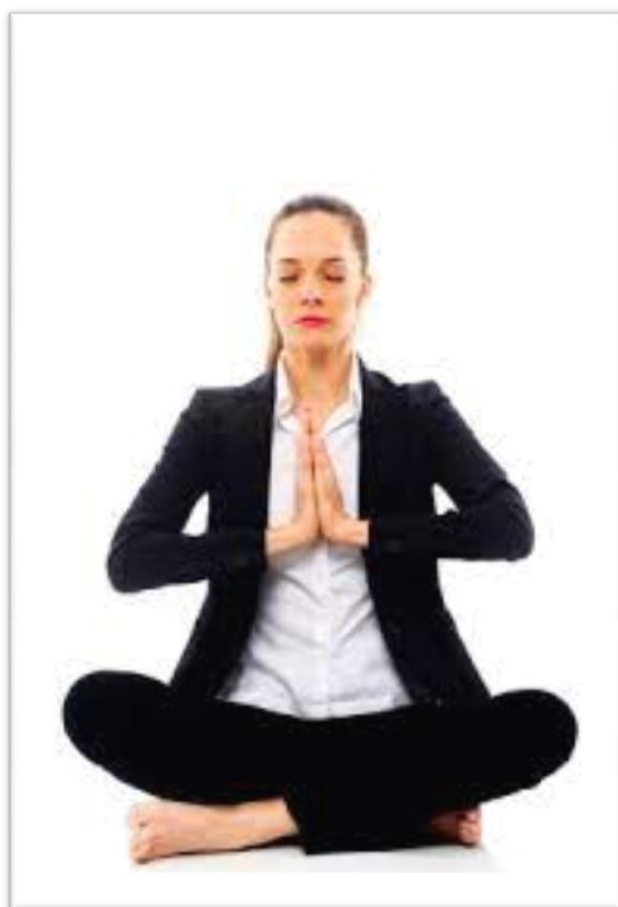
Joga przed maturą – ćwiczenia relaksacyjne

- ☺ Joga to zwykle ćwiczenia fizyczne, które poprawiają samopoczucie i stan zdrowia.
- ☺ Joga wpływa na rozwój fizyczny i duchowy.
- ☺ Joga to sposób na życie.
- ☺ W praktyce joga znacznie poprawia koncentrację, pomaga zredukować skutki stresu, dotlenia i oczyszcza organizm, zwalcza bóle głowy i bezsenna, a przede wszystkim pomaga odnaleźć siebie i nastroić pozytywnie do życia.
- ☺ Jest aktywnością bezpieczną i dobrą dla każdego.
- ☺ Joga to dobry sposób na zrelaksowanie się przed jednym z najważniejszych egzaminów w naszym życiu. Przydatna zwłaszcza dla zachowania równowagi przed maturą.
- ☺ Jeśli chodzi o efektywność nauczania to ten krótki program jogi pozwoli Wam przywrócić organizmowi o wiele większą ilość energii niż najdłuższa nawet przerwa na kawę.
- ☺ Warto też nakłonić do wspólnych ćwiczeń przyjaciół.
- ☺ Jest to nie tylko znakomity relaks, ale i świetna zabawa.

Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń!

Spis ćwiczeń

1.Rozciąganie klatki piersiowej (parsvottanasana)	3
2.Przecienny oddech nosem (surya bhedana pranayama)	5
3.Twist (ardha matsyendrasana)	7
4. Drzewo (vrksasana).....	10
5. Skłony tułowia stojąc (uttanasana)	12
6.Obrót głowy.....	15
7.Chwyt za plecami (odmiana mukhasana)	17



1. Rozciąganie klatki piersiowej (parsvottanasana)

Wykonanie:

1. Stajemy wyprostowani w lekkim rozkroku. Ręce wyciągamy przed siebie na wysokości barków; wnętrza dłoni przylegają do siebie.



2. Szerokim ruchem unosimy ręce ku górze i nad głową prowadzimy je do tyłu. Ściągamy łopatki razem i spleatamy palce dłoni.
3. Opuszczamy głowę do tyłu i przechylamy się w tył, w stopniu, w jakim uda nam się to zrobić bez wysiłku, wypinając jednocześnie biodra do przodu.
4. Próbujemy unieść splecione dłonie pionowo w kierunku głowy i pozostajemy w tej pozycji przez pięć sekund.



5. Z tej pozycji, ruchem wychodzącym z talii pochylamy się w przód i pozwalamy swobodnie opaść głowie. Ciężar ciała ciągnie nas w przód. Nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów.



6. Pozycję utrzymujemy przez dziesięć sekund, próbując przy tym dociskać dłonie w dół, w kierunku głowy.



7. Powoli prostujemy się. W pozycji wyjściowej rozluźniamy się, po czym powtarzamy ćwiczenie jeszcze dwukrotnie.

Porady:

Jest to ćwiczenie doskonale wpływające na ujędrnienie biustu, toteż warto powtarzać je dość często. W trakcie ćwiczenia nie należy zamykać oczu - dzięki temu będzie nam łatwiej zachować równowagę. Rozciąganie klatki piersiowej jest znakomitym ćwiczeniem, wpływa ożywczo przede wszystkim przy siedzącym trybie życia. Czując zmęczenie i zniechęcenie w wyniku dłuższego siedzenia przy biurku warto zatem zrobić sobie chwilę przerwy i rozciągnąć się w ten sposób.

2.Przemienny oddech nosem (surya bhedana pranayama)

Wykonanie:

1. Siadamy po japońsku, z całkowicie wyprostowanymi plecami
2. Unosimy prawą dłoń do twarzy i palcem serdecznym zamykamy lewe nozdrze.



3. Prawym nozdrzem wykonujemy głęboki wdech, licząc przy tym co sekundę do czterech.
4. Teraz kciukiem zamykamy prawe nozdrze i na cztery sekundy wstrzymujemy oddech.



5. Otwieramy lewe nozdrze i wykonujemy wydech, trwający od czterech do ośmiu sekund. Im dłużej wydechamy, tym lepiej. Koncentrujemy się całkowicie na opróżnieniu płuc ze zużytego powietrza.
6. Przez to samo (a więc lewe) nozdrze wykonujemy głęboki wdech i liczymy przy tym do czterech.
7. Lewe nozdrze ponownie zamykamy palcem serdecznym i wstrzymujemy oddech, od jednej do czterech sekund.
8. Teraz następuje wydech przez prawe nozdrze, trwający od jednej do czterech sekund. Wydech ten kończy pełny cykl oddechowy.
9. Cierpiąc na przykład na bezsenność powtarzamy ten cykl piętnaście razy, lub przez dziesięć minut i rychło nie będziemy mieli żadnych kłopotów z zaśnięciem lub nieprzerwanym przespaniem nocy.
10. Na początku oddychamy w rytmie cztery - cztery - osiem, po nabraniu wprawy w rytmie osiem - cztery - cztery, by po kilku miesiącach dojść do rytmu osiem - osiem - osiem.

Porady:

Podczas wstrzymywania oddechu lub przy przechodzeniu z jednego rytmu w drugi nie próbujemy na organizmie niczego wymuszać. Wszelkie zmiany muszą przyjść same z siebie i bez wysiłku. Oddychamy rytmicznie, powoli, spokojnie i bezszelestnie.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy zawsze wtedy, gdy chcemy się uspokoić, gdy jesteśmy zdenerwowani, podnieceni lub rozdrażnieni. Ich znaczenia nie sposób przecenić. Ciało i umysł są ze sobą wzajemnie związane i nieustannie na siebie oddziałują, z pewnością w większym stopniu, niż głosi oficjalnie uznana medycyna.

Klasyczna pranayama jest tego najlepszym przykładem, bowiem za pomocą najprostszego zabiegu uzyskujemy nieporównany z niczym spokój i zrównoważenie.

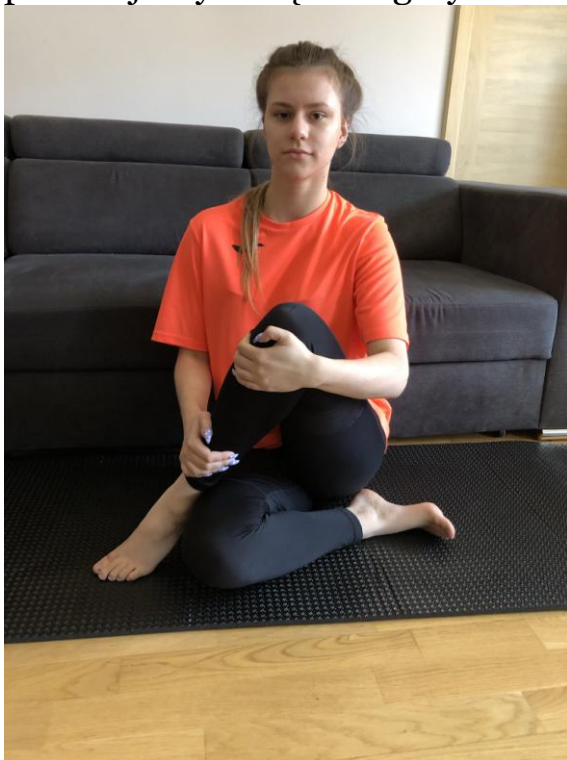
3. Twist (ardha matsyendrasana)

Wykonanie:

1. Siadamy na podłodze z wyciągniętymi przed siebie nogami.
2. Rozkładamy szeroko nogi i prawą stopę przykładamy do lewego uda. Prawe kolano musi przy tym pozostać dociśnięte do podłogi.



3. Uginamy lewe kolano prowadząc lewą stopę nad prawe kolano. Lewe kolano pozostaje wysunięte do góry.



4. Lewą stopę stawiamy całą podeszwą na podłodze. Im dalej potrafimy ją cofnąć, tym lepiej.
5. Ciężar ciała przekładamy teraz na miednicę, podpieramy się przy tym obu rękoma, inaczej możemy się przewrócić.
6. Podpierając się lewą ręką prowadzimy prawą pomiędzy klatkę piersiową i lewe kolano.



7. Obracamy tułów, tak, by prawy bark spoczął na lewym kolanie.
8. Prawą dłoń zwijamy w pięść, po czym prowadzimy ją prosto ponad prawym, spoczywającym na podłodze kolaniem.
9. Próbujeśmy chwycić za palce lewej stopy. Początkującym trudno wykonać ten element ćwiczenia, toteż z początku można chwycić za lewe kolano.



10. Wspierając się mocno prawą ręką na lewej nodze, przekręcamy tułów w lewo.
11. Uginamy lewą rękę i dociskamy grzbiet dłoni do zewnętrznej części pleców.
12. Przekręcamy głowę w lewo, i staramy się spojrzeć w lewo tak daleko, jak potrafimy.



13. W pozycji tej pozostajemy od dziesięciu do trzydziestu sekund.
14. Powolutku powracamy do pozycji wyjściowej.
15. Ćwiczenie powtarzamy dokładnie tak samo, ale w drugą stronę.

Porady:

Siadamy, starając się ciężar ciała przełożyć jak najdalej w przód - na miednicę. Skręcamy tułów opierając się barkiem i udem o kolano. Prowadząc rękę nad kolaniem nie uginamy jej w łokciu. Twist jest bardzo skutecznym ćwiczeniem, rozciągającym mięśnie prawie całego ciała. Wpływa też znakomicie na kręgosłup.

4. Drzewo (vrksasana)

Wykonanie:

1. Stajemy prosto ze złączonymi stopami i rozkładamy szeroko ręce, które tworzą linię prostą, równoległą do podłogi.
2. Prawą nogę zginamy w kolanie i odwodzimy je w bok, tak by całą powierzchnię stopy oprzeć na wewnętrznej stronie lewego uda.
3. Staramy się piętę podciągnąć jak najwyżej, aż do krocza.



4. Powoli unosimy ręce do góry, tak, by wewnętrzne powierzchnie dłoni zetknęły się wysoko nad głową.



5. W tej pozycji balansujemy jak najdłużej, głęboko oddychając.
6. Bardzo wolno opuszczamy ręce, stając jednocześnie na obu nogach i rozluźniamy się.
7. Ćwiczenie powtarzamy z lewą stopą.
8. Cykl składa się z czterech ćwiczeń, po dwa na każdą nogę.

Porady:

Stopę stawiamy bliżej przedniej strony uda, wtedy nie będzie nam się ześlizgiwać. Równowagę staramy się wyczuwać dopiero po rozciągnięciu ramion na boki. Próbujemy jak najdłużej wytrwać w pozycji. Zmysł równowagi wymaga ćwiczenia, dokładnie tak, jak mięśnie. Balansowanie, polegające na bardzo nieznacznym odchyleniu się od pionu i ponownym powracaniu (niczym drzewo, uginające się pod podmuchem wiatru) jest znakomitym ćwiczeniem równowagi. Ćwiczymy jak najczęściej - zbliżoną pozycję możemy zajmować na przykład podczas dłuższych rozmów telefonicznych.

5. Skłony tułowia stojąc (uttanasana)

Wykonanie:

1. Stajemy wyprostowani z prawie całkowicie złączonymi nogami.
2. Bardzo powoli unosimy obie ręce nad głowę.



3. Zginamy się w pasie pochylając w przód; najpierw pozwalamy opaść głowie, potem staramy się świadomie wyczuwać każdy krąg pochylającego się kręgosłupa.



4. W tej pozycji ramiona są tuż przy uszach; pozwalamy przez kilka sekund, by tułów własnym swym ciężarem ciągnął do dołu.



5. Chwytny się za łydki, lub kostki, w zależności od tego do której części nóg możemy bez trudu sięgnąć. Dolną szczękę dociskamy do szyi.
6. Łokcie odwodzimy na zewnątrz i łagodnie pociągamy za nogi, starając się czołem dotknąć do kolan.



7. Pozycję tę utrzymujemy od pięciu, do trzydziestu sekund.
8. Następnie bardzo powoli prostujemy się, utrzymując cały czas wyprostowane ręce.
9. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

Porady:

Nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów. Mniej przejmujemy się odległością dłoni od podłogi, bardziej odległością czoła od kolan. Skłony w tej pozycji znakomicie likwidują napięcia mięśni w plecach oraz w udach i kolanach. Już samo oddziaływanie ciężaru ciała rozluźnia i kształtuje te grupy mięśni. I w końcu dojdziemy do tego, że bez wysiłku dotkniemy palcami do podłogi. Ważne jest, by wszystkie ruchy wykonywać bardzo powoli.

6.Obrót głowy

Wykonanie:

1. Siadamy wygodnie na krześle lub po turecku i lekko ściągamy łopatki.
2. Pozwalamy głowie łagodnie opaść do przodu, tak, jakbyśmy zasypiali na siedząco i utrzymujemy tę pozycję przez chwilę. ,
3. Prostujemy głowę - plecy cały czas pozostają proste - i pozwalamy opaść jej do tyłu. Na ile uda nam się odchylić do tyłu głowę zależy od stopnia spięcia mięśni karku.



4. Pozostajemy w tej pozycji mocno zaciskając usta.
5. Teraz spoglądając ku górze pozwalamy głowie opaść w lewo i w prawo. Każdą pozycję utrzymujemy przez kilka sekund.





6. Wyobrażamy sobie teraz, że jesteśmy bezwładnym manekinem. Pozwalamy by głowa opadła w przód, następnie łagodnym, nieprzerwanym ruchem przekręcamy ją w prawo, do tyłu, w lewo i ponownie w przód. Obrót nie powinien być kontrolowany przez świadomość. Powinien to być okrężny, bezwolny ruch.
7. Krążenie powtarzamy w drugą stronę, po czym całe ćwiczenie powtarzamy jeszcze trzykrotnie.

Porady:

Krążenie głowy jest jedynym w swoim rodzaju ćwiczeniem na odprężenie się i szybkie zregenerowanie energii. Podczas ćwiczenia zamykamy oczy - wtedy najlepiej odczujemy, jak napięcie opuszcza nasze mięśnie. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. Głowa powinna łagodnie toczyć się ponad spiętymi miejscami. Z początku możemy usłyszeć kilka trzeszczących odgłosów, które jednak rychło miną, bowiem ćwiczenie to pobudza kaletki stawowe do smarowania stawów. Asana ta zapobiega przedwczesnemu starzeniu się - poczucie sztywnienia karku i kręgosłupa to jedna z pierwszych oznak starości.

7. Chwyt za plecami (odmiana mukhasana)

Wykonanie:

1. Siadamy wygodnie na piętach (po japońsku) z wyprostowanym kręgosłupem.
2. Prawą dłoń, wewnętrzną powierzchnią do tyłu zakładamy za plecy, po czym próbujemy przesunąć ją po plecach do góry, tak wysoko, jak się da.

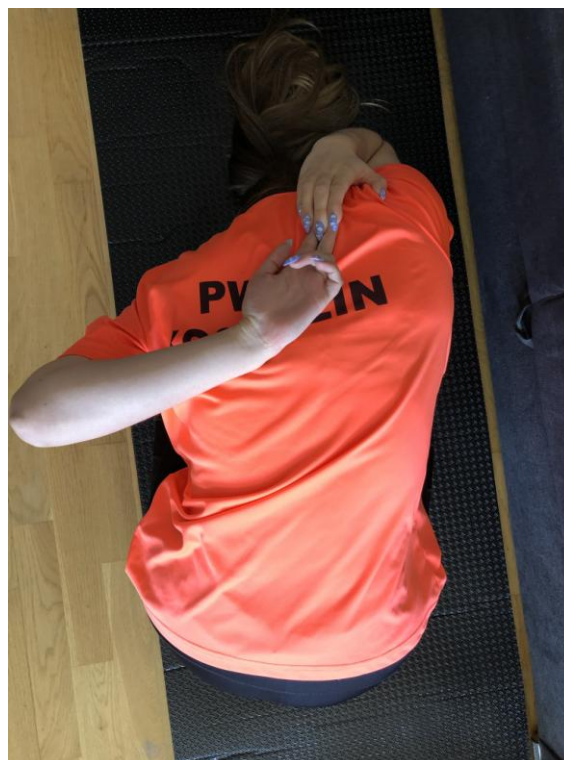
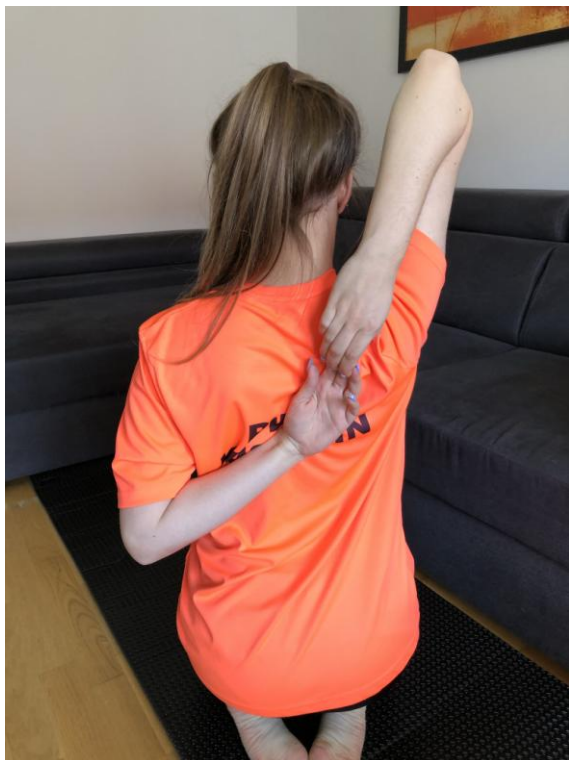


3. Następnie zginamy lewą rękę w łokciu i sięgamy nią za głowę, w kierunku kręgosłupa. Jeśli nie jesteśmy w stanie schwycić prawej dłoni, używamy np. chusteczki jako elementu łączącego.



4. Kawalek po kawalku przesuwamy dłonie bliżej siebie, aż palce zetkną się ze sobą i mocno uchwycą.

5. W pozycji tej pozostajemy przez dziesięć do trzydziestu sekund. Próbuje przy tym lewą dłonią wykonać lekki ruch w dół, czemu oczywiście musi towarzyszyć lekki ruch w górę dłoni prawej. Innym sposobem jest pochylenie się do przodu, aż do dotknięcia głowy do kolan.



6. Ćwiczenie powtarzamy zamieniając ręce miejscami - cykl składa się łącznie z czterech ćwiczeń, po dwa na każdą stronę.
7. Podczas ćwiczenia bardziej koncentrujemy się na tej stronie, w której odczuwamy większą sztywność.

Porady:

W trakcie ćwiczenia plecy muszą być całkowicie wyprostowane, inaczej zmniejsza się jego skuteczność. Nie forsujemy się za bardzo: ćwiczenie wykonujemy jedynie w takim stopniu, jaki jest możliwy bez odczuwania bólu. Chwył za plecami jest znakomitym ćwiczeniem uwalniającym od nadmiernych napięć mięśniowych, szczególnie jeśli wiele czasu spędzamy w niewygodnej pozycji przy biurku. Asana ta przeciwdziała wadom postawy i sprzyja ogólnemu odprężeniu, co ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie i ogólne samopoczucie.

Opracował
Kierownik Zakładu Wychowania Fizycznego
w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koszalinie
mgr Waldemar Szpakowski