



VITALNA IN SREČNA Z MOKINI YOGO

VAJE ZA KREPITEV MIŠIC ZADNJICE



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge

UVOD

Joga je ena izmed najstarejših metodologij, ki s holističnim pristopom obravnava celovitost človeka.

V tej knjigi se bomo osredotočili na učinkovite vaje, ki lahko pomagajo krepiti mišice zadnjice in spoznati, kako izboljšati celostno telesno počutje.

Nekaj **pozitivnih učinkov** redne prakse:

- večja vitalna energija
- večja notranja moč
- čas zase
- krepitev mišic (tokrat večja pozornost na zadnjico)
- boljša samopodoba
- lajšanje bolečin in napetosti
- uskladitev telesa, uma in energije
- umiritev uma
- aktiven življenjski stil
- zdrave navade

ZAKAJ JOGA?

1. Ker je joga prava vadba za vse starostne skupine. Vadba je zasnovana tako, da ne spodbuja tekmovalnosti. Ravno nasprotno. Uči nas, da se povežemo s svojim dihom, da poslušamo svoje telo. Da usmerimo pozornost navznoter.
2. Ker za vadbo praktično ne potrebujete nobenih pripomočkov. Morda le za oporo. Vendar ne skrbite. Če nimate jogijskega kvadra, si lahko pomagata z debelejšo knjigo.
3. Ker nas uči sprejemanja. S kritiko in zavračenjem svojega telesa, si seveda ne delamo nobene usluge. Ko se sprejmemo z ljubeznijo, pa nastanejo spremembe.
4. Ker so učinkovite tehnike, ki jih prakticirajo po celem svetu. Cel svet je zajela jogijska vročica. Vendar to ni samo neka modna muha. Gre za učinkovite tehnike, ki so stare več kot 3500 let.

ZAKAJ SEM IZBRALA TO TEMO?

1. Ker je poletje "čas kopalk"

Ko naredimo nekaj dobrega za svoje telo, se takoj počutimo bolje in samozavestno.

2. Ker se vsi radi dobro počutimo v svojem telesu.

Včasih pa potrebujemo le nekaj spodbude, da se odločimo za vadbo.

3. Ker se ženske velikokrat "pritožujejo" nad svojo zadnjico. Joga nas uči, da se sprejmemo v celoti.

Vendar spodbuja tudi k redni praksi joge in stremi k zdravemu načinu življenja. Zato poskrbimo za **zdravo in vitalno telo**.

4. Hujšanje. Pred poletjem se veliko ljudi odloči za agresiven način vadbe in celo stradanje. Želijo narediti nekaj na hitro in velikokrat na svojo škodo. Joga na **prijazen način** poskrbi, da se naše mišice tonirajo in okrepijo. Ker smo ves čas mentalno prisotni, gre za varen in učinkovit način vadbe. Primaren fokus pa je dobro počutje.

SMERNICE PRI IZVAJANJU VAJ/ASAN

Kaj so asane?

Asane so telesni položaji, ki pozitivno vplivajo na moč, stabilnost, prožnost in usklajenost telesa.

Kako jih izvajamo?

- v položaje odhajamo previdno in počasi
- ves čas poslušamo svojega notranjega učitelja in si ne škodujemo, ne pretiravajmo
- dihanje naj bo umirjeno in tekoče
- položaj zadržimo predviden čas, vendar ga lahko pravočasno zapustimo, če tako začutimo
- v primeru zdravstvenih težav se posvetujte z zdravnikom ali lahko položaje izvajate
- bodite potrpežljivi in postopoma stopnjujte zahtevnost
- z umsko prisotnostjo in zavedanjem telesa
- asana naj bo relativno udobna
- ne sme se pojaviti bolečina

Vadba na lastno odgovornost.

PRAKSA

Spoznali boste 10 jogijskih položajev, ki imajo številne blagodejne učinke na celotno telo. Tokrat bo večji poudarek na krepitvi mišic zadnjice, zato bo tudi opis namenjen temu fokusu.

Pod slikovnim prikazom asane, sledi:

- opis asane, vaje
- izvedba
- lažja variacija & pripomočki
- čas zadrževanja asane
- kontraindikacije
- koristi redne prakse (glede na naš fokus)

Pred samim izvajanjem posameznih asan se je potrebno dobro ogreti. Priporoča se Pozdrav soncu. Samo izvedbo lahko najdete na mojem [youtube kanalu Mokini yoga](#).





1. MIZA

Ravnotežje, ogrevanje in krepitev



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



OPIS

Postavitev:

- Postavite se na vse štiri (položaj mize).
- Hrbtenica je vzravnana. Ramena poravnajte z dlanmi in kolke s koleni.
- Ob vdihu iztegnite eno roko naprej in nasprotno nogo nazaj.
- Zadržite 30 sekund.
- Naredite še na drugo stran.

Lažja variacija & pripomočki:

- Pod kolena podložite blazino.
- Dvigujete samo nogo, roki sta opora na tleh.

Kontraindikacije:

- Ni posebnosti.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.

2. MIZA

Variacija s pokrčeno nogo



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



OPIS

Postavitev:

- Glejte zgoraj (položaj mize).
- Iztegnite nogo nazaj. Pokrčite koleno proti zadnjici in nato ponovno iztegnite nazaj.
- 16 ponovitev na vsako nogo.

Dodatna vaja:

- Noga je pokrčena, nato dvigujete stopalo proti stropu.
- 16 ponovitev na vsako nogo

Lažja variacija & pripomočki:

- Pod koleno podložite blazino.

Kontraindikacije:

- Bodite pozorni na morebitno bolečino v križu.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.



3. MIZA

Variacija s pokrčeno nogo vstran



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge

OPIS

Postavitev:

- Glejte zgoraj (položaj mize).
- Pokrčeno nogo dvigujete ob strani.
- 16 ponovitev na vsako nogo.

Dodatna vaja:

- Krožimo v kolku. Naprej nekaj ponovitev in nato nazaj.
- 16 ponovitev na vsako nogo.

Lažja variacija & pripomočki:

- Pod koleno podložite blazino.

Kontraindikacije:

- Bodite pozorni na morebitno bolečino v križu.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.

4. STOL



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge

OPIS

Postavitev:

- Iz stoječega položaja odhajate (iz kolkov) v počep. Stopala so poravnana.
- Roki sta v boku ali pa jih dvignite navzgor.
- Položaj zadržite 30 sekund.
- Kolena naj ne gredo čez prste na nogah

Dodatna vaja:

- Aktiven počep (spusti in dvigi).

Lažja variacija & pripomočki:

- Kolena pokrčite malo manj.

Kontraindikacije:

- Bodite pozorni na morebitne bolečine v kolenu.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.

5. IZPADNI KORAK



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



OPIS

Postavitev:

- Iz stoječega položaja odhajate v izpadni korak. Prednja noga je pokrčena pod pravim kotom, zadnja noga je iztegnjena.
- Položaj zadržite 30 sekund.
- Ponovite še na drugo nogo.

Dodatna vaja:

- Pokrčite koleno zadnje noge do tal in nato stegujete nazaj v prvotni položaj.

Kontraindikacije:

- Bodite pozorni na morebitne bolečine v kolenu&križu.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.



6. BOJEVNIK III.

Stabilnost&moč



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



OPIS

Postavitev:

- Iz izpadnega koraka odhajate s trupom naprej, zadnjo nogo pa dvigujete navzgor.
- Iščete ravno linijo trupa in noge, roki stegnjeni naprej.
- Položaj zadržite 30 sekund.
- Ponovite še na drugo nogo.

Lažja variacija & pripomočki:

- Opora v paru ali ob steno.
- Z rokami se oprite na jogijski kvader.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.

7. OBRNJTENA MIZA



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



OPIS

Postavitev:

- Sedite, postavite dlani pod ramena in stopala v širini kolkov.
- Z oporo rok in nog dvigujete trup navzgor.
- Vrat je podaljšek hrbtenice.
- Položaj zadržite 30 sekund.

Dodatna vaja - aktivno

- Zadnjico spuščate do tal in nato dvigujete.

Kontraindikacije:

- Položaja se izogibate pri bolečinah v vratu.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.



8. POLMOST



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



OPIS

Postavitev:

- Ulezite se na hrbet, kolena v širini kolfov.
- Z oporo rok in nog dvigujete medenico navzgor.
- Prepletite dlani pod telesom.
- Položaj zadržite 30 sekund.

Lažja variacija & pripomočki

- Pod križnico si podložite jogijski kvader.

Dodatna vaja - aktivno

- Zadnjico spuščate do tal in nato dvigujete.

Kontraindikacije:

- Položaja se izogibate pri bolečinah v vratu.

Koristi:

- Krepi mišice zadnjice.



9. POLMOST

VARIACIJA Z DVIGNJENO NOGO -
ŠE MALO IZZIVA NA KONCU
Seveda ponovite na obe nogi!



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



10. ŠIVANKA

SPROSTIMO SE IN GLOBOKO ZADIHAJMO



SIMONA VRHOVEC

Mednarodno certificirana izkušena učiteljica joge



OPIS

Postavitev:

- Ležite na hrbtu in sprostite celo hrbtenico.
- Pokrčite nogi in prekrižajte desni gleženj preko levega kolena. Nato objamite z rokami levo stegensko mišico in nežno sproščajte proti prsnemu košu. Ponovite še na drugo nogo

Lažja variacija & pripomočki

- Stopala ostanejo na tleh in jih ne dvigujete.

Dodatna vaja

- Nogo, katero objemate, stegujete proti stropu.

Koristi:

- Sprosti mišice zadnjice.



KAJ PA DIHANJE?

V jogi dajemo velik poudarek na dih. Na to, da povežemo gibanje z dihom. Velikokrat pa zaradi stresnega načina življenja pozabimo na dih. Ga torej zadržujemo ali pa dihamo plitko, s prsnim košem.

Meni je tale misel spremenila življenje:

" Plitko dihanje je plitko življenje".

V nadaljevanju se bomo naučili:

- kaj pomeni pravilno dihanje
- kako diha 90% udeležencev, ki pridejo na prvo jogijsko prakso
- kako pomagamo telesu, umu s pravilnim dihom

In za konec naredili praktično vajo, ki bo lahko spremenila nepravilen vzorec dihanja



PRAVILNO DIHANJE

Dihanje je most med umom in telesom.

Je pa seveda vitalna funkcija, brez katere ni življenja. Z dihom, prejmemo prano, življenjsko energijo. Saj telo oskrbuje s kisikom, ki je pomembno za njegovo delovanje. Poleg tega, umirjen in globok dih deluje sproščujoče in umiri um. Če ne znamo umiriti diha, smo lahko večina časa v stresnem počutju.

Pravilen trebušni dih masira notranje organe, vpliva na cirkulacijo, zmanjša krvni pritisk in upočasni srčni utrip.

Večina ljudi diha nepravilno! Pri vdihu potegnejo trebuh navznoter, pri izdihu pa dajo trebuh ven. Preverite ali ste med njimi tudi vi. Položite dlani na trebuh in vdihnite. Se trebuh napolni z zrakom, pri vdihu?

Pomembno je, da se naučimo dihati pravilno!

PRAKTIČNA VAJA - TRIDELNO DIHANJE

To vajo lahko izvajate sede ali leže. Ves čas dihamo skozi nos.

1. Položite dlani na trebuh. Zavestno vdihnite v trebuh, tako da se dviguje navzgor. Štejete do 4 (1,2,3,4). Izdihnite do 4, tako da popek povlecite rahlo navznoter. 8 ponovitev.
2. Položite dlani na rebra. Zavestno vdihnite v ta predel, da se dviguje navzgor. Štejete do 4. Izdihnite do 4, tako, da se ta predel spušča. 8 ponovitev.
3. Položite dlani na prsni koš. Zavestno vdihnite v prsni koš, da se dviguje navzgor. Štejete do 4. Izdihnite do 4, tako, da se ta predel spušča. 8 ponovitev.

Sedaj vse povežite v polni jogijski dih

.Vdihnite v trebuh, nadaljujte tekoče do reber in navzgor do prsnega koša. Štejete do 4.



TRIDELNO DIHANJE - NADALJEVANJE

5. Sledi izdih od zgoraj navzdol. Spustite prsni del, medrebrni del in vse do trebuha, ki se spušča navznoter.

Naredite 16 ponovitev.

Nato postopoma podaljšujte izdihe do 8.

Ponavljajte to vajo vsak dan, da boste ozavestili pravi dih tudi čez dan.

Zapomnite si, da je vaš dih učinkovito orodje in lahko upravljate z vašim počutjem.

To je tudi odličen pripomoček za sproščanje. In nadaljevanje v meditacijo.

Privoščimo si lastno oazo miru in tišine.

Sedimo s pokončno hrbtenico. Opazujemo dih in dovolimo, da se naš um počasi umiri. Začnite s 5 minutami in nato postopoma podaljšujte.



ZABAVAJTE SE

Naj vas vadba osrečuje, prinaša notranji mir in je
to čas za vas.



WWW.MOKINI.SI

Avtorske pravice: Simona Vrhovec s.p., Foto: Mateja J. Potočnik