Три пози йоги для разслаблення

... тіла та психіки

Ви краще за всіх знаєте, що потрібно вашому тілу. Якщо вправа розслабляє когось іншого, це не означає, що вона підходить і вам. Прислухайтеся до свого внутрішнього відчуття і намагайтеся зрозуміти, чого потребує ваше тіло. Якщо вправа причиняє вам біль, радимо її не робити. Виконуйте кожну позу протягом 30 секунд.

Child's Pose/Поза дитини

- Опустіться на коліна, поєднайте ноги разом та розведіть коліна в сторони;
- Сядьте на п’ятки, нахиліть корпус вперед й торкніться полу лобом;
- Руки можете витягнути вперед і покласти перед собою чи розташувати вздовж тіла.

Фізичний ефект:
Розтягуються всі м’язи спини, знімається м’язова напруга, масажуються органи черевної порожнини.

Психічний ефект:
Ця позиція передає спокій та безпеку, тому що лоб лежить на коврику та уповільнюється серцебиття.

Протипоказання:
Увага при високому тиску та проблемами з коліном чи бедром!

Проєкт NEDA:
FEM (дівчата/жінки): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien Тел.: +43 1 27700 5600
FEM Süd (дівчата/жінки) & MEN (хлопці/чоловіки):
Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;
FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201
MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454
www.fem.at

Low Lunge/Низький випад

- Станьте на коліна, підніміть праву ногу та відведіть ліву ногу назад, праве коліно знаходиться трохи вище литки;
- Ви можете припідняти ступню задньої ноги якщо у вас чутливе коліно або опустити тильну частину стопи;
- Тримайте свої бедра прямими, ви можете спиратися руками на праве бедро;
- Потім змініть сторону: відведіть праву ногу назад, ліве коліно знаходиться трохи вище литки.

Фізичний ефект:
Ця поза розтягує бедра (згиначі м’язи стегна) і передню частину ноги.

Психічний ефект:
Саме в бедрах ми зберігаємо багато стресу, емоцій та травм. Розслаблення бедер приносить заспокоєння.

Протипоказання:
Увага при пошкодженнях поперека та бедер!

Проєкт NEDA:
FEM (дівчата/жінки): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien Тел.: +43 1 27700 5600
FEM Süd (дівчата/жінки) & MEN (хлопці/чоловіки):
Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;
FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201
MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454
www.fem.at

Seated foward fold/Нахили вперед із сидячого положення

- Опустіться на ягодиці і випряміть ноги перед собою;
- Випряміть спину і нахиліться вперед, зберігаючи спину рівною. Для цього трохи зігніть ноги або сядьте на невелике підвищення(особливо якщо у вас болить поперек). Так можна полегшити цю позу;
- Руки вирівняйте поруч з тілом;
- Увага! Будь ласка, обережно нахиляйтеся вперед та повільно повертайтеся назад! Не округлюйте спину, вона обов’язково має залишатися прямою!

Фізичний ефект:
В такому положенні масажуються органи черевної порожнини та укріплюється імунна система. Окрім того, розтягується задня частина ніг та спина.

Психические эффекты:
Нахил вперед впливає заспокійливо і посилює здатність розвантажуватися, щоб почуватися більш вільно та спокійно!

Протипоказання:
Обережно після грижі міжхребетного диску та при болях в попереку!

Проєкт NEDA:
FEM (дівчата/жінки): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien Тел.: +43 1 27700 5600
FEM Süd (дівчата/жінки) & MEN (хлопці/чоловіки):
Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien;
FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201
MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454
www.fem.at