

JOGA ZA MRŠAVLJENJE



1 ARDHA MATSYENDRASANA
Noge prekržite, a obje sjedne kosti neka su čvrsto u podu. Jednu nogu odignite, privucite ju prsima i na toj strani udite u "twist" položaj. Rotirajte se lagano iz donjeg dijela trbuha, zatim prsnog koša te na kraju zarotirajte ramena i glavu. Stražnji dlan čvrsto priljubite uz pod. Sa svakim udahom dodatno izdužite kralježnicu i opuštajte ramena te u položaju ostanite pet udaha i izdaha nakon čega isti položaj zauzmite na drugoj strani.

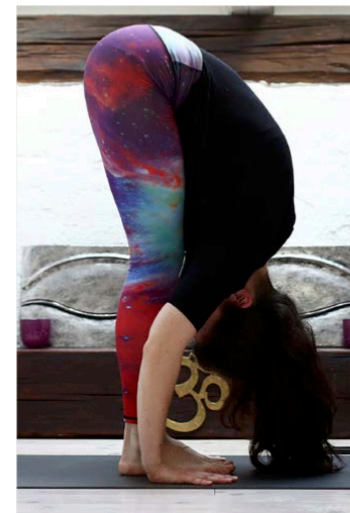
POLOŽAJI KOJI JAČAJU TIJELO
Učvršćuju se i bedra, leđa, gluteusi te trbušni mišići

ASANE Uz ove vježbe imat ćete više energije, a probava će postati redovita što će ubrzati topljenje masnoća...

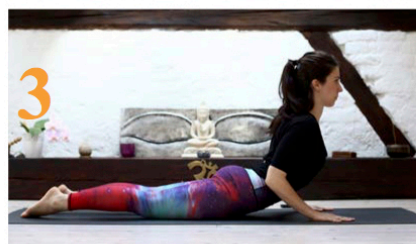
Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Vježbanje joge nije isključivo vezano za mršavljenje već njeno prakticiranje donosi dobrobit i tijelu i duhu pa stoga povoljno utječe na naše prehrambene navike, probavni sustav, odnos prema vlastitom tijelu, svakodnevnim aktivnostima. Na taj način pozitivno utječemo i na vlastiti izgled te pomažemo mršavljenju.

- Položaje koji će pomoći pri mršavljenju možemo vježbati bez vodstva. Uvijek je poželjno napraviti nekoliko pozdrava suncu kao zagrijavanje tijela i pripremu za vježbanje. Pozdrav suncu (Surya Namaskar) idealan je način zagrijavanja cijelog tijela, zglobova i mekih tkiva te također jedan od najboljih oblika čišćenja od nepotrebnih toksina - objašnjava učiteljica joge Koraljka Begović iz GaiaYoga škole i shale. Navedeni položaji jačaju i učvršćuju bedra, leđa, gluteuse, trbušne mišiće te stimuliraju rad unutrašnjih organa. Posebno su važni položaji koji utječu na poboljšanje probave te detoksikaciju tijela te se tako pospješuje mršavljenje. Isto tako imate ćete i više energije za kretanje te ćete kile zato lakše skidati.



2 UTTANASANA
U položaj se ulazi sa spojenima stopalima te sasvim lagano odvojenim petama. Na udah stavite ruke na bokove i s izdahom se lagano spuštajte u pretklon zadržavajući izduženu kralježnicu. U položaju opustite ramena i vrat te donji dio trbuha uvucite kako bi rebra što više približili bedrima. Ako je položaj preintenzivan savinite koljena koliko treba kako bi kralježnica i dalje ostala izdužena. U položaju ostanite barem pet udaha i izdaha.



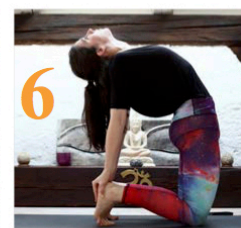
3 BHUJANGASANA Legnite na trbuh te dlanove smjestite sa strane prsnog koša, laktova priljubljenih uz tijelo. Gornja strana stopala, bedra i pubična kost su u podu te se na udah odgurrite od ramena izdužujući kralježnicu. Opuštite vrat i ramena, a pogled usmjerite ravno ispred sebe. Laktovi ostanu savijeni, a prsni koš otvoren. Bedra rotirajte prema unutra. U položaju ostanite nekoliko udaha i izdaha.



4 NAVASANA
Sjednite i priljubite koljena na prsni koš, zatim pronadite ravnotežu na sjednim kostima i s udahom izdužite ruke i noge. Opuštite ramena i lice te otvorite prsni koš.



5 PLANK Dlanove smjestite u prostirku točno ispod ramena, a noge izdužite u suprotnom smjeru od vrha glave. Pronadite ravnu liniju usmjerenu dijagonalno prema stropu. Zdjelicu "šaljite" u smjeru stopala, aktivirajte donji dio trbuha i izdužite kralježnicu. Opuštite vrat i lice te pogled usmjerite prema podu. U položaju ostanite pet udaha i izdaha te ga možete i ponoviti.



6 USTRASANA Kleknite i stavite koljena u širini kukova. Dignite se na nožne prste te rukama uhvatite pete. Glava je izdužena prema natrag, a kukove gurajte prema naprijed. Otvorite prsni koš i srce, a ramena opustite. U ovom položaju ostanite pet udaha i izdaha.