

LEKKIE PLECY



Nie ma rady, twój kręgosłup wkrótce da znać o sobie. To żadna zła wróżba lecz zwykła logika: będziesz przeciążona przedświąteczną bieganiem, stanieniem w kuchni, itp. I zapewne zabraknie ci czasu, aby radykalnie zadziałać, czyli np. pójść na masaż albo na jogę. Na szczęście, w domu też możesz sobie pomóc. Skręty, bo nimi się dziś zajmiemy, są wyjątkowe – nie tylko pobudzają kręgosłup ale i poruszają całe ciało – głęboko, do wnętrza. Najprostsze skręty (wraz z przeciąganiem się) warto wykonać zaraz po przebudzeniu, jeszcze przed wstaniem z łóżka. To rozrusza zastały po śnie kręgosłup:

**EWA BIAŁA**

instruktor
hatha-jogi
www.jogabiala.pl

SKRĘT MARICYASANA III

- Usiądź z nogami wyprostowanymi na złożonym kocu, zegnij prawą nogę w kolanie i przysuń piętę do prawego biodra.
 - Prawą rękę zgiętą w łokciu połóż za pośladkami, możesz użyć klocka do jogi.
 - Podnieś lewą rękę i wraz z nią wyciągnij cały lewy bok ciała. Z wydechem skręć tułów w prawo, a lewy łokieć załóż za prawe udo
 - Z każdym wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj skręt.
 - Po pięciu oddechach wróć do siadu i powtórz wszystko na drugą stronę.
- Uwaga! Tego ostatniego skrętu nie robimy w czasie menstruacji.**

**SKRĘTY ŻOŁĄDKA**

- Leżąc na wznak, ręce rozłóż prostopadłe do ciała.
- Zegnij nogi tak, aby tułów z udami, uda z łydkami i łydki ze stopami tworzyły kąty proste.
- Z wydechem opuść nogi w lewo, a głowę skręć w prawo. Postaraj się, żeby kolana zostały centymetr nad ziemią.
- Z wdechem podnieś nogi do góry i z wydechem opuść na drugą stronę. W czasie skrętów oba barki powinny leżeć na ziemi lub się do niej zbliżać.
- Zrób od 3 do 12 powtórzeń na każdą stronę.

SKRĘTY KROKODYLA

- Połóż się z rękoma rozpostartymi prostopadłe do tułowia i prostymi nogami, stopy szerzej niż biodra.
- Wykonaj skręt bioder w prawo obracając stopy tak, żeby prawa leżała zewnętrzną krawędzią na ziemi, a lewa wewnętrzną.
- Powtórz to osiem razy, robiąc wydech w momencie skrętu.
- Wykonaj ćwiczenie skręcając lewe biodro i kładąc krawędzie stopy po drugiej stronie.
- Za trzecim razem wykonaj ćwiczenie podnosząc na przemian prawe i lewe biodro.