

Ćwiczenia w profilaktyce kręgosłupa

Pozycje w jodze mające dobroczynny wpływ na kręgosłup

1. Adho Mukha Virasana

Ustawiamy się w klęku podpartym, stopy odkładamy płasko wierzchami do ziemi. Łączymy duże palce stóp a kolana rozstawiamy lekko szerzej niż szerokość bioder. Opuszczamy pośladki na pięty, a rękami sięgamy jak najdalej w przód po ziemi. Jeżeli mamy możliwość kładziemy czoło na ziemię, łokcie pozostają nad ziemią. Ta pozycja wydłuża kręgosłup i przeciwdziała napięciom.



2. Bhujangasana (pozycja kobry)

Kładziemy się na brzuchu, stopy odkładamy płasko na ziemi, na szerokość bioder, uda skręcamy lekko do wewnątrz. Kość ogonową opuszczamy lekko w dół, wydłużając, a w ten sposób zabezpieczając odcinek lędźwiowy. Dłonie z szeroko rozstawionymi palcami ustawiamy na wysokości sutków, zaraz przy bokach ciała. Wydłużając kręgosłup i lekko prostując ręce podnosimy tułów i idziemy do wygięcia.

Ta pozycja wzmacnia mięśnie grzbietu.

3. Setu ba



Kładziemy się na plecach, ręce ustawiamy wzdłuż ciała. Nogi na szerokość bioder, zginamy w kolanach i przysuwamy do pośladków tak, by piętami dotykać czubków palców dłoni. Palce stóp skręcamy lekko do wewnątrz. Kość łonową przekręcamy lekko w kierunku głowy. Wypychając pośladki podnosimy biodra do góry. W pozycji nie kręcimy głową, aby nie naruszyć odcinka szyjnego kręgosłupa. Ta asana wzmacnia mięśnie grzbietu, pośladki i pogłębia wygięcia. Jest również przygotowaniem do mostka.



4. Malasana

Ustawiamy stopy na szerokość bioder, palce skręcamy lekko na zewnątrz. Wchodzimy do głębokiego przysiadu. Ręce układamy w namaste (jak do modlitwy) i łokciami rozpieramy kolana. Czubkiem głowy ciągniemy do sufitu. Ta pozycja rozluźnia odcinek lędźwiowy i wydłuża kręgosłup.



5. Sarvangasana (pozycja świecy)

Kładziemy się na plecach. Zgięte kolana przyciągamy do brzucha. Podnosimy biodra ku górze, aby ustawić tułów równoległe do podłogi. Możemy podeprzeć plecy dłońmi. Prostujemy nogi do sufitu.

Pozycja wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha.

