

5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΘΙΒΕΤ

Ένα δυναμικό πρόγραμμα ασκήσεων που συνδράμει στην καθολική ενδυνάμωση του σώματος αυξάνοντας δραστικά τη φυσική ευλυγισία και δύναμη, καθώς και τη διανοητική οξύτητα. Οι Θιβητιανοί πίστευαν ότι οι πέντε αυτές ασκήσεις μπορούν να καθυστερήσουν τη διαδικασία της γήρανσης, διότι ενεργοποιούν ενδοκρινείς αδένες του ορμονικού συστήματος που ρυθμίζουν το βάρος και τον τρόπο που γερνάμε. **Η κάθε άσκηση επαναλαμβάνεται ιδανικά 21 φορές (αυτός είναι και ο μέγιστος αριθμός επαναλήψεων), αλλά μπορείτε να ξεκινήσετε και με λιγότερες.**



1. ΣΤΡΟΒΙΛΙΣΜΟΣ(ΕΝΕΡΓΕΙΑ)

Διεγείρει το νευρικό και λεμφικό σύστημα, βελτιώνει το συντονισμό και επιφέρει την ισορροπία. Όρθιοι, με τα χέρια ανοικτά στο πλάι και τις παλάμες προς τα κάτω, αρχίζετε να περιστρέφεστε προς τα δεξιά με το βλέμμα στραμμένο στην κατεύθυνση του δεξιού χεριού.



2. ΑΡΣΗ ΠΟΔΙΩΝ(ΑΕΡΑΣ)

Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενδυναμώνει τους βαθύς κοιλιακούς μύες των γλουτών, των ποδιών και της πλάτης προστατεύοντας την σπονδυλική στήλη, και διατάσσει τους αυχενικούς μύες απομακρύνοντας την ένταση. Ξαπλωμένοι σε ύπτια θέση, με τα χέρια δίπλα στο σώμα, ανεβάζετε τεντωμένα τα πόδια σας και συγχρόνως το κεφάλι σας φέρνοντας το πηγούνι προς το στήρνο. Κατεβάζετε ταυτόχρονα. Αν αισθάνεστε ένταση στον αυχένα, ξεκινήστε υποστηρίζοντας με τα δάχτυλα πλεγμένα πίσω από το κεφάλι (παράλλαξη). Αν η εκτέλεση με τεντωμένα πόδια σας φανεί δύσκολη, λυγίζετε τα πόδια, τα σπώνετε και μετά τα τεντώνετε.



3. ΓΟΝΑΤΙΣΤΗ ΚΑΜΗΛΑ(ΝΕΡΟ)

Άσκηση που επηρεάζει το ενδοκρινικό και πεπτικό σύστημα, διατείνει τους μύες του θώρακα και της σπονδυλικής στήλης, αυξάνει την ευλυγισία και ανοίγει την περιοχή της λεκάνης. Με τα γόνατα στο πάτωμα, το σώμα σε όρθια θέση, τα πόδια λίγο ανοικτά και τα χέρια στο κάτω μέρος των γλουτών για υποστήριξη, κοιτάτε πρώτα προς τα κάτω, μετά σπώνετε το κεφάλι και κάνετε τόξο το σώμα σας προς τα πίσω. Το κεφάλι ακολουθεί την κίνηση η οποία εκτελείτε από τη θωρακική μοίρα και όχι από την οσφυϊκή. Εκπνέετε όταν ρίχνετε το κεφάλι μπροστά, εισπνέετε όταν κάνετε την έκταση. Αν αισθάνεστε να πονάει η μέση εκτελείτε υποστηρίζοντας με τις παλάμες την οσφυϊκή μοίρα.



4. ΤΡΑΠΕΖΙ(ΓΗ)

Αυξάνεται η ζωτικότητα, η δύναμη στους ώμους, στα χέρια και καρπούς και ενδυναμώνονται οι μύες της κοιλιάς, ισχίων μηρών. Καθισμένοι στο πάτωμα με τα πόδια λίγο ανοικτά μπροστά, τον κορμό όρθιο και τα χέρια τεντωμένα με τις παλάμες δίπλα στη λεκάνη και τα δάχτυλα να κοιτούν μπροστά, φέρνετε εκπνέοντας το πηγούνι προς το στήρνο και εισπνέοντας ανασπώνετε τη λεκάνη και σπρώχνετε το σώμα προς τα πάνω σε θέση «τραπέζι». Προσέχετε τα χέρια να είναι σε κάθετη ευθυγράμμιση με τους ώμους. Το ίδιο αστράγαλοι και γόνατα.



5. ΚΑΤΩ-ΠΑΝΩ ΣΚΥΛΟΣ(ΦΩΤΙΑ)

Δυναμώνει ώμους και χέρια, ανοίγει το θώρακα, κάνει διάταση στις ωμοπλάτες και στην περιοχή της πλάτης. Ξαπλώνετε σε πρηνή θέση, το κεφάλι κάτω, τα πόδια τεντωμένα και οι παλάμες στο ύψος του στήθους. Παίρνετε εισπνοή και με τους ώμους προς τα πίσω, ανασπώνετε το στήρνο, τεντώνετε τα χέρια και με τα γόνατα να έχουν ξεκολλήσει από το έδαφος, έρχεστε στη θέση του «πάνω σκύλου» κοιτώντας προς τα πάνω. Με την εκπνοή, φέρνετε το κεφάλι κάτω, τη λεκάνη ψηλά και σπρώχνετε το σώμα στη θέση του «κάτω σκύλου».



TRY this at home!!

Η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε στο Spiti Yoga / Λεοκάρους 6, Αθήνα / spitiyoga.gr

6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

TRY this
at home!!

Η άσκηση στην πρακτική του διαλογισμού είναι η τεχνική που οδηγεί στην ηρεμία του σώματος, του νου και του πνεύματος, στην εμβάθυνση της προσωπικότητάς μας και την εσωτερική γαλήνη.

Οι σύγχρονες έρευνες της Νευροεπιστήμης αποδεικνύουν ότι κατά την άσκηση στον διαλογισμό, μεταξύ άλλων οι περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το στρες επιβραδύνονται ενώ εκείνες που σχετίζονται με την αίσθηση της χαράς, γαλήνης και ηρεμίας ενεργοποιούνται.

4



JNANA MUDRA – ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ & ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

Μπορείτε να ενώσετε τις άκρες του αντίχειρα και του δείκτη στη βιοενεργειακή θέση των χεριών Jnana mudra, αφήνοντας τα άλλα τρία δάκτυλα ελεύθερα σε έκταση. Αφήστε τις παλάμες επάνω στους μηρούς είτε γυρισμένες προς τον ουρανό είτε προς τη γη. Η θέση αυτή συμβολίζει την ένωση της ενέργειας του σώματος με την ατομική ενέργεια.

1



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΙΑ ΑΝΕΤΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

Καθίστε σε ένα μαξιλάρι ώστε η λεκάνη να είναι πιο ψηλά από τα γόνατα. Καθίστε στο μπροσταίο μισό του μαξιλαριού και αφήστε τη λεκάνη να πέσει προς τα μπροστά ώστε τα γόνατα και οι κνήμες να ακουμπάνε καλά στο πάτωμα.

2

ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Καθίστε οκλαδόν με τις κνήμες καστές. Εναλλακτικά, κάνοντας μεγαλύτερο άνοιγμα στα πόδια, ακουμπήστε τις κνήμες στο πάτωμα και στρέψτε τα πέλματα προς τον ουρανό. Αφήστε τις παλάμες στους μηρούς. Αφήστε την αναπνοή σας να είναι φυσική χωρίς να προσπαθείτε να την αλλάξετε. Παρακολουθείτε τον αέρα καθώς εισπνέετε και καθώς εκπνέετε. Παρακολουθείτε σε ποιο σημείο του σώματος αισθάνεστε την αναπνοή. Αισθάνεστε την αέρα να περνάει μέσα στο σώμα, από την άκρη της μύτης, γεμίζοντας τους πνεύμονες και ολοκληρώνει την περιική της κοιλιάς. Μείνετε σε αυτή τη στάση τουλάχιστον 5 λεπτά.

3



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ

- Τοποθετήστε μια κουβέρτα στη θέση της καρέκλας και από πάνω μια δεύτερη διπλωμένη κουβέρτα.
- Καθίστε στην άκρη, ώστε η λεκάνη να είναι πιο ψηλά από τα γόνατα και η πλάτη να μην ακουμπάει στην πλάτη της καρέκλας. Κρατήστε τους μηρούς παράλληλους σε απόσταση όσο το άνοιγμα της λεκάνης.



5

DHYANA MUDRA – Η ΣΤΟΧΑΣΤΙΚΗ ΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ακουμπήστε τη μια παλάμη κάτω από την περιική της κοιλιάς στο σημείο που ενώνονται οι μηροί. Τα δάκτυλα είναι κλειστά και ίσια και το εσωτερικό της παλάμης είναι στραμμένο προς τον ουρανό. Τοποθετείστε από πάνω την άλλη παλάμη έτσι ώστε η επιφάνεια των νυχιών να ακουμπάει τον καρπό της άλλης παλάμης. Η βιοενεργειακή θέση dhyana mudra συμβολίζει τη δεκτικότητα του διαλογισμού.

6



ANJALI MUDRA – ΟΙ ΕΝΩΜΕΝΕΣ ΠΑΛΑΜΕΣ

Τοποθετείστε τις παλάμες στο κέντρο της καρδιάς ενώνοντάς τις. Τα δάκτυλά σας πρέπει να είναι κλειστά και ίσια. Η βιοενεργειακή αυτή θέση των χεριών δημιουργεί ένα κλειστό κύκλωμα ενέργειας ανάμεσα στη δεξιά (ηλιακή) και την αριστερή (σεληνιακή) πλευρά του σώματος αλλά και στο δεξί και αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου.

Καλή επιτυχία!

6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Η **partner yoga** προσφέρει μια μεγάλη γκάμα συναισθημάτων και στάσεων. Κατάλληλο για όλους ανεξαρτήτως ηλικίας και σωματικής κατάστασης, που θέλουν να πειραματιστούν και να ανανεώσουν σωματικά και ψυχικά. Ίσως ο καλύτερος και πιο αναζωογονητικός τρόπος που μπορεί να βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση και να τονώσει τη λίμπιντο αλλά και την ψυχική σας διάθεση.



1 ΑΝΑΠΝΟΗ

Καθίστε οκλαδόν με τις πλάτες σας να εφάπτονται. Πάρτε δυο λεπτά παρατηρώντας την αναπνοή σας -χωρίς όμως να προσπαθείτε να συντονιστείτε- καθώς και την μικρή κίνηση που δημιουργεί στο σώμα η πράξη της αναπνοής καθ' αυτή. Συνειστέτε να αναπνεύετε ήρεμα και βαθιά, παρατηρώντας και τις αναπνοές σας.

TRY this
at home!!

Η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε στο
Spiti Yoga / Λεωφόρος 6, Αθήνα /
spityoga.gr



2 ΕΜΠΡΟΣΘΙΕΣ / ΟΠΙΣΘΙΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ (ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ ΓΟΦΩΝ)

Ο ένας από τους δυο (Α) ξαπλώνει μαλακά προς τα εμπρός διατηρώντας μεγάλη κομπύλη στην πλάτη, ενώ ο άλλος (Β) ξαπλώνει πάνω του με τον θώρακα να κοπτά και να ανοίγει προς τα επάνω. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 10-15 βαθιές αναπνοές και αλλάξτε ρόλους. Επαναλάβετε...



3 ΠΛΑΪΝΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ

Ανοίξτε τα χέρια στο πλάι και ενώστε την εσωτερική μεριά των παλαμών. Κάμψτε τον κορμό στο πλάι με τις πλάτες σε συνεχή επαφή, μια δεξιά και μια αριστερά. Επαναλάβετε από 3 φορές σε κάθε μεριά και στη συνέχεια μείνετε στη θέση για 10 αναπνοές δεξιά και 10 αναπνοές αριστερά.



4 ΣΤΡΕΨΕΙΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Με τις πλάτες να εφάπτονται και οι δυο ταυτόχρονα φέρτε την αριστερή παλάμη σας στο δεξί σας γόνατο και με το ελεύθερο χέρι πιάστε το γόνατο του φίλου σας. Παύλ μαλακά με τη βοήθεια των χεριών -και όσο γίνεται χωρίς να ξεκολλήσουν οι πλάτες σας- συνειστέτε τη στρέψη φροντίζοντας ο κορμός να είναι κατακόρυφα στο έδαφος και με την αίσθηση ότι η σπονδυλική στήλη συνεχώς «μακραίνει» προς τα επάνω. Επαναλάβετε...



5 ΣΤΡΕΨΕΙΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Καθίστε αντικριστά με τα γόνατά σας να εφάπτονται. Φέρτε το δεξί χέρι γύρω από την πλάτη και πιάστε το αριστερό χέρι του φίλου σας που εκτείνεται εμπρός. Παύλ μαλακά τραβήξτε ο ένας τον άλλο για να βαθύνετε στη στρέψη κρατώντας πάντα την αίσθηση ότι η σπονδυλική στήλη επιμηκώνεται προς τα επάνω. Μείνετε για 10 αναπνοές και επαναλάβετε και από την άλλη μεριά με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.



6 ΕΜΠΡΟΣΘΙΕΣ / ΟΠΙΣΘΙΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ @ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

Καθίστε αντικριστά ο Α με τεντωμένα πόδια και ο Β οκλαδόν. Πιαστείτε από τους πέλμας. Ο Β τραβεί τον Α μπροστά, λυγίζοντας του αγκώνες του προς τα πλευρά και παράλληλα προβάλλοντας το στήθνο του προς τα επάνω. Επαναλάβετε 2-3 φορές (επιστρέφοντας κάθε φορά σε ουδέτερη θέση) και μείνετε για 10 αναπνοές. Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους. Εάν είστε αρκετά ευλύγιστοι, κάντε το ίδιο και οι δυο με τεντωμένα πόδια και πέλματα να εφάπτονται.

Καλή επιτυχία!

5 ασκήσεις για ενδυνάμωση κορμού ΜΕ PILATES

Το **PILATES** είναι μια μέθοδος σωματικής άσκησης που δημιουργήθηκε πριν από έναν περίπου αιώνα από τον Joseph Pilates. Η εκγύμναση με τη μέθοδο αυτή προάγει την ενδυνάμωση του κορμού, την ευλυγισία, τη συγκέντρωση και τη σωστή χρήση της αναπνοής. Είναι μία μορφή άσκησης που απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως επιπέδου και μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση μυοσκελετικών τραυματισμών και στην απόκτηση ορθοσωμίας και σωστής ευθυγράμμισης του σώματος.



1) ROLL DOWN ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

Από όρθια θέση με το σώμα ευθυτενές και τα πόδια ακριβώς κάτω από τη λεκάνη, αρχίζω να ρολάρω προς το πάτωμα με την κορυφή του κεφαλιού, ενώ την ίδια στιγμή λυγίζω τα γόνατα. Το κέντρο μου παραμένει δυνατό, σε αντίθεση με το υπόλοιπο σώμα το οποίο αφήνεται ελεύθερο στην έλξη της βαρύτητας. Επιστρέφω σε όρθια θέση αντιστρέφοντας την κίνηση (5-10 επαναλήψεις).



2) ROLL UP

Κάθομαι με τα πόδια τεντωμένα ή ελαφρώς λυγισμένα, έτσι ώστε να μην έχω ένταση στα ισχία μου. Το σώμα βρίσκεται σε ορθή γωνία προς το πάτωμα, με το κέντρο δυνατό και τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων. Ξεκινώ ρολάροντας την λεκάνη προς τα εμπρός και αρχίζω να κατεβαίνω προς το πάτωμα, αρθρώνοντας την α.σ. σπόνδυλο-σπόνδυλο. Ξαπλώνω στο πάτωμα και συνεχίζοντας να διατηρώ δυνατό το κέντρο μου, επανέρχομαι στην αρχική θέση, αντιστρέφοντας την ροή της κίνησης (5-10 επαναλήψεις).



3) SINGLE LEG STRETCH

Ξαπλωμένος σε ύπτια θέση ενεργοποιώ το κέντρο μου σφίγγοντας την κοιλιά προς τα μέσα σαν να φαντάζομαι ότι έχω μία σφικτή ζώνη που με περιβάλλει. Καλλάω την μέση μου στο πάτωμα και ανεβάζω τα πόδια λυγισμένα σε θέση τραπεζάκι (σε γωνία 90 μοιρών). Με δυνατή εκπνοή ξεκαλλάω την πλάτη από το πάτωμα, διατηρώντας τον αυχένα στη φυσική συνέχειά της α.σ. με μια μικρή πρόσθια κάμψη. Τα χέρια με τις παλάμες ανοικτές είναι απέναντι από τα γόνατα και δεν θα κινηθούν. Τεντώνω εναλλάξ προς τα εμπρός κάθε πόδι καθώς το άλλο πόδι λυγισμένο κινείται προς την αντίθετη κατεύθυνση. (10-20 επαναλήψεις).



4) SHOULDER BRIDGE

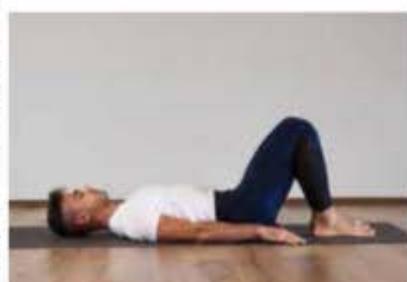
Το σώμα βρίσκεται ξαπλωμένο σε ύπτια θέση, τα γόνατα είναι λυγισμένα και τα πέλματα πατάνε στο πάτωμα στο άνοιγμα της λεκάνης. Ξεκινώ πιέζοντας την οσφυϊκή μοίρα στο πάτωμα με τρόπο τέτοιο ώστε να εξαλειφθεί η καμπυλότητα και η πύελος να στρέφεται προς τα εμπρός. Από εκεί αρχίζω να ξεδιπλώνω την α.σ. σπόνδυλο-σπόνδυλο, μέχρι να φτάσει ο κορμός σε διαγώνια θέση προς το πάτωμα. Επιστρέφω στην αρχική θέση. (5-10 επαναλήψεις).



5) SWIMMING

Το σώμα σε τετραποδική στήριξη (τραπεζάκι) με την α.σ. σε απόλυτη ευθεία, το κέντρο δυνατό και οι παλάμες των χεριών καλά απλωμένες ακριβώς κάτω από τους ώμους. Δίχως να κουνήσω τον κορμό και τη λεκάνη, εκτείνω ταυτόχρονα αντίθετο χέρι-πόδι μέχρι να έρθουν σε ευθεία με το υπόλοιπο σώμα. Επιστρέφω στην αρχική θέση και τεντώνω το άλλο χέρι και πόδι (5-10 επαναλήψεις).

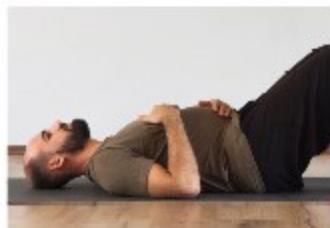
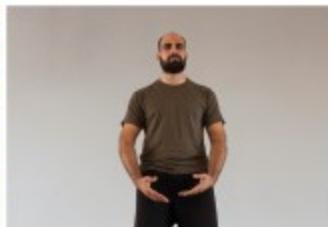
Καλή επιτυχία!



TRY this
at home!!

3 "Qigong" ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι ασκήσεις του Qigong έχουν πολλά επίπεδα χωρίς να φαίνεται εξωτερικά. Τα τρία βασικά είναι το επίπεδο της κίνησης του σώματος, το επίπεδο της αναπνοής και το επίπεδο της σκέψης. Κάθε άσκηση που ακολουθεί θα παρουσιάζεται έτσι, αλλά προτείνεται να ξεκινάει κανείς από ένα επίπεδο κι όταν το κατακτήσει να προσθέτει ένα ακόμα. Επίσης σημαντικό είναι να επισημάνουμε ότι οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με γνώμονα τη σωματική άνεση και την ελευθερία κίνησης. Οι παρακάτω περιγραφές είναι ένας γενικός οδηγός και δεν πρέπει να περιορίζουμε το σώμα αν θέλει να κινηθεί με διαφορετικό τρόπο.



ΑΣΚΗΣΗ 2η

Στόχος της άσκησης είναι ν' ανεβάσει την ενέργεια στο πάνω μέρος του σώματος και να ξυπνήσει μυαλό και σώμα. Ενδείκνυται ιδιαίτερα όταν νιώθει κανείς θολό το μυαλό και χωρίς ενέργεια. Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων. Προσπαθήστε να αφήσετε όλο το βάρος του σώματος στα πόδια σαν να είστε στην παραλία και να θέλετε να τα κιάσετε στην άμμο. Ενώστε τα χέρια στο επίπεδο της λακόνης φέρνοντας τις παλάμες προς τον ουρανό και ακουμπώντας τα μεσαία δάχτυλα μεταξύ τους. Ανεβάστε τα χέρια μέχρι πάνω από το κεφάλι με μια αργή κίνηση κρατώντας τους ώμους χαλαρούς.



ΑΣΚΗΣΗ 1η

Η άσκηση έχει ως στόχο να θυμίσει στο σώμα και να μάθει στο μυαλό πώς να αναπνέει καλύτερα. Ξαπλώστε ανάσκελα σε μια ίσια επιφάνεια φροντίζοντας να ακουμπάει όλο το μήκος της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και πατώντας λυγισμένα τα πόδια. Με τη μία παλάμη πάνω στην κοιλά κάτω από τον αφαλό και την άλλη πάνω στο στήθος. Προσπαθήστε να μείνετε τελείως ακίνητοι για 24 αναπνοές. Αναπνεύστε χαλαρά προσπαθώντας να φουσκώνετε μόνο την κοιλιά και χωρίς να κινείται το χέρι του στήθους αλλά μόνο της κοιλιάς (διαφραγματική αναπνοή).

ΑΣΚΗΣΗ 3η

Η επίδραση της άσκησης εδώ είναι αντίθετη απ' την πρώτη. Κατεβάζει την ενέργεια του σώματος προς τα κάτω και ηρεμεί το μυαλό. Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα των ώμων. Προσπαθήστε να αφήσετε όλο το βάρος του σώματος στα πόδια σαν να είστε στην παραλία και να θέλετε να τα κιάσετε στην άμμο. Αφήστε τους ώμους να σέρνουν τις παλάμες προς τα έξω ανεβάζοντας τα χέρια σε έκταση ώστε οι παλάμες να γυρίσουν αριστερά προς τα πάνω. Λυγίζοντας τους αγκώνες φέρτε τα χέρια να ενωθούν πάνω και μπροστά από το κεφάλι και κατεβάστε τα αργά μέχρι το επίπεδο της λακόνης.

TRY this
at home!!

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Το qigong έχει ως βάση του τη φιλοσοφία του Ταοισμού. Τα κυριολεκτικά σημαίνει δρόμος και μια από τις πολλές ερμηνείες του είναι η ύπαρξη σε αρμονία με τη ροή και τη φύση των πραγμάτων. Υπάρχουν πολλά είδη qigong. Ιατρικό, για την αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας, πολεμικών τεχνικών για την ανάπτυξη ιδιαίτερης δύναμης, κομψοκοινωνικό, για την διατήρηση της πρεμιás του πνεύματος και φυσικά το πιο δύσκολο, το qigong της επιφοίτησης γνωστό και ως ζχε. Η βασική ιδέα είναι ότι το σώμα και το πνεύμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα και ότι αν συμβαίνει κάτι στο ένα συμβαίνει και στο άλλο. Ακόμη και τα διαφορετικά συναισθήματα επηρεάζουν το σώμα, αλλά επίσης ανισορροπίας του σώματος επηρεάζουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Αν και ακούγεται ίσως προφανές πια, η απλή αυτή ιδέα σημαίνει ότι ο πραγματικά υγιής άνθρωπος είναι εκείνος, που νιώθει το σώμα του ελαφρύ και άνετο και το μυαλό του ήρεμο και σε αρμονία με όλο το σύμπαν. Αυτή η ιδέα δεν είναι προνόμιο της αρχαίας Κίνας, υπήρξε αυτούσια στην αρχαία Ελλάδα. Δυστυχώς όμως, οι πρακτικές εφαρμογές που οδηγούσαν στην υγεία είναι από καιρό χαμένες στη Δύση ενώ επιβίωσαν αναλλοίωτες στην Άπω Ανατολή. Οπότε, έχουμε πρακτικές ασκήσεις που επειδή απευθύνονται σε απλούς ανθρώπους είναι απλές και αποτελεσματικές. Οι ασκήσεις που παρουσιάσαμε είναι κοινές για όλα τα είδη και έχουν ιδιαίτερη χρήση στο διαλογισμό και στον έλεγχο της ενεργειακής ροής. Το καλύτερο όλων όλες οι τεχνικές και οι ασκήσεις βασίζονται στη φυσική ροή και το ρυθμό του ανθρώπινου σώματος και γι' αυτό δεν υπάρχει καμιά εκμάθηση! Νιώθουμε καλύτερα αμέσως!



YOGA FOR BEGINNERS

TRY this
at home!!

Η Yoga δεν είναι δύσκολη. Δε χρειάζεται να είσαι πολύ εύκαμπτος και δε χρειάζεται να έχεις τα δικά σου yoga pants. Αυτές οι στάσεις είναι ιδανικές για αρχάριους, πετυχαίνονται περισσότερη ευελιξία από το κεφάλι ως τα δάκτυλα. Διαβάστε τον παρακάτω οδηγό και ξεκινήστε με τη yoga για αρχάριους.

Yoga isn't hard! You don't have to be a lot of flexible and you don't need to own yoga pants. These yoga poses are perfect for beginners looking to achieve more flexibility from head to toe. Read this guide to getting started with yoga for beginners!



SAMASTHITI

Εκκινήστε από όρθια θέση, τα πόδια παράλληλα - στο άνοιγμα της λεκάνης - τα χέρια δίπλα στο σώμα και η κοιλιά ελαφρώς ενεργοποιημένη.

Start from an upright position, the paws parallel to the opening of the pelvis - the hands next to the body and the belly slightly activated.



URDHVA VRIKSHASANA

Εισπνέοντας, τεντώστε τα χέρια σας ψηλά και "ανοίξτε" ελαφρώς το θώρακα σας προς τα πάνω.

Breathe in, stretch your hands up and slightly "open" your chest upward.



UTTANASANA A

Διπλώστε τον κορμό μπροστά. Η λεκάνη προς τα πάνω, η τάση του κεφαλιού να πλησιάσει το έδαφος και του θώρακα να προσπεράσει τα γόνατα.

Fold the trunk forward. The pelvis is upward, the tendency of the head is to approach the ground and the chest to overtake the knees.



UTTANASANA B

Εισπνέοντας, ισιώστε την πλάτη στη θέση της ανοικτής ταμιτίδας, στρίβοντας τη λεκάνη ακόμα περισσότερο. "Ανοίξτε" τον θώρακα προς το έδαφος με το βλέμμα μπροστά.

Breathe in, straighten the back by turning the pelvis even more, "open" the chest to the ground with the look in front.



CHATURANGA DANDASANA

Εκπνέοντας από τη θέση της σανίδας (φέρετε το σώμα σε ευθεία γραμμή με την κοιλιά ενεργοποιημένη) στη θέση της χαμηλής σανίδας.

Exhaling from the "board" position (bring the body straight with the belly activated) in place of the low board.



MUKHA SHVANASANA

Εισπνεύστε στη θέση του "πάνω σκύλου". Το βάρος είναι μοιρασμένο σε πόδια & παλάμες, τα γόνατα και οι αγκώνες τεντωμένοι, ο θώρακας "ανοικτός".

Breathe in the position of "up dog". The weight is divided into soles & palms, knees and elbows stretched, the chest "open" in front.



ADHO MUKHA SHVANASANA

Εκπνέοντας περάστε σταθερά στη θέση του κάτω σκύλου. Σε αυτή τη θέση τα πόδια πρέπει να είναι παράλληλα (στο άνοιγμα της λεκάνης), τα πόδια (αν γίνεται) τεντωμένα, η πλάτη ίσια και οι παλάμες στο άνοιγμα των ώμων. Στρίψτε τα καθιστικά σας οστά προς τα πάνω, τις φέρνετε προς το έδαφος. Κρατήστε τα δάκτυλά σας ανοικτά και το βάρος πρέπει να είναι μοιρασμένο ισότιμα σε όλα, με έμφαση στους αντίχειρες, ενώ ταυτόχρονα περιστρέψετε τις ωμοπλάτες προς τα έξω.

Exhale to pass into the lower dog's position. In this position the soles are parallel (at the opening of the pelvis), the legs are stretched, the back straight and the palms at the shoulder opening. Turn the sitting bones upwards, the heels to the ground, hold your fingers open and weight divided equally at all, with emphasis on the thumbs, while simultaneously turning the shoulders to the outside.

Η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε στο Split Yoga / Λεωφόρος 6, Αθήνα / splityoga.gr

5 ασκήσεις

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Είτε επιστρέψετε στο γυμναστήριο έπειτα από μακρά απουσία, είτε κάνετε τα πρώτα σας βήματα στον κόσμο του fitness, οι παρακάτω ασκήσεις θα σας βοηθήσουν με σιγουριά να δυναμώσετε και να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Μπορείτε να τις κάνετε εύκολα στο σπίτι, στη δουλειά και γενικά όπου κρίνετε εσείς απαραίτητο. **Ξεκινάμε;**



1) MOUNTAIN CLIMBER

Βρισκόμαστε στην αρχική θέση εκτέλεσης του push up ή αλλιώς σε θέση σανίδας. Διατηρώντας το σώμα εντελώς ακίνητο, σηκώνουμε, λυγίζουμε και κινούμε το δεξί πόδι προς το κέντρο μας. Επιστρέφει το δεξί πόδι, ακουμπά στο πάτωμα και επαναλαμβάνουμε με το αριστερό (10-20 επαναλήψεις).



2) PLANK TO PUSH UPS

Βρισκόμαστε στην αρχική θέση εκτέλεσης του κλασικού push up. Με έλεγχο, λυγίζουμε το δεξί χέρι σηκώνοντάς το ελαφρώς από το πάτωμα και χαμηλώνουμε στηρίζόμενοι στον δεξί μας πήχη. Ακολουθούμε ακριβώς την ίδια διαδικασία και με το αριστερό μας χέρι. Στη συνέχεια, αντιστρέφουμε την κίνηση ώστε να επανέλθουμε στην αρχική μας θέση.

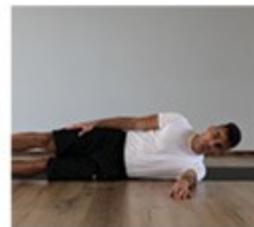
Επαναλαμβάνουμε για 5 με 10 επαναλήψεις.



3) SIDE PLUNGE

- Βρισκόμαστε σε όρθια θέση με τα πόδια μας λίγο πιο ανοικτά από το άνοιγμα της λεκάνης και στραμμένα ελαφρώς προς τα έξω. Στη συνέχεια, λυγίζουμε το δεξί γόνατο και μεταφέρουμε όλο μας το βάρος στη δεξιά μεριά, ενώ ταυτόχρονα η λεκάνη κινείται προς τα πίσω. Όπως θα κάναμε αν καθόμασταν σε μια καρέκλα. Σημαντικό, το αριστερό μας πόδι να παραμένει τεντωμένο.

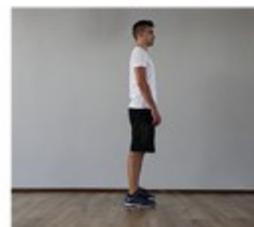
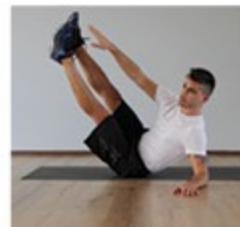
Επαναλαμβάνουμε από την άλλη μεριά για 10 με 20 επαναλήψεις.



4) SIDE "V" CRUNCH

Βρισκόμαστε ξαπλωμένοι στο πλάι με το σώμα σε ευθεία και το ένα χέρι τεντωμένο μπροστά μας. Σφίγγουμε την κοιλιά και ανεβάζουμε ταυτόχρονα τον κορμό με τα πόδια στον αέρα, σχηματίζοντας ένα νοητό V. Το χέρι που ακουμπά στο πάτωμα λυγίζει, και στηρίζομαστε στον πήχη και την παλάμη για στήριξη.

Επαναλαμβάνουμε για 10 με 20 επαναλήψεις.



5) SQUAT

Σε όρθια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης, λυγίζουμε τα γόνατα και σαν να υπάρχει μια καρέκλα από πίσω, καθόμαστε μέχρι οι μηροί να έρθουν παράλληλοι με το πάτωμα. Τα γόνατα πρέπει να βρίσκονται συνεχώς πίσω από τα δάκτυλα των ποδιών. Αν χρειάζεται, εκτείνουμε τα χέρια μπροστά για ισορροπία (10-20 επαναλήψεις).

Επαναλαμβάνουμε για 10 με 20 επαναλήψεις.

TRY this
at home!!