

6 *posturi de yoga pentru* REDUCEREA STRESULUI



Stresul poate apărea cu foarte mare ușurință în viața noastră și uneori este dificil să scăpăm de el. Studiile arată că Yoga scade nivelul de stres, ameliorează stările de anxietate, îmbunătățește flexibilitatea și echilibrul și poate reduce inflamațiile din corp. Acestea sunt doar o parte dintre beneficiile pe care le oferă, însă doar practicând regulat vei simți cum calitatea vieții tale se va îmbunătăți.

Dacă și tu ești în căutarea unor modalități prin care să găsești echilibrul dintre minte și corp, am pregătit pentru tine mai jos o serie de 6 posturi potrivite pentru orice persoană indiferent de nivelul de practică.

De ce ai nevoie pentru aceste practici? Ai nevoie de o saltea de yoga/ izopren sau un covor suficient de mare, haine lejere și timp alocat pentru tine. Sperăm ca îți vor fi utile aceste informații și îți urăm “Practică ușoară!”.



POSTURA UȘOARĂ (SUKHASANA) 10 RESPIRAȚII

Beneficii: Această postură te ajută să îți calmezi creierul și oferă un sentiment de pace în minte și în corp. Întinde genunchii și gleznelor. Practicarea acestei asane ajută la întinderea coloanei vertebrale, iar spatele devine mai puternic și mai stabil. Vei simți că epuizarea, stresul și anxietatea te părăsesc.

POSTURA COPACULUI (VRKSASANA) 10 RESPIRAȚII

Beneficii: Această postură îți îmbunătățește concentrarea și echilibrul. Întărește articulațiile, mușchii picioarelor și ai gambelor. Crește flexibilitatea gleznelor, genunchilor și a șoldurilor. Întărește mușchii spatelui, ameliorând sciatica.



POSTURA LUPTĂTORULUI I (VIRABHADRASANA I) 5 RESPIRAȚII

Beneficii: Postura Luptătorului I fortifică mușchii brațelor, ai umerilor, ai picioarelor, dar și pe cei ai spatelui. Îmbunătățește capacitatea de concentrare, echilibrul și stabilitatea. Stimulează circulația sanguină și respirația. Energizează întregul corp și stimulează metabolismul. Relaxează atât mintea cât și trupul.

POSTURA LUPTĂTORULUI II (VIRABHADRASANA II) 5 RESPIRAȚII

Beneficii: Asemănătoare posturii Luptătorului I, aceasta întărește picioarele, genunchii și gleznelor. Tonifică partea de jos a spatelui și înlătură durerile din această zonă. Deschide pieptul și ajută la buna oxigenare a plămânilor. Energizează și ajută la o mai bună concentrare.



POSTURA DANSATORULUI (VRIKSHASANA) 5 RESPIRAȚII

Beneficii: Întinde umerii și pieptul, coapsele, partea inghinală și abdomenul. Îmbunătățește postura corpului și echilibrul. Este o postură care ajută la îmbunătățirea capacității de concentrare, eliberarea stresului și a calmării minții.

POSTURA PORUMBELULUI (EKA PADA RAJAKAPOTASANA) 5 RESPIRAȚII

Beneficii: Îmbunătățește funcționarea întregului organism, cu precădere al coloanei vertebrale și a pieptului. Crește flexibilitatea mușchilor de la nivelul zonei inghinale și a tendoanelor șoldurilor. Stimulează funcționarea nervilor spinali. Menține sănătatea vertebrelor cervicale și sacrală.



Namaste!

