

1.ÜNİTE

14. YOGA İÇİN ISINMA SIRASI

Herhangi bir fiziksel egzersiz türünde yeniyseniz, herhangi bir yaralanmayı önlemek için vücudunuzu ısıtmak önemlidir. *Aynısı* yoga *asanaları* için de geçerlidir (pozlar). Basit bir ısınma, vücudunuzun açılmasını ve yoga pratiğine hazırlanmasını sağlar. Bu özellikle **uygulamanın temellerini** öğrenmeye yeni başlayanlar için önemlidir , çünkü uygulamanızın **güvenli olmasını sağlar** .

Bu basit **yoga ısınması** , pratiğinize başlamanın harika bir yoludur ve diğer **yoga esnemelerine** başlamadan önce özellikle iyi bir başlangıç noktasıdır . Vücut tarafından parçalanır ve herhangi bir yoga dizisine başlamadan önce tüm ana yaralanma noktalarının ısınmasını sağlar.

BAŞLANGIÇLAR İÇİN ISINMA DİZİ

İlk önce **omuzlarınızı yere uzatarak rahatlamış bir yerde rahatça oturarak** başlayın . Zeminde rahatça oturmakta sorun yaşıyorsanız, katlanmış bir battaniyenin üstüne oturun.

1. Boyun

Başınızın nötr pozisyonda olduğundan emin olarak yavaşça nefes alıp vererek başlayın . Ardından nefes verin başınızı sağa çevirin. Nefes alın ve başınızı merkeze geri getirin, nefes verin ve sola çevirin. Nefes alın ve tekrar merkeze getirin. Bunu üç kere yap.

Aynı oturma pozisyonunda, nefes alıp verin ve başınızı yukarı kaldırın, böylece tavana bakabilirsiniz. Nefes al ve indir onu, çeneniz göğsünüzde olsun. Bunu iki kez daha tekrarlayın.

Şimdi nefes al, nefes ver ve başını sola doğru eğ. Nefes verin ve tekrar merkeze getirin, nefes verin ve sağa doğru eğin. Bunu üç kere yap.

Nefes alın ve baş / boynunuzun ortada nötr olduğundan emin olun ve ardından nefes verin ve çenenizi aşağı indirin. Nefes alın ve başınızı iki kez dairesel hareketlerle yukarı ve hareket ettirin. Sonra yönü iki kez daha çevirin. **Servikal omurga veya boyun yaralanmaları varsa bunu yapmayın** .

2. Omuzlar

Aynı rahat oturma pozisyonunda, nefesinizi çekin ve omuzlarınızı yukarı çekin ve nefes verin ve aşağı indirin. Bu ısınmayı üç kez yapın.

Daha sonra göğsü ve omuzları açmak için bir omuz rotasyonu. Parmaklarınızı omuzlarınıza koyun, **dirseklerinizi aşağı indirin**. Sonra nefes alıp verin dirseklerinizi öne ve yukarı kaldırın, nefes verin ve tekrar aşağı çevirin. Toplam üç kez iki kez tekrarlayın. Sonra geriye doğru çevirin ve tersi yapın, dirseklerinizi soluktan içeri ve yukarı doğru ve soluktan ileri ve aşağı doğru getirin. Ayrıca bunu üç kere yapın.

3. Triceps

Şimdi sol elinizi kaldırın ve dirseğinizi bükün, böylece eliniz arkanızda olsun. Sol dirseğinizi sağ elinizle tutun ve sol tricepinizde gerginlik hissetmek için üzerine bastırın. Sonra, dirseğinizde ve sol üst kolunuzun yan tarafında aşağı doğru germek için dirseğinizi sağa doğru çekin. Sağ kolda tekrarlayın.

4. Eller

Aynı konforlu oturma pozisyonundan parmaklarınızı kenetleyin. Avuçlarınız dışarıya bakacak şekilde önünüze ve yukarıya doğru nefes verin ve genişletin. Nefes vermek üzerinize onları aşağı indir. Bunu üç kere yap. **Yüksek tansiyonunuz varsa, bundan kaçınılmalıdır** .

5. Omurga

Ellerinizi önünüze getirin ve **omurganızı uzatmak için** mümkün olduğunca ileri doğru uzayın . Ellerinizi belinizi geriye doğru uzatmak için kullanın, daha sonra ellerinizi yürütün ve tekrar oturtun ve sırtınızı yukarı kaldırın.

Şimdi ellerini sol dizinin iki tarafına da koy. Sırtınızın sağ tarafını uzatmak için ellerinizi ileri doğru yürütün. Ellerinizi tekrar oturtmak için yukarıya doğru kaydırın ve diğer tarafta da aynı şeyi yapın, sırtınızın sol tarafını dışarı doğru uzatın.

Sonra da onu germek ve ısıtmak için omurga basit bir bükülmedir. Sağ elinizi sol dizinize ve sol elinizi arkanıza koyun. **Sırtınızın düz olduğundan emin olun** . Nefes verin ve göğsünüzü açın, nefes verin ve mümkün olduğunca sola çevirin. Sol **omzunu** kulağınızdan uzakta tuttuğunuzdan emin olun . Burada iki nefes al. Sonra sağ tarafta tekrarlayın.

Şimdi yanlarınız için yanal bir gerilme yapacaksınız. Hala eskisi gibi rahatça oturuyorsun. Sol dirseğinizi getirin ve ön kolunuzu yanınızdaki zemine yerleştirin. Sağ oturma kemiğiniz geliyorsa, kolunuzun altına bir blok ya da katlanmış bir örtü koyun. Nefes al ve sağ kolunu kaldır, nefes al ve sol tarafa getir. **Kafanı düşürme** . Boynuna ve omurga doğrultusunda tutun. Yapabiliyorsanız sağ dizinizi aşağı bastırın. Diğer tarafta tekrar edin.

6. Kalçalar

Tadasana veya samasthiti'de (ayağa kalkmış) dik durun . Ardından ayaklarınızı kalçanız genişliğinde ayırın. Nefes al ve kollarını zemine paralel bir şekilde yanlarına al. Nefes verin ve inin, sola katlanın ve sol elinizi aşağı indirin - *trikonasana* benzer . Sağ eliniz tavana doğru. Nefes al ve geri gel, nefes ver ve sağ tarafa katla. Bu **yoga ısıtmasını** üç kez yapın.

Şimdi ayaklarınızı kalça genişliğini birbirinden ayırın ve ellerinizi kalçalarınıza koyun. Kalçalarınızı üç kez dairesel hareketlerle hareket ettirin. Öyleyse tam tersi üç kez daha gidin. Ayaklarınızı birbirinden ayırın ve tekrar yapın.

7. Ayak bilekleri

Tadasana'da dik durun, ayaklarınız birbirinden iki santim uzakta durun ve ellerinizi kalçalarınıza koyun. Bir ayağını yukarı bastır, böylece diğer ayağını aşağı indirerek ayak parmaklarının üzerinde dur. Ardından alternatif ve diğer ayağı ile yapın. Her bir tarafı on kez yapın. Topuklarının yere değmediğinden emin ol.

Şimdi yine aynı şeyi yapın, ancak daha hızlı bir hızda. Bu, ayak bileklerini ısınmanın yanı sıra dengeğiniz üzerinde çalışmanıza yardımcı olacaktır. Yine, bunu her ayağa on kez yapın. Sonunda ikisini bir araya getirin, böylece ayak parmaklarınız üzerinde durun, sonra ikisini de aşağı indirin. Bunu on kez yapın, ancak sonuncusu iki veya üç nefes için basılı tutun.

BAŞLANGIÇLAR İÇİN YOGA ISINMA NEFES PRATİĞİ

Bu **yoga ısınması** , vücudunuzdaki enerji kanallarını ısıtmakla ilgilidir, ki bu yoganın önemli bir yönüdür. Ayrıca, nefes alma ve vücudunuzun tabanından (ayak tabanlarınız) ısınmaya başınızın üstüne kadar yoğunlaşır.

1. Solunum

Sırtınız dik ve rahatça oturun ve gözleriniz nazikçe kapandı. Kollarınızı doğruca solumuza ve yanınıza soluk verin. Aynı zamanda, **göğsünüzden nefes** alacaksınız (torasik solunum). Bunu 15 kez yapın, sonra rahatlayın. 15 kez daha tekrarlayın ve dinlenin. Sonra 15 nefes için tekrar yapın.

Şimdi bedeninize bağlamak için nefesini sakınleştirin. Gözleriniz kapalıyken oturma pozisyonunda kalın ve avuçlarınızı yukarı çevirin. Uzun bir nefes alın ve ellerinizi yukarı kaldırın, nefes verin ve avuçlarınız aşağı indiğinde onları dizlerinize indirin. 15 nefes alın ve ardından iki kez daha tekrarlayın. **Yavaş ve yumuşak nefes** aldığınızdan emin olun .

2. Tabanın Güçlendirilmesi

Taban, ayaklarının kemerleridir. *Tadasana* kalça aralığında açık ayaklarınızı ve kalça seviyesine ellerinizle poza geçin. Nefes al ve topuklularını yerden kaldır, nefes al ve topuklularını ve ayak parmaklarını çıkar. Bunu 15 nefes için yapın, dinlenin ve iki kez tekrarlayın.

3. Bacakların Güçlendirilmesi

Ayakta kalın ve iç bacaklarınız arasına bir blok yerleştirin. Uyluklarınızı yuvarlayın ve iç uyluklarınızı güçlendirmek için bloğu sıkın. Şimdi hamstringlerinizi çalıştırmak için bacaklarını yukarı çek. Ellerini kalçalarına getir ve dizlerini bük. Kollarınızı yukarı kaldırın ve 30 saniye boyunca *utkatasana'da* (sandalye pozu) tutun . Omuzlarınızın kulaklarınızdan uzakta olduğundan emin olun. Bunu üç kere yap.

4. Çekirdeğin Güçlendirilmesi

Şimdi kolların yanlarında olacak şekilde sırt üstü yat. Belinizi korumak ve bel kaslarınızı hareket ettirmek için döndürmenizdeki doğal eğrinin aşağıda olduğundan emin olun. Bunu yapmanın en kolay yolu, dar bir kot pantolonun üstünü sıkıştırmaya çalışıyorsanız yaptığınız hareketin aynısını yapmaktır.

Nefes al ve kollarını başının üstüne getir. Nefes verin ve kollarınızı, başınızı, omuzlarınızı ve bacaklarınızı yukarı kaldırın. Nefes al ve in, nefes ver ve geri gel. Bunu 10 ila 15 kez yapın. Dinlenin ve iki kez daha tekrarlayın. Eğer **boynunuz kötüyse başınızı ve omuzlarınızı aşağıda tutun** ve sadece kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin.

Dizlerinizi yan tarafınıza getirin ve yavaşça kendinizi yukarı doğru itin.

5. Alt Sırtın Güçlendirilmesi

Karnınızla birlikte ayağınızla, kollarınız yanlarda ve alnınızla uzanın. *Nefesinizi alın* ve başınızı, kollarınızı ve bacaklarınızı *salabhasana'daki* gibi kaldırın . Sonra nefes verip her şeyi yıkın. Bunu 10 kez yapın, dinlenin ve iki tekrar yapın. Bunu zor bulursanız , **kollarınızı başınızın üstüne çıkarmak daha kolaydır** .

Şimdi masa üstü pozisyonuna gidin (ellerinize ve dizlerinize). Bileklerinizin omuzlarınızın tam altında olduğundan ve parmaklarınızın orta parmaklarınız öne bakacak şekilde yayıldığından emin olun. Şimdi *sırtınızı* germek ve güçlendirmek için *bitilasana* (inek pozu) ve *marjaryasana* (kedi pozu) yapacaksınız .

Nefes al ve omurganı indir, çeneni ve göğsünü kaldır. **Omuzlarının geri döndüğünden** emin ol . Omurganızı nefes verin ve kıvrın, başınızı aşağı indirirken mümkün olduğunca yükseğe getirin. Bunu 10 kez yap, dinlen ve iki kez daha yap.

6. Sırtın Güçlendirilmesi

Bacaklarınız açık ve ayak parmaklarınız yukarı doğru bükülmüş şekilde oturun. Nefes al ve kollarını yanlarına al. Nefes verin ve sol kolunuzu sağ ayağınıza getirin ve sağ elinizi arkanızda sol kalçanıza doğru getirin. Nefes alın ve gelin, nefes alın ve diğer tarafı yapın. Bunu her iki tarafta da 10 kez yapın.

Bacaklarınız açıkken ve ayak parmaklarınız bükülmüş şekilde oturmaya devam edin. Nefes al ve kollarını yanlarından çıkar. Nefes verme sırasında sağ elinizi sol uyluğunuza koyun ve sol kolunuzu sağ ayağınıza doğru uzatın. **Cepheye** değil **yana** doğru **uzanıyor** olmalısın . Her iki tarafı da 10 kez yap.

7. Omuzların Güçlendirilmesi

Dizlerinin üstüne gel. Bu acı verirse dizlerinizi altlarına rulo bir örtü koyun. Bir kayış alın ve bir elinin etrafına sarın, iki ayağınızı sarın. Ucu diğer elinizle, kollarınız önünüzde uzatılmış şekilde tutun. Nefes al ve kollarını yukarı kaldır, nefes ver ve mümkün olduğunca geri getir , **omuzlarını** geriye doğru **yuvarla** . Nefes verin ve onları yukarı çıkarın, nefes verin ve tekrar öne getirin. Bu **yoga ısıtmasını** 15 kez yapın.

8. Boynun Güçlendirilmesi

Şimdi yapabiliyorsan topuklarına otur. İsterseniz, topuklarınızla oturup kemikleriniz arasına bir battaniye koyabilirsiniz. Topuklarına oturamazsan, dizlerinin üstünde kal. Parmaklarınızı başınızın arkasına kilitleyin ve öne doğru itin. Aynı zamanda başınızı geriye doğru itin. Burada 10 ila 15 saniye bekleyin. Basıncı bırakın ve dinlenin, ardından bir kez daha tekrarlayın.

Şimdi nefes al ve solunu sağa ve başının üstünde sağ kulağına getir. Nefes verin ve boynunuzu sola doğru çekin. Burada 10 ila 15 saniye bekleyin. Şimdi diğer tarafı da yap. Bunu her iki tarafta bir kez daha yapın.

Şimdi kollarını indir. Gözlerini kapat ve omuzlarını ve kollarını gevşet. Burnundan nefes al ve ağzından nefes ver. İstedığınız sürece bu şekilde nefes alın ve **yoga egzersizinize başlayın** . (23)

