

1.ÜNİTE

17.TERS-BAŞ AŞAĞI DURUŞLAR

VİPARİTA KARANİ(ÇEŞME)



Anatomi

Viparita Karani aşağıdaki kaslara fayda sağlar ve bu nedenle karşılık gelen kas (lar) odağı ile yoga sekanslarına dahil edilebilir:

- Alt Sırt
- leğen
- kuadriseps

Viparita Karani'nin Faydaları:

Siyatik Sinir : Duvarın bu pozdaki bacaklara verdiği destek bacakları tamamen gevşetir. Bu nedenle Viparita Karani pozu yorgun bacak kasları için iyidir ve siyatikten kaynaklanan herhangi bir zorunluluğu gidermek için çalışır.

Sinir Sistemini Rahatlatıyor: Viparita Karani (Duvarın Poz Bacakları) bir inversiyon pozu olduğundan, tüm sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etki yaratıyor. Odak bu poz sırasında derin nefes almaya doğru ise zihin daha da sakinleşir.

Alt Sirt Rahatlattır : Duvar bacaklar için mükemmel bir destek olduğundan, bu pozu korumak için karın veya alt sırt üzerinde herhangi bir baskı yoktur. Sonuç olarak, alt sırt Viparita Karani'de maksimum desteğini alır. Bu, sakrum yakınındaki kasların etrafındaki sertliği daha da azaltır.

Boyun ve Omuzları Gevşetir : Sarvangasana'nın aksine, burada omuzlar veya boyun üzerinde baskı yoktur . Viparita Karani omuzları ve boynu rahatlatır ve bu şekilde nefes almaya odaklanır.

Koşucular için Rahatlatıcı Poz : Bu poz koşucular için rahatlatıcı poz görevi görür. Bu pozu uygulamak, çalıştırdıktan hemen sonra bacaklara ve kalçalara sağlıklı kan temini sağlayacaktır.

Adet Kramplarını Gevşetir : Adet döngüsü sırasında kadınlar için veya krampları hafifletmek, karnı gevşetmek ve alt sırtına rahatlık vermek için adet öncesi belirtiler için faydalıdır.

Sindirimi İyileştirir: Karın için taze kan sindirimi artırmaya yardımcı olur ve karın bölgesinin tonlanmasına yardımcı olur.

Varisli Damarları Önleme : Ters kan akışı, uzun oturma nedeniyle bacaklardaki varisli damarların önlenmesine yardımcı olur.

Viparita Karani Adımları:

1. Duvara bakarken duvara yakın durmaya başlayın. Ayak parmaklarının yerde biten duvara temas etmesini sağla.
2. Nefes alın ve yere oturun ve ayak parmaklarının duvara bükülmüş şekilde dokunmasını sağlayın. Nefes verin ve avuçlarını yere koyun.
3. Nefes alın ve yavaşça sırtınıza dönün ve omuzlarınızı zemine yakın dizler bükülmüş halde durun. Yerdeki sırtın tamamen dinlenmesini sağlayın.
4. Tekrar nefes alın ve bacakları kaldırın ve duvara çekin, kuyruk kemiğini duvara yaklaştırmak için kalçaları yavaşça ayarlayın. Kalça ve bacakları tamamen ayarlayarak nefes verin ve burada kalın.
5. Duvarın üstündeki bacakların üst gövdeye dik olduğundan ve topukların duvardaki desteğiyle aşağıya dönük olduğundan emin olun.
6. Size uygun olan yerleşimi öğrenene kadar desteğinizi taşıyarak doğru yeri bulun.
7. Boyun, omuzlar ve göğsü tamamen gevşetilmeli, çünkü bu pozun restoratif olması ve rahat ve konforlu bir şekilde yapılması gerekir.
8. Vücudun rahat olduğundan emin olduktan ve kaslarınız gevşemiş yavaş ritmik soluklanmaya başladığınızda gözlerinizi kapalı tutun. Bu duruştan maksimum fayda sağlamak için yaklaşık 12 nefes alın.
9. Nefes alın ve kalçalarınızı yavaşça geriye doğru hareket ettirin ve bacakları serbest bırakın ve ayakları duvara yakın bir yere koyun ve alt kısmı tamamen gevşetin

ADHO MUKHA SVANASANA (AŞAĞI BAKAN KÖPEK DURUŞU)



Anatomi

Adho Mukha Svanasana, aşağıdaki kaslara fayda sağlar ve bu nedenle karşılık gelen kas (lar) odağı ile yoga dizilerine dahil edilebilir:

- Kollar ve Omuzlar
- Pazı ve Triceps
- Çekirdek (Abs)
- psoas
- Bilekler

Adho Mukha Svanasana'nın Yararları:

- Hamstrings ve danalar gibi kaslar işe koyulur ve böylece zamanla onları güçlendirir. Karın kasları da kuvvetlenir.
- Omuzlar vücudun ağırlığını çok fazla alıyor ve yoga pozunda sıkı ve düz durmalarını sağlayarak, kambur bir sırtta çalışılabilir.
- Topukların ve ayak bileklerinin etrafındaki sertlik giderilebilir.
- Karın kaslarının solunması gibi sindirimi artırmaya yönelik çalışmalar mide ve bağırsakların duvarlarının güçlendirilmesine yardımcı olur.
- Kadınlar için uterusun korunmasına yardımcı olur.
- Stres ve depresyonu hafifletmeye yardımcı olur.
- Kan dolaşımını artırır, böylece toksinlerin vücuttan atılmasına ve vücuda enerji verilmesine yardımcı olur.

- Kalça, diz ve ayak bileği eklemlerinin esnekliğini arttırır ve bacakların bağlarını ve tendonlarını güçlendirir.
- Bilekleri, kolları, omuzları ve bacakları güçlendirir.
- Hamstrings, baldır kasları, sırt ve bacaklar uzanır.
- Sırt ve boyun ağrıları azaltır.

Adho Mukha Svanasana Adımları:

1. Salabhasana'dan salıverdikten sonra avuçlarınızı yere göğsünüzün yakınına koyun ve derin bir soluma alarak vücudu yukarı kaldırın, ayağı yere indirin ve vücudu tamamen ayaklar ve avuç içi üzerine alarak nefes verin.
2. Omuzları ve kafayı derinlere sokarak alt gövdeyi kaldırın ve yukarı doğru göğsü / tavana doğru kaldırın. Nefes verirken boynunuzu alın ve başınız daha derine inin ve kafa ile zemine ulaşmaya çalışın.
3. Bu pozla karnı çekmek, karın yağını kaybetmeye ve karın kaslarını sıkmaya başlamanın iyi bir yoludur.
4. Her inhalasyon ile vücudu gevşetin ve nefes verirken bacaklarınızı, kollarınızı, omuzlarınızı ve göğsünüzü daha da gerin ve omurganın nefes alma hareketini izleyin.
5. Yaklaşık 6 nefes almak için rahat olursanız, bu pozta kalın ve bu pozta kalçaları ve mideyi alışkanlık haline getirin.
6. Bu poz, karın, göğüs yağların azaltılmasına yardımcı olur

SARVANGASANA (OMUZ DURUŞU)



Anatomi

Sarvangasana, aşağıdaki kaslara fayda sağlar ve bu nedenle karşılık gelen kas (lar) odağı ile yoga sekanslarına dahil edilebilir:

- Kollar ve Omuzlar
- Orta sırt
- Üst sırt

- Çekirdek (Abs)
- Boyun

Fiziksel (Anatomik) Yararları

- **Omuzları Güçlendirir** : Omuzları tonlandırır ve güçlendirir, omuzların sarkmasını düzeltir.
- **Boğazı Güçlendirir** : Spondilit ve / veya boğaz boynu nüksetmesini önlemek için boynu güçlendirir.
- **Koşucular için harika** : Tonlar bacaklar, hamstrings ve baldır kasları. Sporcular, özellikle koşucular, bu yoga pozunu bacaklarına giden kan akışını tersine çevirirken faydalı bulacaktır. Bu 'ters kan akışı', koşu nedeniyle bacak kaslarındaki stresi azaltmaya yardımcı olur.
- **Sırt Güçlendirir** : Sırtın kaldırılması ve gövdenin dengelenmesi sırtın daha güçlü hale getirilmesine yardımcı olur.
- **Dikenleri Güçlendirir** : Omurgadaki kuvvet ve esneklik, sinir sisteminin işleyişini iyileştirmeye yardımcı olur.

Sağlık yararları

- Bezleri **Uyarır** : Hem erkeklerde hem de kadınlarda hormonları dengeleyen tiroid ve paratiroid bezlerini uyarır.
- **Beyni Gençleştirir** : Kan akışı tersine döndüğü için, beyine kan akışı artar.
- **Kalp Kaslarını Gerer** : Ters kan akışı, kalbin ekstremitelere kan pompalamak için daha fazla çalışmasını gerektirdiğinden kalp kasları gerilir.
- **Sindirim geliştirir** : hazmı iyileştirir ve kabızlığı giderir. Besinlerin uygun şekilde sindirilmesi günlük olarak sağlıklı bir yaşam için şarttır.
- **Varisli Hastalıkları Rahatlatır** : Bacaklar yukarı **kalktı** , ters kan akımı dar varisli damarların iyileşmesine yardımcı olur.
- **Vizyonu** iyileştirir: Beyine ilave kan akışı görme yeteneğinin iyileştirilmesine yardımcı olur.
- **Zayıflama ile yardımcı olur** : Mide, kalça, uyluk ve kalça çevresinde yağ yakar.
- **Çeşitli Hastalıkların Belirtilerini Yönetir** : Tiroid bozuklukları, astım, üreme sorunları, baş ağrısı ve migren, diyabet, uykusuzluk ve hipertansiyon belirtilerini yönetmek için faydalı yoga pozu.
- Variköz venler, hemoroidler, baş ağrıları, kabızlık, hipertansiyon, uykusuzluk, bronşit, astım, sinüzit, tıkanıklık ve depresyonu hafifletir.
- Sinir sistemini ve sırtını güçlendirir.
- Metabolizmayı kontrol eden ve vücut ağırlığını normalleştirmeye yardımcı olan tiroid bezini masajlar ve tonlar.
- Hipo-tiroidizmi düzeltir.

Sarvangasana Basamakları:

1. Ceset Pose'den bacaklarınızı yukarı kaldırın ve 90 dereceye getirin ve birkaç nefes için burada kalın.
2. Kollarını ve zemini yerleştirerek ve alt sırtını avuç içi ile destekleyerek solun ve ayağı yukarı kaldırın. Tamamen nefes verin ve vücudu poz ile yükseltin.
3. Göğsü yüze yaklaştırın ve nefes almayı izleyin ve vücut nefes alıp verirken her inhalasyon ile vücudu yukarıya doğru gerin ve omuz sağlamlığını yere koyun.

4. Beden şimdi Omuzlarda durur, böylece ona Omuz Üstü Poz veya Sarvangasana adı verilir. Karın kuvveti kullanarak, yaklaşık 10 nefese daha uzun süre kalın ve vücudu hafif ve gevşek tutmaya çalışın.

HALASANA (SABAN)



Anatomi

Plough Pose, aşağıdaki kaslara fayda sağlar ve bu nedenle karşılık gelen kas (lar) odağı ile yoga sekanslarına dahil edilebilir:

- Alt Sırt
- Orta sırt
- Üst sırt
- Çekirdek (Abs)
- harmstrings
- kalça
- Boyun
- Leğen

Pulluk Pose Faydaları:

Gövde Halasana'da (Plough Pose) Pulluk şeklini gösterir. Bu yoga pozu genel olarak omurgaya esneklik verir ve sırt kaslarını güçlendirir. Ancak birkaç avantaj daha aşağıda belirtilmiştir:

Fiziksel (Anatomik) Yararları

- Kaslar: Bacak kasları, sırt kasları, karın kasları, hamstring kasları, boyun vb. Bu poz, ayak parmaklarının ucundan servikal olana kadar neredeyse tüm vücut kaslarında çalışır.
- Esneklik: Omurga, boyun, omuzlar, bacaklar ve kalça. Bunlar poz sırasında yeterince gerilir, böylece kasların esnekliği artar.
- Kilo Kaybı: Uyluk, karın, kalça ve boynun etrafındaki ekstra ağırlık, tekrarlanan uygulamalarla yavaşça dökülür.

Sağlık yararları

- Organlar: Tiroid, Paratiroid, Hipofiz Bezleri, Endokrin Bezleri, Dalak, Pankreas, Karaciğer ve Böbrekleri içeren Karın Organlarının İşlevlerini Geliştirir. Üreme organları uyarılır.
- Sindirim: Hazmı kolaylaştırır ve kabızlığa yardımcı olur. Hazımsızlık nedeniyle gaz ve üst vücut rahatsızlığını gidermeye yardımcı olur.
- Tedavi: Astım, Öksürük ve soğuk, Menopoz, Baş Ağrıları, Sinüzit, Uykusuzluk, Diyabet ve Stres.

Pulluk Pose Adımları:

Vücudun Halasana'nın pozuna adım adım akışı aşağıda detaylı olarak verilmektedir:

1. Ayakları birbirine yakın olacak şekilde yere uzanıp uzanın ve kollar vücudunuza kapalı şekilde gevşetin. Birkaç nefesle burada kalın ve bedeni rahatlatın.
2. Derin bir nefesle her iki ayağınızı da 90 dereceye kadar kaldırın ve nefes verin. İki elinizle ayak parmaklarını tutun ve başınızı kaldırın ve ana poz için sırtınızı ve boynunuzu hazırlamak için yavaş nefes almaya başlayın.
3. Nefes alırken ayak parmakları için daha fazla uzanıp baş veya alnı diz veya bacaklara yaklaştırırken boyun ve omuzlardaki gerginliği hissedin. Bu poz ana Halasana'ya inmeden önce çok önemlidir. Bu, boyun kaslarını ve omuz kaslarını pozlamaya hazır hale getirir, çünkü tüm vücut Halasana'dayken çok fazla stres hissedilir.
4. Yavaşça birkaç nefesten sonra boynu serbest bırakın ve başınızı aşağı indirin ve ellerin desteğiyle bacakları yukarı kaldırın, alt kısmını yerden kaldırın.
5. Derin bir nefesle tüm alt gövdeyi seçin ve ayak parmaklarınızla zemine ulaşmaya çalışırken başınızın arkasına koyun. Tamamen nefes verin ve nefesi bu konumda gevşetin. Alt gövde, bileklerin alt sırt ve kalçadaki desteği ile hareket eder.
6. Konforunuz arttıkça, boynunuza baskı uygulamamaya çalışın, nefes alıp verin ve bacakları geriye doğru hareket ettirin. Bu pozun tadını çıkarmak için, kişinin boynunu ve omzunu rahat tutması gerekir. Bu pratikle birlikte gelir ve solunum ne kadar yavaş ve ritmik o kadar çok kişi bu konumda kalabilir.
7. Kolların ve bileklerin kullanılması, alt pozisyonda kalma desteğini verir, ancak geriye doğru itmeyin.
8. Odaklanılan ve nefes aldığınız sırada omurga üzerinde olduğundan emin olun.
9. Derin nefes alma ile dizleri yukarıdan ve ayak parmaklarından yukarı kaldırınız ve ellerinizi alt sırttan ve kalçadan alarak, bacakları yavaşça yukarı ve aşağı, tam soluk verme ile getiriniz. yere yatın ve dizlerinizi bükün ve rahatlayın.
10. Omurganın zemine temas ettiğinden ve derin nefes alarak rahatladığınızdan emin olun.

11. Birkaç nefesten sonra, pozun çalışmasına devam edin ve daha kolay bir şekilde daha uzun süre tutmaya çalışın.

SİRSASANA (BAŞ DURUŞU)



Anatomi

Sirsasana aşağıdaki kaslara fayda sağlar ve bu nedenle karşılık gelen kas (lar) odağı ile yoga dizilerine dahil edilebilir:

- Alt Sırt
- Pazı ve Triceps
- Boyun

Sirsasana'nın Yararları:

Fiziksel (Anatomik) Yararları

- Vücudun ters çevrilmiş olması, beyne ve gözlere daha iyi kan dolaşımı için yer sağlar.
- Vertebral sütunun yeniden hizalanmasına yardımcı olur, böylece küçük postural kusurları düzeltir.

- Verimliliğini arttırmaya yardımcı olan hipofiz bezlerine baskı uygular ve bunun sonucunda kontrol altındaki diğer hormon üreten endokrin bezlerinin verimi.
- Diyaframdaki karın organlarının ağırlığı daha derin ekshalasyonu teşvik eder, böylece daha fazla karbondioksit ve diğer toksinler akciğerlerden uzaklaştırılır.
- Bu asana sinir sistemini uyarır ve omurgayı, omuzları ve boynu güçlendirir.

Sağlık yararları

- Diyabetin iyileşmesi.
- Astımın önlenmesi.
- Menopoz dengesizliklerini giderir.
- Baş ağrısı ve migren tedavisi.
- Sinir sistemleri, üreme sistemi ve salgı bezleri hastalıkları.
- Anksiyete, stres ve öfke yönetimi için çözüm.

Sirsasana Basamakları:

Bu pozu adım adım yöntemle kolay ve rahat hale getirelim:

1. Yere dört kat battaniyeye sürün ve diz çökün. Ön kol, döşemenin ortasına, yerdeki dirsekler arasındaki mesafenin omuzdan daha geniş olmamasına dikkat edin.
2. Avuç içi bir bardak oluşturacak şekilde parmakları parmak uçlarına kadar kenetleyin.
3. Dizleri başa doğru hareket ettirerek, başın tepesini sadece battaniyenin üzerine yerleştirin, böylece başın arkası avuçlanmış avuçlara değecek şekilde dokunur.
4. Baş pozisyonunu koruduktan sonra, burada tüm nefes almayı ve hizalamayı kontrol etmeyi sağlayan birkaç nefes alın.
5. Vücudu hazırlarken şimdi ayakları başınıza doğru çekerek dizleri yerden kaldırın ve boyun ve omuzlardaki ağırlığı hissedin. Burada yavaşça boynu ve omuzları yere doğru hareket ettirerek hareket ettirin.
6. Birkaç nefes aldıktan sonra nefes verin, zeminden yavaşça sallayın ve bükülmüş dizleriyle bacakları yerden kaldırın. Salınımı, her iki ayağın da aynı anda zeminden çıkacağı şekilde alın.
7. Bacakları gerin ve baş üzerinde durun, tüm vücudu zemine dik tutun. Omurga, kalça ve uyluk çizgisinin hizasında olduğundan emin olmak için dengeyi korumaya özen gösterin.
8. Tüm vücudu mümkün olduğunca yavaş ve derin nefes alarak rahatlayın, rahat olunca gözleri kapatın ve odaklanın.
9. Başlangıçta, tüm ağırlık boyun ve omuzlarda dirsekler dahil olmak üzere hissedilir, ancak pratikte vücut ağırlığının çoğu başa doğru hareket eder ve boyun ve omuzlarda daha az gerginlik görürsünüz.
10. Salamba Sirsasana'nın bu son pozunda, vücudu solunumla dengelemeye odaklanın ve karnı çekerek karın kaslarını sıkılaştırın, böylece dengesizliğin azaldığından emin olarak omurgaya güç verin.
11. Son pozta rahatça bir süre için birkaç nefes aldıktan sonra, dizleri esnetip geri sırayla ekshalasyonla yere doğru kaydırarak geri gelin ve ardından boynu ve omuzları ve sonunda zemini serbest bırakın.

12. Sirtüstü yatarak sırtınıza dönün ve vücudunuzu birkaç nefes alarak Savasana'ya hazırlayın ve sonra Sirsasana uygulaması sırasında boyun ve omuzlardaki stresi azaltmak için birkaç nefes için Sarvangasana'ya gidin. **(26)**