

# 1.ÜNİTE

## 20.DOĞUM SONRASI DURUŞLARI

### NAVASANA (KALÇA DENGELEME)



#### Anatomi

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

- Alt Sirt
- Çekirdek (Abs)
- leğen
- kuadriseps

#### Navasana'nın Yararları:

Bu Tekne Pozunda, elde edilen faydalar aynı olmakla birlikte birçok varyasyon vardır, ancak aşağıda, ilk Varyasyon olarak Tamamlanmış Tekne Pozunun faydaları bulunmaktadır.

- **Hamstrings ve kuadrisep kaslarını gerer** : Bu pozu tutmak kuadrisep kaslarının çalıştığı üst uylukta kuvvet gerektirir. Hamstrings ile birlikte bu kasların gerilmesi, pozunun doğru pozisyonda kalmasına yardımcı olur. Bu, tekrarlanan uygulamalarla bu kasların esnekliğini de beraberinde getirir.
- **Kalça güçlendirir** : Burada kalça vücudun dengelenmesinde önemli bir rol oynar. Kalçaların güçlendirilmesi, vücudun kalça kemikleri üzerinde dengelenmesine yardımcı

olacaktır. Bacaklarınızı ne kadar yükseğe kaldırırsanız ve gövdenizi ne kadar dik tutarsanız, kalça flekseniz o kadar güçlü olur.

- **Çekirdek ve Karın kasları kuvvetlenir** : Bu duruşta vücudun ağırlığı merkez olan merkezde dengelenmelidir. Bu pozun uygulanması sırasında göbeğin veya karın kaslarının sıkılması esastır. Çekirdek kaslarının tekrar tekrar sıkılması, diğer gelişmiş yoga pozlarının uygulanması için gerekli olan güçlü hale getirecektir.
- **Tüm alt gövdeyi** uzatır: Paripurna Navasana'da tüm alt gövde kalçalardan parmak uçlarına gerilir. Adductor kasları, iç bacakların bir arada sıkışık kalması için çalışır. Ayak bilekleri ve ayak parmakları, bacaklara tam bir gerginlik vermek için çalışır.
- **Omurga kaslarını gerer ve omurilik sinirini güçlendirir** : Omurga kasları dik ve sıkı tutmak için kenetlenir. Bu kaslar karın kasları ile çalışır ve omuriliğin doğal kıvrımlar vererek güçlü kalmasına yardımcı olur.
- **Güçlü bir sırt oluşturmaya yardımcı olur** : Paripurna Navasana'da vücudun ağırlığı merkezde olduğundan karın kasları çalışmalarını sürekli yapar. Bu, alt ve üst tarafa doğru güçlü ve sağlam bir gerilme sağlar. Sırtın gücü, kalçaların bu duruşta rahatça gitmeleri için büyük bir destek olacaktır.
- **Tüm vücudun hizalanmasını iyileştirir** : Üst gövde ve alt gövde tamamen gerilmiş olan bu harika poz, vücudu 'V' harfini oluşturan mükemmel bir hizaya getirir. Bu pozun tekrarlanması, boynun ve omuzların gerilmesi gerektiğinden, vücudun hizalanmasını iyileştirecek, göğüs omurgasına doğal bir eğri, uyluklar ve bacaklar havada düz ve dengeli bir şekilde gerilmiş olacak şekilde öne doğru genişlemiştir.
- **Sindirimi artırmaya yardımcı olur** : Bu şekilde karın kasları iş başındayken daha iyi ve daha iyi sindirim sağlar. Bu kasların sıkılması karın organları üzerinde çalışır ve aynı şekilde çalışmasına yardımcı olur.
- **Vücudu dengelemeye odaklanır** : Bu uygulama uygun şekilde vücudun iyi dengelenmesine yardımcı olan güveni oluşturur. Denge üzerindeki bu odaklanma, aynı zamanda stresin azalmasına yardımcı olur ve konsantrasyonun artmasına yardımcı olur.

#### **Navasana Adımları:**

1. Surya Namaskar'ın birkaç turundan sonra Paripurna Navasana uygulamasına başlayın. Bu, karın tüm vücuda dolaşımına yardımcı olacaktır.
2. Birkaç tur Güneş Salutationundan sonra Dandasana'da tamamen uzanmış bir şekilde mindere oturarak başlayın. Omurgayı düz ve bacakları gergin tutarak, baldırları ve dizleri açmak için ayak bileklerini saat yönünde ve saat yönünün tersine yaklaşık 6 kez çevirin.
3. Teneffüs etmek, bacakları tamamen bükerek dizleri bükmeden uzatır, diğer yandan karnını çeker ve omurgayı yukarı doğru kaldırır, ellerinizi önünüzdeki uylukların üzerine yerleştirir.
4. Yavaşça başka bir nefes alarak, her iki ayağı yerden yaklaşık 20 dereceye kadar kaldırın ve göğsünü öne doğru atmadan arkasındaki üst gövdeyi alın, vücudun ağırlığını oturan kemikler üzerinde hareket ettirin.
5. Karın, kuadriseps, hamstring, karın ve omuz kasları gergin ve sıkı iken dengeyi koruyarak 2 nefes için burada kalın.
6. Odağı yavaşça merkeze, çekirdeğe getirerek, bacakları, iç kısımları tutturmak ve kollarını uyluktan kaldırmak için iç bacaklarını daha da sıkarak yükseltmek ve zemine paralel olarak getirmek.
7. Gövdenin dışarı doğru kıvrılmadığından ve önünüzde göğsün dışarı atılmış halde gövdeyi geriye doğru eğerek hafifçe yukarı doğru uzandığından emin olarak burada dengeyi koruyun.

8. Omuz kanatlarını, göğsüne tam bir gerginlik vererek ileri gitmesine yardımcı olmak için geri ve aşağı doğru çekin.
9. Odağı çekirdeğe getirin ve nefes almayı izleyin, çünkü hızlı nefes alma vücudun dengesini kaybetmesine neden olur.
10. Boyun, çeneyi zemine paralel olacak şekilde göğüs ile aynı hizada kalır. Kollar dirsekleri bükmeden tamamen gerildi.
11. Buradaki vücut İngilizce 'V' harfinin şeklini alıyor. Biri bacaklarla birlikte daha yükseğe gidebilir, gövdenin sağlam ve sağlam kalmasını sağlar.
12. Yavaş ritmik nefes alma ile, vücut ağırlığını kalçalarda değil, merkezde tutun ve burada yaklaşık 8 nefes için veya vücudun rahatına göre burada kalın.
13. Dizlerinizi bükerek ve ayakları tekrar yere indirerek bu pozdan yavaşça salın ve Dandasana'da rahatlayın, ellerinizi arkanızdaki yere koyup, alt sırt omuz ve sırt ile kavisli omurgayı gevşeterek geri getirin.
14. Birkaç rahatlatıcı nefes alındıktan sonra, bu pozun pratiğine geri dönülebilir, bu kez daha uzun ve yavaş nefeslerle daha da derinleşir

## PARİVARTASANA (OMURGA BURGUSU)



### Anatomi

Jathara Parivartanasana, aşağıdaki kaslara fayda sağlar ve bu nedenle karşılık gelen kas odaklarıyla yoga sekanslarına dahil edilebilir:

- Alt Sırt
- Orta sırt
- kalça
- leğen

- psoas

### **Jathara Parivartanasana'nın Yararları:**

Jathara Parivartanasana (Belly Twist Pose), sırt üstü bükülmelerin birçok varyasyonundan biridir ve birçok faydası vardır. Bunlar aşağıda açıklanmıştır:

**Gerilir ve Güçlenir :** Vücudun çeşitli kasları, bu sırtüstü Belly Twist Pose ile omuz, kol, hamstring, gluteus maximus (kalçalar), baldırlar, göğüs, karın ve bel kasları gibi poz verir. Bu gerginliğin yanı sıra, bu kaslar da güçlendirilir, güçlü ve esnek omuzlar, kalçalar, dizler, ayak bilekleri ve boyun oluşur. Omurga kasları esneklik ve hareket açıklığı bakımından gelişti.

**Farkındalık ve Odak :** Jathara Parivartanasana'da büküm boyunca, farkındalık göbeğe yakın merkezdedir. Derin bükülme tam göbek noktasında gerçekleşir ve odaklanma ve farkındalık ile öğrenciler duruştan en iyi şekilde yararlanarak, gerginliği daha da uzatabilir. Yavaş ve derin nefes almak, ancak farkındalıkla elde edilebilecek olan vücudun dengesini ve uyumunu korumaya yardımcı olur.

**Manipura Çakra ve İç Organlar :** Yangın unsuru olan göbek farkındalığı ve sindirim ile ilgili olduğu için , Manipura Çakrası uyarılır. Karnın bir tarafındaki gerginlik ve karşı taraftaki daralma, karaciğer, böbrek, pankreas, mide vb. Gibi diğer iç organları uyarmaya yardımcı olur. Bu nedenle, iç organları uyarmak için harika bir sırtüstü poz verir.

**Kalçalar, Omuzlar ve Esneklik :** Belly Twist Pose uygulamasının yoğun ayakta kalça açma dizilerinden sonra yapılması kalçalara stabilite getirir. Sırtın desteği ile kalçaların bir tarafa doğru bükülme hareketi ve omuzların kıvrılma hareketi, biriken sertliği ve gerilimleri azaltmada yardımcı olabilir. Omurga kaslarının, omuzların ve kalçaların esnekliği de artırılarak, bu kasların sertliği azalır.

**Tonlama, Uzatma ve Duruş :** Bükümler sırt kasları, omuzlar ve kalçaların büzülmesi ve gerilmesi ile kasların tonlanmasına ve şekillenmesine yardımcı olur. Tonlama ayrıca iç organlarda derin dokuların gerilmesi ve organları koruyan bağların gerilmesi ile olur. Omurga, bacak, kol ve boynun uzaması tüm vücuda iyi bir duruş vermek için teşvik edilir.

**Enerji ve Dayanıklılık :** Bükümler, psoas kaslarında , boynunda ve omuzlarında biriken gerilimleri serbest bırakmak için harika bir yoldur . Bu gerilimleri serbest bırakırken, vücut enerjili hissediyor. Dayanıklılık sayesinde bu duruş daha uzun süre tutmak için yapılabilir. Bu, vücudun toksinlerin vücuttan atılmasıyla arındırılarak vücudun uyarılmaya devam etmesine yardımcı olur.

**Boyun Ağrısı, Sırt Ağrısı ve Siyatik :** Belly Twist Pose Bacak Bacaklarının Uzatılması uygulaması bel omurgasındaki gerginliğin serbest kalmasına yardımcı olur, esas olarak siyatik siniri etkiler, böylece siyatik üzerinde bir saat tutar , sırt ağrısını hafifletir ve boyun ağrısını azaltır . Bununla birlikte, yukarıdakilerin ağır koşullarına sahip bir yoga öğretmeni rehberliğinde özen gösterilmeli ve uygulanmalıdır.

**Terapötik ve Sakinleştirici :** Jathara Parivartanasana (Belly Twist Pose) , pelvik taban kaslarını güçlendiren adetle ilgili semptomları kontrol altına almak için terapötik yogunun bir parçası olabilir . Uykusuzluğa neden olan kaygı ile ilgili konularda veya kadın ve erkeklerde mesane ile ilgili konularda yardımcı olabilir . Vücuttaki enerjiyi omurga tabanından prana akışıyla artırmanın bir parçası olarak uygulanan Belly Twist Pose, depresyona yardımcı olabilir , böylece vücudu sakinleştirir ve rahatlatır.

**Onarıcı ve Yaşlılar :** Jathara Parivartanasana parçası olabilir Restoratif Yoga ve Iyengar Yoga omurganın şeklini düzelterek veya desteğiyle belirli rahatsızlıkların tedavisinde için askılı bacaklar için. Bu sırtüstü büküm aynı zamanda yaşlılar için, kalça stabilitesinin korunması ve daha iyi kalp

fonksiyonları için faydalı olabilir . Bu poz parasempatik sinir sistemini harekete geçirerek vücudu ve zihni sakin tutar.

### **Jathara Parivartanasana Adımları:**

Jathara Parivartanasana (Belly Twist Pose) uygulaması için izlenmesi gereken adım adım talimatlar verilmiştir:

- Sirtüstü yatar pozisyonda, kollarınız omuz uzunluğu genişliğinde ve avuç içi yukarı bakacak şekilde uzanın.
- Bir nefes aldığınızda dizlerinizi göğsünüze doğru bükün ve uyluğunuzu gövdenizin yönünde çekin.
- Tam bir ekshalasyonla, kalçalardan yana doğru uzanan sağ bacağın dış kenarını zeminde hareket ettirerek uylukları sağa doğru serbest bırakın.
- Sol bacakları sağın üstünde tutun, kalçaların bir arada olmasını sağlayın ve omuz bıçaklarının toprağa bağlantısını sağlamaya çalışırken bacakları aynı anda hareket ettirmeye başlayın.
- Bacakları yavaşça düzleştirerek vücudun serbest kalmasını ve açılmasını sağlayın. Vücudun ve nefesin farkında olarak ayak parmaklarını, ayakları, baldırları, hamstrings ve kalçaları gerin.
- Bükümün nereden geldiğine dair bir fikriniz olduğunda, bacakları bel ile aynı hizaya getirerek, zeminde sağ tarafa doğru dinleyerek bükümü derinleştirin.
- Her inhalasyonda, bacakları kollara doğru, her ekshalasyon serbest bırakıldığında ve nefes aldığınızda pozlayın. Bunu yaparken, göbeği kullanın ve karın kasları vücudu daha da bükülmesine yardımcı olacak şekilde bağlanır.
- Burada kolların gerildiğinden ve boynu çekerek sola doğru sola doğru büküldüğünden emin olun.
- Göbek gevşemeye ve mideyi yere doğru inmeye davet ederek kalçaların, gluteus kaslarının ve bacaklarının doğal açıklığını hissedin.
- Omurganızın yerde düz durduğundan ve bacakların vücuda dik olduğundan emin olun. Dizlerin yere düşmediğini düşünüyorsanız, sağ elin desteği ile bacakları yavaşça aşağı bastırın.
- Bu pozisyonu başlangıçta yaklaşık 6 derin ve uzun nefesler için tutun. Omuzlar, kalçalar ve kolların hizalamasını hareket ettirmeden her nefeste vücut daha da kıvrılır.
- Serbest bırakmak için, bacakları yavaşça dizlerden bükün, merkeze bakın, solun ve uyluk ve dizleri vücudun ortasına getirin ve göğsüne bastırın. Tamamen dışarı çekin ve başka bir soluma ile onları sol tarafa doğru çekin ve aynı bükümü zeminde sola doğru tekrarlayın, bacakları uzatın ve sağa doğru bakın.
- Yaklaşık 6 nefes alın, bırakın ve rahatlayın. Constructive Rest Pose'da bırakın ve rahatlayın .
- Uygulamayı yaklaşık 8-10 nefes için daha uzun süre tutarak, bir kez daha tekrarlayın. Serbest bırakın ve rahatlayın.

## DHANURASANA (YAY)



### Anatomi

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

- Kollar ve Omuzlar
- Alt Sırt
- Orta sırt
- Üst sırt
- Pazu ve Triceps
- Çekirdek (Abs)
- harmstrings
- Sandık
- kalça
- Dizler
- Boyun

### Dhanurasana'nın Yararları:

Çoğu sırt kıvrılması karın üzerinde ve doğrudan sırt üstü çalışır, fakat aynı zamanda tüm vücuda yarar sağlar. Dhanurasana'da da tüm vücut zeminden kaldırılır, böylece yalnızca arkaya değil tüm vücuda yarar sağlar. Başlıca faydalardan bazıları:

### Fiziksel (Anatomik) Yararları

- Omurlilik ve Boyun çevresindeki kaslar kuvvetlenir. Omurga hizalaması düzeltilir.
- Göğüs ve omuz kasları çalışmaya başlar, böylece onları güçlü kılar ve sarkan omuzları çıkarır.

- Hamstrings, buzağılar ve bacaklar etrafındaki kaslar da gerilir, böylece onları güçlü ve tonik yapar. Bu nedenle bu yoga pozunu Sporcular için birçok fayda sağlar.
- Arkada çok fazla esneklik sağlar.

### **Sağlık yararları**

- Vücut ağırlığı karın kaslarında olduğu için karın organlarının daha iyi çalışmasına yardımcı olunur, böylece mide, karaciğer, bağırsaklar, dalak ve pankreas gibi organlar geliştirilir. Böylece organların bu şekilde çalışması, çeşitli salgı bezlerinin salgılanmasını artırarak iç vücutta dengeyi sağlar.
- Kadınlarda adet bozukluklarını tedavi etmeye yardımcı olur, böylece kadın organlarını güçlendirir.
- Sinir sistemini uyarır ve sinir sistemine bir denge getirir.
- Karın kaslarının basıncı ve gerilmesi de böbrekleri ve karaciğeri tonlandırır, böylelikle halsiz karaciğeri iyileştirir ve böbreklere masaj yapar.
- Terapötik faydalar Diyabetin iyileştirilmesi, astımın iyileştirilmesi, Adet rahatsızlıklarının iyileştirilmesi.

### **Dhanurasana Basamakları:**

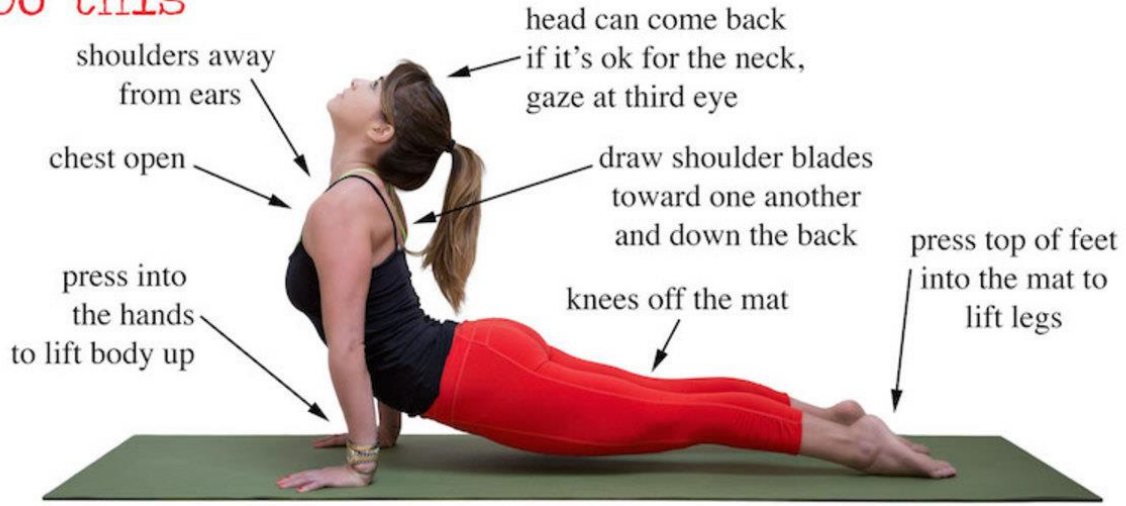
1. Yüzüstü pozisyonda olduğunuz Makarasana'da (Timsah Pose) uzanarak başlayın. Burada yüzünüz aşağı uzanırken kollarınızı vücudun yanlarına getirin ve alnınız aşağı inin, bacaklarınızı gerin ve omurgayı gevşetmek için birkaç derin nefes alın.
2. Dizler arasındaki mesafe bükülmeli ve ayak ve bacaklarınızı alt sırtınıza getirerek ayak parmaklarınızı size yakın tutunuz.
3. Hem bacakları hem de ayakları belinize yakın bir yere yerleştirmek için, şimdi ayak bileklerinizi arkadan ellerinizle tutmaya çalışın. Her iki bacağın ayak bileklerinin dışarıdan geldiğinden emin olun.
4. Omuzlar ve kollar artık gerilmiş ve bacaklar arkanızdan yukarıdan kaldırılmış ve zeminden uzaklaştığında, kan akışının hissedilmesini sağlamak için birkaç nefes için burada kalınız.
5. Şimdi ayak bileklerini tuttuğunuzda, tüm üst gövdeyi üst karın bölgesinden boyuna doğru kaldırın ve tüm vücudu alt karın bölgesinde dengeleyin. Şimdi vücut bir Yay gibi görünmeli.
6. Birkaç poz için bu pozun içinde kalın ve bu uylukların yerden uzak olduğundan emin olun. Kalçaları sıkın ve geriye doğru indirin ve her inhalasyonda kendinizi yukarı doğru çekin.

Bu poz sırasında kan akışını hissedin. Yavaş nefes almak, gözler kapalıyken vücudunuzu daha uzun süre dengelemenize yardımcı olabilir.

## URDHVA MUKHA SVANASANA (YUKARI BAKAN KÖPEK)

### Upward-Facing Dog Urdhva Mukha Svanasana

#### Do this



#### Anatomi

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

- Kollar ve Omuzlar
- Alt Sırt
- Orta sırt
- Pazı ve Triceps
- Çekirdek (Abs)
- Sandık
- Boyun
- leğen
- psoas
- **Abdominal Organlar uyarılır** : Alt ve üst karındaki derin streç, iç organları daha da stimüle eden karın kaslarının gerilmesine ve açılmasına yardımcı olur.
- **Hipofiz bezini uyarır** : **Hipofiz bezi** endokrin bir bezdir ve büyümeyi, kan basıncını kontrol eden ve vücudun metabolizmasını kontrol altında tutan çeşitli hormonların salgılanmasına yardımcı olur. Bu bez beyin tabanında yer aldığından, başın sırt bükülmesinde gerilmesi bu bezin uyarılmasına yardımcı olur.
- **Pineal bezini uyarır** : **Pineal bez** de bir endokrin bezdir ve beyin merkezine yakın bir yerdedir. Biri insan vücudunun uyku düzenini kontrol eden ve değiştiren merkezi sinir sistemini kontrol eden hormonları üretir.



- **Tiroid bezini uyarır** : Tiroid bezi aynı zamanda boyunda endokrin bir bezdir ve insan vücudunun metabolik hızını ve protein sentezini etkileyen tiroid hormonunu salgılar. Bu ayrıca insan vücudunun gelişimine de yardımcı olur. Urdhva Mukha Svanasana'daki boynun derinliği, bu bezlerin harekete geçmesine yardımcı olarak işlevlerini geliştirir.
- **Omuriliği uzatır**: Üst gövdenin derin kısmı alttan arkaya kıvrılarak uzanır, omurgayı Urdhva Mukha Svanasana'da maksimum seviyeye kadar uzatmasını sağlar.

### Genel Faydalar

- **Göğsün açılması, derin nefes almada akciğer kapasitesinin iyileştirilmesine yardımcı olur** : Derin üst göğsün genişlemesi, geriye doğru çekilirken göğsün kaslarını açarak daha iyi bir prana veya oksijen akışı sağlayan büyük bir gerginlik yaratır. Bu, akciğer kapasitesini büyük ölçüde artırır.
- **Sırt ağrısını iyileştirmek için harika bir poz görevi görür** : Alt sırtın zemine yakın bastırılmasını sağlayan üst sırtın derin kısmı alt sırt kaslarının sıkılmasında yardımcı olur ve böylece etraftaki sertliği ve ağrıyı azaltır.
- **Omuzları ve kolları sıkılaştırmak için harika bir poz** gibi davranır: Omuzlar, omuzların kuvvetini artıran kollar ve omuzlar tarafından vücut ağırlığının bir dereceye kadar alacağı için omuzlar kollar ile birlikte maksimum gerginliği sağlar. kollar ona sıkı ve iyi tonda bir görünüm veriyor.
- **Omurganın ve omuzların gerilmesiyle duruşunuzu geliştirir** : Yukarıya Bakacak Köpek Pose'u uygularken, sırtın ve omuzların duruşunun iyileştirilmesine yardımcı olacak hizalamayı göz önünde bulundurun. Bu poz iyi yapıldığında, gelişmiş duruş ile tüm vücuda güzellik katar.
- **Tüm vücuda tazelik veren bezleri** harekete geçirir: Boyun, göğüs ve başın derin gerilmesiyle Urdhva Mukha Svanasana, tüm bezleri harekete geçirir ve tüm vücuda tazelik ve uyanıklık hissi uyandırır.
- **Astım hastaları için işe yarar** : Göğüs ve diyaframın derin bir şekilde gerilmesi derin nefes alma ile akciğer kapasitesini artırır, böylece astımla savaşır.
- **Vücutun alt kısmının tonları: Vücutun alt kısmı** Yukarıya Bakacak Köpek Poseu'ndaki zemine temas etmemelidir;
- **Tüm vücutta** kan dolaşımında iyileşme: Omurganın genişlemesiyle ilgili en fazla poz , **tüm vücutun** kan dolaşımını artırır ve bu pozta, Urdhva Mukha Svanasana, prana kolayca omurga içine ve tüm vücutta akar. Tüm vücuttaki doğru kan akışı da vücudu uyandırır ve günün büyük bir bölümünde sizi taze tutar.

### Urdhva Mukha Svanasana Adımları:

1. Önünüzdeki kolları Vajrasana'dan yere kadar gerin ve omurganın gergin olmasını sağlayın ve karnınızı gevşeterek uzanın.
2. Avuç içlerini, dirsekleri bükerek göğsünüzün yakınına yerleştirin ve alınınızı yerde tutun.
3. Derin bir inhalasyonla üst gövdeyi yerden kaldırınız ve avuç içi ve uylukları yere iterek kolları uzatınız.
4. Boynunuzu hafifçe geriye doğru bükerek üst kısmı arkaya doğru çekerken tamamen nefes verin.
5. Omuzların düz olduğundan ve dirseklerin de olduğundan emin olun. Kollardaki ve omuzlardaki gerginliği hissedin ve nefes verirken gerginliği daha derine ve geriye doğru çekin.
6. Omuzlardaki gerginlik omuzların etrafındaki kasları iyileştirerek boynu destekleyerek onu güçlendirir. Yaklaşık 4 nefes için burada kalın ve çoğu dirsek ve arkada olsa da omuzlardaki gerginliği hissedin.

## BHUJANGASANA (KOBRA)



### Anatomi

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

- Alt Sırt
- Orta sırt
- Üst sırt
- Pazı ve Triceps
- Çekirdek (Abs)
- psoas

### Bhujangasana'nın Yararları:

Fiziksel (Anatomik) Yararları

- Omurga boyunca sinirler tonlanır ve kan dolaşımı artar.
- Omurgayı esnek ve sağlıklı tutarken genel sırt ve boynu iyileştirir.
- Göğsü açmaya yardımcı olur ve böylece derin nefes almayı teşvik eder. Omuzlarda çalışır ve yuvarlak omuzları düzeltir.
- Alt sırtta çok fazla baskı olduğu için, alt karın kasları da tonda ve güçlendirilir.
- Kalça, kalça, boyun, göğüs, kollar vb. Etrafındaki aşırı yağ birikintileri yakılarak şekil ve gerginlik sağlar.

- Bacaklardaki sinirler kan dolaşımına başlar, çünkü bacaklar gerilir ve bu yoga pozunda vücudun ağırlığına katılırlar.

### **Sağlık yararları**

- Karın üzerindeki baskı, daha iyi sindirime yardımcı olur, iştah açar, şişkinlik ve kabızlığı giderir.
- Sindirim organları harekete geçtiği için migren de halledilir.
- Yavaş yavaş bir karaciğer de halledilir.
- Boyun gerildiğinde tiroid bezinin çalışması iyileşir.
- Ayrıca, bu yogunun, kanın arındırılmasına, durgun kanın alınmasına ve tüm vücudun sağlığının iyileştirilmesine yardımcı olan böbreklere ton verdiği söylenir.
- Yumurtalıkları ve uterusu tonlandırır ve uterusu bağlı herhangi bir rahatsızlığın giderilmesine yardımcı olur. Böylece bu Kobra Pose (Bhujangasana) adet sırasında da yardımcı olur.
- Terapötik faydalar şu şekildedir: sırt ağrısını, boyun ağrısını, stresi, kanı temizler, kabızlığı giderir ve jinekolojik rahatsızlıkları giderir.

### **Bhujangasana Adımları:**

1. Yüz üstü yüzüstü yatarak, vücudu derin nefes alarak hazırlayın ve omurgayı gevşetin.
2. Her iki kolun avuçlarını, üst karnınıza yakın bir yere koyun. Kolların ve dirseklerin pozisyonu aynı hizada ve vücudunuza yakın olmalıdır, çünkü bu vücudu kaldırma gücü verir.
3. Ayakları gerilmiş halde ve ayak parmaklarını bir arada tutarak bacakları sıkın ve nefes alırken geriye doğru indirin.
4. Avuç içlerine kuvvet uygulayarak yüz, göğüs, omuz, kollar, dirsekler ve üst karın bölgelerini içine çekip gerin ve vücudu kollarını düzleştirerek geriye doğru çekin.
5. Kollar gerildiğinde rahatladığınızda boynunuzu geriye doğru kaldırın ve yukarıya doğru bakın. Yavaş ritmik nefes alma ile bu pozisyonda kalın.
6. Bu pozisyonda tüm vücut sıkılır ve alt sırt ve alt karın bölgesine odaklanır. Vücut alt pelvik bölge ve uyluk bölgelerinde dengededir.
7. Tüm vücut ağırlığını bileklere ve dirseklere koymadığınızdan emin olun, çünkü bu rahatsızlık verebilir, böylece vücudun daha uzun süre dengelenmesine izin vermez. Ağırlık, bileklerden omuzlara ve bir kısmının alt sırtına yayılmalıdır. Bu kesinlikle biraz pratik gerektiriyor.
8. Nefes verirken üst gövdeyi geriye ve boynu yukarı doğru getirin. Uzatmaya odaklanın ve vücut dayanabildiği sürece burada kalın.
9. Vücudu bu pozun içinde ne kadar uzun süre tutarsanız, o kadar güçlü olur sırt ve omurga.
10. Bakarken kulakların omuzlardan uzakta olduğundan ve böylece omuzların güçlü ve düz olduğundan ve kıvrılmadığından emin olun.
11. Uygulamada kişi iki bacağını birbirine yakın tutmayı ve kalça kaslarını sıkmayı öğrenmelidir. Ayakları ayrı tutarak vücudun şekli alt sırtın daha fazla yaralanmasına neden olur.
12. Poz çıkarmaya çalışırken ilk önce dirseklerin büküldüğünden emin olun, bel, göğüs, boyun ve yüzü yavaşça yere getirin. Sonra tüm poz serbest bırakın ve derin nefes alarak omurgayı gevşetin. Her ekshalasyon ile omurga kontratını hissetmeye odaklanın.

## GOMUKHASANA (İNEK YÜZÜ)



### Anatomi

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

- Kollar ve Omuzlar
- Orta sırt
- Üst sırt
- Pazı ve Triceps
- harmstrings
- kalça
- Dizler
- leğen
- kuadriseps

### İnek Yüz Pose Faydaları:

Bu poz, kasların bir kısmı, poz vermek için güzelliği sağlamak için birlikte çalıştığı için kendi başına birçok fayda sağlar. Aşağıda bazı faydalar göz önüne alındığında ancak bunun için çok fazla pratik yapılması gerekmektedir.

1. Vücudun kilitli bacaklara yerleştirilmesinden dolayı, kuadrisepslerdeki kaslar esnekleşir ve bu eklemler uylukların iyice kilitlenmesini sağlamak için işe koyuldukça kalçalarda gerginlik hissedilir.
2. Hamstrings'deki streç, esnekliğin kazanılmasına yardımcı olur ve bu, uzun süre tekrarlanan uygulamalarla sporcular için faydalı olabilir.
3. Gomukhasana hem kalça açıcı hem de kalp açıcıdır, bu yüzden her ikisi de vücutta dengeyi sağlamaya yardımcı olacak ve omurgaya formda kalmasını sağlayacak maksimum faydayı getirecek.

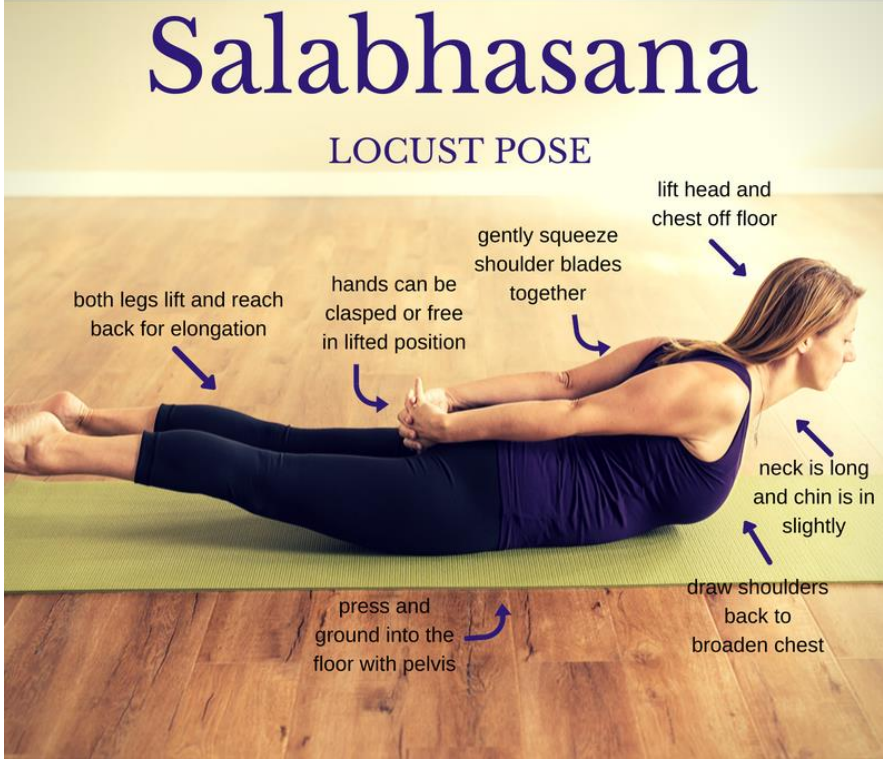
4. Bu poz bacaklarda ve kollarda kan dolaşımını arttırır, böylece sandalyede uzun süre oturmak ya da masanın üstüne yaslanmak için faydalı bir poz oluşturur.
5. Diz eklemi bükülmesi, bir ligament yırtığı olmaması şartıyla dizdeki bazı zayıflıkları iyileştirmek için faydalı olabilir. Bu, dizin uzuvunu açarken çalışır, poz sırasında diz zemine doğru iterek çalışılır.
6. Omuzlar ve göğüs genişler ve böylece üst omurgayı kuvvetli ve dik yapar.
7. Kolların veya parmakların arkaya kilitlenmesini sağlamak için tüm vücudun yukarı kaldırılması, alt karın kaslarının genişlemesiyle çalışır, böylece karın organları iyi çalışır.
8. Karın bölgesindeki derin gerginlik, aynı zamanda karın bölgesindeki gereksiz yağları yakar ve tüm gövdeyi tonik eder.
9. Diyaframı genişleten nefes, göğüsteki kan dolaşımını artırır ve her türlü alerjiden uzak durur.
10. Kollar pazılarda ve trisep kaslarında kuvvetlenir ve omuza ve üst kollara biraz esneklik kazandırır.
11. Omurga tüm vücuda iyi bir prana akışı getirerek gerilir.
12. Gomukhasana'nın çeşitli varyasyonlarında, karın kasları, sindirimi ya da karın organlarına ait her türlü rahatsızlığı iyileştirmek için işe koyulur.
13. Bütün bu poz, insan anatomisine karşı daha fazla çalışır, böylece tüm vücudu iyi gergin tutar ve prana ve kanın tüm vücuda doğru şekilde akması için yer açar.

#### **İnek Yüz Pose Adımları:**

1. Zeminde oturmuş bacaklarda genişletilmiş ve düz omurga.
2. Avuç içlerini zemine yerleştirin ve sol bacağınızı diz bükün ve vücudunuzu biraz yükselterek sol ayağı sağ kalçaların altına yerleştirin. Sol ayağa otur ve ayak bileğini ve ayak parmaklarını derinlere sokun.
3. Sağ bacağını diz bükerek kaldırın ve sağ ayağı yerdeki sol kalçaya yaklaştırarak sağ uyluğun sol uyluğun üzerine yerleştirin.
4. Her iki dizin de üst üste olduğundan emin olun veya mümkünse vücudu iyi dengelemeye çalışırken daha derin kilitli olun.
5. Sol kolunuzu getirin ve omzunuzun ve başınızın üstüne uzatın. Bükme, sol avuç içine alın ve omuz bıçağına yakın bir yere koyun.
6. Şimdi sağ kolu kaldırınız ve alttan dirseğe doğru bükerek arkanıza alınız ve sağ avucunuzu sol avuç içine ulaşmaya çalışırken arkanıza alınız. Sonra rahatça sol avuç klipsleyin ve omuzlarınızda ve dirseklerinizdeki gerginliği hissederek birlikte tutun.
7. Kavrama elde edildiğinde, avuç içlerine yaklaşın ve göğsü üst gövdeyi yukarı kaldırarak çıkarın ve boynun öne doğru bükülmediğinden ve omuzlar ve göğüste aynı hizada kaldığından emin olun.
8. Uyluk, diz, göğüs, karın, omuz, kol, boyun ve dirseklerdeki gerginliği hissedin.
9. Birkaç nefes için burada kalın ve poztan yavaşça çıkarın. Bacaklarını önünüze doğru uzatarak rahatlayın ve kolları yanınıza indirin.
10. Rahat bir pozla birkaç nefes aldıktan sonra, sağ bacağını dizine getirin ve sağ ayağı sol kalçalara yakın bir yere getirin ve sol uyluk boyunca sağ uyluk boyunca sol ayağı sağa getirin ve sol ayağı yerdeki sağ kalçalara yaklaştırın .
11. Sağ kolu kaldırın ve sağ avucunuzu başınızın üstünden ve arkasından getirin ve arkasındaki omuz kanadına yaklaştırın.

12. Sol kolu uzatın ve aşağı doğru çekin ve sol avuç içi arkanızdaki omuz bıçağına yakın bir yere yerleştirin ve sağ avuç içi tutturmaya çalışın. Parmakları kenetleyin ve göğsü dışarı doğru çekin ve omuz bıçakları omurgayı yukarı doğru genişleterek yaklaştırır.
13. Birkaç poz için bu pozun içinde kalın ve ardından kolları serbest bırakın ve bacağınızı öne doğru uzatın ve gevşeyin.
14. Vücudu tamamen gevşetin ve pozu ve duruşu daha iyi anlamak için tekrar pozun içine gidin.

## SALABHASANA (ÇEKİRGE)



### Anatomi

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

- Alt Sırt
- Üst sırt
- Çekirdek (Abs)
- harmstrings
- Sandık
- Boyun
- leğen

### Salabhasana'nın Yararları:

Çoğu backbend asanada olduğu gibi, bu asanadan elde edilen faydalar aşağı yukarı aynıdır. En önemlilerinden bazıları aşağıda açıklanmıştır:

### **Fiziksel (Anatomik) Yararları:**

- En önemli yararı bu pozun alt spinal bölge ve kan dolaşımındaki parasempatik sinirleri uyarmasıdır.
- Siyatik sinir üzerindeki baskıyı ortadan kaldırır ve durum ciddi değilse sırt ağrısı ve kaymış diskten rahatlama sağlar.
- Alt sırt, bacaklar ve boynun etrafındaki sertliği giderir.
- Kalça ve kalça etrafındaki fazla yağı giderir, böylece kasları güçlendirir.

### **Sağlık yararları**

- Alt karına çok fazla baskı uygulandığı için, adet düzensizliği olan kadınlar bu asanaları uygulayabilir ve böylece organların düzgün çalışmasına yardımcı olur.
- Basınç karın bölgesinde olduğu için, sindirim iyileştirilir ve iç organların işlevlerini doğru şekilde yapmalarına yardım edilir, böylece vücudu içten dengeler.
- Hafif siyatik kürü, hafif kaymış disk gibi iyileştirici yararlar, kabızlık sorunları olan hastalar iyileştirilebilir.

Bu pozda alt sırt üstüne maksimum basınç düştüğünde, sırt ağrısı ve sindirim organları zayıf olan hastalarla pratik yaparken dikkatli olunmalıdır.

### **Salabhasana Basamakları:**

1. Makarasana'da (Crocodile Pose) yüzü aşağı bakacak şekilde karnınızın üstüne uzanarak başlayın. Burada omurgayı birkaç nefesle gevşetin ve nefesi omurga hareketiyle birleştirin.
2. Ayakları birbirine yakın ve zeminde çeneye, ellerinizi / kollarınızı vücudunuza yakın bir yere, avuç içi yukarıya bakacak şekilde yerleştirin. Destek vermek için bu avuç içlerini üst uyluklarınızın altına da yerleştirebilirsiniz.
3. Derin bir nefes alırken, her iki bacağını da belden kaldırın, bacakları bir arada tutun ve dizleri yerden yaklaşık 40 derecelik bir düzeye veya rahatınıza göre dizleyin. Alt vücut pelvik bölgeden yükseltilir ve üst karın, göğüs ve çene üzerindeki vücudu dengeler. Yavaş nefes alarak burada kalın ve aklınızı daha alt tarafa getirmeye çalışın.
4. Her inhalasyonda üst uyluklarınızı avuçlarınızla destekleyerek bacakları daha yükseğe kaldırın ve bacakları mümkün olduğunca arkadan düzeltin.
5. Bu Asana'dan en yüksek faydayı elde etmek için, vücut yerden yükseldikçe ve sadece göğüste dengelendiğinde ve çenede sırt ve karın bölgesindeki esneklik artar.
6. Yavaş ekshalasyonla alt gövdeyi yere getirin ve çeneyi gevşetin ve Makarasana'ya geri dönmeye başlayın. Burada, Shalabhasana'nın bir sonraki turunu almaya hazır olana kadar tüm vücudu bir kaç nefes için gevşetirsiniz. **(28)**