

1.ÜNİTE

27.Doğum Sonrası Yoga Dizisi: Doğum Sonrası Yoga

Hamileyken aldığınız tüm dikkat şimdi yeni doğmuş çocuğa yöneldi. Fiziksel güçsüzlük ve halsizlik ile birlikte dışarıda bırakılma hissi, doğum sonrası kötü ruh halini artırabilir. Yeni bir anne her zaman yeniden formüle etmek ister ve akla gelen ilk şey karın yağını veya alt karın çevresindeki aşırı kiloyu kaybetmektir. Vücuda bağlı kalmak için daha önce tekrar egzersiz yapmak daha iyi olsa da, egzersizin türü ve seçimi ile her zaman güvenli bir şekilde oynamalısınız. Doğum sırasında çok çalışan kasların iyileşmesi ve doğumdan sadece 6 hafta sonra normale dönmeleri zaman alacak.

Doğum sonrası yoga yararları Yağı yakmadan veya fazladan göbek ağırlığından önce, ilk önce kaslarınızı iyileştiren pozları seçmek önemlidir. Doğum sonrası dönemde yapılan yoga pozları birçok yönden yardımcı olur:

1. - karın kaslarının güçlendirilmesine ve tonlanmasına yardımcı olur.
2. - depresyonla savaşmaya yardımcı olur.
3. - stresi azaltır.
4. - Vücudun formunu koruyarak iyi kan dolaşımını teşvik eder.
5. - Artık daha fazla dikkat edilmesi gereken boyun, omuz, sırt ve bacak gibi alanlara odaklanmaya yardımcı olur.
6. - pelvik taban kaslarını sıkar.

Çeşitli organların orijinal boyutlarına geri dönmesi zaman aldığından, yogaya geri dönme her zaman doğumdan 40 gün sonra yapılmalıdır. Ancak yürüme gibi basit egzersizler doğumdan hemen sonra başlatılabilir.

Not : Vücudun farkındalığı ve ihtiyaçlarının anlaşılması bu aşamada yoga pozları uygulanırken önemlidir. Egzersiz iyi ve önemli olsa da, vurgu akıllı ve temkinli olmaya da önem vermelidir. Teslim sonrası belirli pozlar neredeyse 6 ay boyunca kullanılmamalıdır, örneğin:

- Tüm ileri seviye pozlar.
- Kobra Pose(Bhujangasana) ve çeşitleri.
- Yay Pose(Dhanurasana) ve çeşitleri.
- Oturmalı İleri Katlamalı Poz(Paschimottanasana) ve çeşitleri.
- Karın kaslarının ve alt omurganın ekstra gerilmesini gerektiren tüm pozlar.

Diastasis Recti, birçok kadının doğum sonrası gelişmesini sağlayan bir durumdur. Karın kasları ile karın arasında oluşan bir boşluktur. Yoga, Diastasis'e yardımcı olmak için poz veriyor Recti, dikkatlice seçilmeli ve bu boşluğu azaltmada yardımcı olmayı hedeflemelidir. Bu nedenle, agresif poz seçimi ile göbek yağını kaybetme üzerinde çalışmaktan kaçınılmalıdır

Not : Bir sağlık kuruluğu veya doğum öncesi yoga konusunda uzmanlığa sahip bir eğitmeden tavsiye ve rehberlik almak önemlidir.

- Dizideki ilk poz seti, doğumdan 6 hafta sonra yapılmalıdır ve odak, kalçalar, bel, boyun ve omuzlar için başlangıç seviyesi yoga pozları olmalıdır.
- Sekanstaki ikinci poz seti, ilk seti yaklaşık 3 ay boyunca uyguladıktan sonra yapılmalıdır. Buradaki odak, karın kaslarını geliştirmeye odaklanmak, ancak yine de başlangıç seviyesinde. Çeşitli kasların g ve stabilite kazanması için gerilmesi, solunum işlemi ile uyumlu olarak kademeli olarak yapılır.

Doğum Sonrası Yoga Dizisi: Doğum Sonrası Yoga yoga pozları ve ipuçları



12B

Nefes al, nefes ver

120s

1. Ceset Poz Değişim Koltuğu (Savasana Değişim Koltuğu)

Yeni bir anne yoga için yeni olmasa ve doğum öncesi yoga sırasını 9 ay boyunca yapmış olsa bile, vct hala ağrılı ve zayıf olduğuından bu uygulama sırasında yavaş ve sabit durmaya zen gösterilmelidir.

A. Bu poz serisine sadece doğumdan 6 hafta sonra ve sadece doktorlar karar verdikten sonra başlayın.

B. Daha iyi sırt desteği için minderin üzerine yayılmış bir örtü ile uzanmaya başlayın. Bacaklar dizde bükülmüş halde dururken ayaklarınızı sırtınıza yakın bir yerde dururken, tüm omurgayı germek için birkaç nefes alın.

C. Gözlerinizi kapatın ve derin derin nefes alın ve daha iyi bağlantılar için avuç içini göbek üzerinde tutmaya yardımcı olacaktır.

D. Burada tamamen dinlenin ve nefesle yavaşlayın. Ardından size yakın olması gereken bir sandalyeyi yerleştirin, bacaklarına doğru getirin ve bacakları sandalyenin üzerine yerleştirin.

E. Vücutun geri kalanı paspasın yakınındayken, baldırları ve sandalyenin üzerindeki ayakları solun ve dinlendirin. Sandalyenin yüksekliğinin rahat olduğundan emin olun, çünkü alt sırtın paspastan kaldırılmasını istemiyoruz.

F. Savasana Değişim Koltuğunda burada dinlenmek, gözlerinizi yaklaşık 12 nefes almak için yanınıza koyarken rahatça kalın.

G. Burada kaldırılan bacaklar, doğum sırasında rahimdeki stres nedeniyle oluşabilecek krampları azaltmaya yardımcı olacak ve ayrıca kalçalara ve bel kısmına doğru kan dolaşımını iyileştirmeye yardımcı olacaktır.

H. Gerekirse daha iyi destek için sırtınızın altına veya sandalyenin üstüne bir yastık yerleştirilebilir. Bacakların ve uylukların rahat ve konforlu olduğundan emin olun.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

2. Yaslanmış Yarım İnek Yüz Pose (Supta Ardha Gomukhasana)

A. Ceset Poz Değişimi Sandalye pozundan sandalyeyi çıkarın ve dizleri bükürken ayakları yere koyun.

B. Supta Ardha Gomukhasana'da sol uyluk sağa doğru kalçaların sağ tarafına doğru olacak şekilde yerleştirin ve sol ayağını sağ uyluğun yakınına yerleştirin.

C. Kollarınızı yanınızda yerde dururken, sol bacağınızı sağ tarafa doğru daha fazla almak için kalçaların sol tarafını gerin. Sol kalçaların alt tarafındaki gerginlik ve sol uyluk odak olmalıdır.

D. Buradaki derin ve yavaş nefes esnemedede iyileşme sağlayacaktır. Bu poz Yaslanmış Yarım İnek Yüz pozu, karın kaslarına çok fazla baskı yapmadan sırt ve kalçalara ince bir gerginlik verir.

E. 6 nefes için burada kal ve sonra bırak. Merkeze ayaklarınızla gelin ve soluk alçınız yere otururken sol taraftaki ayakları yere koyarak yerleştirerek sağ ayağınızı çekin.

F. Burada yaklaşık 6 nefes alın. Her iki tarafta da gerginliği hissedin ve solukluğun yavaş ve sabit olduğundan emin olun.

G. Alt yastığın altına bir yastığın yerleştirilmesi eğer alt kısmı C-bölüm tesliminden sonra çok sert bulduğu takdirde daha iyi destek için teşvik edebilir.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

3. Ters Güvercin Poz (Sucirandhrasana)

A. Gomukhasana'nın varyasyonundan kurtulmak, ayaklarınızı yere yatırın ve Savasana'da birkaç nefes alarak rahatlayın.

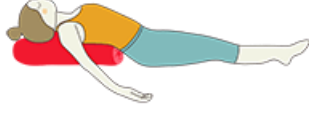
B. Sol bacağınızı bükerken sol ayağını sol dizin yakınına, sağ uyluğa yerleştirin. Tekrar nefes alın ve sağ ayağı paspastan kaldırın ve Ters Güvercin Pose'unda olmak için sağ uyluğunuzu ellerinizde tutun.

C. Nefes aldığınızda sağ uyluğunuzu kendinize doğru itin, göbeğinizi aşırı germemeye dikkat edin, yaklaşık 6 nefes alın. Bu poz yorgun bacaklara özen gösterir ve yavaşça kalçaları açar ve omuzları tüm karına hafifçe masaj yapar.

D. Post post, vücutta çok fazla istenmeyen gaz oluşturabilir, vücudu hacimli ve ağır hale getirir ve bu pozun uygulanmasıyla istenmeyen gaz açığa çıkar. Kesit ameliyatı geçirmiş olan yeni anneler, bu pozu göbek ışıltı tutmak için faydalı bulacaktır.

E. Hamstrings ve kalçalarda gerginlik hissederken diğer bacağınızla serbest bırakın ve tekrarlayın. Daha iyi germek için pozu daha uzun tutun ve kesinlikle en az 6 nefes alın.

F. Sucirandhrasana, bacaklarını ve alt sırtını daha iyi kan dolaşımıyla rahat tutmak için uyumadan önce yatağa uzanırken yapılabilir.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

4. Balık Pose Bolster (Matsyasana Bolster)

A. Önceki pozdan serbest bırakarak, birkaç nefes alarak Savasana'da rahatlamak için bacakları tamamen gerin.

B. Matsyasana veya Fish Pose'da yatmak için başınızın ve omzunuzun altına bir destek yerleştirin. Buradaki balık göğsünü, göğsünü ve kafasını Fish Pose'da dinlendirmek, boyundaki ve omuzlardaki gerginliğin giderilmesine yardımcı olacaktır.

C. Bebeği etrafta taşımak ve bebeği, boynu, omuzları ve kolları beslemek yorgun hissedecek ve bu nedenle bu poz destekleyici ile desteklendiğinde yumuşak bir masaj verir.

D. Gözlerinizi kapatın ve yaklaşık 12 nefes için Matsyasana veya Fish Pose'da dinlenirken göğsün ve karın hareketinin derin bir farkındalığı ile gidin. Bu poz, boynun ve omuzların çevresindeki stresin en iyi şekilde serbest bırakılması için günde üç ila dört kez yapılabilir.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

5. Kolay Yan Yatan Bacak Lift Pose (Sahaja Anantasana)

- A. Fish Pose'dan serbest bırakmak için, vücudu çevirin ve başı sağ avuç içinde dinlerken sağ dirseğin dengelenmesi için sağ tarafa gelin.
- B. Vishnuasana Variation'da burada yatarak, sol avuç içini karnınıza yakın bir yere bırakın ve vücudunuzu kalçaların ve omuzların sağ tarafına yerleştirin.
- C. Sadece bacakları ve karın kaslarını daha az kullandığınızdan emin olarak sol bacağınızı yaklaşık 20 dereceye kadar çekin ve yavaşça kaldırın. Easy Side Reclining Leg Lift Pose'da bacağınızı aşağı ve yukarı hareket ettirin, yaklaşık dört tur için üst bacedaki ve kalçalardaki gerginliği hissedin.
- D. Bu pozta, pelvik taban kasları da dahil olurken kalça kaslarının yavaşça gerilmesi, çevresindeki tüm kasları sıkarken uterusu orijinal şekline getirmeye yardımcı olur.
- E. Bacaklarını aşağı ve yukarı kaldırırken ya da bacağınızı yaklaşık 6 nefes kaldırarak kaldırarak burada kalmaya devam edin. Yaklaşık 6 nefes için Vishnuasana Variation ürününe gitmek için şimdi göbeğinizden sola doğru salın ve ciro yapın.
- F. Bu poz aynı zamanda üst karın, omuz ve kolların dengeyi güçlendirmesini sağlar.



12B

120s

6. Adaçayı Marichi Poz C (Marichyasana C)

- A. Uzanmış Bacak kaldırma pozundan, Dandasana'ya gelip oturmak için serbest bırakın, tüm yastığı ya da minderin ortasına rahatça oturacak şekilde uzanırken bacakları önünüze doğru uzatır.
- B. Burada birkaç nefes alarak tüm vücudu rahat bırakın. Sağ ayağını yere, göğsüne doğru yerleştirerek sol taraftaki dizini bükerek sol bacağınızı solun ve getirin.
- C. Nefes verin ve uyluğunuzu göğse doğru bastırın ve dış sol dirseği dış sağ diz üzerine yerleştirin. Sol dizini sol dizine soldan itin ve bastırın, gövdeyi sağa doğru Marichyasana C veya Sage Marichi Pose C'de çevirin.
- D. Sağ avucunuzu arkanızdaki yere yerleştirerek destek alarak gövdeyi döndürün ve baş ve omuzları

sağ tarafa doğru çevirin. Karnınızda ve göbeğinizde fazladan bir baskı hissedilmediğinden emin olmak için, her soluklamada bükümle yavaş hareket eden yaklaşık 6 nefes için burada kalın.

Burada Marichyasana sindirime iyi gelirken, kalça, bel ve uyluk kaslarını iyi durumda tutarken, daha sonra uterusu büyük destek olur. Büküm her zaman yardımcı olur ilgili sorunları geri almanıza yardımcı olur ve bu nedenle bu poz doğumdan sonra bir zorunluluktur.

F. Boyun, omuzlar, göğüs, karın, bel, kalça ve uyluk bölgelerinde gerginliği hissederken diğer tarafla birlikte serbest bırakın ve tekrarlayın.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

7. Bumble Bee Breath (Bhramari Pranayama)

A. Bu dizinin bitişi, Siddhasana veya Easy pose'da rahatlamaya gelir. Gözlerinizi kapatın ve vücudu, omurganın tabanından başın tepesine kadar gevşetin.

B. Bir yastığa ya da sadece yoga matına otururken bacakları rahatça geçirin, gözlerinizi parmaklarınızla kapatın ve baş parmağınızı kullanarak düz otururken kulaklarınızı kapatın.

C. Kulakları ve gözleri kapatırken vücuttaki derin seslerle bağlantı kurmak için Bhramari Pranayama uygulamasına başlayın.

D. Nefes alın ve nefes verirken ağız kapalıyken boğazın arkasında bu sesi yaratarak HMmmmm sesini çalın.

E. Her ekshalasyon ile sesi daha derine ve daha uzağa alın ve bu pranayamayı uygularken tüm vücudu ve zihni sakinleştirin. Aynı zamanda kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olur, uykuyu tetikler, zihni sakin tutar, iç bedenle bağlantı kurmaya yardımcı olur, sabır verir ve olumlu bir zihin verir ve böylece depresyonun azalmasını sağlar.

Serbest bırakın ve rahatlayın ve ikinci tura çıkmak için tekrarlayın.

Yukarıdaki sekans günde iki kez yapılabilir ve ilerledikçe nefes artabilir. Bir de nefesi akılda tutarken

yaklaşık 30 ila 40 saniye sürebilir. Her bir vücut germe ve rahatlama için farklı yollar ister ve bu nedenle vücut için en iyisini yapar.

•

Osn

8. Bölüm

Bu ikinci dizi, yukarıdaki dizi yaklaşık 3 ay boyunca yapıldıktan sonra yapılmalıdır.

İkinci dizilim gerginlik ve nefes ile daha da derinleşir ve bu nedenle vücut hazır olduğunda yapılması en iyisidir.



•

16B

Nefes al, nefes ver

200s

9. Thunderbolt Pose Baş Geri(Vajrasana Baş Geri)

A. Vajrasana'da gerekirse bacakları katlayıp, topuklar ve baldırlar üzerinde otururken minderlerin ortasına minder desteği ile oturmaya başlayın.

B. Omurgayı gerin ve gözlerin kapatılması, elleri kalçaların üzerine yerleştirirken, kalçaları dikkatlice ayak tabanına yerleştirerek birkaç nefes alın.

C. Birkaç nefes aldıktan sonra, kafayı yukarı doğru çekin ve yukarı kaldırın ve nefes verirken, başınızı boynunuzu uzatarak geri çekin, Vajrasana Head Back pozunda.

D. Burada tiroid bezlerinin aktive edilmesi hormonların kontrol altında tutulmasına yardımcı olacaktır. Boyundaki ve göğsündeki derin gerginliği hissetmek aynı zamanda bebeği taşıırken ve bebeği beslerken ortaya çıkan gerginlikleri gidermeye yardımcı olacaktır.

E. Burada kalan Thunderbolt'ta kalın, bu değişimle yaklaşık 8 nefes için poz verin, her soluktan sonra başı yavaşça geri çekin. Başla uzağa gitmediğinizden emin olun, odak boyun ve omuzlardaki gerginlik olmalıdır.

F. Sonraki 8 nefes için tekrarlamak için bırakın. Bu gerginlik aynı zamanda uykunun iyileştirilmesine ve kafadaki migren veya ağırlığın azalmasına yardımcı olur.



8B

Nefes al, nefes ver

120s

10. Kurbağa Poz III (Mandukasana)

A. Vajrasana varyasyonundan salıvermek, birkaç nefes alarak dik oturmak. Her iki elinizle yumruk yaparak, kalça ekleminin her iki yanında göbek altına yerleştirin.

B. Teneffüs etmek omurgayı yukarıya doğru yukarı doğru kaldırarak yumruğu içeri doğru iter ve dışarıya doğru ilerledikçe gövde, yüzü ve göğsü Mandukasana veya Frog Pose III'te göğsüne kadar uzanır.

C. Kurbağa Pose III'te başlayarak yaklaşık 4 nefes alın. Nefesi bir kez aşağı tutmamaya dikkat edin ve sisteme daha fazla oksijen doldurmak için kontrol altında yavaşça bırakırken veya çıkarırken derin nefes almaya başlayın.

D. Mandukasana, burada bazen sindirim sistemi doğum sonrası ile etkilendiğinden ve bununla birlikte C-kesit vakalarında sindirim için iyidir. Bu poz ile dikkatle nefes alıp verme pratikle birlikte gelir ve karın kaslarına zarar vermemeye özen gösterilmelidir.

E. Eğer göbek bu pozun uygulanması sırasında rahatsızlık duyuyorsa, göğsünü öne doğru katlayarak dinlenirken uylukların üzerine koymak için bir yastık kullanabilir.

F. Duruş ve faydalarını daha iyi anlamak için tekrar etmeyi bırakın.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

11. Balıkların Yarım Efendisi, Varyasyon El Aşağı Pose (Ardha Matsyendrasana Varyasyon El Aşağı)

A. Mandukasana'dan Dandasana'da bacaklarınızı birkaç nefes alarak önünüze doğru uzatın.

B. Nefes alın ve sol bacağı diz içinde katlayarak içe doğru yerleştirin. Sol ayağın sağ tarafa doğru yerleştirilmesi, sağ bacağınızı kaldırın ve sağ ayağı, sol uyluk üzerinde zemine yerleştirin.

C. Ayağı diğer uyluğun üstünden geçerek buraya oturtun, sol dirseği sol ayağa tutması için dışarı doğru getirin. Nefesinizi verin ve omurgayı kaldırın ve nefes verirken Ardha Matsyendrasana Variation Hand aşağı inmek için gövdeyi ve omuzu sağ tarafa doğru çevirin.

D. Arkanızdaki kattaki sağ avuç içi desteğini verin ve geriye doğru bakarken tüm gövdeyi sağ tarafa doğru döndürün.

E. Yaklaşık 6 nefes alın ve her soluma ile arkaya doğru daha derine inin. Balıkların Yarısı Efendisi, sindirim sistemine hafif bir masaj yaparken, tüm omurga ile birlikte çalışır. Çeşitli organları üreme gibi akılda tutmak, bu sindirim sistemi ve bu sinir sistemi vücudun genel işleyişini iyileştirir.

F. Karın kasları hala güçlü ve zayıf olacağından bükümün karın üzerinde zor olmadığından emin olun. Ancak, göbek yağını tonlandırmaya başlamak için konfor alanınızın ötesine ışık almak kabul edilebilir.

G. Diğer tarafla tekrarlamak için serbest bırakın ve omuzlarda, boyun, göğüs, karın, bel ve kalçalardaki gerginliği hisseden yaklaşık 6 nefes alın.



•

8B

Nefes al, nefes ver

120s

12. yapıcı dinlenme poz (savasana varyasyon bükülmüş bacaklar)

A. Half Fish Pose varyasyonunun pratiğinden kurtulun ve tamamen bükülmüş Savasana'da sırtınıza uzanın.

B. Her seferinde vücut hareketlerini hissederek nefes alın ve nefes verin. 8 nefes için burada kal.



•

16B

Nefes al, nefes ver

180s

13. Köprü Pose Varyasyon Topuk (Setubandha Sarvangasana Varyasyon Topuk)

A. Ellerinizi yanınıza koyma, tüm vücudu solumak ve kaldırmak, ayak parmaklarını yere koymak ve vücudunuzu omuzlarınızda ve başınızı Setubandha Sarvangasana varyasyon topuklarında dengelemek.

B. Nefes verirken, göğsünü, göbeği, uylukları ve dizleri yukarı çekerken esnetin. Burada, göbeğin içe çekilmediğinden, göğsüne doğru yukarı çekildiğinden emin olun. Göbek beline değil göğse doğru getir.

C. Köprü Pose varyasyonunda en fazla burada omuz kasları ve uyluk kasları kullanıldığında, vücut, diz, uyluk, göğüs ve çenenin düz bir çizgide olduğundan emin olarak eğimli olmalıdır.

D. Ayak parmakları üzerinde dengeleme alt sırt üzerinde daha az baskı oluşturacaktır ve bu nedenle iyi bir değişiklik olabilir, ancak eğer rahat ise Setubandha Sarvangasana'nın uygulaması da yapılabilir.

E. Burada yaklaşık 8 nefes için uyluk, bel, kalça ve üst sırttaki gerginliği hissedin ve ardından tekrarlamak için serbest bırakın. Gerekirse, destek için sırt desteği kullanılması mümkündür.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

14. Mutlu Bebek Pose (Ananda Balasana)

A. Birkaç nefes alarak Savasana'ya geri dönün.

B. Nefes alın ve bacakları paspastan çıkarın ve bacakları bükmek, ayaklarınızı göğsünüze doğru bastırırken, ayak parmaklarınızı ellerinizle tuttuğunuzda, ayak parmaklarınızı ellerinizle tutup Happy Baby Pose.

C. Bacakları ve dizleri birbirinden yayılmış halde tutarken, elleri içeriden yerleştirerek ayak parmaklarını tutun ve tüm omurga paspasın yakınında olduğundan emin olun, burada yaklaşık 6 nefes kalsın.

D. Mutlu Bebek Poz, kalçaları ve alt sırtını gevşetmeye yardımcı olur. Bu poz esasen doğum öncesi yoga sırasında kalça ve pelvis açmak için kullanılırken, burada daha fazla uygulama, kan dolaşımını kolaylaştırmak ve iyileştirmek için alt sırt ile birlikte pelvik taban kaslarını gevşetmeye yöneliktir.

E. Bu nedenle odak, kalçaları zorlamamak ve bacakları daha geniş açmak değil, vücudu hafif ve rahat tutmak için kalçaları ve alt sırtını dinlendirmek olmalıdır.

F. Burada yaklaşık 6 nefes alın ve daha sonra 6 nefesin ikinci turundaki pozuna geri dönmek için bırakın.



•

4B

Nefes al, nefes ver

60'lar

15. Dağ Pose Varyasyon Ayak Kalça Geniş(Tadasana Varyasyon Ayak Kalça Geniş)

A. Savasana'da rahatladıktan sonra paspasın Tadasana'da durması için serbest bırakın. Vücudu yavaşça Savasana'dan bir tarafa doğru hareket ettirin, nefes verin ve bacakları birbirinden uzakta olacak şekilde Tadasana'da durun.

B. Burada Dağın Pose Varyasyonunda ayakta durmak kalça mesafesi birkaç nefes almak ve omurganın derinliklerini uzatmak için gözlerinizi kapatın. Kuyruk kemiğinin gevşemiş olduğundan ve çok fazla içe sıkışmamış olduğundan emin olun.

C. 4 nefes alarak burada dur.



•

8B

Nefes al, nefes ver

120s

16. Sandalye Pose Kollar İleri(Utkatasana Kollar İleri)

A. Tadasana'da dururken, Utkatasana'da önünüzdeki kolları esnetirken nefesinizi verin ve yavaşça zemine doğru gelin.

B. Dizlerinizin soluk alınması ve bükülmesi, kuyruk kemiğinin sakrumla birlikte dışarıya çekilmesi, kalçaların yavaşça yarım çömelmesi için aşağı çekilmesini sağlar.

C. Dizlerin ayağın ötesine geçmediğinden emin olmak için oturun, önünüzdeki kolları yere indirirken vücudunuzu dengelemek için oturun.

D. Bırakın ve ikinci tura geri dönmek için yaklaşık 4 nefes alın. Bu poz, Sandalye Poz, kalçaların, uylukların ve dizlerin aktif kalmasına yardımcı olur, teslimat sırasında eklemler esnekliğini kaybedebilir ve gerginleşebilir. Ayrıca kalçalar için harika bir poz ve farkındalık ile dengeyi arttırmaya yardımcı olur, böylece odak ve özgüven kazanır.



Şekil 5B,

Nefes al, nefes ver

60'lar

17. Aşağı bakan köpek pozu

A. Utkatasana'dan serbest bırakarak, Adho Mukha Svanasana pozuna gitmek için ellerinizi ayaklar arasındaki mesafeyi ayarlarken önünüzdeki yere koyun.

B. Göğsü yere indirin ve göğsünü yere doğru iterek, alt kısmı ve kalçaları ayağa ve avuç içi üzerinde dengelemek için yukarı doğru kaldırın.

C. Yaklaşık 5 nefes için burada kalın. Adho Mukha Svanasana, bacaklar için faydalıdır ve kan dolaşımını iyileştirerek krampları azaltır. Sert boynun ve omuzların da korunmasında büyük rol oynar.

D. Karnınızın içeri çekilmediğinden ve karın kaslarının kullanımının bitmediğinden emin olun. Göbek göğsünü göğsüne doğru hareket ettirirken ve omurganın içine doğru değilken göbeğin hafifçe çekilmesi önerilir.

E. Pozlamayı yaklaşık 5 nefes tutan ikinci uygulama turuna geri dönmek için bırakın.



4B

Nefes al, nefes ver

40'lar

18. Genişletilmiş Yan Açılı Poz (Utthita Parsvakonasana)

A. Aşağı doğru bakan köpek, dizinizi bükerken sol nefes alınız ve ellerinizi sol tarafa yerleştiriniz.

B. Gövdenin kaldırılması, sol ayağı 90 dereceye getirecek ayakları ve sağ ayağı içe doğru 45 dereceye getirecek şekilde ayarlayın.

C. Sol elinizi dışarıya sol ayağa yakın bir yere bırakarak sol tarafını dışarıya doğru eğin ve aşağıya doğru bakacak şekilde sağ kolu başın üstünde kaldırmak için soluyun.

D. Burada Genişletilmiş Yan Aı Poz veya Utthita Parsvakonasana'da, sırtın alt tarafındaki derin gerilme ve omuzlar, fazla yağın tonlanmasına ve azaltılmasına yardımcı olur. Ayrıca, göğüste solunumun iyileştirilmesi dışında, çeşitli organların işleyişinin iyileştirilmesine de yardımcı olur.

E. Göğsün aşağıya dönük olmadığından ve aşağıya dönük olmadığından emin olarak, pozu dengelemek için karın kaslarını dikkatli kullanın. Diz, ayak bileği, omuzlar ve boyun, kalçalar ve alt taraftaki gerginliği hissedin.



şekil 5B,

Nefes al, nefes ver

60'lar

19. aşağı bakan köpek poz

17. maddede verilen talimatları uygulayın ve uygulayın.



4B

Nefes al, nefes ver

40'lar

20. Genişletilmiş Yan Açılı Poz(Utthita Parsvakonasana)

Downward Facing Dog Pose'den serbest bırakın ve 18'te verilen ipuğlarına göre talimatları sağ ayak ne gelecek şekilde takip edin.



12B

Nefes al, nefes ver

120s

21. şimşek Pose (Vajrasana)

A. Ayakta durduktan sonra yavaşça kas yapıp nefes almanıza yardımcı olmak için Vajrasana'da oturma sırasını sonlandırmak için serbest bırakın.

B. Uylukları baldırlara ve kalçalara ayak tabanına ve ayağa yerleştirmek, omurgayı uzatmak ve gözlerinizi kapatmak için oturun.

C. Göğsün çene ve leğen kemiğı ile aynı hizada olduğından emin olarak, nefes almaya odaklanırken vücudu gevşetin.

D. Burada bir yastığın kullanılması, ayak bilekleri ve dizler üzerindeki baskı nedeniyle oturmakta zorluk çekiyorsa iyi olur.

OM

•

10B

Nefes al, nefes ver

Osn

22. Om

Vajrasana'da hala otururken, zihin ve vücudu sakinleşmek ve sakinleştirmek için yaklaşık 10 nefes için OM ilahisi dizisini bitirir.

Zaman izin verirse ve pozun doğru nefesle tutulması gerektiğinden emin olun, bu sıralama günde iki kez yapılabilir.

Rahatsızlığı gideren herhangi bir pozdan kaçınılmalı ve rahatsızlığın sadece geçici olduğından emin olmak için iki gün sonra tekrar denenmelidir.