

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra Sportu Powszechnego

Zakład Fitness i Sportów Siłowych

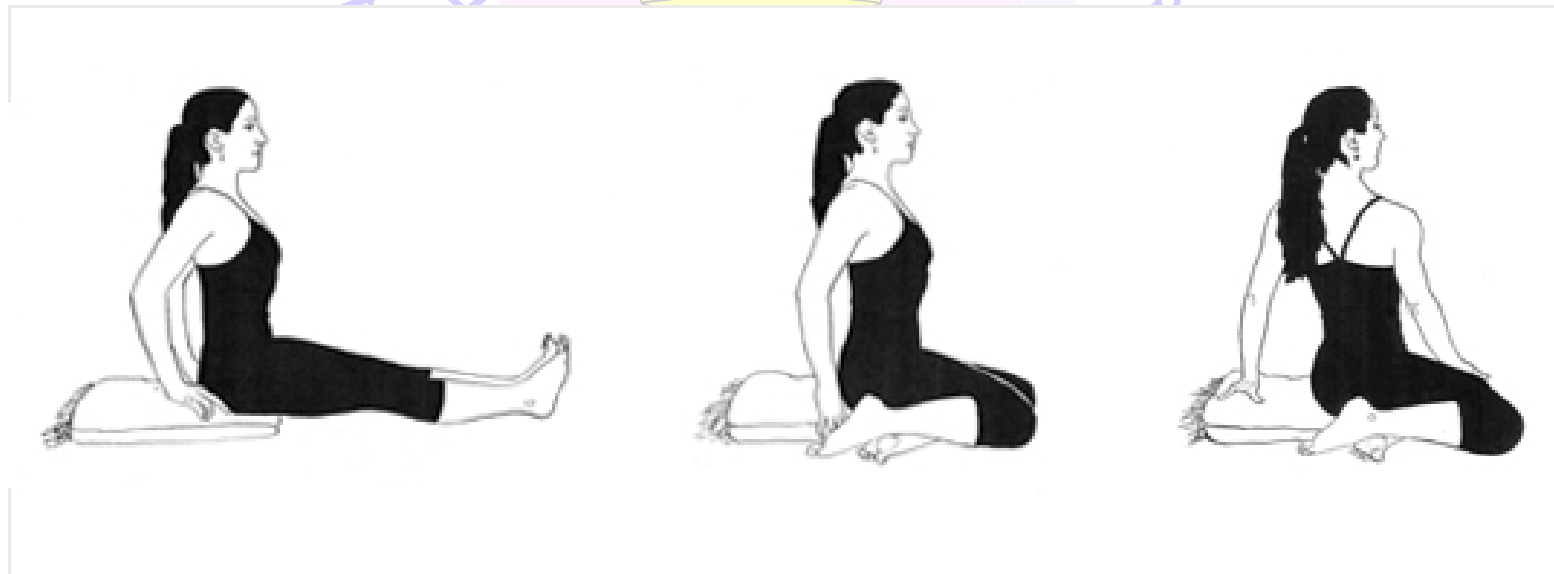


Joga

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Drobnik-Kozakiewicz Izabela, asystent, i.drobnik-kozakiewicz@wp.pl

Pozycje skrętne i asany na mięśnie brzucha



Pozycje skrętne

- ❑ Wyciągnięcie kręgosłupa połączone z obrotem w rzeczywistości pozwala kręgosłupowi stopniowo powrócić do pozycji neutralnej po skłonach w przód i wygięciach do tyłu (neutralizują wygięcia do tyłu i do przodu),
- ❑ Przywracają prawidłowy tonus mięśniowy,
- ❑ Regulują metabolizm,
- ❑ Są pozycjami rozgrzewającymi.

Pozycje brzuszne

- Aby wykonać asany z tej kategorii trzeba mieć silne mięśnie brzucha i kręgosłupa, zwłaszcza w okolicy lędźwi,
- Asany z tej grupy wzmacniają mięśnie brzucha i grzbietu,
- Pozycje brzuszne, wygięcia do tyłu i pozycje odwrócone są pobudzające.

[Iyengar B.K.S; Geeta S. 2010]

Pozycje skrajne – praktyka asan



BHARADVAJASANA I

- ❑ bez uchwytu ramion (ramiona wzdłuż tułowia)
- ❑ z wykorzystaniem paska



MARICYASANA III

- ❑ z wykorzystaniem koca

Pozycję wysokie skrętne



- prawa ręka po zewnętrznej stronie lewej stopy (z wykorzystaniem klocka)
- prawa ręka po wewnętrznej stronie lewej stopy (przy łuku lewej stopy) – z wykorzystaniem klocka do jogi

Pozycje brzuszne – praktyka asan



SUPTA PADANGUSTHASANA I

- pozycja rozciągania w leżeniu tyłem

- ❑ z wykorzystaniem paska do jogi
- ❑ pasek umieszczony na stopie



SUPTA PADANGUSTHASANA II

- ❑ z wykorzystaniem paska do jogi
- ❑ pasek umieszczony na stopie

Pozycje brzuszne – praktyka asan



EKA PADA JATHARA PARIVARTANASANA

- z wykorzystaniem paska do jogi
- pasek umieszczony na stopie

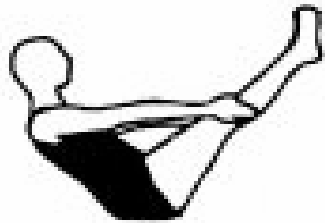


Urdhva-prasarita-padasana

URDHVA PRASARITA PADASANA

- opuszczanie nóg w dół (dolne plecy wydłużone na macie)

Pozycje brzuszne – praktyka asan



Paripurna-navasana
Okręt



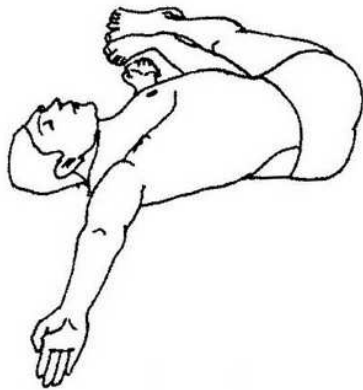
Adha-navasana
Półokręt

PARIPURNA NAVASANA – pozycja
pełnego okrętu

- ze zgiętymi nogami
- z wyprostowanymi nogami
- z wykorzystaniem paska do jogi

ARDHA NAVASANA – pozycja
półokrętu

Pozycje brzuszne – praktyka asan



JATARA PARIVARTANASANA

- poprawne ustawienie kręgosłupa w pozycji
- z pomocą partnera
- z wykorzystaniem paska do jogi oraz klocka



Bibliografia

Iyengar B.K.S., Iyengar Geeta S. Podstawowe wskazówki dla nauczycieli jogi. Polskie Stowarzyszenie Iyengara, Kraków, str. 43, 48, 2010

Iyengar Geeta S. Joga w praktyce kurs wstępny. Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara, Kraków, str. 81-86, 101-106, 2010