

# Hatha Joga

# Hatha Yoga

Rutina ispod je adekvatna sama po sebi i služi kao primer Hatha Joga Sesije. Ako ste zainteresovani, možete kreirati sopstvenu rutinu. Postoji mnogo resursa u knjigama i online. Da bi ste stvarno pojačali svoje moći , možete raditi rutinu dva puta dnevno ali sa razmakom između par sati. Hatha [Fizička joga] pomaže u otvaranju 144.000 nadis-a duše, distribuciju i veći protok energije, otvarajući blokove i u čakrama i u nadis. Ovo osigurava sigurno izlivanje kundalini.

## 1. Seated Forward Bend

- Podignite ruke ravno preko vaše glave , držeći leđa , noge i glavu ravno baš kao na slici ispod.



- Zatim , pokušajte da se savijete sve dok ne budete u mogućnosti držati se za vaše pete. Ovde je veoma važna fleksibilnost , ukoliko niste fleksibilni , samo pokušajte da dotaknete svojim rukama što više do nogu. Ilustracija je prikazana na slici.



- U konačnici , trebalo bi da ste u mogućnosti postići ovu pozu.



- Zapamtite da se nikada ne naprežete , Joga nije atletika , sve se postiže vremenom , pa čak i fleksibilnost. Čvrsto držite ovu pozu 1-2 minuta.

## **2. Butterfly, Diamond (Leptir, Dijamant)**

- Sve što je potrebno jeste pratiti ilustracije ispod. Prvo treba da sjednete u položaj tako da vam stopala dođu do ispod stomaka. Nakon toga pokušajte baš kao na drugoj slici da ruke ispružite van i pokušate dotaknuti pod vašim grudima držeći se u toj pozi za 1 minut.



## **3. Straddle Stretch**

- Širite noge što je više moguće bez da dođete u tačku bola. Ako ste u mogućnosti, stavite podlaktice ravno na podu, kao što je prikazano na drugoj ilustraciji ispod. Ako ste još fleksibilnij , položite vaše grudi tako da dodiruju pod , baš kao na trećoj ilustraciji ispod. Na kraju trebali bi

ste da dođete u položaj baš kao u četvrtoj ilustraciji , ali zapamtite da ne trebate osećati nikakav bol. Držite ovu poziciju od 1 do 5 minuta.



#### **4. Cobra Stretch**

- Lezite udobno na stomak , potom se nežno podignite kako bi ste vašu kičmu I leđa doveli u položaj prikazan na prvoj slici ispod. Ako ste manje fleksibilni , možete se rukama odignuti od poda. Ako ste još fleksibilniji , možete pokušati ispraviti ruke tokom vašeg istežanja , konačna poza je na drugoj slici ispod. Rad u ovoj pozi se završava savijanjem kolena i stopala prema vašoj glavi , konačna poza je na drugoj slici. Zapamtite da se nikako ne smete pružati boli , yoga nije atletika.

Držite ovu poziciju savršeno mirno u trajanju od 30 sekundi do 1 minute.



## **5. The Locust**

- Počnite tako što ćete leći na pod. Potom podignite svoje ruke i noge baš kao u pozicij ilustriranoj dole. Ne brinite ako je to samo par centimetara odaljeno, dovoljno je da pokušate bez napora. Ovo je veoma teška asana za mnoge ljude. Snaga će doći sa doslednom praksom.

Držite ovaj položaj 15-30 sekundi , preporučujem 15 ako ste novi.



## 6. The Bow

- Počnite tako što ćete leći sa stomakom na pod. Podignite grudi i savijte kolena i pokušajte rukama dohvatiti gležnjeve. Koristite snagu leđa , grudi i kukova za održavanje asane, nemojte povlačiti gležnjeve.

Držite ovaj položaj 15-30 sekundi , preporučujem 15 ako ste novi.



## 7. Twist

- Napravite pozu baš kao na slici.

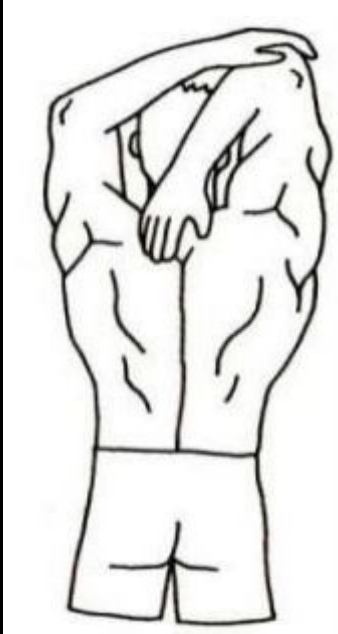
Držite pozu od 30 sekundi do jedne minute za obe strane.



## **8. Shoulder/Triceps Stretch**

- Sedite u položaj sa ukrštenim nogama , zgrabite lakat kao što je prikazano na slici ispod i nežno povucite.

Držite po 15 do 30 sekundi sa svake strane.



## **9. Chest Stretch**

- Ostanite u skršteno nožnom položaju. Potom stavite ruke iza vaših leđa skupljajući šake i pokušavajući da ih što više podignete u vazduh bez da dosegnete bol ili neku vrstu nelagodnosti.

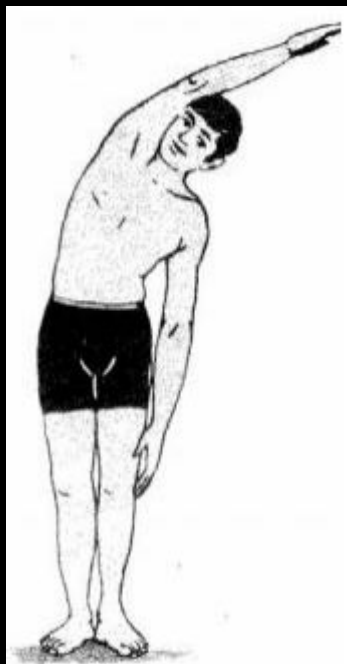
Držite tako 15-30 sekundi.

Ilustracija:



## 10. The Side Stretch

- Držite položaj kao na ilustracij za svaku stranu 30 sekundi.



## 11. Tripod, Headstand, OR Handstand

- Sve ove pozicije mogu se raditi na zidu radi podrške. Ako vam je stoj na glavi ili na rukama previše težak , za početak počnite sa stativom (osnovnom pozicijom) kao što je prikazano u nastavku. Za "Stativ" stavite krunu glave na pod , oslonite se rukama i neka vaša kolena dodiruju laktove , kao što je ilustrovano na slici.

Držati se u toj pozicij od 30 do 60 sekundi.





- Stoj na rukama i stoj na glavi može se raditi uz zid , kao što je prikazano na slici. Počnite sa zadržavanjem 15-30 sekundi ako ste novi u ovom. Postepeno možete raditi do punih 10 minuta uz napredovanje. Možete da dodajete 15 sekundi svaki put kada osjećate da to možete učiniti.



Odmah , čim završite položaj stativne , stoj na rukama ili glavi , držite poziciju ispod za najmanje polovinu vremena koje ste proveli preokrenuti. Recimo , proveli ste 60 sekundi stojeći na glavi , odmah nakon toga postavite sebe u asanu ilustriranu ispod i tako ostanite 30 sekundi (polovica tog vremena).



### **13. The Shoulderstand**

- Držite položaj stajanja na ramenima 1 minut. Ovaj položaj , kao što je stoj na glavi ili stoj na rukama , može se zadržati do 10 minuta za napredne praktičare ako je to poželjno.

Za nove , preporučeno je da ostanu u ovom položaju 30 sekundi.



#### **14. The Plough**

- Ostanite u stoju na ramenima , samo ovoga puta spustite stopala iza glave. Vaše ruke bi trebalo da budu u položaju prikazanom ispod.

Držite ovaj položaj 1 minut.



U slučaju da niste dovoljno fleksibilni ili da niste u stanju nogama dokučiti do poda , uradite modifikovanu asanu ispod :



## **15. The Fish**

- Možete da čuvate ruke pored vaših kukova ako to želite , opcionalno je da li želite da sedite na rukama kao što je prikazano na slici ispod. Poenta ove asane je da izjednači ramena i otvorite grlo.

Držite ovu Asanu polovicu vremena od onog što ste radili asanu stojanja na ramenima npr asanu koju ste radili (stoj na ramenima ) 1 minut prepolvite i ovu asanu radite samo 30 sekundi.



## **16. Zadnji Korak**

- Odmorite se na leđima i opustite 5-15 minuta , Ovo je veoma veoma važno. Meditirajte (usredsredotočite se) na energetska zujanje koje osećate da teče kroz vaše telo. Ovaj tok energije će se povećavati tokom vremena i ako budete radili navedene asane ispravno.