

# Referencia szekvencia: Yin jóga szekvencia: Hold üdvözlő jóga szekvencia

Puskás Beatrix

• 45 perc • Kezdő szint

- Fókuszáljon minden pózra, hogy lassan menjen, hogy lehűtse a testet
- Csípő és lábak

## Yin jóga szekvencia: Hold üdvözlő jóga sorozat

A Nap férfiasnak számít, és tele van jang energiával. Ezzel szemben a Hold nőies tulajdonságokkal a **jin** energiát képviseli. A Holdüdvözet (Chandra Namaskar) gyakorlása megnyugtatja és lehűti az elmét és a testet, egyensúlyt teremtve. Másrészt a Napüdvözet gyakorlata (Surya Namaskar) hőt és energiát termel a szervezetben. A Moon Salutation vagy a *Chandra Namaskar* olyan utazás lehet, amely mélyebbre süllyed, és felfedezheti a megvilágosodás útját. A Napüdvözet gyakorlata inkább a cselekvésre irányul, míg a Holdüdvözet gyakorlata a visszavonulás felé hajlik.

A *Chandra Namaskar* áramlások számos **változata** elérhető, amelyeket jógaoktatóként használhat az óráján. Ösztönözze tanulóit, hogy kezdjenek kapcsolatba lépni a légzési folyamattal, lassan és mélyen menjenek be minden pózba, és tartsák a pózt legalább hat lélegzétvételeig. A Hold üdvözlő szekvenciájának sietős gyakorlása legyőzheti a megnyugtatás és a lehűtés célját.

A sorozat **kilenc kulcsfontosságú jógapózt** használ, amelyeket mindkét oldalon végeznek. A sorozat akkor működik a legjobban, ha a nap vége felé gyakorolják. Ne kísérelje a sorozatot más **jógapózokkal**, amelyek intenzív és erőteljes energiát kapnak. A sorozat különösen előnyös lehet a **nők** számára a **holdciklus napjaiban**, valamint a **menopauzán** áteső nők számára. A szekvencia segíti a test tónusát, stimulálja a nemi szerveket és egyensúlyba hozza a hormonokat.

12B Belégzés- kilégzés  1. <b>Hegyi póz</b> • Tadasana	6B Belégzés- kilégzés  2. <b>Pálmafa póz</b> • Urdhva Hasztotanaszana	6B Belégzés- kilégzés  3. <b>Felfelé köszöntő oldalhajlítás póz</b> • Parsva Urdhva Hastasana
6B Belégzés- kilégzés  4. <b>Istennő póz</b> • Utkata Konasana	6B Belégzés- kilégzés  5. <b>Ötágú csillag póz</b> • Utthita Tadasana	6B Belégzés- kilégzés  6. <b>Kiterjesztett háromszög póz</b> • Utthita Trikonasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



7. Intenzív oldalnyúló póz •  
Parsvottanasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



8. Alacsony kitörési póz •  
Anjaneyasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



9. Széles lábú guggolás az egyik  
lábón • Skandasana

12B

Belégzés-  
kilégzés



10. Fűzér póz • Malasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



11. Széles lábú guggolás az  
egyik lábón • Skandasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



12. Alacsony kitörési póz •  
Anjaneyasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



13. Intenzív oldalfeszítő póz •  
Parsvottanasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



14. Kiterjesztett háromszög póz  
• Utthita Trikonasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



15. Ötágú csillag póz • Utthita  
Tadasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



16. **Istennő póz** • Utkata  
Konasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



17. **Felfelé köszöntő oldalhajlás**  
**póz** • Parsva Urdhva Hastasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



18. **Pálmafa póz** • Urdhva  
Hasztotanászana

12B

Belégzés-  
kilégzés



19. **Hegyi póz** • Tadasana