

Referencia sorozat: Backbend jóga sorozat kezdőknek

Puskás Beatrix

• 60 perc • Kezdő szint

- Lélegezzen mélyen a nyújtások során minden hátrahajlított pózban, hogy segítsen legyőzni a félelmet
- Hát felső, középső és hát alsó része.

Backbend jóga sorozat kezdőknek

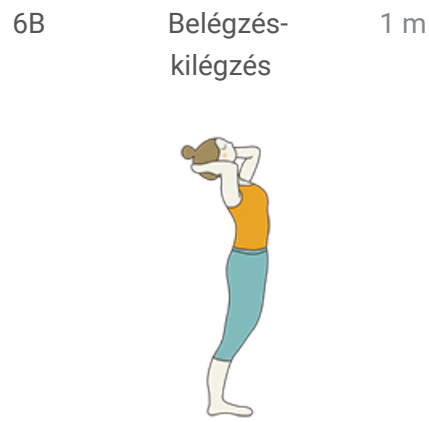
A legtöbb deréktáji fájdalom vagy nyakmerevség a hát rossz tartásából adódik, amelyet a vállak és a csípő gyengesége okoz. A hátrahajlított jógapózok gyakorlása során összenyomják a gerinc izmait, miközben az elülső testet nyújtják. A mellkas, a bordaív, a has, a medence és a csípő nyújtása együtt segít meghosszabbítani a gerincet, javítva az általános testtartást. A hát alsó és felső részének ereje a mag-, mellkas-, bordák-, has- és csípőizmok erősítésével javítható.

A hátrahajlított jógapózok kezdeti szakaszában a tanulók kihívást jelenthetnek a légzés tudatosságában, eltekintve a különböző izmok rugalmasságának hiányától. Ez gátlásokhoz vagy félelemhez vezet a hátrahajlítási gyakorlatokkal. Így a kezdő szint részeként a jógaoktatók egyszerű álló hátrahajlás pózokkal kezdhetik a szekvenciákat, a relaxációs folyamat részeként csavarással, miközben a csavarások a hátizmok mozgási tartományát is növelik. Természetesen fontos a test bemelegítése, és ehhez a [Classic Surya Namaskar E variációt](#) (Classic Sun Salutation Variation E) is beépítettük. A bemelegítő pózok gyakorlása elsősorban az önbizalom növelésére és a légzés javítására szolgál a mellkas és a rekeszizom hatékony használatával.

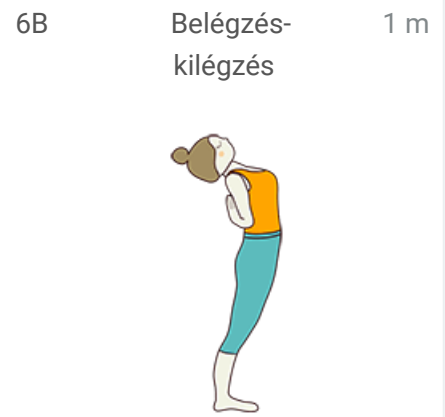
A szekvencia magában foglalja a gerinc természetes íveinek megtartását, hangsúlyt fektetve mindegyikre a hátrahajlított pózoknál. A hátrahajlított pózok között néhány csavart adnak hozzá, hogy ellazítsák és könnyítsék a hátizmokat. Ezzel az áramlási szekvenciával a tanulók javuló mozgástartományt fognak észrevenni, ahogy az álló pózokból a fekvő pózok felé haladnak.



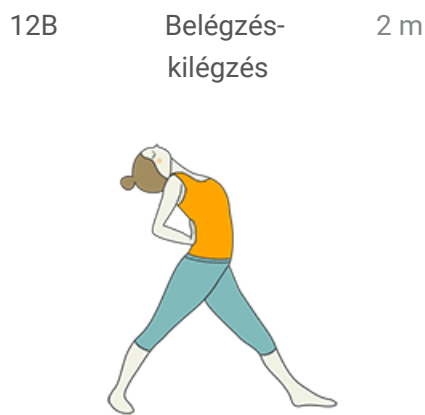
1. Klasszikus napköszöntő variáció E • Klasszikus Surya Namaskar E variáció



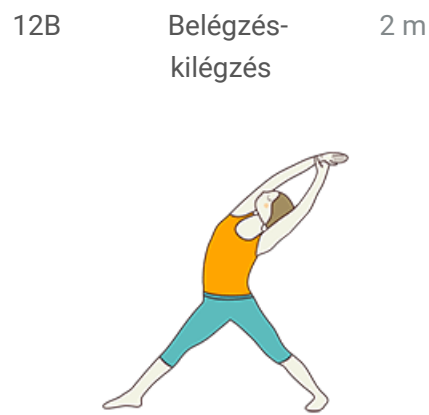
2. Álló, hátrahajlított kezek a fej mögött • Anuvittasana kezek a fej mögött



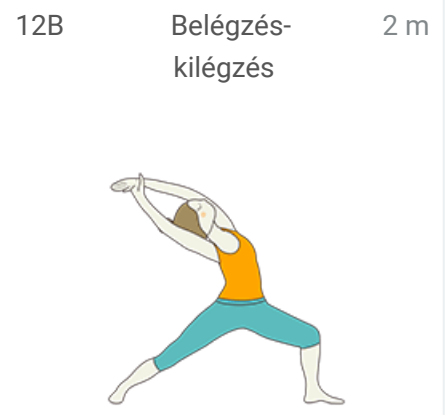
3. Álló fordított imaoszlop kiterjesztés • Paschima Namaskarasana oszlop kiterjesztés



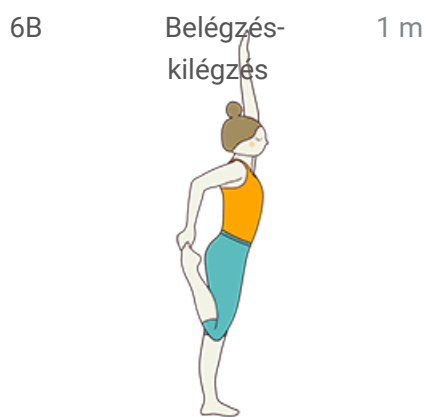
4. Piramis póz előkészítés hátrahajlítással • Parsvottanasana Prep Backbend



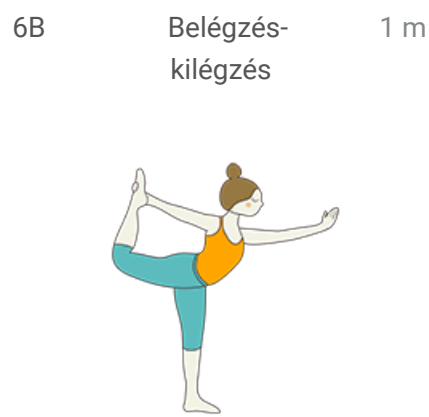
5. Égijász póz



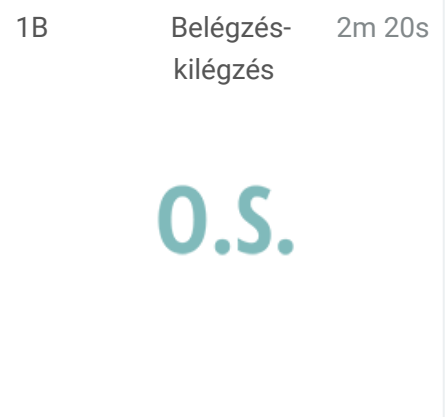
6. Fordított Warrior Pose csuklótartás • Viparita Virabhadrasana csuklótartás



7. Flamingó póz



8. Táncos póz • Natarajasana



9. Ismételje meg a másik oldalon

4B Belégzés- 40-es évek
kilégzés



10. **Tehénpóz** • Bitilasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



11. **Thread The Needle Pose Flow** • Urdhva Mukha Pasasana Flow

2B Belégzés- 20-as évek
kilégzés



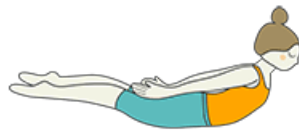
12. **Tehénpóz** • Bitilasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



13. **Kobra póz** • Bhujangasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



14. **Sáska póz** • Szalabhászana

4B Belégzés- 40-es évek
kilégzés



15. **Tehénpóz** • Bitilasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



16. **Thread The Needle Pose Flow** • Urdhva Mukha Pasasana Flow

2B Belégzés- 20-as évek
kilégzés



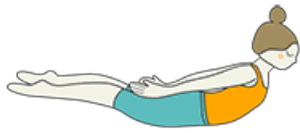
17. **Tehénpóz** • Bitilasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



18. **Kobra póz** • Bhujangasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



19. Sáska póz • Szalabhászana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



20. Íjpóz 2. variáció

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



21. Íj póz • Dhanurasana

12B Belégzés-
kilégzés 2 m



22. Széles gyermekpóz •
Prasarita Balasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



23. Thread The Needle Pose
Flow • Urdhva Mukha Pasasana
Flow

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



24. Tigris póz • Vyaghrasana

4B Belégzés- 40-es évek
kilégzés



25. Tigris póz 1. variáció •
Vyaghrasana 1. variáció

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



26. Félgalamb póz • Ardha
Kapotasana

24B Belégzés-
kilégzés 4 m

O.S.

27. Ismételje meg a másik
oldalt

4B Belégzés- 40-es évek
kilégzés



28. Térdelő póz Hands To Back

4B Belégzés- 40-es évek
kilégzés



29. Tevepóz 1. variáció •
Ustrasana 1. variáció

4B Belégzés- 40-es évek
kilégzés



30. Tevepóz variációs lábujjak •
Ustrasana variációs lábujjak

4B Belégzés- 40-es évek
kilégzés



31. Fél teve póz • Ardha
Ustrasana

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



32. Thread The Needle Pose
Flow • Urdhva Mukha Pasasana
Flow

8B Belégzés- 1h 20s
kilégzés



33. Gyermek póz variáció Fej a
karokon • Balasana Variáció Head
On Arms

8B Belégzés- 1h 20s
kilégzés



34. Krokodil póz • Makarasana

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



35. Oldalsó íj póz • Parsva
Dhanurasana

2B Belégzés- 20-as évek
kilégzés



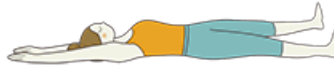
36. Krokodil póz • Makarasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



37. Oldalsó íj póz • Parsva
Dhanurasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



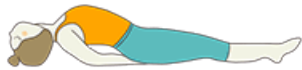
38. Corpse Pose Variation Arms
Up Toes • Savasana Variation
Arms Up Toes

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



39. Hídpóz • Setubandha
Sarvangasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



40. Halpóz • Matsyasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



41. Felemelt lábak póz • Uttana
Padasana

12B Belégzés-
kilégzés 2 m



42. Döntött pillangó póz, kéz a
könyökig • Supta Baddha
Konasana kezek könyökig

6B

Belégzés-
kilégzés

1 m



43. Szélkioldó póz az orrtól a
térdig • Pawanmuktasana orr a
térdig

2B

Belégzés- 20-as évek
kilégzés



44. Krokodil póz • Makarasana

6B

Belégzés-
kilégzés

1 m



45. Kölyökkutya póz • Uttana
Shishosana

10B

Belégzés-
kilégzés

2 m



46. Gyermekepóz variáció Fej a
karokon • Balasana Variáció Head
On Arms