



Tvoje 3 kratke pauze

Odaberi sve ili onu koja ti sada najviše odgovara

Ne treba ti puno vremena niti savršeni uvjeti za otpuštanje napetosti. Dovoljna ti je jedna minuta svjesnog disanja, nekoliko pažljivih pokreta ili dodir koji te vraća u „normalu“. Važno je da, kada već odvojiš vrijeme za sebe, pa ma kako kratko bilo, sve ostale stresore staviš sa strane i potpuno se posvetiš tehnici koju izводиš.

1 PAUZA ZA DAH

1 MINUTA

Odaberi položaj: sjedeći, stojeći ili ležeći. Osvijesti točke na tijelu kojima dodiruješ podlogu, primjerice kontakt tabana s podlogom. Opusti trbuh za udah na nos i stisni ga za izdah na usta. Ponovi 3 puta. Zatim dopusti tijelu da diše prirodno, ne uplićući se ni u dubinu ni u ritam daha. Samo ostani svjesna/svjestan svakog udaha i svakog izdaha.

2 PAUZA ZA KRALJEŽNICU

2-3 MINUTE



NEUTRALNI POLOŽAJ



UDAH - KRAVA



IZDAH - MAČKA



BALASANA

Postavi se na sve četiri; dlanovi su ispod ramena, a koljena ispod kukova. S udahom opusti trbuh i kralježnicu, pogledaj prema stropu i spoji lopatice. S izdahom opusti glavu, usmjeri bradu prema prsnom košu, razmakni lopatice i zaokruži leđa. Zatim spusti stražnjicu na pete i opusti se u položaju djeteta (Balasana).

3 SOMATSKI ZAGRLJAJ

1 MINUTA

Ovo je zapravo zagrljaj same/samog sebe. Prekriži ruke na prsima i položi dlanove na ramena ili niže, na nadlaktice, uz blagi pritisak. Zašto to radimo? Da živčanom sustavu pošaljemo signal da je sve u redu i da smo na sigurnom. Time možemo smanjiti stresnu pobuđenost i lakše se prebaciti iz stanja „borba ili bijeg“ u stanje „opusti se i probavljaj“. Dodatno, pokušaj se lagano zaljuljati lijevo-desno, oponašajući majku koja umiruje dijete. Opusti trbuh za udah i stisni ga za izdah. Ponovi onoliko puta koliko ti odgovara.



Male pauze djeluju kada im se vraćamo.

Želiš redovito vježbati uz stručno vođenje?

©yogazamene - Novi Zagreb i online | utorkom i četvrtkom u 20:00

WhatsApp: +385 97 774 8982 | yogazamene.net

JOGAZAMENE.NET



Vježbe su namijenjene općoj dobrobiti i ne zamjenjuju individualni zdravstveni savjet. Prekini izvođenje ako se pojave bol, vrtoglavica ili druga nelagoda.