



YOGARTE
by Karolina Wozniak

asany maksymalnie podkręcające

metabolizm i Agni

Przedłużony kąt

Utthita Parsvakonasana

Jedna z najdłużej utrzymywanych asan stojących. Uda, pośladki i boczne ciało pracują jednocześnie. Temperatura rośnie, Agni się roznieca. Otwiera pas biodrowy i rozkręca przepływ krwi w kończynach dolnych.

WSKAZÓWKA

Kolano frontowe dokładnie nad kostką. Boczne ciało to jedna linia od stopy aż do czubków palców uniesionej ręki.

Ajurweda: Pobudza Apana Vayu i wspiera trawienie. Polecana przy uczuciu ciężkości i zastoju energii Kapha.



Okręt

Navasana

Navasana to ogień w czystej postaci. Aktywuje zginacze bioder, mięśnie przywodzące i cały core. Stymuluje nerki, jelita i tarczycę. Termogeneza trwa jeszcze długo po zejściu z maty.

WSKAZÓWKA

Długi kręgosłup, nie garb się. Jeśli nogi opadają, zegnij kolana. Praca jest w oddechu, nie w bezruchu.

Ajurveda: Silnie pobudza Agni. Wspiera doszę Kapha, przerywa stagnację i aktywuje metabolizm tkankowy.



Skręcone krzesło

Parivrtta Utkatasana

Krzesło już samo rozgrzewa. Dodaj skręt i masz kompletną asanę detoksykującą. Czworogłowe, pośladki i oblique pracują razem, jednocześnie skręt masuje narządy trawienne i pobudza perystaltykę.

WSKAZÓWKA

Najpierw usiądź głęboko w krzesło, potem dokonaj pełnego skręcenia. Kolana równo, nie rozchylaj na boki.

Ajurveda: Połączenie termogenezy z masażem wewnętrznym. Klasyczna technika usuwania ama i oczyszczania kanału pokarmowego.



Skrecony wykrok

Parivrtta Anjaneyasana

Skrecony wykrok intensywnie pracuje na poziomie organów trawiennych i otwiera biodra jednocześnie. Skręt w niskim wykroku jest głębszy niż w wersji stojącej, bo dolna część ciała jest ustabilizowana.

WSKAZÓWKA

Tylne kolano może dotykać maty. Skreć od pasa w górę, nie od ramion. Biodra utrzymaj równo.

Ajurveda: Wzmacnia Agni i uwalnia napięcia z pasa biodrowego, gdzie Kapha lubi się gromadzić i stagnować.



Skrecony trójkąt

Parivrtta Trikonasana

Skrezenie z duzym rozstawem stop to jedna z najintensywniejszych asan dla ukkladu trawiennego. Skret stojacy jest znacznie silniejszy niz w siadzie. Stymuluje watrobe, sledziona i nerki jednoczesnie.

WSKAZÓWKA

Jeśli tracisz równowagę, postaw tylną piętę przy ścianie. Skret to zaproszenie, nie forsowanie siły.

Ajurveda: Silnie stymuluje Agni i Apana Vayu. Szczególnie polecana przy spowolnionym metabolizmie i uczuciu ciężkości.



Skandasana

Skandasana

Głęboki boczny przysiad na jednej nodze. Intensywnie otwiera wewnętrzną stronę ud i pas biodrowy, gdzie kobiety często gromadzą napięcia i tkankowe zastoje. Rozkręca krążenie w całej miednicy.

WSKAZÓWKA

Stopa wysuniętej nogi jest aktywna, pięty nie unosisz. Prosty kręgosłup, dłoń w namaste przed klatką.

Ajurveda: Uwalnia blokady energetyczne w obszarze miednicznym. Reguluje Apana Vayu i wspiera detoks narządowy.



Odwrócony wojownik

Viparita Virabhadrasana

Siła i otwarcie jednocześnie. Intensywnie rozciąga boczne mięśnie tułowia i międzyżebrowe, co bezpośrednio poprawia pojemność płuc i jakość oddechu. Głębszy oddech to szybszy metabolizm.

WSKAZÓWKA

Tylna ręka tylko spoczywa na nodze, nie naciskaj. Góra ciała otwiera się ku niebu, nie do tyłu.

Ajurveda: Rozszerza klatkę piersiową, wspierając Prana Vayu. Aktywuje Agni przez rozgrzanie bocznych kanałów.





Agni nie lubi monotonii.

Łącz skręty z asanami siły. Praktykuj 3-4x w tygodniu.