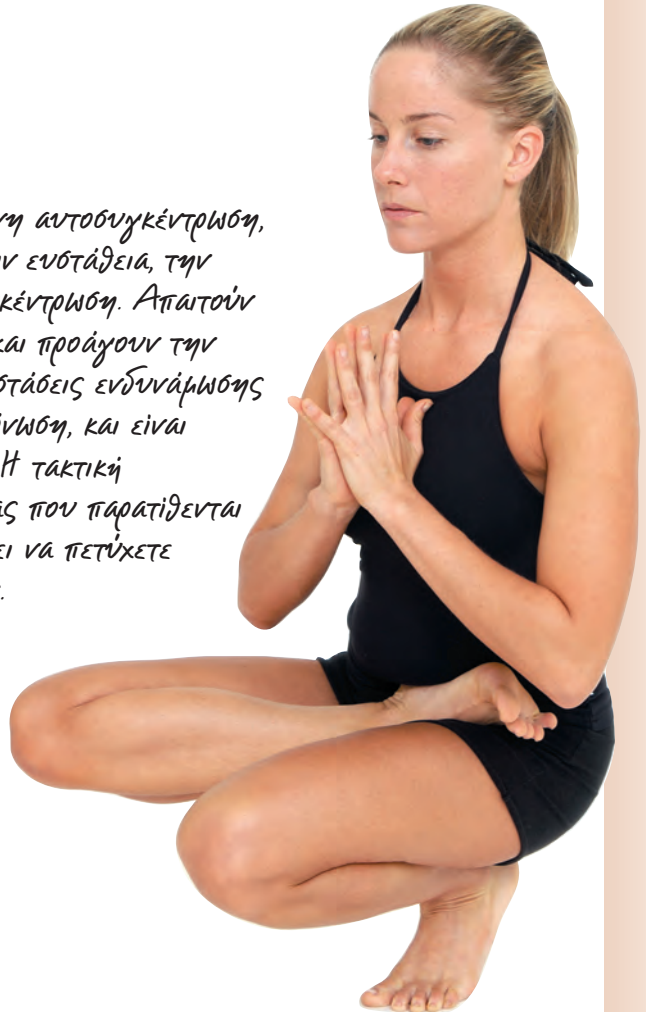




ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Στάσεις Ισορροπίας

Οι στάσεις ισορροπίας απαιτούν έντονη αυτοσυγκέντρωση, δύναμη και αντοχή. Αναπτύσσουν την ευστάθεια, την ευκινησία, το συντονισμό, και τη συγκέντρωση. Απαιτούν επικέντρωση στο μυικό σας πυρήνα και προάγουν την εσωτερική σας αυτοεπίγνωση. Είναι στάσεις ενδυνάμωσης με τις οποίες επιτυγχάνεται μυική τόνωση, και είναι σημαντική η ακριβής ενδυγράμμιση. Η τακτική προπόνηση με τις ασκήσεις ισορροπίας που παρατίθενται σε αυτό το κεφάλαιο θα σας βοηθήσει να πετύχετε πληρέστερο έλεγχο του σώματός σας.



Αετός

[ΓΚΑΡΟΥΝΤΑΣΑΝΑ]

Αντιστάθμιση

Βουνό (Ταντασάνα)

Δριση

Μπροστά

Σωματικά οφέλη

Βελτιώνει την ισορροπία

Δυναμώνει τα πόδια, τους αστραγάλους, τις γάμπες και τους μηρούς

Ανοίγει τους ώμους, το θώρακα, την πλάτη και τους γοφούς

Βελτιώνει τη χώνεψη και την κυκλοφορία του αίματος

Διεγείρει την υπόφυση και το θυροειδή αδέν

Πνευματικά οφέλη

Αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση

Ενδυναμώνει τη θέληση

Διεγείρει το μυαλό

Αντενδείξεις

Τραυματισμός γονάτων



Σταθείτε σε Ταντασάνα (σελίδα 32).



Ισορροπήστε στο αριστερό πόδι με το γόνατο ελαφρά λυγισμένο. Σηκώστε το δεξί πόδι και σταυρώστε το πάνω από το αριστερό γόνατο.



3. Σταυρώστε το δεξί πόδι πίσω από την αριστερή κνήμη, αγκαλιάζοντας τα πόδια μεταξύ τους.

Σηκώστε τους αγκώνες και εκτείνετε το σώμα σας από τους αγκώνες προς τα δάκτυλα.



Σφίξτε όλους τους μύες στο πόδι στηρίξης.



Τραβήξτε το πέδιλο προς το πόδι για σταθερότητα.

Αγκαλιάστε τα πόδια μεταξύ τους.

Κρατήστε το γόνατο λυγισμένο στο πόδι στηρίξης.

4. Σταυρώστε τον αριστερό αγκώνα πάνω από τον δεξιό και ενώστε τις παλάμες των χεριών.



5. Μείνετε για αρκετές αναπνοές, βγείτε από τη στάση και επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

Δέντρο

[ΒΙΡΚΣΑΣΑΝΑ]

Αντιστάθμιση

Όρθια μπροστινή κάμψη (Ατανασάνα)

Δριοδη

Μηροστά

Πάνω

Σωματικά οφέλη

Διορθώνει την πλάτυποδία

Δυναμώνει τις καμάρες, τους αστραγάλους, τις γάμπες και τους μηρούς

Επιμηκύνει τη σπονδυλική στήλη

Βελτιώνει την ισορροπία

Ανοίγει τους ώμους, το θώρακα, τους μηρούς και τους γοφούς

Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος

Πνευματικά οφέλη

Ηρεμεί το μυαλό

Καθιερώνει την αυτοκυριαρχία και την αυτοσυγκέντρωση

Αντενδείξεις

Πονοκέφαλος

Υψηλή πίεση (κρατήστε τα χέρια κάτω από την καρδιά)



Σταθείτε σε Ταντασάνα (σελίδα 32).

2

Απλώστε τα δάχτυλα του ποδιού και ριζώστε κάτω μέσω των

τεσσάρων πλευρών του πέλματος. Συγκεντρωθείτε σ' ένα σημείο μπροστά σας.

Κρατώντας το αριστερό πόδι σταθερό, εισπνεύστε, ρυθίστε το δεξί γόνατο και βάλτε το δεξί πέλμα πάνω στην εσωτερική πλευρά του αριστερού μηρού. Ενώστε τις παλάμες μπροστά στην καρδιά.



Τοποθετήστε το πέλμα κατά τρόπο που να εφάπτεται του μηρού

Σφίξτε ψηλά τον αριστερό μηρό, επιμηκύνετε το ιερό οστό προς τα κάτω και εκτείνετε το σώμα σας από το κέντρο της λεκάνης προς το έδαφος μέσω του αριστερού ποδιού.

3 Εισπνεύστε, εκτείnete την πλευρική χώρα από τους μηρούς και πάνω προς τους ώμους, και φέρτε τις ωμοπλάτες πίσω στην πλάτη. Εκτείnete τα χέρια πάνω από το κεφάλι, κοντά στα αυτιά και ενώστε τις παλάμες.

4 Μείνετε για αρκετές αναπνοές, μετά χαμηλώστε ταυτόχρονα τα χέρια και τα πόδια. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.



ΕΛΑΦΡΑ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

ΕΛΑΦΡΑ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Ακολουθήστε τις οδηγίες για τα βήματα 1 και 2, αλλά φέρτε το πόδι μόνο μέχρι το ύψος του αστραγάλου.



ΑΛΛΗ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

ΑΛΛΗ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ



Στήριξη στα δάχτυλα του ποδιού

Αντιστάθμιση

Όρθια μπροστινή κάμψη (Ατανασάνα)

Δριοδη

Στα δάχτυλα

Μπροστά

Μάτια κλειστά

Σωματικά οφέλη

Δυναμώνει τις καμάρες, τους αστραγάλους, τις γάμπες και τους μηρούς

Επιμηκύνει τη σπονδυλική στήλη

Βελτιώνει την ισορροπία

Ανακουφίζει από συμπτώματα ισχιαλγίας

Ανοίγει τους ώμους, το θώρακα, τους μηρούς και τους γοφούς

Βελτιώνει τη χώνεψη και την κυκλοφορία του αίματος

Πνευματικά οφέλη

Αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση

Αναπτύσσει τη θέληση

Ηρεμεί το μυαλό

Καθιερώνει την αυτοκυριαρχία

Αντενδείξεις

Πονοκέφαλος

Χαμηλή πίεση

Υψηλή πίεση



Σταθείτε σε Ταντασάνα (σελίδα 32)



2

Ισορροπήστε πάνω στο αριστερό πόδι. Λυγίστε το δεξί γόνατο, κρατήστε το δεξί πέλημα και τραβήξτε το γόνατο προς τα έξω. Γυρίστε τη φτέρνα επάνω, προς τον αφαλό.

- 3** Γυρίστε το δεξί πέλμα και πόδι μπροστά και κάτω και ακουμπήστε το πέλμα στην ένωση του αριστερού μηρού.



Πιέστε τα δάχτυλα πίσω προς τον αριστερό μηρό.

Κρατήστε πίσω τον άνω αριστερό μηρό.

- 4** Κάμψτε τη μέση μπροστά και αγγίξτε το πάτωμα.

Κρατήστε το δεξί πόδι τραβηγμένο προς τα μέσα, κοντά στην ένωση του μηρού.



Σφίξτε τους μύες του ποδιού από τα γόνατα προς τη λεκάνη.

Κρατήστε τα δάχτυλα του ποδιού ανοιχτά και ενεργά.

- 5** Έχοντας τα χέρια σε επαφή με το πάτωμα λυγίστε το αριστερό γόνατο και καθίστε πάνω στην αριστερή φτέρνα. Βάψτε την αριστερή φτέρνα, ανασπώνοντάς τη από το πάτωμα, κοντά στο περίναιο.

- 6** Ισορροπήστε πάνω στην αριστερή φτέρνα φέρνοντας τα χέρια σας σε στάση προσευχής. Μείνετε για αρκετές αναπνοές, μετά βγείτε από τη στάση και επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.



Βάρκα

[ΝΑΒΑΣΑΝΑ]

Αντιστάθμιση

Γόνατα στο στήθος
(Απανασάνα)

Δριόθυ

Μπροστά στα μεγάλα
δάχτυλα

Σωματικά οφέλη

Ενισχύει την
εσωτερική δύναμη

Βελτιώνει την
ισορροπία, τη χώνεψη
και την κυκλοφορία
του αίματος

Δυναμώνει τα πόδια,
τους γοφούς, τη
βουβωνική χώρα, τους
κοιλιακούς και τα χέρια

Επιμηκύνει τη
σπονδυλική στήλη
και το αίμα

Ανοίγει το θώρακα, τους
ώμους και το λαιμό

Βελτιώνει τη στάση
του σώματος

Πνευματικά οφέλη

Βελτιώνει τη
συγκέντρωση

Βελτιώνει την
ικανότητα
επικέντρωσης

Αντενδείξεις

Εγκυμοσύνη (κρατάτε
τα γόνατα λιγισμένα)

Πόνος στο λαιμό ή
χαμηλά στη μέση/
τραυματισμός (κρατάτε
τα γόνατα λιγισμένα)

Χαμηλή πίεση

Περίοδος



Καθίστε σε Νταντασάνα (κοιτάξτε σελίδα 174)



Τραβήξτε τη
μέση προς
τα μέσα
και πάνω.



Λυγίστε τα γόνατα και βάλτε τα χέρια ψηλά στις κνήμες. Εισπνεύστε και εκτείnete το σώμα σας από το κέντρο της λεκάνης μέχρι την άκρη του κεφαλιού. Τραβήξτε τους μύες από τα χέρια μέχρι πάνω τους ώμους, και φέρτε πίσω τις ωμοπλάτες στην πλάτη και πίσω από την καρδιά.

3 Διατηρήστε τη στάση από το βήμα 2. Γείρετε πίσω τον κορμό και ισορροπήστε πάνω στους γλυτούς ανάμεσα στα κόκαλα της ρεκάνης και του ιερού οστού.



4 Εκπνεύστε και απλώστε τα πόδια προς τα έξω σε ανοδική γωνία ενώ τεντώνετε ταυτόχρονα μπροστά και τα χέρια.

Κάνετε το πέλμα, απλώστε τα δάκτυλα των ποδιών και ασκήστε πίεση με το μεγάλο δάκτυλο.

Κρατήστε τα χέρια παράλληλα με το πάτωμα και τις πλάγμες να κοιτάζουν προς τα μέσα.



5 Μείνετε για 30 με 60 δευτερόλεπτα, ή για όσο μπορείτε, χωρίς ν' αλλιάξετε το σχήμα της στάσης, μετά χαλαρώστε.

Διατηρήστε την καμπύλωση χαμηλά στη μέση.

ΕΛΑΦΡΑ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

ΕΛΑΦΡΑ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Ακολουθήστε τα βήματα 1 έως 5, αλλά τοποθετήστε έναν ιμάντα ακριβώς κάτω από τα δάκτυλα. Πιέστε με τα δάκτυλα προς τον ιμάντα και δημιουργήστε αντίσταση τραβώντας τις άκρες του ιμάντα με τα χέρια.



Περιστροφική Ημισέληνος

[ΠΑΡΙΒΡΙΤΑ ΑΡΝΤΑ ΤΣΑΝΤΡΑΣΑΝΑ]

Αντιστάθμιση

Όρθια μπροστινή κάμψη (Ατανασάνα)

Δριόδη

Πάνω

Μπροστά

Στο πάτωμα

Σωματικά οφέλη

Τονώνει τους κοιλιακούς μύες

Δυναμώνει τα πόδια, τους αστραγάλους, τα γόνατα και τους μηρούς

Τεντώνει τους τένοντες

Ανοίγει το θώρακα και τους πνεύμονες

Διεγείρει τη χώνεψη και την κυκλοφορία του αίματος

Βελτιώνει την ισορροπία

Πνευματικά οφέλη

Αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση

Αναπτύσσει τη θέληση

Διεγείρει το μυαλό

Αντενδείξεις

Τραυματισμός γονάτων

Τραυματισμός στο λαιμό

Χαμηλή πίεση

Πονοκέφαλος



Ξεκινήστε με μια προβολή με το αριστερό πόδι μπροστά και το δεξί τεντωμένο.



Εισπνεύστε και σηκωθείτε ισορροπώντας στο δεξί πόδι και στα ακροδάκτυλα των δύο χεριών.

3

Φέρτε το δεξί χέρι στο γοφό. Εισπνεύστε, σηκώστε το δεξιό ώμο στο δεξί αυτί γυρνώντας και ανοίγοντας το θώρακα δεξιά. Εκτείνετε το δεξί χέρι ακριβώς πάνω από το δεξί ώμο. Εκπνεύστε και εκτείνετε το σώμα σας από τη λεκάνη προς τα πόδια. Εισπνεύστε και εκτείνετε το σώμα σας από χαμηλά στην κοιλιά πάνω προς το κεφάλι και έξω προς τα χέρια.



4

Μείνετε για αρκετές αναπνοές, μετά κοιτάζετε κάτω και βάλτε και τα δυο χέρια στο πάτωμα. Εκπνεύστε και κατεβάστε το δεξί πόδι. Βάλτε τα χέρια πάνω στους γοφούς, ριζώστε μέσω των ποδιών στο πάτωμα, εισπνεύστε και σηκωθείτε όρθιοι. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.



ΕΛΑΦΡΑ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Ακολουθήστε τα βήματα 1 έως 4. Τοποθετήστε ένα στήριγμα κάτω από το χέρι στήριξης για βοήθεια.



ΑΛΛΗ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Πόδι σε έκταση από όρθια θέση

[ΛΟΙΤΑ ΧΑΣΤΑ ΠΑΝΤΑΓΚΟΥΣΤΑΣΑΝΑ]

Αντιστάθμιση

Βουνό (Ταντασάνα)

Δριόση

Μπροστά

Πάνω από το πόδι, στο μεγάλο δάκτυλο

Πάνω από τον ώμο του ποδιού στήριξης

Σωματικά οφέλη

Βελτιώνει την ισορροπία

Δυναμώνει τις καμάρες, τους αστραγάλους, τις γάμπες και τους μηρούς

Τεντώνει τους τένοντες

Επιμκύνει τη σπονδυλική στήλη

Πνευματικά οφέλη

Αυξάνει την αυτοσυγκέντρωση

Αναπτύσσει τη θέληση

Διεγείρει το μυαλό

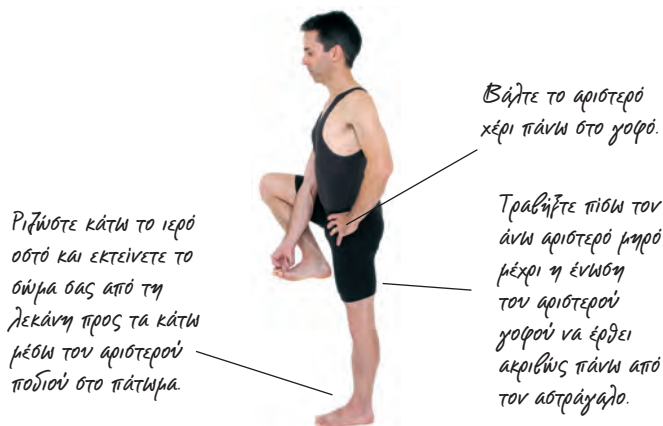
Καλλιεργεί την αυτοκυριαρχία

Αντενδείξεις

Τραυματισμός γονάτων, αστραγάλων ή ισχύων (κρατήστε το γόνατο στο στήθος)

Ίλιγγος

Κήλη



Ριζώστε κάτω το ιερό οστό και εκτεινείτε το σώμα σας από τη λεκάνη προς τα κάτω μέσω του αριστερού ποδιού στο πάτωμα.

Βάλτε το αριστερό χέρι πάνω στο γοφό.

Τραβήξτε πίσω τον άνω αριστερό μηρό μέχρι η ένωση του αριστερού γοφού να έρθει ακριβώς πάνω από τον αστράγαλο.



Σταθείτε σε Ταντασάνα (κοιτάξτε σελίδα 32). Ανοίξτε τα δάκτυλα του ποδιού και ριζώστε κάτω στο πάτωμα μέσω των τεσσάρων πλευρών του πέδηματος.

Εισπνεύστε και τραβήξτε πάνω τους μύες, από το πόδι προς το κέντρο της λεκάνης. Λυγίστε το δεξί πόδι, φέρτε το χέρι στη μέσα πλευρά του ποδιού και πιάστε το μεγάλο δάκτυλο με τα πρώτα δύο δάκτυλα του δεξιού χεριού. Πιέζετε μπροστά με το δεξί πόδι και τραβάτε πίσω με το δεξί χέρι.

Τραβήξτε πίσω τους μύες από το δεξί πόδι προς το κέντρο της λεκάνης και το ύψος των γοφών.



Χρησιμοποιήστε την αντίσταση που δημιουργεί αυτή η κίνηση για να ιδιώσετε τους ώμους.

Εκτεινείτε το σώμα από τη μέση και πάνω και μέσα από τις μασχάλες, και τραβήξτε πίσω τους ώμους, γυρνώντας τις ωμοπλάτες περισσότερο προς την πλάτη πίσω από την καρδιά.



Χαμηλώστε το δεξιό γοφό στο επίπεδο των ισχύων. Διατηρήστε τη σταθερότητα στα πόδια και στον κορμό. Εκπνεύστε και τεντώστε το δεξί πόδι ώστε να είναι παράλληλο και να εφάπτεται στο πάτωμα.