

JOOGAMATON HARJOITTELUOHJEET

Cobra-harjoitus I

- Asetu vatsallesi matolle kämmenet hartioiden kohdalle ja pidä kantapäät yhdessä.
- Sisäänhengitä ja suorista käsivarret kyynärpäät lähellä kylkiä.
- Taivuta pää taaksepäin ja katso suoraan ylös.



Cobra-harjoitus II

- Asetu vatsallesi matolle kämmenet käännettyinä sisäänpäin ja pidä kantapäät yhdessä.
- Sisäänhengitä ja suorista käsivarret kyynärpäät lähellä kylkiä.
- Taivuta pää taaksepäin ja katso suoraan ylös.



Tree-harjoitus

- Aseta oikea jalka vasemman jalan sisäreittä vasten.
- Nosta käsivarret pään yli kämmenet käännettynä sisäänpäin, pidä kädet suorassa.
- Rentouta hengityksesi ja säilytä asento.
- Toista harjoitus kehon toisella puolella.



Warrior Pose -harjoitus

- Aloita kolmiomaisesta asennosta ja käännä toinen jalka ulospäin (kuva).
- Käännä vartaloa samaan suuntaan jalan kanssa ja taivuta polvea.
- Älä taivuta polvea varvaslinjan yli.
- Suorista toinen käsivarsi pään yläpuolelle kämmen sisäänpäin.



Standing Mountain -harjoitus

- Seiso jalat haara-asennossa.
- Rentouta hartiat.
- Nosta käsivarret ylös selkä suorana, kämmenet sisäänpäin käännettyinä.



Triangle Pose -harjoitus

- Seiso jalat reilussa haara-asennossa.
- Osoita varpailla ulospäin. Suorista käsivarret sivuille kämmenet alespäin käännettyinä.



JOOGAMATON HARJOITTELUOHJEET

Modified Downward Dog- Pose harjoitus

- Asetu polvillesi ja paina kämmenet kohti mattoa.
- Rentouta pääsi, vedä vatsa sisään ja nosta selkä kaarelle kattoa kohti.
- Säilytä asento hetken ja vapauta sitten vatsalihakset.
- Toista harjoitus.



Kneeling Torso Strength Pose-harjoitus

- Asetu polvillesi, taivuta vartalo vaakatasoon ja paina kämmenet kohti mattoa. Pidä selkä suorassa.
- Nosta toinen jalka samaan linjaan selän kanssa. Säilytä tasapaino. Suorista vastakkaisen puolen käsivarsi vaakatasoon selän ja jalan kanssa. Säilytä asento hetken.
- Toista harjoitus toisella käsivarrella ja jalalla.



Downward Facing Dog-harjoitus

- Asetu kuvan ”Modified Downward Dog” harjoituksen mukaiseen aloitus-asentoon. Suorista jalat siten, että pakarot nousevat ylös pitäessäsi kämmenet ja jalkaterät painettuina mattoa vasten.
- Siirrä käsivarret hartialeveydelle ja taivuta pää alas hartioiden väliin.
- Pidä jalat n. 30 cm erillään toisistaan ja yritä painaa kantapäät mattoon kiinni.



Oblique-Strength Pose-harjoitus

- Istahda matolle kuvan osoittamalla tavalla.
- Tartu käsilläsi polviin ja nojaa hitaasti taaksepäin.
- Kun löydät vatsa- ja selkälihaksia tehokkaasti työstävän asennon - irroita ote polvista.



Seated Torso Strength Pose-harjoitus

- Istahda matolle kuvan osoittamalla tavalla.
- Tartu käsilläsi polviin ja nojaa hitaasti taaksepäin.
- Kun löydät vatsa- ja selkälihaksia tehokkaasti työstävän asennon - irroita ote polvista.
- Käännä ylävartaloa sivulle.
- Palaa aloitusasentoon.
- Toista harjoitus kääntymällä toiseen suuntaan.

