



VITALNA I SRETNNA S MOKINI JOGOM

VJEŽBE ZA JAČANJE MIŠIĆA STRAŽNJICE



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom



UVOD

Joga je jedna od najstarijih metoda koja se holističkim pristupom bavi cjelovitošću čovjeka.

U ovoj ćemo se knjizi usredotočiti na učinkovite vježbe koje pomažu jačati mišiće stražnjice te spoznati, kako da se fizički bolje osjećamo u cijelosti.

Nekoliko **pozitivnih učinaka** redovite prakse:

- više životne energije
- veća unutarnja snaga
- više vremena za sebe
- jačanje mišića (ovoga puta veću pažnju pridajemo mišićima stražnjice)
- veće samopoštovanje
- ublažavanje bolova i napetosti
- koordinacija tijela, uma i energije
- umirenje uma
- aktivan životni stil
- zdrave navike



ZAŠTO JOGA?

1. Zato što je joga pravi trening za sve dobne skupine. Vježbanje je zasnovano tako da ne potiče kompetitivnost. Upravo suprotno. Uči nas da se povežemo sa svojim disanjem i da poslušamo svoje tijelo. Da svoju **pažnju usmjerimo na unutra.**
2. Zato što za vježbu praktički ne trebate nikakve rekvizite. Možda samo kao oslonac. Ali ne brinite. Ako nemate ciglu za jogu, možete se poslužiti i debljom knjigom.
3. Zato što nas uči **prihvaćanju**. Kritikom i odbacivanjem svoga tijela ne radimo sebi nikakvu uslugu. Nakon što s ljubavlju prihvatimo sami sebe, nastaju promjene.
4. Zato što se radi o učinkovitim tehnikama koje se prakticiraju diljem svijeta. Cijelim svijetom zavladała je groznica joge. Ali ne radi se samo o nekakvom modernom trendu. Radi se naime o učinkovitim tehnikama, starijima od 3500 godina.



ZAŠTO SAM ODABRALA OVU TEMU?

1. **Zato što je ljeta »vrijeme kupaćih kostima«.**

Kad napravimo nešto dobro za svoje tijelo, odmah se osjećamo bolje i samopouzdanije.

2. **Jer se svi volimo osjećati dobro u svome tijelu.**

Ponekad je potrebno samo malo poticaja da se odlučimo za vježbu.

3. Zato što se žene često žale na izgled svojih stražnjica. Joga nas uči da sebe prihvatimo u cijelosti. Međutim, isto tako nas potiče ka redovitoj praksi joge te teži zdravom načinu života. **Zato se pobrinimo za zdravo i vitalno tijelo!**

4. Mršavljenje. Prije ljeta velik se broj ljudi odluči za agresivnu tjelovježbu ili čak gladovanje. Žele napraviti nešto na brzinu i često na svoju štetu. Joga na **ugodan način** pomaže našim mišićima pri toniranju i jačanju. Tijekom cijelog trajanja vježbe mentalno smo prisutni, dakle radi se o sigurnom i učinkovitom načinu treninga, dok je primarni fokus na fizičkom blagostanju.

SMJERNICE ZA IZVOĐENJE VJEŽBI/ASANA

Što su to asane?

Asane su tjelesni položaji koji pozitivno utječu na snagu, stabilnost, fleksibilnost i usklađenost tijela.

Kako ih izvodimo?

- položajima se prepuštamo pažljivo i polako
- cijelo vrijeme slušamo svog »unutarnjeg učitelja« i ne štetimo sami sebi, ne pretjerujemo
- neka disanje bude smireno i tekuće
- položaj zadržavamo predviđeno vrijeme, iako ga možemo napustiti i prije, ako tako osjetimo
- u slučaju zdravstvenih tegoba, glede primjerenosti uporabe određenog položaja, upitajte za savjet svog liječnika.
- budite strpljivi i postepeno intenzivirajte zahtjevnost, ne smije se pojaviti bol
- vježbanju pristupajte s mentalnom prisutnošću i sviješću o vlastitom tijelu
- neka asana bude relativno udobna

Vježba na vlastitu odgovornost

PRAKSA

Upoznati ćete 10 položaja joge koji cijelome tijelu donose brojne blagotvorne učinke. Ovoga je puta veći naglasak na jačanju mišića stražnjice, zato će i opisi biti u tom smislu.

Pod slikovnim prikazom asane, slijedi:

- opis asane, vježbe
- izvedba
- lakša varijanta & rekviziti
- vrijeme zadržavanja asane
- kontraindikacije
- prednosti redovite prakse – s obzirom na naš fokus

Prije samog izvođenja određenih asana potrebno se ugrijati. Preporučuje se pozdrav suncu. Samu izvedbu možete pronaći na mom [Youtube kanalu Mokini joga](#)





1. STOL

Ravnoteža, zagrijavanje i jačanje



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom



OPIS

Položaj:

- Postavite se na noge i ruke (položaj stola).
- Kralješnica je uspravna. Ramena poravnajte s dlanovima, a kukove s koljenima.
- Dok udišete, jednu ruku ispružite naprijed, a suprotnu nogu unatrag.
- Zadržite 30 sekundi.
- Ponovite isto i na drugoj strani.

Lakša varijanta & rekviziti:

- Pod koljeno podložite jastuk.
- Dižite samo nogu, ruke neka budu oslonac na podu.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice.

2. STOL

Varijanta sa skvrčenom nogom



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom

OPIS

Položaj:

- Vidite gore (položaj stola).
- Ispružite nogu unatrag. Skvrčite koljeno prema stražnjici, a onda ponovno ispružite unatrag.
- 16 ponavljanja za svaku nogu.

Dodatna vježba:

- Noga je skvrčena, nakon čega podižite stopalo prema stropu.
- 16 ponavljanja za svaku nogu.

Lakša varijanta & rekviziti:

- Pod koljeno podložite jastuk.

Kontraindikacije:

- Pripazite na eventualnu bol u donjem dijelu leđa.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice.



3. STOL

Varijanta sa skvrčenom nogom u stranu



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom



OPIS

Položaj:

- Vidite gore (položaj stola).
- Skvrčenu nogu podižite sa strane.
- 16 ponavljanja za svaku nogu.

Dodatna vježba:

- Kružimo u kukovima. Najprije nekoliko ponavljanja, a onda unatrag.
- 16 ponavljanja za svaku nogu.

Lakša varijanta & rekviziti:

- Pod koljeno podložite jastuk.

Kontraindikacije:

- Pripazite na eventualnu bol u donjem dijelu leđa.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice.



4. STOLICA



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom

OPIS

Položaj:

- Iz stajaćeg položaja spustite se (iz kukova) u čučanj. Stopala su poravnata.
- Ruke su na bokovima ili ih podižite prema gore.
- Položaj zadržite 30 sekundi.
- Neka koljena ne prelaze prste na nogama.

Dodatna vježba:

- Aktivan čučanj (spuštanja i podizanja).

Lakša varijanta & rekviziti:

- Nešto manje skvrčite koljena.

Kontraindikacije:

- Pripazite na eventualnu bol u donjem dijelu leđa.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice.



5. ISKORAK



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom



OPIS

Položaj:

- Iz stajaćeg položaja odlazite u iskorak. Neka noga koja je ispred bude skvrčena pod pravim kutom, a noga koja je iza ispružena.
- Položaj zadržite 30 sekundi.
- Ponovite i s drugom nogom.

Dodatna vježba:

- Skvrčite koljeno stražnje noge do poda te istežite natrag u prvotni položaj.

Kontraindikacije:

- Pripazite na eventualne bolove u koljenu & kralješnici.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice



6. RATNIK III.

Stabilnost i snaga



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom



OPIS

Položaj:

- Iz iskoraka trup pomičite naprijed, podižući stražnju nogu prema gore.
- Potražite ravnu liniju trupa i noge, s rukama ispruženima prema naprijed.
- Položaj zadržite 30 sekundi.
- Ponovite i s drugom nogom.

Lakša varijanta & rekviziti:

- Oslonac u paru ili uza zid.
- Rukama se oslonite na ciglu za jogu.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice.

7. OKRENUT STOL



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom



OPIS

Položaj:

- Sjednite, postavite dlanove ispod ramena te stopala u širinu kukova.
- Pomoću ruku i nogu podižite trup prema gore.
- Vrat je produžetak kralješnice.
- Zadržite položaj 30 sekundi.

Dodatna vježba – aktivno

- Stražnjicu spuštajte do poda te se podižite.

Kontraindikacije:

- Izbjegavajte ovaj položaj ako imate bolove u vratu.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice.



8. POLUMOST



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joga s iskustvom



OPIS

Položaj:

- Legnite na leđa, neka koljena budu u širini kukova.
- Pomoću ruku i nogu podižite zdjelicu prema gore.
- Isprepletite dlanove ispod tijela.
- Položaj zadržite 30 sekundi.

Lakša varijanta & rekviziti:

- Pod križa podmetnite ciglu za jogu.

Dodatna vježba – aktivno

- Stražnjicu spuštajte do poda i onda podižite.

Kontraindikacije:

- Izbjegavajte ovaj položaj ako imate bolove u vratu.

Koristi:

- Jača mišiće stražnjice.

9. POLUMOST

Varijanta s podignutom nogom -
JOŠ MALO IZAZOVA ZA KRAJ!
Naravno, ponovite s obje noge.



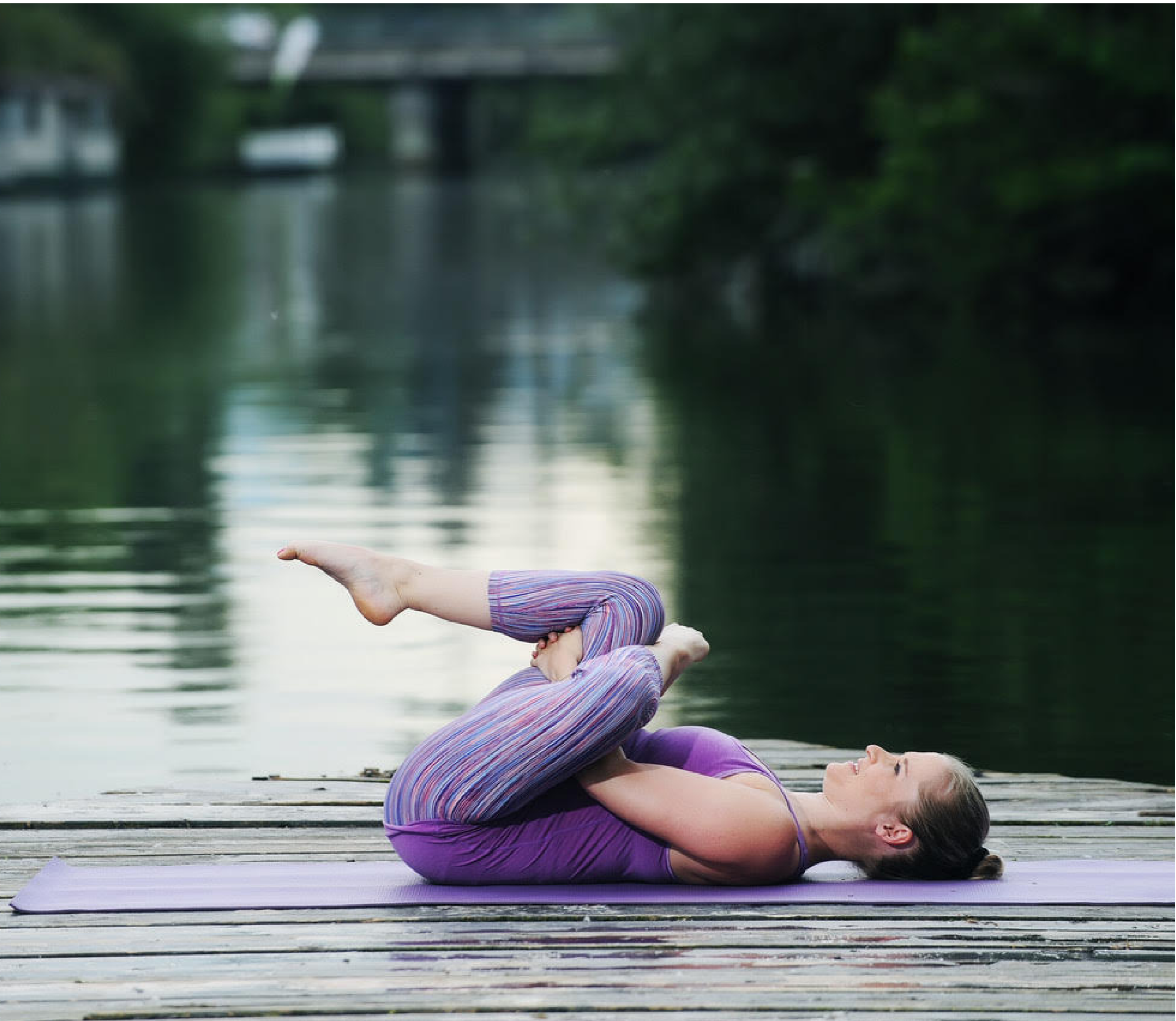
SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joge s iskustvom



10. IGLA

Opustimo se i duboko dišimo.



SIMONA VRHOVEC

međunarodno certificirana učiteljica joga s iskustvom



OPIS

Položaj:

- Ležite na leđa i opustite cijelu kralješnicu.
- Skvrčite obje noge i prekrižite desni gležanj preko lijevog koljena. Nakon toga rukama zagrlite lijevi mišić bedra i nježno opuštajte prema grudima. Ponovite isto i s drugom nogom.

Lakša varijanta & rekviziti:

- Neka stopala ostanu na podu, ne podižite ih.

Dodatna vježba:

- Nogu koju grlite, istežite prema stropu.

Koristi:

- Opušta mišiće stražnjice.



A ŠTO JE S DISANJEM?

U jogi veliki naglasak pridajemo disanju. Dakle, važno je povezati kretanje s disanjem. Često zbog stresnog načina života zaboravljamo na disanje. Dah zadržavamo ili dišemo plitko, prsnim košem.

Meni je sljedeća misao promijenila život:

«Plitko disanje znači plitak život.»

U nastavku ćemo naučiti:

- što znači pravilno disanje
- kako diše 90% sudionika koji prvi puta posjete tečaj joga
- Kako pravilnim disanjem pomažemo tijelu i umu

I za kraj napravimo praktičnu vježbu koja može promijeniti nepravilan obrazac disanja.



PRAVILNO DISANJE

Disanje je most između uma i tijela.

Svakako se radi o vitalnoj funkciji bez koje nema života. Disanjem primamo pranu, životnu energiju koja tijelo opskrbljuje kisikom, neophodnim za njegovo djelovanje. Osim toga, smiren i dubok dah djeluje opuštajuće i smiruje um. Ako ne znamo smiriti disanje, moguće je da smo većinu vremena u stanju stresa.

Pravilno disanje trbuhom masira unutarnje organe, utječe na cirkulaciju, smanjuje krvni tlak i usporava puls.

Većina ljudi ne diše pravilno! Kod udisaja povuku trbuh prema unutra, a kod izdisaja trbuh ispupče prema van. Provjerite jeste li i vi među njima. Stavite dlanove na trbuh i udahnite. Napuni li se trbuh zrakom kad udahnete?

Važno je naučiti pravilno disati!

PRAKTIČNA VJEŽBA – TRODIJELNO DISANJE

Ovu vježbu možete izvoditi u sjedećem ili ležećem položaju. Cijelo vrijeme dišemo kroz nos.

1. Dlanove položite na trbuh. Svjesno udahnite zrak u trbuh tako da se podiže prema gore. Brojite do 4 (1,2,3,4). Izdahnite do 4, tako da pupak povučete blago prema unutra. 8 ponavljanja.

2. Dlanove položite na rebra. Svjesno udahnite zrak podižući taj dio tijela prema gore. Brojite do 4. Izdahnite do 4, tako da se taj dio spušta. 8 ponavljanja.

3. Dlanove položite na grudi. Svjesno udahnite zrak u grudi da se dižu prema gore. Brojite do 4. Izdahnite do 4, tako da se taj dio spušta. 8 ponavljanja.

Sada sve povežite u puni dah joge.

Udahnite zrak u trbuh, nastavite tekuće do rebra i prema gore do grudi. Brojite do 4.



TRODIJELNO DISANJE – NASTAVAK

5. Slijedi izdisaj odozgo prema dolje. Spustite dio oko grudi, dio među rebrima sve do trbuha, koji se spušta prema unutra.

Ponovite 16 puta.

Tada postepeno produžite izdisaje do 8.

Vježbu ponavljajte svaki dan kako biste i tijekom dana osvijestili pravilno disanje.

Zapamtite, vaše je dah učinkovito oružje kojim možete utjecati na svoje raspoloženje.

Disanje je odlična metoda za opuštanje, a i dobar uvod u kasniju meditaciju.

Priušтите si vlastitu oazu mira i tišine.

Sjedimo s uspravnom kralješnicom. Promatramo disanje i svom umu dopustimo da se polako umiri. Počnite s 5 minuta i nakon toga vrijeme postepeno povećavajte.



ZABAVLJAJTE SE!

Neka vas vježbanje čini sretnima, donoseći unutarnji mir i omogućujući vam da si uzmete vrijeme za sebe



WWW.MOKINI.SI

Autorska prava: Simona Vrhovec s.p., Foto: Mateja J. Potočnik