

ЈОГА

Тијана Јаић V1

ЈОГА ВЕЖБЕ

- Угодни положај је основни седећи положај. У овом положају можете остати колико вам прија. Овако се ослобађате стреса, умирујете мозак, јачате леђа, истежете колена и скочне зглобове.



ЈОГА ВЕЖБЕ

- Стојећа јога поза подиже енергију, температуру тела и помаже у фокусирању ума. То су положаји у којима је цела тежина тела на једној нози, односно једном стопалу.



ЈОГА ВЕЖБЕ

- Положај са ослонцем на рукама треба извести безбедно са озбиљним фокусом и концентрацијом. Ове вежбе јачају тело и развијају самопоуздање.



ЈОГА ВЕЖБЕ

- Истежање и отварање предњег дела тела за слободан проток даха и енергије. То су одличне вежбе за јачање целих леђа.



ЈОГА ВЕЖБЕ

○ Увртања чине кичму савитљивом и слободном.

Отварају тело у пределу груди, рамена, кукова и врата.



ЈОГА ВЕЖБЕ

- Инверзије су јога позе код којих заузимамо обрнут положај тела. Ноге су горе, а глава доле. Имају погодан утицај на срце, ноге, кичму и ум.



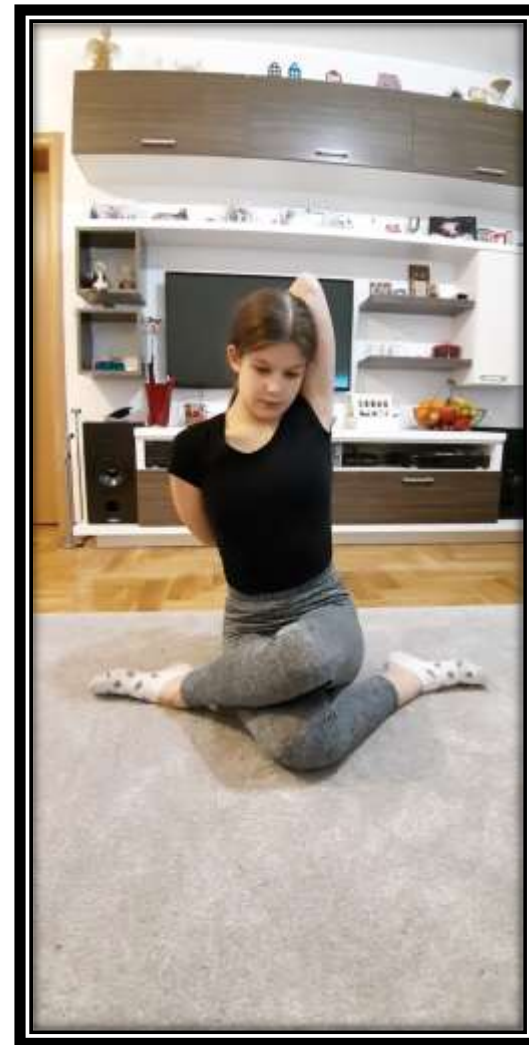
ЈОГА ВЕЖБЕ

- Ова поза се углавном ради после свеће. Овако истежете рамена и кичму.



ЈОГА ВЕЖБЕ

- Овом вежбом побољшавате држање тела. Истежете зглобове, кукове, бутине, рамена, трицепсе и грудни кош.



- **ЈОГА ПОВЕЋЕВА
ФЛЕКСИБИЛНОСТ,
ЈАЧА МИШИЋЕ И
ВОДИ КА ЗДРАВИЈЕМ
ЖИВОТУ.**

