

Упражнения за поддържане на гъвкав гръбнак (Exercises to Maintain a Flexible Spine)



1. Завъртания на таза.

Това упражнение започва отварянето на енергията в долната част на гръбначния стълб и подпомага храносмилането. Седнете в лесна поза. Поставете ръцете на коленете. Дълбоко завъртете таза наоколо с движение като мелница. Направете **26 завъртания във всяка посока**.



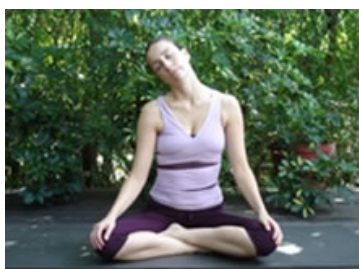
2. Огъвания на гръбнака.

Това упражнение стимулира и освобождава напрежението в долната част на гръбначния стълб. Седнете в лесна поза и хванете глезените. Вдишайте и огъвайте гръбнака напред, като поддържате раменете спокойни и главата права. Издишайте и отпуснете гръбначния стълб обратно. Продължете за **1-3 минути** или до **108 пъти**. За да приключите, вдишайте дълбоко, задръжте, приложете мулбандха, после издишайте и се отпуснете.



3. Огъвания на гръбнака на пети.

Това упражнение работи нагоре по гръбнака, освобождавайки напрежението в средата и горната част на гърба. Седнете на пети. Поставете ръцете на бедрата. Продължете огъванията на гръбнака, както е обяснено по-горе.



4. Въртения на врата.

Това упражнение премахва напрежението в шията и стимулира щитовидната и паращитовидната жлези. Седнете на лесна поза и се отпуснете. Завъртете шията бавно в една посока и след това в другата. Продължете за поне **1 минута във всяка посока**.



5. Поза свещ и поза плуг

Това упражнение огъва и разтяга целият гръбнак. Препоръчва се, когато искате да отслабнете, защото стимулира щитовидната и паращитовидната жлези. В същото време то работи за гърлената чакра и релаксира и енергизира гръбначния стълб.

Легнете по гръб и вдигнете краката и торса над главата, като поддържате тялото с ръцете на талията и изпънете краката и бедрата в права линия. Дишането е продължително и дълбоко за **1-2 минути**. След това спуснете краката над главата в *поза плуг* и оставете ръцете на земята. Поддържайте позицията за **1 минута**. За да завършите, бавно се спуснете хълбоците на пода, прешлен по прешлен.



6. Поза риба.

Тази позиция е противоположна на плуг и свещ. Предотвратява или коригира прегърбени рамене. Тя също така стимулира щитовидната жлеза и гърлената чакра.

Седнете в *поза лотос* или с протегнати крака и легнете върху лактите, като извиете торса нагоре, с тежестта върху главата и бедрата. Хванете големите пръсти на краката с противоположните ръце. Започнете *огнено дишане* или продължително, дълбоко дишане за **1-2 минути**.

Ако сте направили упражнението с протегнати напред крака, подпрете се на бедрата, лактите и върха на главата.



7. Завъртания настрани.

Това упражнение отваря сърдечния център и стимулира горната част на гръбначния стълб.

Седнете на пети. Поставете ръцете на раменете, с пръсти отпред и палци назад. Вдишайте, завъртете се наляво, издишайте, завъртете се надясно, усуквайки се и към всяка страна. Дръжте лактите успоредни на пода.

Накрая, вдишайте в центъра, задръжте дъха, приложете *мулбандха*, издишайте, отпуснете се и почувствайте как енергията циркулира.

Продължете упражнението за **1-2 минути или 26 пъти**.

Това упражнение може да бъде направено в изправено положение, позволявайки на ръцете да се люлеят свободно с тялото.

8. Наклони настрани.

Това упражнение е добро за черния дроб и дебелото черво и за гъвкавост на гръбнака.

Седнете в лесна поза. Заклучете ръцете зад врата във Венерин захват и се наведете право настрани от талията, за да докосне лакътя на пода до бедрото, и след това сменете страните.

Вдишвайте, докато се огъвате наляво, издишвайте надясно.

Повторете упражнението за **1-2 минути или 26 пъти**.

Не извивайте и не свивайте гърба, а се наведете само настрани.

Това упражнение може да бъде направено в изправено положение, позволявайки на ръцете да се люлеят свободно с тялото.



9. Повдигания на раменете.

Това упражнение разхлабва напрежението в раменете.

Седнете на пети или в лесна поза.

Вдишайте и повдигнете раменете нагоре, издишайте и ги отпуснете. Вдишайте, задръжте, приложете мулбандха и се отпуснете.

Повторете упражнението за по-малко от **2 минути**.



10. Поза кобра.

Това упражнение укрепва долната част на гърба, премахва напрежението в гърба и балансира потока на сексуалната енергия с енергията на пъпа.

Легнете на пода по корем, с дланите на пода под раменете. Вдишайте и бавно извийте гръбначния стълб нагоре, воден от носа, след това с брадичката, след това избутвайте прешлен по прешлен, докато не се извиете назад, доколкото е възможно, без напрежение в долната част на гърба. Отворете сърдечния център нагоре. Започнете огнено дишане или дълбоко дишане.

Накрая, вдишайте, задръжте, издърпайте енергията нагоре по гръбнака и издишайте.

Много бавно легнете по корем и се отпуснете.

Поддържайте упражнението за **1-3 минути**.



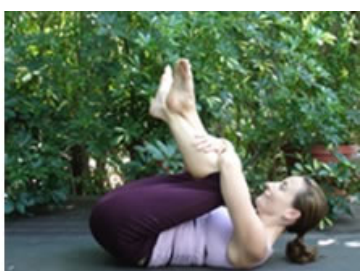
11. Залюлявания по гръб.

Това упражнение циркулира енергията и релаксира гръбначния стълб.

Седнете на пода и свийте коленете си към гърдите.

Хванете ги с ръцете. Залюлейте се напред-назад по гръбначния стълб, масажирате го леко от шията до основата на гръбначния стълб.

Продължете за **1-2 минути**.





12. Последователни разтягания на краката.

Седнете на пода. Разтворете краката си широко, хващайки пръстите на краката или всяко друго място на краката, където е възможно да държите коленете изправени. Вдишайте в центъра и издишайте докато се навеждате до левия крак, вдишайте в центъра и издишайте докато се навеждате до десния крак. Продължете с мощно дишане. Вдишайте в центъра, задръжте дъха, приложете *мулбандха* и след това се отпуснете. Огънете се от долната част на гърба и се опитайте да получите добро разпъване на гръбнака. Съберете краката заедно и ги вдигнете нагоре-надолу няколко пъти, за да отпуснете мускулите. Поддържайте за **1-2 минути**.



13. Разтягане на жизнения нерв.

Това упражнение разтяга мускулите на краката и долната част на гърба.

Седнете на пода, с крака изпънати напред, и поставете лявото ходило в основата на дясното бедро. Бавно се навеждайте над десния крак, за да хванете пръстите на крака или глезена, като държите крака на пода. Започнете *огнено дишане* или бавно и дълбоко дишане за **1-2 минути**.

Накрая: Вдишайте и бавно и излезте от позицията. Разтърсете краката и ги масажирайте. Сменете страните и повторете упражнението.

14. Котка/крава

Това упражнение е известно като собствен хиропрактик. Ако се прави редовно, отпуска и регулира гръбначния стълб.

Застанете на колене и ръце. Вдишайте, докато огъвате гръбнака и вдигате главата си нагоре. Издишайте, докато сгъвате гръбначния си стълб в извита позиция с главата надолу към гръдната клетка, като държите ръцете си изпънати. Вдишайте в *поза крава*, задръжте, издишайте и се отпуснете на пети.

Седнете, отпуснете дишането и усетете как енергията циркулира.

Повторете упражнението за **1-3 минути**.



15. Спускане - половин колело.

Това упражнение освобождава абдоминалното напрежение и ви дава незабавен кик на енергия в тялото, което ще продължи целия ден. То също така стимулира щитовидната жлеза.

Позволява ви да дишате по-дълбоко и да повишавате енергийното си ниво, като премества енергията от долната част на гръбначния стълб към горната му част.

Отпуснете се по гръб за момент. Свийте коленете си и придърпайте петите към задните части, като държите краката на пода. Хванете глезените и бавно вдигнете бедрата нагоре, извивайки долната част на гръбначния стълб и повдигнете пъпа. Вдишайте бавно през носа на издигане. Внимателно се извийте, докато задържате дъха. Издишайте през носа, докато бавно се отпускате.

Повторете упражнението нагоре и надолу за **минимум 12 пъти и максимум 26 пъти**, синхронизирайки дишането с движението на бедрата.

Накрая: вдишайте, задръжте дъха за 10 секунди, издишайте и разтърсете краката. След това се отпуснете.

Съвети: ако не можете да хванете глезените си, поставете ръцете си отстрани на тялото и ги използвайте, за да се изтласкате. Ако имате анамнеза за болка в долната част на гърба, моля консултирайте се с вашия лекар преди да направите това упражнение.



16. Релаксация – Шавасана.

Легнете по гръб, с ръце отстрани на тялото, с длани нагоре и се отпуснете!

От: Relax and Renew - *Guru Rattana*