

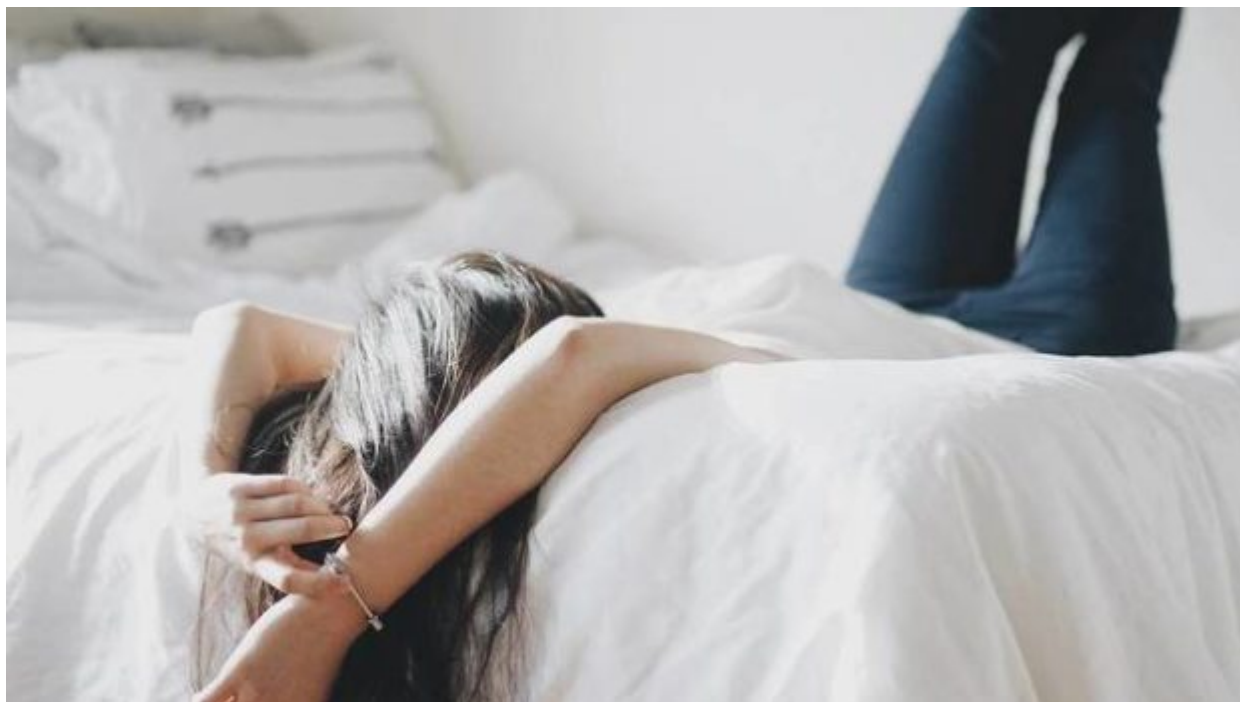
16 Μαΐου 2017

## **Μια κίνηση που θα κάνεις κάθε βράδυ πριν τον ύπνο θα μεταμορφώσει το σώμα σου σε χρόνο μηδέν**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι αρκετό ακόμη και ένα λεπτό.



Αν συχνά δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, δεν είστε οι μόνοι: πολλοί άνθρωποι στριφογυρίζουν για ώρες στο κρεβάτι πριν τελικά κοιμηθούν. Όταν αυτό συμβαίνει τακτικά, μπορείτε να καταλήξετε με ένα αίσθημα συχνής κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας, να καταναλώνετε υπερβολική ζάχαρη και καφέ για να μείνετε ξύπνιοι, και ακόμη και να έχετε κατάθλιψη και να αυξήσετε το βάρος σας. Αυτό είναι σοβαρό. Ακολουθήστε τις επόμενες στάσεις γιόγκα πριν πέσετε για ύπνο και αυτό θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε. Είναι όλες οι στάσεις πολύ απλές, έτσι ώστε και να μην έχετε κάνει ποτέ γιόγκα να μπορείτε να τις κάνετε χωρίς κανένα πρόβλημα. Όλο και περισσότερες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει τα οφέλη της γιόγκα στην υγεία μας, οπότε γιατί να μην τα εκμεταλλευτείτε; Δεν έχετε τίποτα να χάσετε.

\*Την πρώτη φορά που θα κάνετε αυτές τις στάσεις, είναι καλό να μην μείνετε σε αυτές για μεγάλο χρονικό διάστημα. Είναι αρκετό ακόμη και ένα λεπτό. Αργότερα, μπορείτε να επεκτείνετε την κάθε στάση σε πέντε λεπτά ή ακόμη περισσότερο .



## **Balasana -Στάση του παιδιού**

Αν έχετε προβλήματα με το γόνατο σας, αυτή η στάση δεν μάλλον καλή ιδέα. Αλλά για όλους τους άλλους, αυτή η στάση θα χαλαρώσει το νευρικό σύστημα, την πλάτη, τους ώμους, την κοιλιά, και το μυαλό. Σταθείτε στα τέσσερα, με τα γόνατα και τις παλάμες κάτω στο πάτωμα. Εισπνεύστε και κοιτάξτε μπροστά. Χαμηλώστε τους ώμους, να μην ακουμπάνε τα αυτιά σας και ανασηκώστε τον κόκκυγα. Καμπυλώστε την πλάτη σας εκπνέοντας και κοιτάξτε κάτω προς την κοιλιά, συγχρόνως τεντώνετε προς τα κάτω τους γλουτούς μέχρι να καθίσουν πάνω στις φτέρνες σας, και ακουμπήστε τα χέρια στο πάτωμα, αυτή είναι η στάση του παιδιού.

Τα χέρια σας βρίσκονται στο πάτωμα μπροστά σας. Αρχικά μπορεί το κεφάλι σας να μην αγγίζει το πάτωμα και οι γλουτοί σας να μην φτάνουν στις φτέρνες σας. Αν αισθάνεστε τα γόνατά σας να λυγίζουν με δυσκολία, τοποθετήστε μια κουβέρτα στο πίσω μέρος τους. Αν πονάνε οι αστράγαλοι σας, τοποθετήστε από κάτω τους μια πετσέτα τυλιγμένη σε ρολό. Ενώ θα βρίσκεστε στη στάση του παιδιού να είστε βέβαιοι ότι αναπνέετε βαθιά.



## **Supta Baddha Konasana ή στάση της πεταλούδας**

Κάποιοι άνθρωποι αποκαλούν αυτή τη στάση, στάση της πεταλούδας. Στηρίξτε στην πλάτη σας, τα γόνατα σας, και τοποθετήστε τα πέλματα των ποδιών σας μαζί και απαλά αφήστε τα γόνατα σας να πέσουν σε κάθε πλευρά. Οι περισσότεροι

από εμάς δεν μπορούν να είναι σε επίπεδη θέση σε αυτή την στάση. Τα γόνατα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον μερικά εκατοστά μακριά από το έδαφος. Έτσι για να χαλαρώσετε, βάλτε μια στοίβα από βιβλία ή τυλίξτε μια κουβέρτα ή ένα μαξιλάρι κάτω από κάθε γόνατο. Αφήστε τα χέρια σας ανοιχτά σε κάθε πλευρά, εντελώς χαλαρά. Αναπνεύστε καθόλη την διάρκεια, έχοντας την κοιλιά σας προς τα μέσα.



### **Κυλίστε τη μέση σας**

Ξαπλώστε στη μέση σας, και μετακινείτε τα γόνατα σας προς τα πάνω (ή αν μπορείτε να φτάσετε, σε όλη τη διαδρομή γύρω από κνήμες σας όπως απεικονίζεται εδώ). Ανακινήστε απαλά από πλευρά σε πλευρά. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να τεντώσετε και να κάνετε μασάζ στο κάτω μέρος της πλάτης σας μετά από μια κουραστική μέρα. Αφήστε τα πόδια σας να χαλαρώσουν εντελώς. Την ίδια στιγμή, αφήστε τους ώμους σας να ελεύθερους προς το έδαφος. Και φυσικά, αναπνεύστε βαθιά.



## **Supta Matsyendrasana -ξαπλωμένη αναστροφή της σπονδυλικής στήλης**

Ξαπλώστε ανάσκελα, στηρίξτε τα γόνατα σας και στη συνέχεια αφήστε τα να πέσουν πάνω στη δεξιά πλευρά. Μπορείτε να σταθεροποιήσετε τα πόδια σας, κρατώντας το αριστερό μηρό με το δεξί σας χέρι. Αλλά την ίδια στιγμή, τεντώστε το αριστερό χέρι σας προς τα αριστερά και απαλά κυλήστε το κεφάλι σας στα αριστερά. Σε αυτή τη στάση, οι ώμοι σας θα πρέπει να είναι χαλαροί στο έδαφος όσο το δυνατόν περισσότερο. Και ναι, αναπνεύστε! Στη συνέχεια, επαναλάβετε την στάση από την άλλη πλευρά.



## **Matsyasana - Η στάση του ψαριού**

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια σας στο έδαφος στο πλάι σας, σύρετε τα χέρια σας -οι παλάμες σας να είναι προς τα κάτω - κάτω από το πίσω μέρος σας. Αρχίστε να πατήσετε το σύνολο του σώματος σας κάτω τα χέρια στο έδαφος, ενώ θα λυγίζετε τους αγκώνες σας. Το αποτέλεσμα είναι να σηκώσετε το πάνω μέρος του σώματός σας απαλά προς τα πάνω και ανοίξετε το στήθος σας. Κρατήστε το κεφάλι σας προς τα πάνω, αν πονάει ο λαιμός σας, ή απαλά αφήστε το κεφάλι σας να πέσει προς τα πίσω προς το έδαφος. Πάρτε δέκα παρα πέντε βαθιές αναπνοές και, στη συνέχεια, αφαιρέστε προσεκτικά τα χέρια σας από κάτω σας. Ξαπλώστε σε επίπεδη θέση και απολαύστε την ανοιχτή αίσθηση του στήθους σας.

Πηγή: daddy-cool.gr