

# Nakon radnog dana

Ako većinu radnog vremena provodite za stolom i pred računalom, vaša leđa, ramena, zglobovi, ali i cirkulacija pate. Učiteljica joga Senka Ljubić predlaže vježbe koje će vas osvježiti i razgibati odmah nakon povratka s posla





**P**oslje radnog dana u kojem smo osam sati proveli sjedeći uz radni stol ili možda stojeći, tijelu je potreban oporavak. Premda se čini da sjede- nje za stolom ne iziskuje veliki napor, često se osjećamo fizički iscrpljeno. Nakon poslova koji zahtijevaju dugotraj- no stajanje umor je još izraženiji. Loše držanje tijela prilikom obavljanja sva- kodnevnih poslova malo-pomalo stvara napetosti u pojedinim dijelovima tijela. Najosjetljiviji su vrat i leđa. Dugogodiš- nje loše držanje može uzrokovati i traj- na oštećenja kralježnice, kukova, rame- na i zglobova. Dugim sjedenjem slabi cirkulacija u tijelu, a posebno u nogama, što pogoduje nakupljanju masnog tki- va i celulita. Disanje je tijekom radnog dana najčešće vrlo plitko, a u trenucima pojačane koncentracije može se dogo- diti i da ga zaustavimo.

Ne morate imati puno vremena da biste popravili svoje fizičko i mental- no stanje. Joga položaji koje u desetak minuta možete odvezhati kod kuće popraviti će štetu koja je nastala tijekom radnog dana. Ako ih usvojite kao zdra- vu naviku, spriječit ćete nastanak traj- nih oštećenja. Svjesno disanje osvježit će tijelo, a među položajima joge koje vam predlažemo odaberite one koji su vam najpotrebniji s obzirom na vaše osjetljive dijelove tijela. Ako imate vre- mena, vježbajte cijelu seriju koju vam predlažemo, upravo ovim redoslijedom, jer tako ćete svakodnevno oporavljati i snažiti tijelo. Pri izvodenju asana svje- sno pratite svoje disanje. Dišite dugim udasima i izdasima, osjetite kako ener- gija daha glatko teče kroz tijelo.

### Za kralježnicu

#### Mačka - Marjariasana

Mačka je izvanredan položaj namijenjen cijeloj kralježnici. U „četveronožnom“ po- ložaju pulsiranjem kralježnice osvijestit ćemo osjete u leđima, lopaticama i ramenima te u zdjelici. Polaganim pulsacijama, uz svjesno disanje, probudit ćemo mišiće uz kralježnicu i osvježiti cijelo tijelo. Ako uz to prste na rukama okrenemo prema tijelu, osvježit ćemo i ručne zglobove koji mogu postati osjetljivi ili ukočeni od rada s mišem ili dugotrajnog rada na tipkovnici.

Oslonite se na koljena i ruke, koljena razmaknite u širini kukova, a dlanovima se oslonite na pod ispod ramena. Dodatnim okretanjem dlanova, tako da vam prsti budu okrenuti prema tijelu, radit ćete i na ručnim zglobovima. Uprite dlanovima u pod, po- dignite prsa od poda i gledajte ravno ispred sebe. Pupak gurnite prema podu. U ovom položaju duboko udahnite. S izdahom, zaokružite gornji dio leđa, a bradu spuštajte prema prsnoj kosti, pupak podižite prema gore i uvlačite abdomen. S udahom, pono- vo otvarajte prsni koš, pupak spuštajte prema podu. Pulsirajte desetak puta.

### Za kralježnicu i ramena

#### Anahatasana

Ovaj položaj izdužuje kralježnicu i ramena. Često smo pognuti nad radnim stolom, mobitelom ili nad onim što radimo. Ta pognutost izaziva bol u gornjem dijelu leđa, ukočenost ramena i lopatica. Ni donja leđa ne ostaju pošteđena tegoba pa će izduži- vanje kralježnice i ramena osvježiti vaše tijelo.

Iz „četveronožnog“ položaja pomaknite jedan po jedan dlan naprijed, što dalje od tijela. Spustite podlaktice na pod. Otvorite ramena u stranu, podlaktice postavite širo- ko odmaknute, također u stranu. S dugim izdahom spuštajte prsa i čelo prema podu. Oslonite se čelom na pod pa, ako treba, popravite položaj ramena i ruku, tako da budu opuštene, a da vam daju uporište. Sa svakim izdahom zamislite da iz vašeg tijela, iz vašeg srca, sva težina odlazi u pod. Zadržite položaj desetak udaha.

#### Mačka s uvinutom kralježnicom

Položaji koji uvijaju kralježnicu vraćaju kralješke u njihov prirodni položaj. Vježba će istovremeno istezati i uvijati kralješke i učinkovito ublažavati učinke nepravilnog držanja. Osim toga, ovaj položaj osvježava ramena i lopatice.

Iz osnovnog položaja na koljenima i rukama provucite desnu ruku ispod lijeve i po- lako spustite desno rame na pod. Oslonite se desnom stranom glave na pod. Potpuno opustite desno rame i desnu ruku. Jagodicama prstiju lijeve ruke uprite u pod i visoko podignite lijevi lakat prema gore. Zamislite da želite otvoriti tijelo ispod lijeve ruke. Pri- pazite da vam vrat bude u udobnom položaju. Zadržite položaj najmanje deset dugih udaha pa ponovite vježbu na drugu stranu.



### Za ramena i lopatice

#### Gomukha mudra

Da bismo osvježili ramena i lopatice, te gornji dio leđa u kojem se uvijek skuplja puno napetosti, potrebna su nešto inten- zivnija istezanja. Sjednite na pete. Taj je položaj odličan za ristove i gležnjeve, ali ako osjetite izrazitu neugodu, možete sje- sti i prekrštenih nogu. Lijevu ruku stavite iza leđa. Dlan okrenite od tijela i podigni- te ga gore koliko god možete. S udahom, istegnite desnu ruku prema gore pa je savijte u laktu i spustite dlan iza glave, na leđa. Uхватite se prstima iza leđa. Ako ne možete dovoljno približiti dlanove, samo ih položite na leđa. S udahom, istegnite desni lakat prema gore i zadržite ravna leđa, otvoren prsni koš. Zadržite položaj najmanje 5 udaha pa ponovite vježbu na drugu stranu.

Još jedna vježba intenzivno će istegnu- ti lopatice. Sjednite na pete. Isprepletite prste iza leđa. S udahom, izdužite kraljež- nicu prema gore, a s izdahom se spustite u pretklon i zabacite ruke isprepletenih prstiju prema gore i otraga. Zadržite položaj najmanje 5 udaha.



### Za donji dio leđa, kukove i noge

#### Jogijski čučanj – Malasana

Jogijski čučanj osvježit će sve zglobove donjeg dijela tijela, gležnjeve, koljena i kukove. Otvaranje donjih leđa ublažit će i otkloniti sve napetosti iz križa i lumbal- nog dijela kralježnice.

Čučnite široko otvorenih stopala okrenutih na stranu. Pokušajte čučniti na punu površinu stopala, a ako to nije moguće, postavite ispod svake pete zamotanu prostirku za vježbanje ili jastučice. Spojite dlanove ispred sebe, u visini srca, a laktovima gurnite koljena na stranu. S udahom izdužite kralježnicu, a s izdahom opustite zdjelicu i dopustite joj da „potone“ prema podu. Gledajte ravno ispred sebe. Zadržite položaj desetak udaha.



#### Pretklon u stojećem položaju – Padahasthasana

Iz jogijskog čučnja možete odmah nastaviti u pretklon u stojećem položaju. Stavite dlanove na pod ispred tijela. Udahnite i s izdahom podignite zdjelicu. Približite stopala, koljena ostavite neznatno savijena, a ako osjetite prejako zatezanje u stražnjem dijelu nogu, možete ih više saviti. Podignite dlanove s poda i uhvatite se za laktove ili jedno- stavno ostavite ruke da vise. Ovaj položaj nježno isteže kralježnicu. Potpuno opustite vrat, pustite glavu da visi pa će se i vratni dio kralježnice, koji je vrlo osjetljiv, lagano istegnuti i jako osvježiti. Zadržite položaj nekoliko udaha pa se polako, zaokruženih leđa, podignite u stojeći položaj. Stojeći pretklon možete napraviti i u intenzivnijoj varijaciji u kojoj se pojačava istezanje ramena i lopatica. U stojećem položaju spojite prednji dio stopala, a pete ostavite malo razmaknute. Pazite da vam koljena ostanu malo savijena. Prste ruku isprepletite iza leđa. S udahom izdužite kralježnicu prema gore, a s izdahom se spustite u pretklon i zabacite ruke isprepletenih prstiju prema gore i otraga. Zadržite položaj najmanje 5 udaha.



## Za kralježnicu, ramena, kukove i noge

### Trokut – Trikonasana

Trikonasana je izvanredno učinkovita za cijelo tijelo. Isteže kralježnicu i mišiće trupa, tj. mišiće u leđima, ali i u bočnim i prednjim dijelovima trupa. Ova asana ima višestruko djelovanje i učinkovito otklanja niz posljedica lošeg držanja. Osvežava živce uz kralježnicu i organe u trbušnoj šupljini. Pomaže fleksibilnosti kukova, nogu i kralježnice, smanjuje i otklanja bol u donjem dijelu leđa te oživljava cirkulaciju. Trikonasana je jedan od položaja koje možete napraviti bilo kad i odmah osjetiti njen osvežavajući učinak.

Stanite raširenih nogu. Otvorite desno stopalo na stranu. S udahom podignite ruke u visinu ramena. S izdahom istegnite desnu ruku prema naprijed, pa je lagano spuštajte i oslonite se dlanom na potkoljenu ili na gležanj. Lijevu ruku ispružite prema gore, okomito na tijelo. Poravnajte kralježnicu s linijom nogu i otvorite prsni koš. Možete gledati ravno ispred sebe, a ako ste stabilni i imate gibak vrat, gledajte gore, u lijevi dlan. Zadržite položaj najmanje 5 udaha pa ponovite vježbu na drugu stranu.

## Za zglobove na rukama

Zbog dugog rada na tipkovnici ili rada s mišem zglobovi mogu postati bolni i kruti. Jednostavnim kruženjem zglobova možete ih razgibati. Da biste, uz to, poboljšali cirkulaciju, ispružite ruke ispred sebe. Ispružite prste i istegnite dlanove pa ih stisnite u čvrste šake. Nekoliko puta ponovite istezanje prstiju i dlanova te savijanje prstiju u šake. Zadržite čvrsto stisnute šake pa kružite šakama u zglobu. Ne žurite, pokušajte šakama napraviti puni krug, nekoliko puta u jednu stranu, pa ponovite u drugu stranu.

Spojite nadlanice pa polako pojačavajte pritisak jedne nadlanice o drugu. Zadržite nekoliko udaha u položaju najjačeg pritiska pa opustite. Ponovite vježbu najmanje tri puta.

## Za kralježnicu

Lagano uvijanje kralježnice pomaže da se pritisnuti ili iskrivljeni kralješci zbog lošeg držanja vrate u pravilan položaj. Sjednite bočno na stolac. Jako je važno da se na početku s dugim udahom izdužite. Zamislite da se kralježnica izdužuje iz zdjelice sve do vrha glave. Potom se, s izdahom, polako okrenite prema naslonu stolca. Rukama uhvatite rubove naslona. Još jednom se s udahom izdužite, a s izdahom polako okrenite bradu prema ramenu. Osjetite da je kralježnica uvinuta punom dužinom. Zadržite nekoliko udaha pa ponovite vježbu na drugu stranu.



## Za donji dio leđa i noge

### Most - Setu bandasana

Za sve tegobe koje osjećate u donjem i prsnom dijelu leđa pomaže most. Ležeći na leđima, uz tijelo položite ruke na pod, dlanovima okrenutim prema podu. Savijte koljena, stopala približite tijelu. Neka budu razmaknuta u širini kukova i okrenuta ravno naprijed, ne na stranu. Pokušajte ih približiti tijelu toliko da vrhovima prstiju dotaknete pete. S udahom podignite zdjelicu prema gore. Isprepletite prste ispod tijela, uvucite ramena ispod tijela i približite lopatice. Dok udišete, svjesno uprite stopalima u pod i podignite zdjelicu još malo više. Pazite da vam se koljena ne otvore na stranu jer trebaju ostati usmjerena ravno naprijed. Zadržite položaj najmanje 5 udaha.



## Za ramena i vrat

### Riba – Matsyasana

Da biste uklonili krutost i napetost iz svih dijelova kralježnice, a posebno vratne kralježnice, napravite prirodnu masažu pomoću položaja ribe. Ovaj će položaj ispraviti pogrbljena ramena, povećati kapacitet pluća i pomoći kod dišnih problema.

Ležeći na leđima, uvucite ruke ispod tijela. Dlanove okrenite prema podu, a laktovi neka budu ravni. Noge trebaju biti spojene, a stopala opuštena. Udahnite, podignite trup oslanjajući se na podlaktice, otvorite prsni koš. Glavu polako zabacite unatrag i vrh glave lagano spustite na pod. Zatvorite oči i svoj unutarnji pogled usmjerite na točku između obrva. Pazite da vam lice ostane opušteno. U ovom položaju držite nas podlaktice, a oslonac na vrh glave je posve lagan. Dišite dugim udasima. Zadržite u početku nekoliko udaha, a s više snage i iskustva produljite do jedne minute. S izdahom, izravnajte laktove i lagano spustite tijelo na pod. Vrat izravnajte ne dižući glavu s poda. **S**