

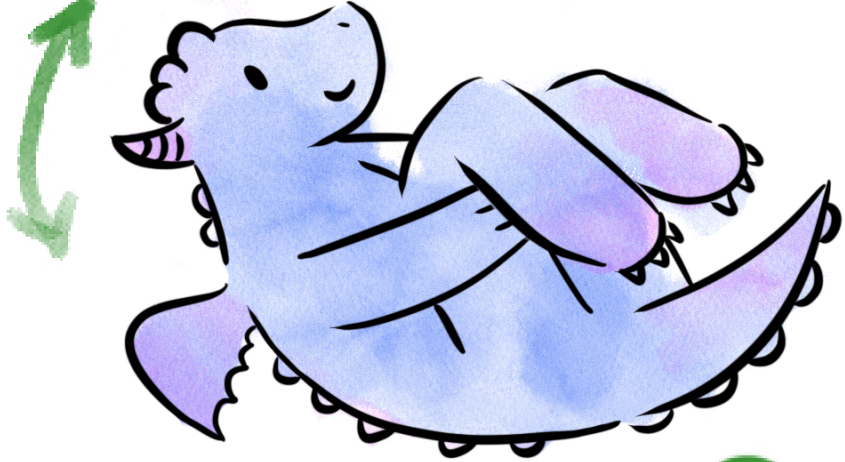


GAKİ İLE YOGA

Gaki'den Küçük♥ Hatırlatmalar

- ♥ Her pozda nefesini fark et, değiştirmeye çalışma
- ✓ Bedenini dinle, kendini zorlamak zorunda değilsin.

1. Gakinin Beşiği



Neden iyi gelir ?

Ritmik hareketler bedenini fark etmene ve sakinleşmene yardımcı olur.

Sırtüstü yat.

Dizlerini karnına çek ve kollarınla Beşik gibi öne-arkaya yavaşça sallan.

3-4 kez tekrarla

2. Çocuk Pozu

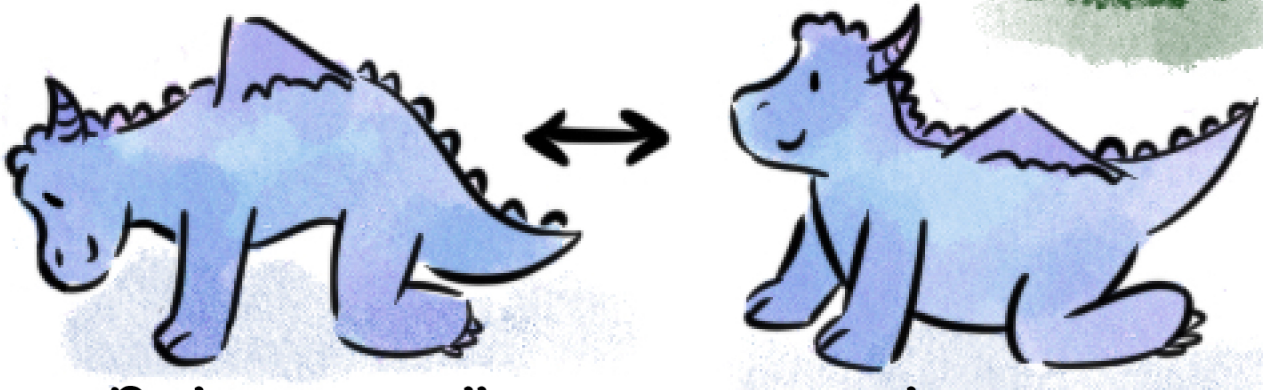


Neden iyi gelir ?

Güvenli alan hissi verir. Sinir sistemini sakinleştirir.

Dizlerinin üzerinde otur. Alnını yere koy ve kollarını uzat. Bedenini bırak, gevşemeni hisset. 3-4 kez tekrarla

3. Kedi - İnek Pozu



Dizlerinin ve ellerinin üzerine gel. Nefes alırken başını kaldır, karnını yere indir (İnek). Nefes verirken sırtını yuvarla, başını içeri al (Kedi).

Neden iyi gelir ?

Omurganı esnetir, nefesinle hareket etmene yardımcı olur, sakin ve esnek hissettirir.

3-4 kez tekrarla

4. Kobra Pozu



Neden iyi gelir ?

Göğsünü açar, nefesini derinleştirir, enerjini artırır.

Karnının üzerine yat. Ellerini omuzlarının hizasına doğru aşağı koy. Nefes alarak göğsünü kaldır, omuzlarını geriye al 3-4 kere tekrarla

5. Köprü Pozu



Neden iyi gelir ?

Bacaklarını ve kalçanı güçlendirir. Bedenine destek ve güven hissi verir.

Sırt üstü uzan, dizlerini bük, ayaklarını yere koy.

Nefes al ve kalçanı yukarı kaldır.

Kolların yerde, avuçların yere bakar.

3-4 kez tekrarla.

6. Ağaç Pozu



Bir ayağını diğer iç bacağına yerleştir.

Ellerini kalbinin önünde birleştir.

Diğer bacakla tekrarla 3-4 kere tekrarla.



Neden iyi gelir ?

Dengeyi geliştirir, odaklanmayı kendini güçlü ve sabit hissettirir.

7. Kelebek Pozu



Ayak tabanlarını birleştir, dizlerini aç

Nefes al ve kalçanı yukarı kaldır.

Nefes alırken uzan verirken yavaşça öne eğil.

3-4 kez tekrarla

Neden iyi gelir ?

Kalçaları açar, Gevşetir, rahatlamayı ve kapanışı yapmayı sağlar.