

2. vaja: dvigovanje nog – ZEMLJA

 tibetanskevaje.si/vaje/2/



Po tradicionalni kitajski medicini aktivira tudi centralni meridian, ki poteka od presredka do brade, po sredini telesa.

Kako?

- Ležete se na tla, roke iztegnete ob telesu, dlani obrnete navzdol, prsti so skupaj. Noge so iztegnjene, križna hrbtenica je pritisnjena ob podlago in se med vajo ne dviguje.
- Ob globokem vdihu sočasno dvignete glavo in noge do pravokotnega položaja, prste na nogah potegnete k sebi. Zadržite dih, nato glavo in noge ob počasnem izdihu sočasno začnete spuščati. Z vdihom ponovite vajo. Če ne gre z iztegnjenimi nogami, jih pokrčite v kolenu.



! Pazite, da lopatic in medenice ne dvigate od tal.

Poleg aktiviranja centralnega meridiana, se pri vaji delajo lepe trebušne, mišice zadnjice in zadnje stegenske mišice.

Pozitivni učinki:

- prinaša jasnost misli,

- pomirja,
- krepi srčno mišico,
- krepi mišice spodnjega dela hrbta, noge in vrat.

Najpogostejše težave:

Nepravilno izvedena vaja lahko povzroči bolečine v hrbtenici. Pri tej vaji bodite pozorni, da med dvigovanjem nog ne dvigujete tudi predela v križu. Ta mora ostati močno fiksiran s trebušnimi in stranskimi mišicami, saj njegovo dvigovanje in ukrivljanje lahko povzroči resne poškodbe.

Če vas pri vaji boli vrat, pomeni da se preveč naprezate in je vaja za vas še pretežka. V tem primeru pri dvigovanju pokrčite noge, stisnite mišice trebuha, nog, hrbta in sprostite vratni predel.

Video:

