

حرکات یوگا

حرکت ملایم برای اتصال به زمان حال، ایمنی و بهبودی

حرکات زیر در یوگای آگاه از تروما، روش‌هایی ملایم برای رهایی از تنش و ارتباط با خودتان را فراهم می‌کنند. شما همیشه کنترل اوضاع را در دست دارید. با سرعت خودت پیش برو. هر زمان که خواستی استراحت کن



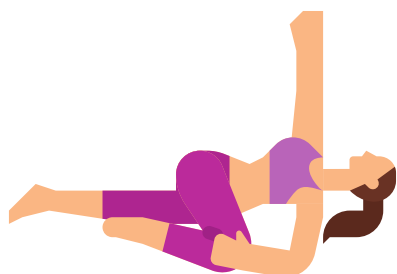
خم شدن به جلو در حالت نشسته

پاهایت را دراز کن یا روی هم قرار بده. به آرامی به جلو خم شو و خود را روی تکیه گاه یا ران‌هایت قرار بده. برای این موارد مفید است: چرخش به سمت درون، رهایی از تنش



حالت استراحت سازنده

به پشت دراز بکش، زانوها را خم کن، پاها را صاف کن. دست‌ها در کنار بدن یا روی شکم بگذار. برای این موارد مفید است: اتصال به زمان حال، آرام کردن سیستم عصبی



چرخش به حالت خوابیده

دراز بکش، در حالی که دست‌ها کشیده هستند، یک پا را به آرامی به یک طرف بچرخان. در صورت نیاز، یک بالش زیر زانوها قرار بده. برای این موارد مفید است: تحرک ستون فقرات، هضم غذا



از گربه به گاو

روی دست‌ها و زانوها قرار بگیر، به آرامی کمر خود را قوس بده و گرد کن. بگذار نفس‌هایت ریتم را هدایت کنند. برای این موارد مفید است: تحرک ستون فقرات، آگاهی از بدن



ساواسانا یا حالت آرامش و استراحت

به پشت، پهلو یا به صورت صاف بنشین. از پتو یا کوسن برای تکیه گاه استفاده کنید. برای این موارد مفید است: آرامش، آگاهی از تنفس