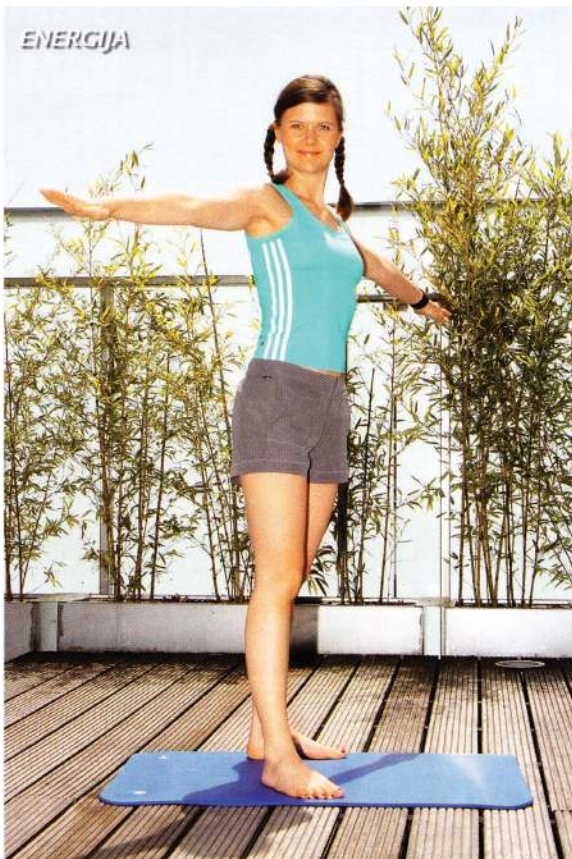


Tibetanske vaje

ENERGIJA



vode, v katero lahko stisnete malo limoninega soka, kar je dobro za razstrupljanje telesa in hidracijo organizma. Vsako vajo izvajajte samo do točke, ko postane neprijetno. Dihajte globoko v enakomernem ritmu s prsnim košem. Poslušajte svoje telo in število izvajanj uskladite s svojimi sposobnostmi. Prvi teden izvajajte vajo trikrat, drugi petkrat in tako naprej do 21-krat. Vaje izvajajte samo v lihem številu ponovitev ter pazite na pravilni položaj hrbtenice. Sčasoma vaje postanejo del našega vsakdana in vsaka nova izvedba bo lahkotnejša in lažja.

1. VAJA – VRTENJE (ENERGIJA)

S to vajo pospešimo pretok energije v telesu. Stojimo sproščeno in umirjeno, roke iztegnemo v odročanju, prsti so skupaj, stopala pa v širini ramen, dlani obrnjene v tla. Zavrtimo se v smeri urinega kazalca.

Ne vrtite se v nasprotni smeri in ne pretiravajte z vrtenjem. Vedno glavo obrnemo čim hitreje in ves čas pogled usmerjamo v isto točko, da preprečimo vrtoglavico in neravnotežje.

2. VAJA (ZEMLJA)

Ležimo na hrbtu in dlani položimo poleg nog na tla. Vdihnemo, hkrati dvignemo noge (če vam ne gre takoj z iztegnjenimi nogami, jih pokrčite v kolenu) in glavo čim bolj približamo prsnemu košu. Zadržimo dih, nato pa glavo in noge med izdihom počasi spuščamo nazaj v začetni položaj.



ZEMLJA

Vaje izvajajte zjutraj, ko je vaše telo na najnižji točki dejavnosti, brez sile in naprežanja, sproščeno in ritmično. Vaje se izvaja vsaj uro po jedi, najbolje pa kar na tešče. Pred obredom je dobro popiti kozarec ali dva mlačne

3. VAJA (ZRAK)

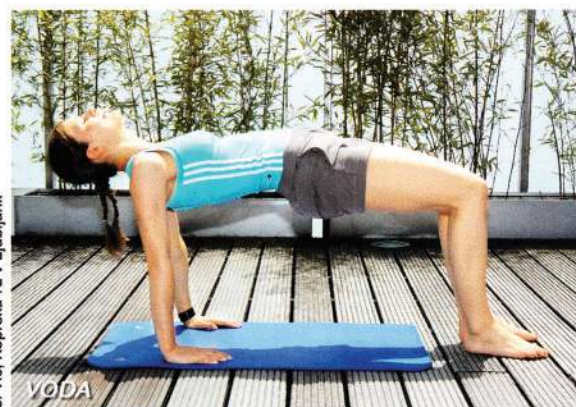
Sedimo na peti ali klečimo na tleh, hrbtenica je vzravnan, dlani pa položimo na zadnjico. Med vdihom počasi potiskamo glavo in vrat kolikor mogoče nazaj in zadržimo dih. Med izdihom počasi položimo glavo na prsi. Pri nagibu nazaj moramo biti pozorni, da ne povzročimo prevelikega pritiska v ledvenem predelu.



ZRAK

4. VAJA (VODA)

Sedimo na tleh, stopala so v širini bokov, dlani na tleh ob stegnih, glava pa na prsih. Vdihnemo in hkrati dvignemo telo naprej in gor, glavo potisnemo nazaj in napravimo most. Za trenutek zadržimo dih, potem pa se med izdihom usedemo v prvotni položaj.



VODA

5. VAJA (OGENJ)

Vajo pričnemo na vseh štirih. Iztegnemo nogi in telo spustimo v lok, naslonjeni na iztegnjene roke in spodvite prste na nogah. Med vdihom izvedemo piramido, ko se opremo na roke in noge, pete potisnemo na tla in visoko dvignemo medenico ter naslonimo glavo na prsi in

zadržimo dih. Med izdihom se spustimo nazaj v lok in glavo potisnemo čim bolj nazaj.

Vajam lahko tudi sami dodate kakšen položaj, v katerem se počutite dobro. Po zaključku vaj se vsaj za nekaj trenutkov ulezite na tla in se popolnoma sprostite. Če boste redno vadili in začeli tudi na druge načine skrbeti za svoje telo, boste kmalu opazili pozitivne spremembe. Telo bo dobivalo skladnejšo obliko, počutili se boste prenovljeni, okrepljeni in vaš lahkoten korak in mladosten videz bodo zagotovo vsi opazili.



OGENJ

Na spletni strani www.aktivna.si si lahko ogledate še video posnetek pravilnega izvajanja tibetanskih vaj.

ADIDASOV NASVET

Če želite sami sebe motivirati za uspeh, si najprej v glavi vizualizirajte, kako ste nekaj dosegli in kako dobro ste se pri tem počutili. Potrudite se. To vam bo dalo dodatnega poleta.

