



TJD - TARPTAUTINĖ JOGOS DIENA - birželio 21-oji

Medžio poza (Vrikšasana)

Pavadinimas kilęs iš sanskrito žodžių vrikša ar vriksha (वृक्ष, vṛkṣa), reiškia "medis", ir asana (आसन) - "stabili pozicija".

Asana tariama VRIK-ŠA-sana

Ši padėtis atkartoja grakščią, nejudančią medžio stovėseną. Šioje pozoje kūnas išsitempia į viršų lyg augantis medis.



Kaip daryti Medžio pozą



1. Atsistok tiesiai rankomis šalia kūno. Kūnas atpalaiduotas.

2. Stovėkite tiesiai ir stenkitės išlaikyti pusiausvyrą ant dešinės kojos. Kairį kelią sulenkite ir pėdą plaštakos pagalba uždėkite ant priešingos šlaunies. Kelias nukreiptas į šoną.

3. Galva, sprandas ir stuburas sudaro vieną tiesią liniją, nesilenkite į priekį. Kairė pėda atremta į dešinės šlaunies vidinę pusę. Dešinė koja tiesi. Suraskite pusiausvyrą.

4. Susikoncentruokite į vieną tašką akių lygyje priešais save. Pėdą paleiskite ir abi plaštakas suveskite kartu priešais krūtinę (tarsi maldai). Stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.

5. Stovėkite balansuodami ant dešinės kojos, nesvirduliuokite į šalis.

6. Lėtai įkvėpdami rankas suglaustais delnais tieskite virš galvos. Su kiekvienu iškvėpimu, atpalaiduokit kūną vis labiau ir labiau. Kvėpavimas ramus ir tolygus, veide švelni šypsena.

7. Stovėkite taip pusę minutės (įvaldę pratimą, pamažu laiką ilginkite iki 3 minučių). Žvilgsnį nukreipti į vieną tašką prieš save. Rankos šalia ausų, ištiestos į viršų.

8. Iškvėpdami grįžkite iš padėties lėtai nuleisdami rankas per šonus. Švelniai nuleiskite kairę koją.

9. Stovėkit tiesiai kaip pradinėje pozicijoje. Pratimą pakartokite su kita koja.

Plačiausiai paplitusios klaidos

- Kūnas palenktas į šoną arba susuktas, vienas klubas iškrypęs;
- Stovinčios kojos kelias sulenktas ir nukreiptas į išorę;
- Delnai nesuglausti;
- Rankos neištiestos virš galvos;
- Sulenktas kelias nukreiptas į priekį, o ne į šoną;
- Nesistengiama išlaikyti koncentracijos.

Kada nedaryti Medžio pozos

Venkite šio pratimo, jei kenčiate nuo migrenos (galvos skausmo), nemigos, žemo arba aukšto kraujospūdžio (tie, kam pakilęs kraujospūdis, gali daryti šią pozą nepakeldami rankų virš galvos, bet laikydami jas suglaustas delnais priešais krūtinę), svaigsta galva.

Medžio pozos nauda

Bendras poveikis:

- Stimuliuoja vestibulinį aparatą ir judesių koordinaciją;
- Stiprina kojų ir blauzdos raumenis, šalina pėdų deformaciją;
- Padeda koncentruoti dėmesį;
- Atveria krūtinės ląstą bei gerina laikyseną.

Terapinis poveikis:

- Gerina ir normalizuoja kepenų, kasos ir inkstų veiklą;
- Padeda esant nevaisingumui;
- Gerina reproduktyvinių organų veiklą;
- Skatina virškinimą;
- Naudinga esant žarnyno diskinezijai, gastritui bei skrandžio opaligei.