

Jutarnje vježbe za ubrzanje metabolizma

Prije no što krenete s jutarnjim nizom, zapamtite tri važna detalja, disati lagano i prirodno, istančati osjećaj za svoje tijelo i opustiti misli. Vježbajte svaki dan u isto vrijeme

Započnite **vježbu za otvaranje srca (1)**. U tom sigurnom položaju pokušajte otvarati prsni koš i poboljšati pokretljivost rameno-prsnoga dijela. Ta korekcija dat će vam veće blagodati u ostalim vježbama, zbog stalne tendencije otvaranja prsnog koša.

Nastavite s **vježbom stablo (2)** koja je vježba stojeće ravnoteže. Položaji za ravnotežu pospješuju prizemljenje i stabilnost, fizičku i psihičku, te razvijaju strpljenje – ukoliko niste smireni, teško ćete ostati u balansu. Ovaj položaj će vam pomoći naći centriranost - budite poput drveta stabilni, moćni i uzemljeni. Vizualizirajte stabilnost drveta koje je korijenjem čvrsto povezano sa zemljom, a granama s nebom.

Prvo se stoji na lijevoj, zatim na desnoj nozi. Iz položaja koji nas povezuje s korijenjem prijedite u **duboki pretklon (3)**. Vježbe pretklona umiruju simpatički živčani sustav i opuštaju um. Osim toga, na fizičkoj razini istežu cijela leđa, posebno lumbalni dio koji često zna biti napet. Zakoračite natrag do **vježbe koja isteže cijelu bočnu stranu tijela (4)**. Ova pozicija osnažuje mišiće nogu, leđa i ruku te isteže bočnu stranu tijela i otvara kukove.

Oснаžite se kroz **upor (5)** dobit ćete snagu na svim područjima života, ne samo na vašoj strunjači. Ove vježbe izgleda jednostavno, kao što je jednostavan i njezin opis. Međutim, mnogi se prevare i shvate da ne mogu izdržati u toj poziciji manje od minute.

Kad smo se pripremili i zagrijali core plankom krećemo na izazovni balans na rukama u **vježbi vrane (6)**. To je vježba koja smiruje i fokusira um. Za njeno izvođenje nije potrebna naročita snaga ruku već samo strpljenje i koncentracija. Jača zglobove i mišiće ruku i razvija osjećaj ravnoteže.

Otvorite se kroz **kobru (7)**. Položaj kobre je jedan od klasičnih položaja joge. To je položaj koji pospješuje probavu i olakšava disanje. Osim toga povećava tjelesnu vatru i vjeruje se kako uništava bolesti.

7. Na kraju se opustite u **položaju djeteta (8)**, u kojem se potpuno opustite i stopite sa Zemljom. Osjetite njene otkucaje, mirnoću i snagu i potpuno joj se prepustite.

Ako vam neka od vježbi uzrokuje bol ili vam je teška, preskočite je.

Započnite dan svježi i mirni!

www.bodybalance.hr