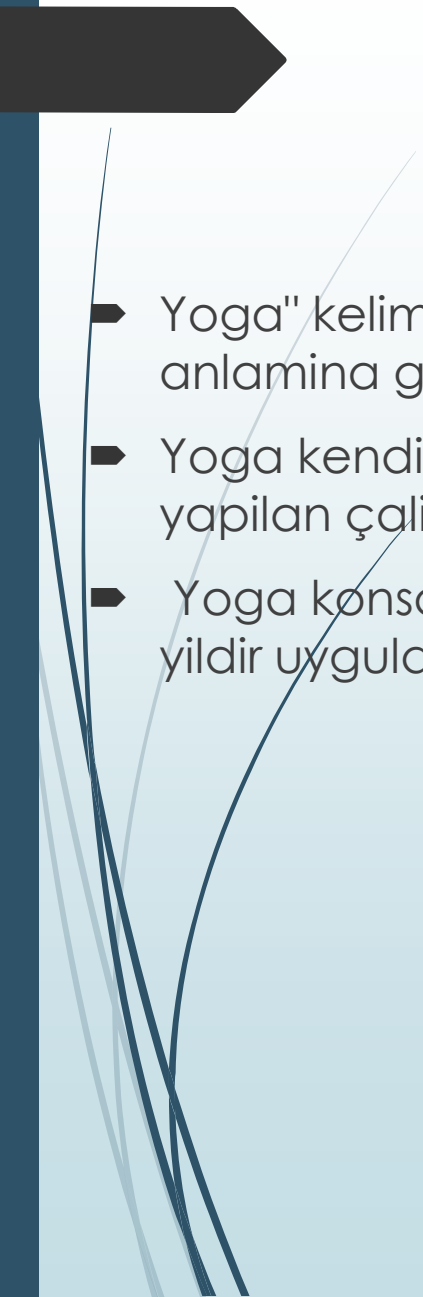




SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ

Doç.Dr. Fzt.Senem GÜNER

- 
- A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, light blue lines curve downwards and to the right, creating a decorative border on the left side of the text area.
- "Yoga" kelimesi Sanskritçe'de hem "bütünlük" (union) hem de "disiplin" anlamına gelen bir kelimedir.
 - Yoga kendimizi keşfetmek, huzura kavuşmak, bütünlüğe ulaşmak için yapılan çalışmalardır. Yoga evrensel bir sanattir.
 - Yoga konsantrasyon demektir. Yoga bütünlük demektir. Yoga 5,000 yıldır uygulanmaktadır.

TOP 10 BENEFITS OF YOGA

Stress Relief

Pain Relief

Better Breathing

Flexibility

Increased Strength

Weight Management

Improved Circulation

Cardiovascular Conditioning

Focus on the present

Inner Peace

- Yoganın Faydaları
- Stresi azaltır.
- Ağrıları azaltır.
- Solunum kapasitesini, artırır
- Esnekliği artırır.
- Kas kuvvetini artırır.
- Kilo kontrolünü sağlar.
- Kan dolaşımını destekler.
- Odaklanmayı artırır.

YOGA

INCREASES

Feeling of wellness

Positive Attitude

Energy levels

Memory attention

Concentration

Social Skills

Self Acceptance

Flexibility

Strength

REDUCES

Anxiety & Stress

Depression & Tension

Sugar & Cholesterol levels

Increased Hb

Hyperthyroidism

Weight

Cell deterioration

Blood Pressure

Arthritis

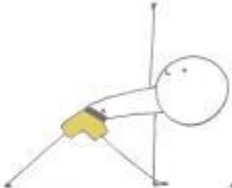
Tension in Muscles



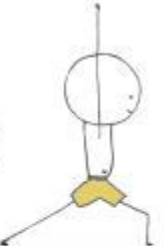
ASANAS



Tadasana



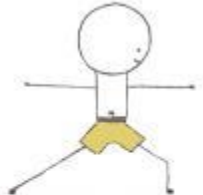
Trikonasana



Virabhadrasana I



Parsvakonasana



Virabhadrasana II



Utkatasana



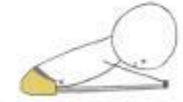
Uttanasana



Prasarita Padottanasana



Parsvottanasana



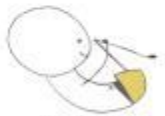
Paschimottasana



Janu Sirsasana



Upavistha Konasana



Apanasana



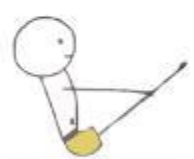
Pavanamuktasana



Balasana



Ardha Navasana



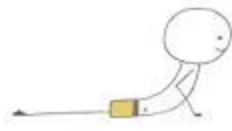
Paripurna Navasana



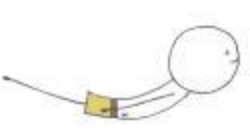
Dandasana



Parighasana



Bhujangasana



Salabhasana



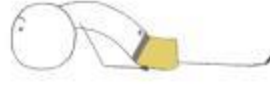
Dhanurasana



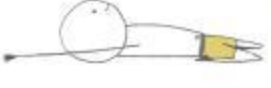
Ustrasana



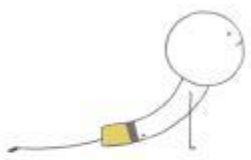
Setu Bandha Sarvangasana



Matsyasana



Supta Virasana



Urdhva Mukha Svanasana



Eka Pada Kapotasana



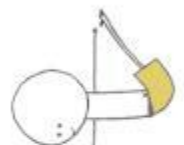
Anjaneyasana



Ardha Matsyendrasana



Bharadvajasana



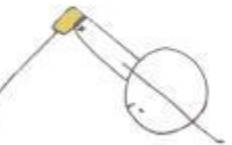
Jathara Parivartanasana



Parivrtta Janu Sirsasana



Parivrtta Trikonasana



Adho Mukha Svanasana



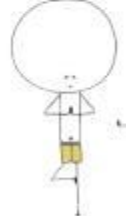
Sarvangasana



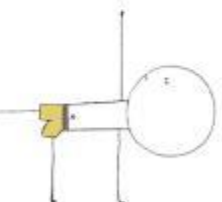
Halasana



Sisasana



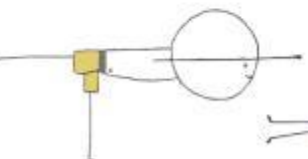
Vrikasana



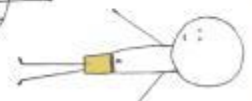
Ardha Chandrasana



Natarajasana



Virabhadrasana III



Savasana

YOGA VE SOLUNUM

- Göğüs solunumu
- Diyafragmatik solunum
- Tam solunum

GÖĞÜS SOLUNUMU

- Sirtiniz dik olacak şekilde rahatça oturun
- Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi nefes alis-verisinizde toplayın
- Nefesinizi kesinlikle kontrol altına almayın, sadece dikkatinizi verin, derin nefes almaya çalışmayın, normal nefes alıp verin
- Rahatça nefes alıp vermeye devam edin
- Havanın burun deliklerinizden geçişini hissedin
- Nefes aldıkça göğüs kafesinizin ve karninizin nasıl da genişlediğini hissedin; karniniz mutlaka devrede olmalı;
- **Bu çalışma nefes alis-verisimiz hakkında farkındalık yaratır. Duygusal, fiziksel ve zihinsel stresten kurtarır. Konsantre olmamızı sağlar.**

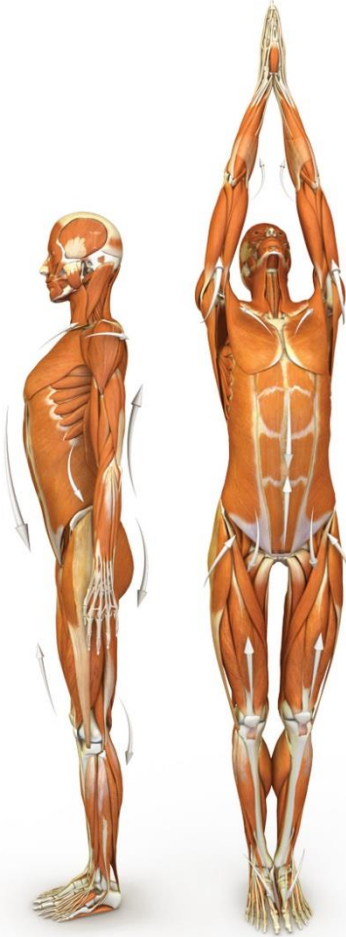
TAM SOLUNUM

- Sirtiniz dik olacak şekilde rahatça oturun
- Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi nefes alis-verisinizde toplayin
- Nefes verisinizi sakince uzatmaya çalisin, karninizi içe çekmenin yarari olacaktır
- Nefes alirken, birakin karniniz sissin, bu siskinligi yavasca gögüs kafesinize tasiyin
- Nefes verirken önce gögüs kafesinizi indirin, sonra karninizi

SOLUNUM FAYDALARI

- Uykusuzluk, kaygi, sinirlilik, huzursuzluk, yüksek tansiyon gibi stresten kaynaklanan rahatsızlıklarınızı azaltacak ve yok edecek.
- Solunum sisteminizin temizlenmesine ve kuvvetlenmesine yardım edecek. Koroner damarlarınızdaki tıkanıklıkların yok olmasına yardımcı olacak.
- Vücudunuzu ve beyninizi canlandıracak. Böbrekleriniz, karacigeriniz, üreme ve boşaltım organlarınıza canlılık kazandıracak.
- Karın bölgesindeki tüm rahatsızlıkların ortadan kalkmasına yardımcı olacak.
- Fazla kilolardan kurtulmaya yardımcı olacak.
- Sindirim ve bağışıklık sisteminizi iyileştirecek.

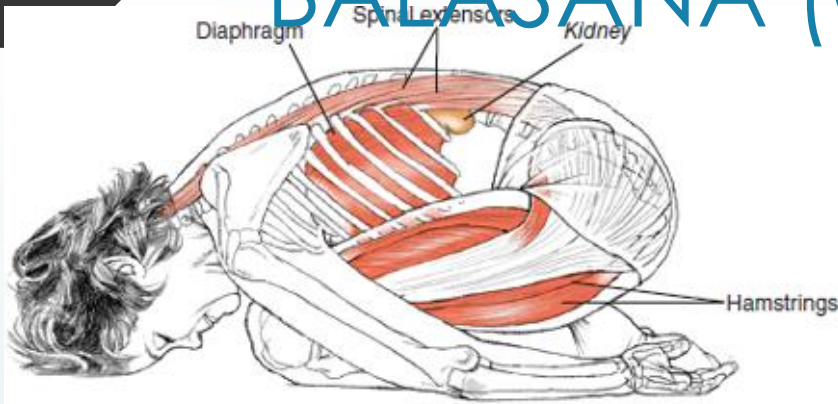
Tadasana(Dağ pozu)



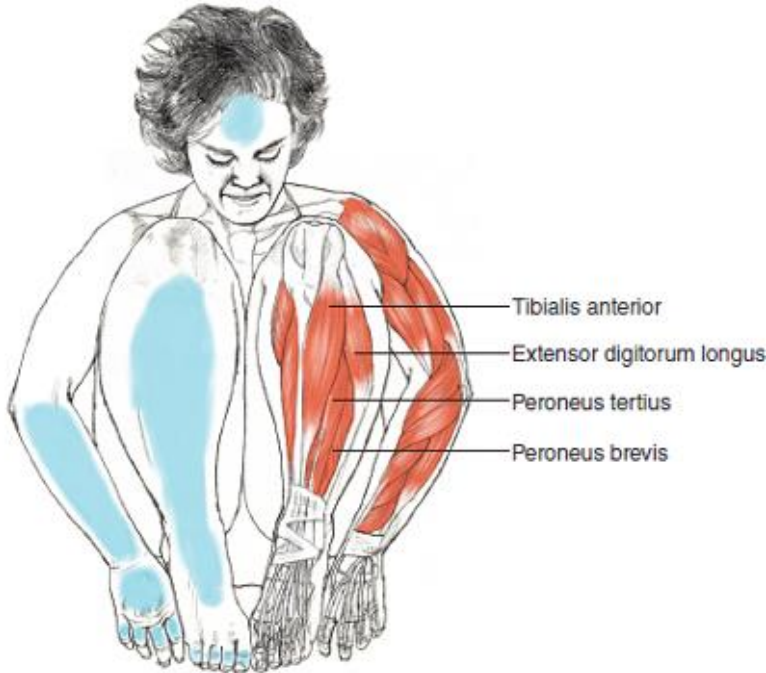
www.BANDHAYOGA.com

- Düzgün postür sağlanması
- Gövde ve sırt kas kuvveti artırması
- Diz ve bacak kaslarını kuvvetlendirmesi bakımından önemli
- Temel ayakta duruş hareketi

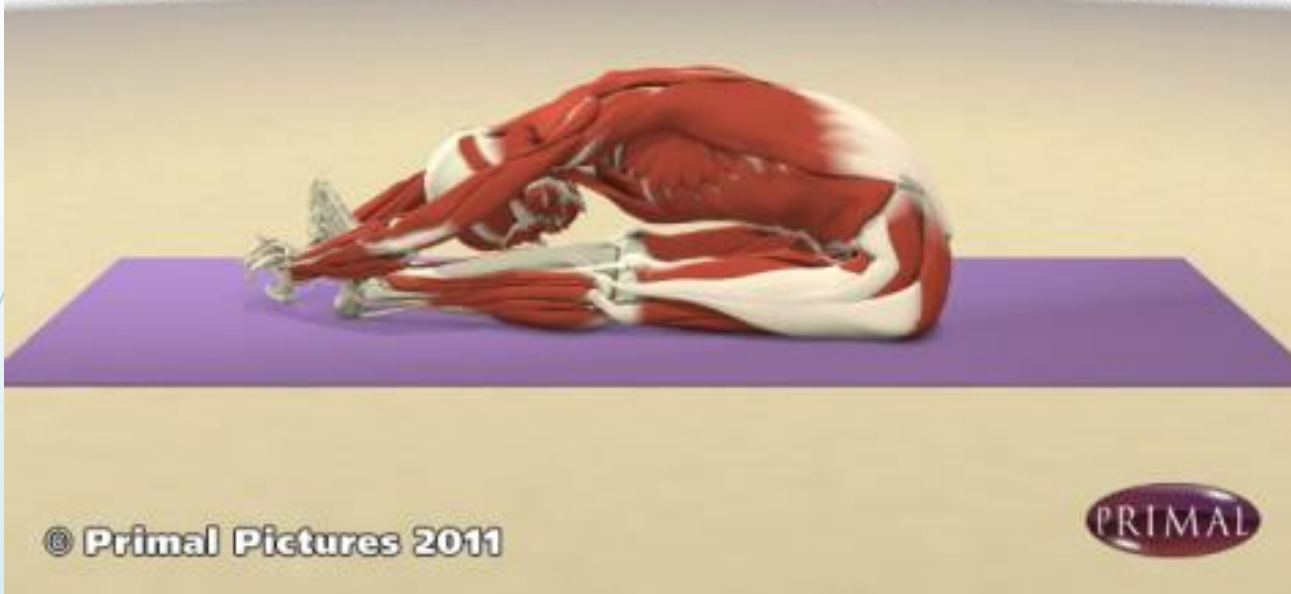
BALASANA (ÇOCUK POZU)



- Özellikle sırt kaslarının (sırt ekstansörlerinin) gerilmesi
- Temel dizler üstünde öne eğilme hareketi
- Spinal fleksiyon, kalça ve dizde fleksiyon, ayak plantar fleksiyon, dirsek ekstansiyon



Paschimottasana



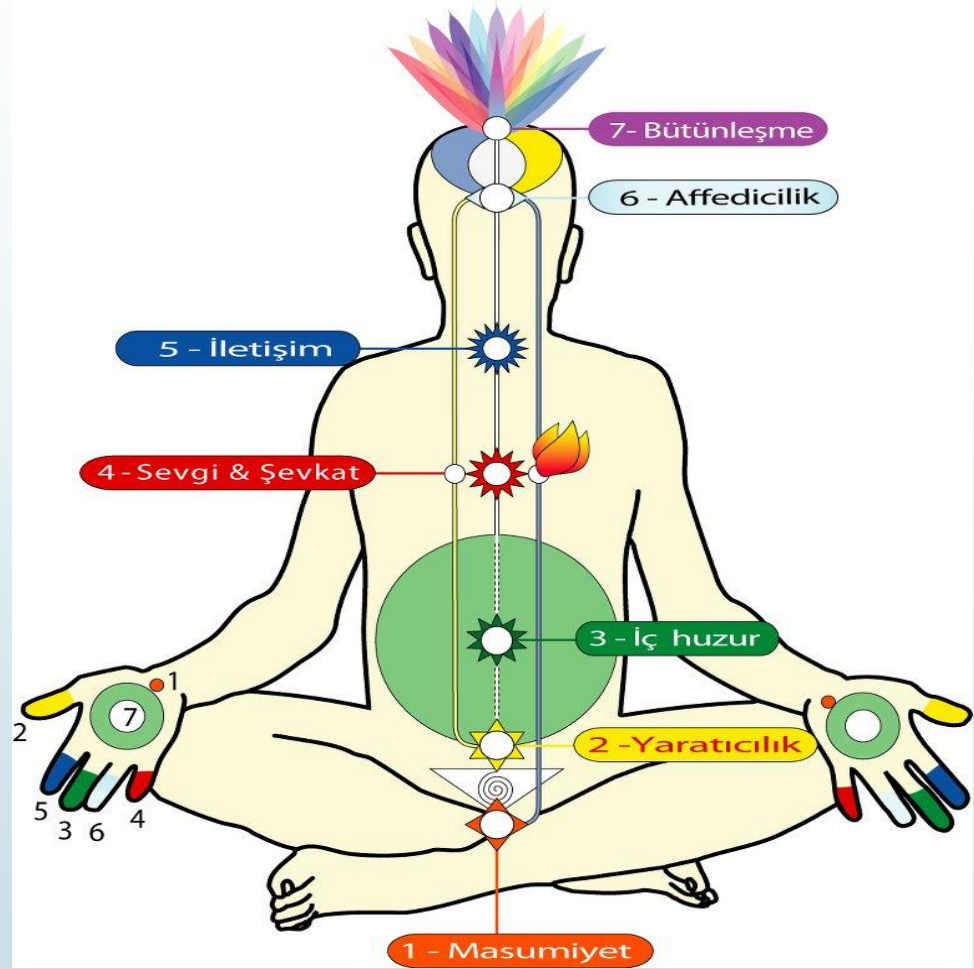
- Özellikle sırt ve bacak arka grup kaslarının gerilmesi açısından önemli
- Temel oturmada öne doğru eğilme hareketi

Enerji Merkezleri

*Diğer bir ismi çakradır.

*7 tanedir.

*Omurilik kemiği üzerinde bulunurlar.





► Leslie Kaminoff. Yoga Anatomy. Human Kinetics. 2007