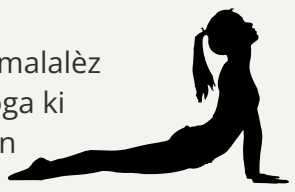
SANTE MANTAL

YOGA

Yoga se yon ansyen metòd ki konekte lespri w ak kò w pa mwayen mouvman fizik ak egzèsis respirasyon an menm tan. Genyen plizyè pòz yoga ou kapab eseye pou ede w detann ou epi soulaje estrès. Yoga bay anpil avantaj pou lasante, tankou ogmantasyon souplès, fòs fizik, kontwòl tèt ou, elatriye. Genyen kèk rezon ki fè yoga tounen youn nan estrateji adaptasyon pèsonèl moun prefere.

Nan afich sa a, nou pral dekouvri de (2) pòz yoga pou debitan. Se yon bon lide pou w kòmanse avèk de (2) sa yo epi pase nan pòz ki pi avanse yo lè w fin metrize sa ki pi senp yo.

Atansyon: Si w nenpòt blesi nan kò w oswa ou santi w malalèz pandan egzèsis sa yo, KANPE epi al wè yon pwofesè yoga ki sètifye pou w konnen fason ou kapab modifye pozisyon yoga sa yo.



Se òganizasyon CIGNA ki bay enstriksyon yoga sa yo.
(Pòz Ti Chen ak Pòz Chat-Bèf).

PÒZ TI CHEN

Pou Jèn Moun

Pou Granmoun

Gade videyo sou teknik yoga sa a la a:

1. Pou w kòmanse, mete men w ak jenou w sou yon tapi oswa kapèt. Aliyen kò w yon fason pou zepòl ou tonbe dirèkteman sou ponyèt ou epi pou ranch ou aliyen avèk jenou w. Rale yon gwo souf tou dousman.
2. Lage souf ou epi deplase men w kèk santimèt sou devan epi bese ranch ou nan direksyon talon w, rive jis nan mitan. Bra w ta dwe lonje sou devan, epi se sèlman men w ki ta dwe touche atè a.
3. Apresa, bese fontenntèt ou sou tapi a oswa kapèt la epi lache kou w. Peze men w anba epi sou devan atè a. Santi men w detire. An menm tan, retounen ranch ou nan direksyon talon w. Lè w bouje bra w ak ranch ou nan lòt direksyon yo, ou kapab detire kolòn vètebral ou byen. Nan pozisyon sa a, respire nòmal pou w ka santi detire a nan kolòn vètebral ou. Kenbe pòz sa a pandan 30 segonn rive yon (1) minit.
4. Repoze ranch ou sou talon w epi rilaks.

PÒZ CHAT-BÈF

Pou Jèn Moun

Pou Granmoun

Gade videyo sou teknik yoga sa a la a:

1. Pou w kòmanse, mete men w ak jenou w sou yon tapi oswa kapèt, avèk kò w aliyen yon fason pou zepòl ou tonbe dirèkteman sou ponyèt ou epi pou ranch ou aliyen avèk jenou w. Do w ta dwe dwat, epi kou w ta dwe aliyen avèk kolòn vètebral ou. Gade atè a.
2. Pwochèn fwa ou lage souf ou, koube kolòn vètebral ou ak zo basen w anlè, tankou yon chat. San w pa bouje jenou w ak zepòl ou, panche tèt ou nan direksyon atè a. Eseye pa manyen pwatrin ou avèk manton w.
3. Pandan w ap rale souf ou, koube do w epi soulve pwatrin ou ak zo basen w (zo mis bouda yo se zo nan bouda w ou kapab santi lè w chita sou yon chèz ki di) anlè. Lè w fè sa, vant ou ap bay anba natirèlman. Soulve tèt ou, pandan w ap gade devan (pa gade anlè). Refè sekans lan 10 a 20 fwa. Asire w fè mouvman yo pandan w ap rale epi lage souf ou.

Genyen plizyè pòz yoga ou kapab aprann nan pwòp kadans ou. Ou kapab jwenn yo sou entènèt oswa nan resous ki nan bibliyotèk piblik yo. Gen kèk minisipalite ki menm ofri kominote a kou ki gratis oswa bon mache pou fè pwomosyon pou sante piblik.

Ou kapab gade plis videyo sou yoga la a:	Jèn Moun	Granmoun

Si w vle jwenn plis enfòmasyon sou diferan estrateji adaptasyon pèsonèl yo, ale sou paj Sant Resous pou Timoun ki Pa Gen Moun Akonpaye yo a, ki se: ucresourcecenter.org.