

BESPLATAN VODIČ

Napravi prvi korak

Devet minuta prema osobnoj praksi.



3 + 3 + 3

pokret | dah | sjedenje

Dah vodi. Tijelo zna.

MARTINA BRIŠKI

učiteljica joge · mentorica osobne prakse

Najprije iskustvo da možeš

Praksa ne počinje kada o njoj dovoljno razmisliš. Počinje kada tijelu ponudiš mali, jasan zadatak koji možeš stvarno napraviti.

Za početak ti ne treba dokaz da možeš napraviti sve. Treba ti iskustvo da možeš započeti.

Dulja praksa neće sama riješiti problem ulaska ako još nemaš jednostavan način da počneš. Kratak i poznat slijed smanjuje broj odluka. Umjesto nove analize dobivaš iskustvo u tijelu: napravila sam, osjetila sam, mogu se vratiti.

1

Pripremi samo osnovno

Prostirka ili slobodan komad poda, stabilno mjesto za sjedenje i timer. Ne trebaš posebnu odjeću ni savršenu tišinu.

2

Neka dah odredi mjeru

Odaberi tempo i opseg pokreta u kojem još možeš pratiti dah. Zadrži strukturu, a prilagodi trajanje, broj ponavljanja ili intenzitet. Mjera je dobra kada kroz praksu ne gubiš vlastiti ritam.

Struktura 3 + 3 + 3

Postavi timer na tri bloka po tri minute. Ne žuri kako bi sve stigla. Kada blok završi, prijeđi dalje iz mjesta na kojem jesi.

01 3 minute pokreta

Napravi do tri pozdrava Suncu. Jedan pokret prati jedan udah ili izdah. Ako tri pozdrava ne stanu u tri minute bez žurbe, napravi jedan ili dva.

02 3 minute rezonantnog disanja

Sjedni udobno. Najprije osjeti prirodni dah, a zatim uvedi lagan jednak ritam: udah broji do 4, izdah do 4. Bez zadržavanja i bez produbljivanja na silu.

03 3 minute sjedenja

Otpusti brojanje. Primijeti tijelo koje sjedi u prostoru. Kad pažnja odluta, samo to prepoznaj i vrati se senzaciji oslonca, težine i daha.

Cilj nije dovršiti savršeno. Cilj je ostati u kontaktu sa sobom kroz sva tri ulaza.

Pozdrav Suncu kroz dah

Nemoj žuriti i daj si potrebno vrijeme da svaki dah završiš u potpunosti.

Fotografije prikazuju jednu varijantu položaja.

Prilagodi položaj prema predloženim varijacijama uz svaku fotografiju.



POČETAK NEUTRALNI STAV

Stani uspravno i pronadi prirodan dah.

PRILAGODBA

Stopala mogu biti razmaknuta u širini kukova.

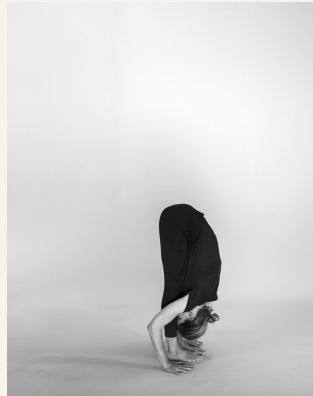


01 RUKE IZNAD GLAVE

Udahom podigni ruke iznad glave.

PRILAGODBA

Podigni ih samo do visine u kojoj ramena ostaju opuštena.

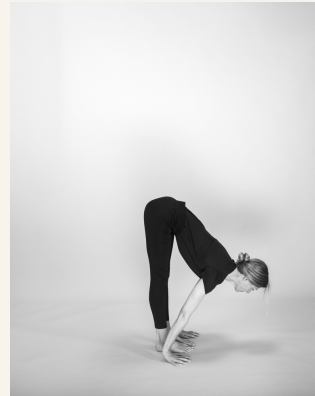


02 PRETKLON

Izdahom se spusti u pretklon.

PRILAGODBA

Savij koljena koliko trebaš da leđa i dah ostanu slobodni.

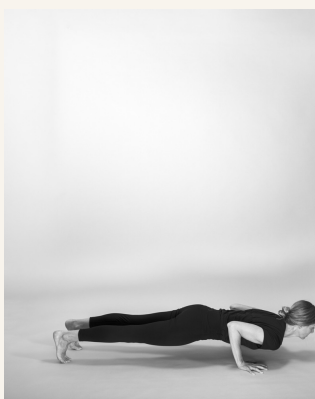


03 PODIGNI POGLED I LEĐA

Udahom podigni pogled i leđa.

PRILAGODBA

Dlanove osloni na potkoljenice ili natkoljenice ako trebaš više prostora.



04 SPUSTI SE NA TRBUH

Izdahom se spusti na trbuh.

PRILAGODBA

Spusti koljena prije trupa i zadrži miran prijelaz.



05 MALO PODIGNI PRSNI KOŠ

Udahom malo podigni prsni koš.

PRILAGODBA

Ostani niže ako tako vrat i ramena ostaju opušteni.



06 PAS PREMA DOLJE

Izdahom se postavi u položaj.

PRILAGODBA

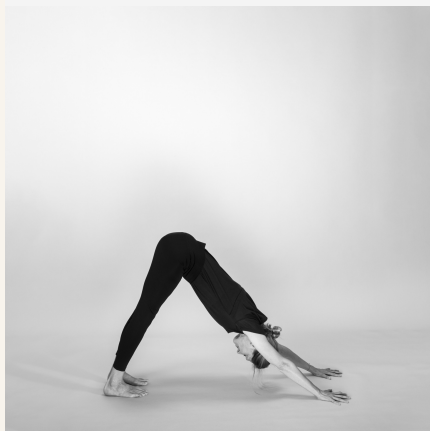
Savij koljena i odigni pete kako bi leđa ostala duga.

07 · 08 · 09 Povratak iz psa prema dolje

Udah: podigni leđa → izdah: pretklon → udah: podigni ruke → izdah: neutralni stav

Odaberi samo jedna vrata

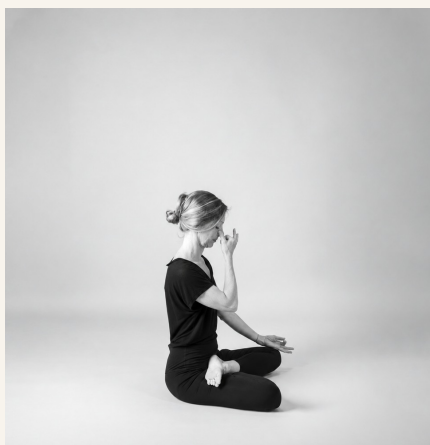
Ako je devet minuta danas previše, odaberi jedan blok i napravi samo njega.



POKRET

Tri minute Pozdrava Suncu

Uđi kroz jednostavnu strukturu koju tijelo poznaje. Kreći se sporije nego što misliš da treba i dopusti dahu da odredi ritam.



DAH

Tri minute rezonantnog disanja

Sjedni i diši u ugodnom ritmu: udah do 4 / izdah do 4. Ako osjetiš napor, promijeni ritam ili se vrati prirodnom dahu.



SJEDENJE

Tri minute prisutnosti

Ne pokušavaj zaustaviti misli. Primijeti oslonac, težinu tijela i dah. Kada pažnja odluta, mirno se vrati tim senzacijama.

Odaberi ulaz koji ti danas omogućuje da sačuvaš dah,
ritam i odnos s praksom.

Promijeni ulaz, ne prekidaj odnos

Prilagodba nije odustajanje. Ona je način da zadržiš funkciju prakse i onda kada se tvoje vrijeme, energija ili mogućnosti promijene.

Ovo zadrži

- 01 odnos s dahom
- 02 ritam pokreta
- 03 unutarnju pažnju

Ovo prilagodi

- 01 mjesto početka
- 02 trajanje prakse
- 03 intenzitet i položaj

Jednostavno pravilo: postavi ritam daha kao primarni vodič i prilagodi položaj ili trajanje tako da kvaliteta daha ostane prisutna.

PROČITAJ TEKST O PRILAGODBI →

Primijeti što se promijenilo

Nemoj automatski pretpostaviti da sada moraš dodati još. Najprije primijeti što je kratka praksa već napravila.

1

Kako sada osjećaš dah?

Je li ritam mekši, jasniji ili samo primjetniji nego prije?

2

Što sada osjećaš u tijelu?

Primijeti oslonac, prostor, napetost, toplinu ili odsutnost jasne senzacije.

3

Treba li ti nastavak?

Odaberi još jedan segment samo ako ga tijelo stvarno traži. I završetak je odluka.

Ostavi mali trag

Danas sam ušla kroz: pokret / dah / sjedenje / 3 + 3 + 3

Prije sam se osjećala...

Poslije primjećujem...

Kako izgleda podrška za samostalnu praksu

Na individualni susret ne dolaziš pokazati koliko dobro izvodiš položaje. Kroz jednostavne pokrete tražimo polazište iz kojeg možemo graditi praksu koju razumiješ, možeš ponoviti i s vremenom prilagoditi sama.



01

Pronalazimo polazište

Kroz nekoliko jednostavnih pokreta pratim kako dah i tijelo odgovaraju danas — osobito ritam i zahtjevnije prijelaze.

02

Odabiremo kratak segment

Biramo dio prakse koji možeš jasno razumjeti i ponoviti. Ne dobivaš gotovu sekvencu koju samo trebaš slijediti.

03

Dogovaramo tvoju mjeru

Segment dobiva trajanje, varijantu za više ili manje kapaciteta i jasne znakove koje ćeš osluškivati dok vježbaš sama.

Ne treba ti nužno lakša praksa. Treba ti prostor da razumiješ što radiš.

POGLEDAJ RAZVOJ OSOBNE PRAKSE 1:1 →

Dah postaje povratna informacija

Ne očekujem da već znaš osluškivati svoje tijelo. Počnemo od nečega konkretnog: kako se zvuk i ritam daha mijenjaju dok se krećeš.

01 Ponavljamo kratak segment

Jedan jednostavan niz ponavljaš više puta. Jedna jasna uputa drži pažnju uz dah i pokret.

02 Dah pokazuje mjeru

Osluškuješ ostaje li zvuk ujjayi disanja stabilan. Ako se dah skрати ili nestane, usporavaš ili pojednostavljuješ pokret.

03 Dogovaramo varijante

Isti segment dobiva varijantu za dane s više i manje kapaciteta. Mijenja se oblik ili trajanje; dah i svrha ostaju.

04 Konkretno između susreta

Dobivaš jasan segment, mjeru, varijante i znakove za osluškivanje. Na sljedeći susret donosiš iskustvo, ne savršenu izvedbu.

ŠTO POSTUPNO UČIŠ OSLUŠKIVATI

- ostaje li zvuk daha prisutan i ritam stabilan
- skraćuje li se dah u zahtjevnijoj tranziciji
- počinje li pokret žuriti ispred daha

Od praćenja uputa prema razumijevanju prakse

Ne moraš sve upute odmah i glatko slijediti. Postupno učiš prepoznati ritam u kojem dah može nositi pokret — i donositi odluke koje praksu čine tvojom.

Prvi korak je već praksa

Ne moraš danas napraviti cijeli vodič. Odaberi jedan ulaz i dopusti tijelu da zapamti iskustvo: mogu započeti.

Želiš praksu koja ostaje s tobom?

U programu Razvoj osobne prakse 1:1 zajedno gradimo strukturu koju razumiješ, možeš prilagoditi i postupno ponavljati bez stalne ovisnosti o vođenom satu.

ISTRAŽI RAD 1:1 →

MARTINA BRIŠKI

učiteljica joge · mentorica osobne prakse
Više od dvadeset godina prakse i podučavanja.

info@martina-briski.com

martina-briski.com