



COMMON YOGA PROTOCOL

Ministry of Ayurveda, Yoga and Naturopathy,
Unani, Siddha and Homeopathy (AYUSH)



सत्यमेव जयते
Government of India



Yoga Suksma Vyāyāmas (Pemanasan)

NECK BENDING



Manfaat:

Menghilangkan

- Kekakuan pada leher
- Nyeri leher
- Nyeri punggung
- Nyeri tulang belakang
- Mencegah gondongan



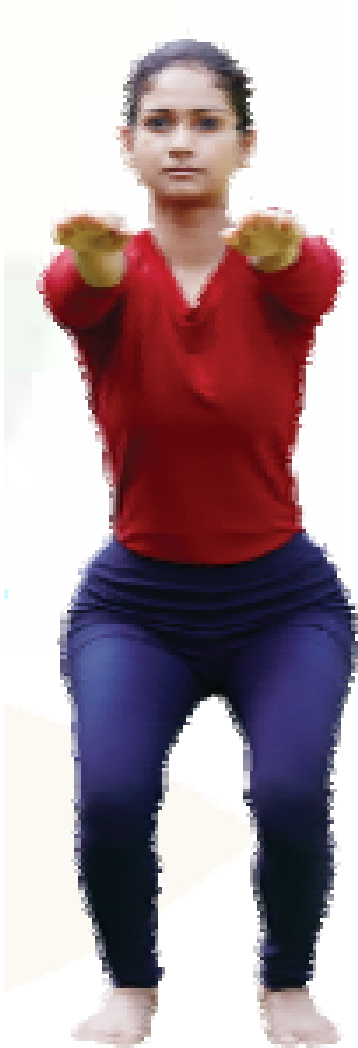


TRUNK TWISTING

(Katishakti Vikasak)

Manfaat:

- Menghilangkan sakit pinggang
- Merampingkan pinggang
- Meluruskan tulang belakang
- Memperkuat tulang belakang
- Menambah kelenturan



KNEE MOVEMENT

(Utkatasana)

Manfaat:

- Memperkuat lutut
- Memperkuat persendian
- Memperkuat paha
- Keseimbangan tubuh

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita akut arthritis*



PALM TREE POSE

(Tadasana)

Manfaat:

- Keseimbangan tubuh
- Memperlancar darah dan saraf tulang belakang
- Memperbaiki postur tubuh yang tidak normal.
- Meningkatkan daya tahan tubuh.

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita jantung, varises akut dan vertigo.*



TREE POSE

(Vrikshasana)

Manfaat:

- Meningkatkan koordinasi otot dan syaraf.
- Melatih Keseimbangan
- Meningkatkan daya tahan tubuh.
- Meningkatkan kewaspadaan.
- Memperkuat otot-otot kaki.

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita arthritis, vertigo dan obesitas*

FORWARD FOLD POSE

(Pada-Hastasana)



Manfaat:

- Tulang belakang lebih lentur.
- Memperbaiki fungsi pencernaan.
- Mencegah sembelit dan masalah haid.

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita sakit jantung, gangguan tulang belakang, peradangan perut, hernia, maag, glukoma, vertigo dan selama kehamilan*

HALF WHEEL POSE

(Ardha Chakrasana)



Manfaat:

- Tulang belakang lebih lentur.
- Memperkuat saraf tulang belakang.
- Memperkuat otot-otot leher,
- Meningkatkan kapasitas pernapasan.

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita vertigo atau yg sering pusing dan hipertensi*

TRIANGLE POSE

(Trikonasa)



Manfaat:

- Mencegah kaki datar.
- Memperkuat betis, paha dan pinggang.
- Membuat tulang belakang fleksibel.
- Meningkatkan kapasitas paru-paru.

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita nyeri pinggul, dan setelah menjalani operasi perut.*
- *Lakukan sesuai dengan kemampuan.*

FIRM POSE

(Bhadrasana)



Manfaat:

- Menjaga kekuatan tubuh.
- Menstabilkan pikiran.
- Menjaga lutut dan sendi pinggul yang sehat.
- Meredakan nyeri lutut.
- Menghilangkan nyeri di perut saat menstruasi.

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita nyeri pinggul, dan arthritis akut.*

CAMEL POSE

(Ustrasana)



Manfaat:

- Meredakan sembelit .
- Meredakan sakit punggung.
- Meningkatkan sirkulasi darah ke kepala dan daerah jantung.

Peringatan:

- *Tidak baik untuk penderita hernia, cedera perut, arthritis, vertigo dan kehamilan*



HARE/CHILD POSE

(Sasankasana)

Manfaat:

- Mengurangi stres, marah.
- Mengaktifkan organ reproduksi
- Mengurangi sembelit.
- Memperbaiki pencernaan dan
- Mengurangi nyeri punggung.

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita sakit



SPINAL TWIST POSE

(Vakrasana)

Manfaat:

- Meningkatkan fleksibilitas tulang belakang.
- Membantu mengatasi sembelit, dan perut kembung.
- Merangsang pankreas dan
- Mengontrol diabetes

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita nyeri punggung, tulang belakang dan pinggul, setelah operasi perut dan selama menstruasi.



COBRA POSE (Bhujangasana)

Manfaat:

- Manajemen stres.
- Mengurangi lemak perut .
- Meredakan sembelit.
- Menghilangkan sakit punggung dan
- Mengatasi masalah pernapasan.

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita hernia, bisul dan yg baru menjalani operasi perut (masa pemulihan 2-3 bulan).



LOCUST POSE

(Salabhasana)

Manfaat:

- Mengurangi sakit pinggul dan pinggang bawah.
- Untuk penderita ginjal.
- Mengurangi lemak di paha dan bokong.
- Menyeimbangkan berat badan.
- Membantu pencernaan.

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita sakit jantung, tekanan darah tinggi, maag dan hernia.



CROCODILE POSE

(Makarasana)

Manfaat:

- Meningkatkan relaksasi punggung bawah.
- Membantu pemulihan masalah punggung.
- Untuk semua penyakit ortopedi.
- Mengurangi stres dan kecemasan.

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita sakit tekanan darah rendah, sakit jantung dan kehamilan.



BRIDGE POSE

(Setubandhasana)

Manfaat:

- Meredakan depresi dan kecemasan.
- Memperkuat otot punggung bawah.
- Peregangan organ perut.
- Memperbaiki pencernaan dan
- Membantu untuk meringankan sembelit.

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita sakit bisul, hernia, dan wanita hamil.



WIND RELEASING POSE

(Pawanamuktasana)

Manfaat:

- Untuk perut sembelit dan kembung,
- Memperbaiki pencernaan.
- Untuk peregangan jaringan otot di pinggul dan pinggang.
- Memperkuat otot punggung dan saraf tulang belakang.

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita cedera perut, hernia, nyeri pinggul dan punggung dan wanita hamil.



SLEEPING/DEAD POSE

(Savasana)

Manfaat:

- Menghilangkan ketegangan
- Relaksasi untuk tubuh dan pikiran.
- Pengelolaan stres dan akibat stres.

ALTERNATE NOSTRIL BREATHING

(Nadisodhana/Anulom Vilom Pranayama)



Manfaat:

- Memurnikan saluran napas .
- Membawa oksigen untuk memelihara seluruh tubuh.
- Meningkatkan ketenangan dan konsentrasi.
- Meningkatkan daya tahan tubuh.
- Menghilangkan stres dan kecemasan
- Mengatasi gangguan batuk.

CLEANING BREATH

(Kapalabhati Pranayama)

Manfaat:

- Memurnikan pernapasan.
- Membantu untuk mengatasi gangguan batuk.
- Mengobati dingin, rhinitis, sinusitis, asma dan infeksi saluran napas.
- Meremajakan seluruh tubuh.
- Membuat wajah muda dan bersemangat.
- Menyeimbangkan dan memperkuat sistem saraf dan sistem pencernaan.



BLACK BEE HUMMING

(Bhramari Pranayama)

Manfaat:

- Mengurangi stres, kecemasan, kemarahan dan hiperaktif.
- Menenangkan pada pikiran dan sistem saraf.
- Ini adalah obat penenang yang besar; ditemukan baik dalam pengelolaan gangguan stres terkait.
- Untuk konsentrasi dan meditasi.

Peringatan:

Tidak baik untuk penderita infeksi hidung dan telinga

