

# Zrelaksuj się z jogą



## 1. Swastikasana - siad skrzyżny.

Obserwacja oddechu. Skrzyżuj nogi tak aby stopy znajdowały się pod kolanami, wyprostuj kręgosłup, dłonie ułóż na udach. Obserwuj oddech jak wpływa przez dziurki nosowe, krtań, klatkę piersiową, brzuch i jak pokonuje drogę w przeciwnym kierunku. Równa długość wdechu i wydechu. Czas trwania około 10 minut, w połowie zmień skrzyżowanie nóg.



## 2. Skłon do przodu w svastikasanie

Pochyl tułów do przodu sięgając mostkiem do goleni 5 oddechów.



### 3. Skłon w bok w svastikasanie

Na wydechu zrób skłon tułowia w bok w prawą stronę prawe przedramię połów na podłogę. Popatrz pod lewą pachą w górę. Wytrzymaj 3 oddechy, powtórz na drugą stronę.



### 4. Parivrtta svastikasana

Skręt tułowia w svastikasanie. Wyciągnij się czubkiem głowy do sufitu wydłuż szyję opuść delikatnie barki. Na wydechu wciągając brzuch wykonaj skręt kładąc lewą dłoń na prawym kolanie, prawa z tyłu w jednej linii z kością krzyżową. Zostań na 3 oddechy z wdechem wyciągając się czubkiem głowy do sufitu na wydechu rotując tułów wzdłuż linii kręgosłupa. Powtórz na drugą stronę.

**Powtórz ćwiczenie 2, 3, 4 w sekwencji wydech skłon w przód wdech powrót do centrum, wydech skłon do boku, wdech powrót do centrum jak wyżej druga strona, wydech skręt wdech powrót do centrum i druga strona. Powtórz płynnie 4 razy.**



## 5. Vajrasana

Siad w pozycji klęcznej, kolana zgięte grzbiety stóp wyciągnięte w tył, pośladki opierają się na piętach. Podnieś proste ręce do wysokości barków, spleć palce dłoni i przekręć wnętrza dłoni na zewnątrz. Unieś ręce nad głowę i rozciągnij boki ciała. Wytrzymaj 5 oddechów.



## 6. Adho mukha virasana

Skłon w pozycji siadu klęcznego. Rozsuń kolana, wydłuż tułów i ramiona w przód, odpychaj się od dłoni i osadź pośladki na piętach, głowa i szyja w linii z kręgosłupem. Zostań na 10 oddechów na wydechach wydłużając mięśnie pleców, rozluźniaj mm. Brzucha.



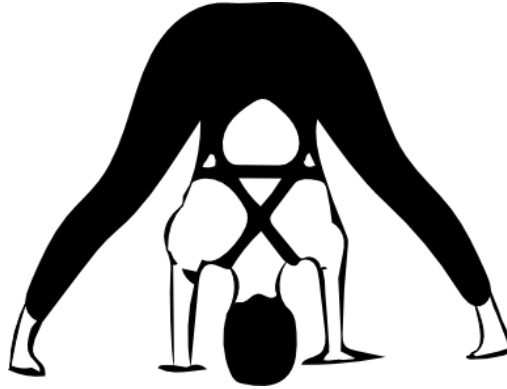
### 7. Adho mukha svanasana - pies z głową w dół.

Z klęku podpartego podwiń palce stóp, podnieś kolana pociągnij biodra do tyłu i do góry, spójrz na stopy. Głowa przedłużeniem kręgosłupa. Wciskaj dłonie w matę, wydłużając kręgosłup, rozciągaj nogi, ciągnij pięty do podłogi. Pozostań 10 oddechów.



### 8. Uttanasana - skłon do przodu.

Z psa z głową w dół przejdź stopami do skłonu w przód. Stań prosto stopy na szerokość bioder chwyć za łokcie nogi lekko ugięte, rozciągaj cały tył ciała. Pozostań 10 oddechów.



## 8. Prasarita padottanasana

Skłon do przodu z szeroko rozstawionymi nogami. Wyprostuj nogi stopy rozstawione około 120 cm. Pośladki, tyły nóg i pięt w jednej płaszczyźnie. Wykonując wydech umieść dłonie na podłodze, ugnij ręce i spróbuj postawić głowę na podłodze. Zostań 10 oddechów.



## 9. Dandasana

Usiądź na podłodze z połączonymi nogami, umieść dłonie za pośladkami, wyprostuj nogi i ręce wydłużając kręgosłup, skieruj klatkę piersiową do góry i do przodu. Zostań 5 oddechów.



## 10. Upavistha konasana - kąt na siedząco

Roztaw nogi szeroko na boki, wyprostuj kręgosłup wykonując wydech sięgnij palcami dłoni za paluchy stóp. Zostań 10 oddechów.



## 11. Janu sirsasana

Z pozycji siadu prostego dandasany zegnij lewe kolano, umieść stopę w rejonie krocza, opuść kolano do podłogi, na wdechu wyciągnij ręce i tułów do góry na wydechu pochyl się do prostej nogi, wydłuż kręgosłup i chwyć za stopę. Na wdechu rozciągaj kręgosłup, na wydechu rozluźniaj. Zostań 10 oddechów i zmień stronę.



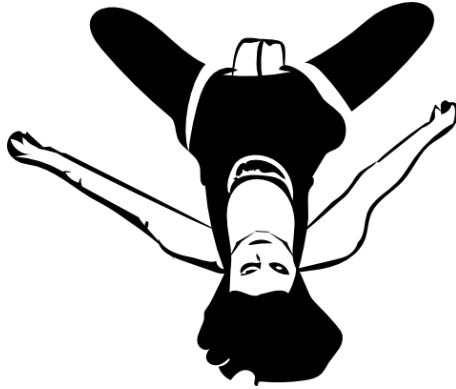
## 12. Maricyasana 1 - skręt tułowia

Z siadu prostego ugnij lewą nogę i ustaw stopę przy lewym pośladku. Z wdechem unieś lewe ramię, na wydechu odepchnij się od prawej dłoni za plecami, skręć tułów w prawo i zachacz zgięte lewe ramię za wewnętrzne lewe kolano. Prosta noga aktywna palce w skierowane do góry. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, z wydechem pogłębiaj skręt. Zostań 5 oddechów następnie zmień stronę.



## 13. Baddha konasana - spętany kąt

Z siadu prostego dandasany złącz podeszwy stóp w linii pachwin, naciśnij stopami mocno o siebie i o podłogę, kolana odwiedź szeroko chwyć się 3 palcami dłoni za paluchy stóp, wyprostuj kręgosłup. Zostań 10 oddechów.



#### 14. Supta baddha konasana.

Przejdź do leżenia w pozycji spętanego kąta. Rozłóż ręce na boki, rozluźnij pachwiny i lędźwie. Pozostań 5 minut.



#### 15. Savasana - relaks.

Położ się na plecach, ręce po bokach ciała, wnętrza dłoni skieruj do góry, stopy rozsuń na szerokość bioder. Pozostań 5-10 minut oddychając swobodnie.