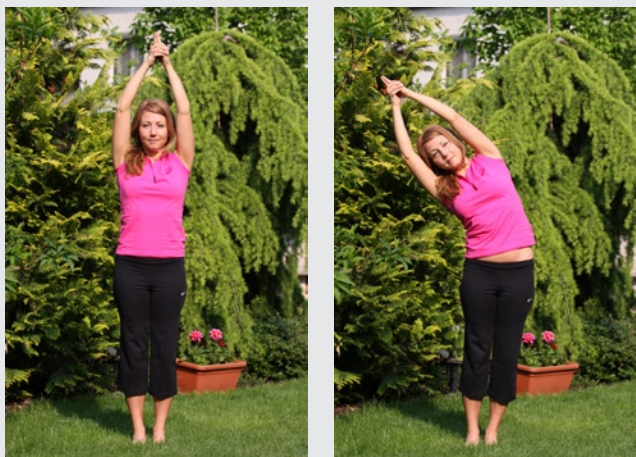


úklony



V stoji rozložená váha na oboch chodidlách rovnako, zrolované ramená, pupok k chrbtici, telo v jednej rovine.

S nádychom ruky vzpažené, prepletené prsty a zasadené lopatky.
S výdychom úklon doprava, s nádychom na stred, s výdychom úklon doľava.
Opakujeme 4x do každej strany.

rotácia v stoji



V stoji s nádychom predpažíme, s výdychom rotácia do pravej strany, s nádychom na stred, s výdychom rotácia do ľavej strany.

Opakujeme 4x do každej strany.

kobra na špičkách



Pozícia koby s nohami na špičkách, s výdychom pretáčame trup do pravej strany, s nádychom na stred, s výdychom pretáčame trup do ľavej strany.
Opakujeme 4x do každej strany.

twist III



V sede rozložená váha rovnomerne, zrolované ramená, pupok k chrbtici, trup v jednej rovine, ťah z panvy smerom nahor.

S nádychom pravá noha za ľavé koleno, aktívne chodidlá, s výdychom rotácia trupu smerom doprava, pravú ruku na podložku, ľavý lakeť cez pravé koleno.

pozícia krajčira (baddha konásána)



Na uvoľnenie.