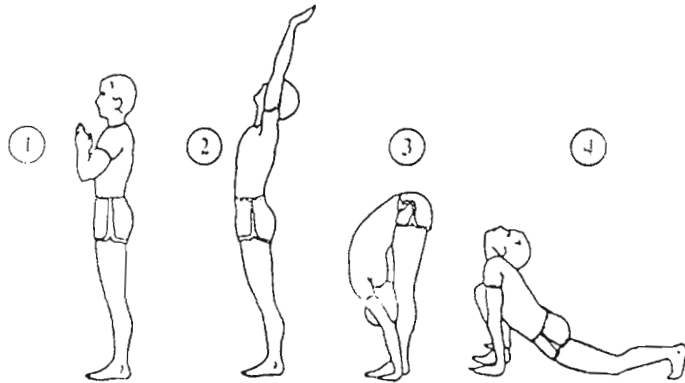
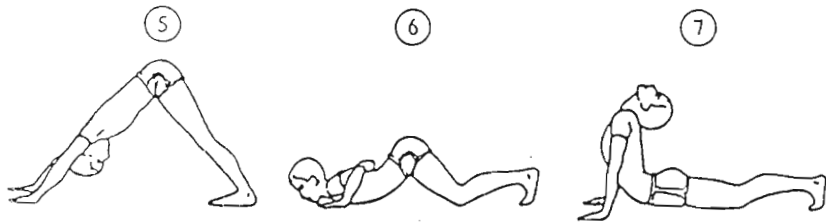


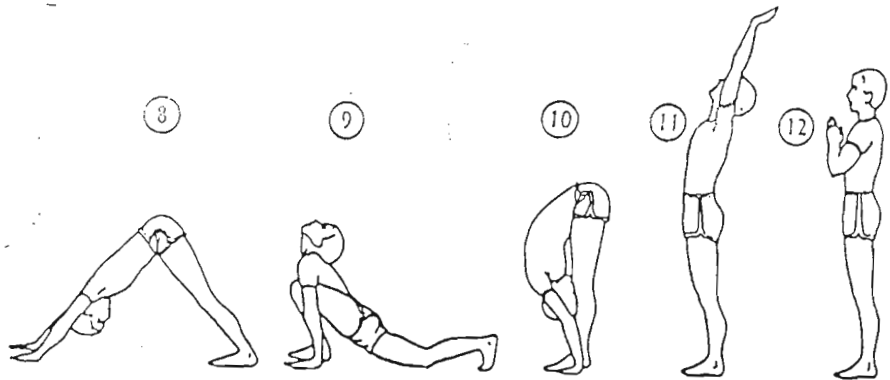
SURYANAMASKARA



IZDAH UDAH IZDAH UDAH



IZDAH UDAH



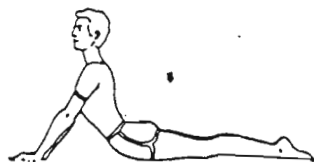
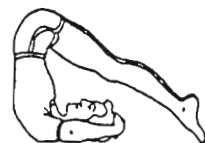
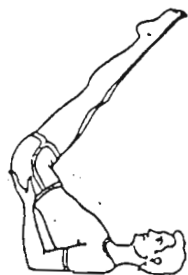
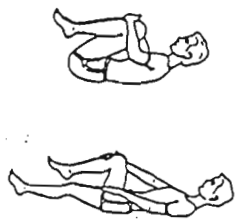
IZDAH UDAH IZDAH UDAH IZDAH

SURYANAMASKARA * POZDRAV SUNCU

Počnite polako dok ne uspijete izvesti vježbu šest puta uzastopce. Kad to postignete možete povećati brzinu. Ako se umorite ili vam ponestane daha, odmorite se nekoliko minuta i potom izvedite asane. U bilo koje doba dana što ste ga predvidjeli za kretanje možete izvoditi pozdrav Suncu all najmanje 30 minuta prije i 30 minuta poslije jela.

- 1) Stanite uspravno, skupljenih stopala i dlanova sklopljenih na prsima.
- 2) Nastavite udisati dižući ruke iznad glave, i lagano savijajući leđa unazad.
- 3) Saginute se prema naprijed i dotaknite dlanovima pod. Koljena su ispružena, a glava opuštено visi.
- 4) Ispružite desnu nogu unatrag koliko god možete. Ruke i lijeva noga ostaju na mjestu, lijeva se noga savija. Zabcite glavu unazad i usmjerite pogled između obrva.
- 5) Priključite lijevu nogu desnoj podignuvši zadnjicu tako da sa stopalima i dlanovima tvori trokut. Glava neka opuštено visi.
- 6) Spustite tijelo do poda. Brada, prsa, koljena, stopala i dlanovi trebaju dodirivati pod dok su bedra i trbuh nešto iznad poda.
- 7) Opustite donji dio tijela, a savijte gornji i zabcite glavu unatrag, sve dok vam ruke ne budu posve ispružene.
- 8) Ponovno napravite trokut.
- 9) Stavite desnu nogu naprijed tako da stopalo stavite između dlanova. Ispružite lijevu nogu i zabcite glavu kao u položaju četiri.
- 10) Nagnite se naprijed sve dok dlanovima ne dotaknete pod.
- 11) Uspravite se ispruživši ruke iznad glave i savivši leđa blago unazad.
- 12) Sklopite dlanove na prsima i opustite se.

YOGA ASANE



I. OSJEĆANJE TIJELA

II. OSVJEŽAVANJE TIJELA

III. VADRA ASANA • DIJAMANT

IV. VIPARITA KARANI ASANA • POLUSVIJEĆA

V. PAŠČIMOTTANA ASANA • ŠTIPALJKA

VI. DANUSIR ASANA • PREGIB

VII. HALA ASANA • PLUG

VIII. PAŠČIMOTTANA ASANA • ŠTIPALJKA

IX. BHUDANGA ASANA • KOBRA

X. ŠALBHA ASANA • SKAKAVAC

XI. PAŠČIMOTTANA ASANA • ŠTIPALJKA

XII. VAKRA ASANA • VIJAK

XIII. PADA HASTA ASANA • NAKLON

XIV. SAVA ASANA • MIROYANJE

XV. SUKHA PRANAYAMA • UGODNA VJEŽBA DISANJA