

POZDRAV SONCU

je serija 12 položajev, ki jih izvedemo v zaporednih tekočih gibih. Vsak gib je koordiniran z dihom.



Z izvajanjem si krepimo moč in povečujemo gibčnost.

<p>1. Gora</p> <p>Izdih</p>	<p>2. Roke nad glavo</p> <p>Vdih</p>	<p>3. Glava h kolenom</p> <p>Izdih</p>
<p>4. Ena noga pokrčena, druga zravnan</p> <p>Vdih, leva noga naprej</p>	<p>5. Deska</p> <p>Zadržimo dih</p>	<p>6. Ležeč izteg</p> <p>izdih</p>
<p>7. Kobra</p> <p>Vdih</p>	<p>8. Strešica</p> <p>Izdih, boke potiskamo navzgor</p>	<p>9. Druga noga pokrčena, nasprotna zravnan</p> <p>Vdih, desna noga naprej</p>
<p>10. Glava h kolenom</p> <p>Izdih</p>	<p>11. Roke za glavo</p> <p>Vdih</p>	<p>12. Gora</p> <p>Izdih</p>

Vir: Motivacijska DarYOGA

Opomba: Skice so informativne. Začetniki naj najprej serijo asan »Pozdrav sonca« izvajajo z inštruktorjem joge.