Siad skrzyżny: 10 oddechów

Krowi grzbiet (↑) / Koci grzbiet (↓) (10 oddechów)

Noga do tyłu (↑) i kolano do: czoła / pachy / łokcia (↓) (po 3 razy)

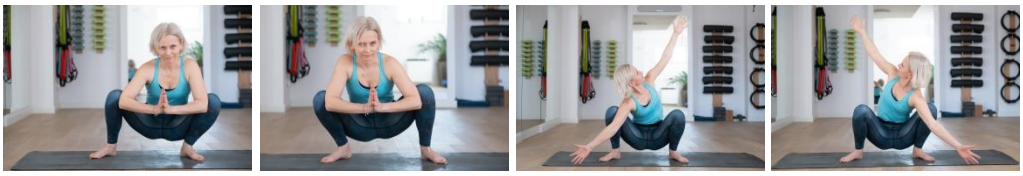
Stopa między dłonie i skręt z łokciem na kolanie (4 oddechy)

Półszpagat (3 delikatne skłony i 6 oddechów po ostatnim skłonie)

WYZWANIE

MARCOWA JOGA

Wejdź na matę każdego dnia



Malasana (kołysanie na boki, otwieranie ramion)

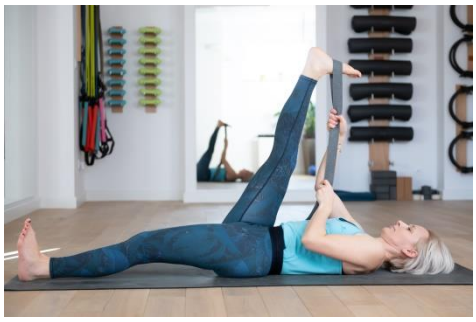
Deseczka (↑) / Pies z głową w dół (↓) (6 razy)

Anjaneyasana (↑↓) (3 oddechy)

Piramida: tułów w pionie (↑) / skłon (↓) (3 razy, 6 oddechów po ostatnim skłonie)

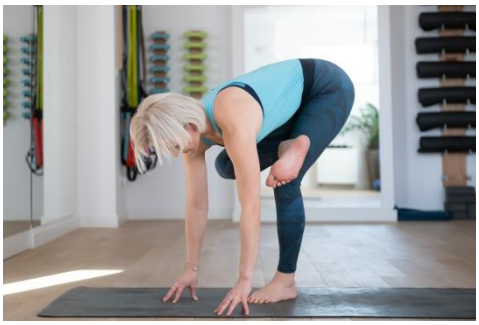
Nogi w pozycji pyska krowy (Gomukhasana), chwyt dłońmi za stopy
(1-3 minut)

Nogi w pozycji półgołębia (cyfry „4)
(1-3 minut)



Prosta noga przyciągana do czoła, na prawo, na lewo (1-3 minut)

Pozycja drzewa (Vrksasana)
(1-3 minut)



Nogi w pozycji półgołębia (cyfry „4)
(1-3 minut)

… i Savasana (kilka minut relaksu)