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)

Ramiona-kaktus (↑) / Ramiona-bokser (↓) (6 oddechów)

WYZWANIE

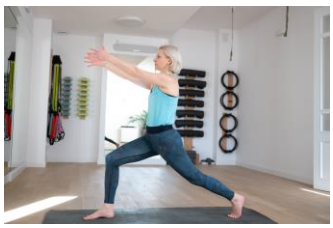
MARCOWA JOGA cz. II

Wejdź na matę każdego dnia

Leżenie na klocku na odcinku piersiowym (1-3 minut)

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

Anjaneyasana (↑↓) (3 oddechy)

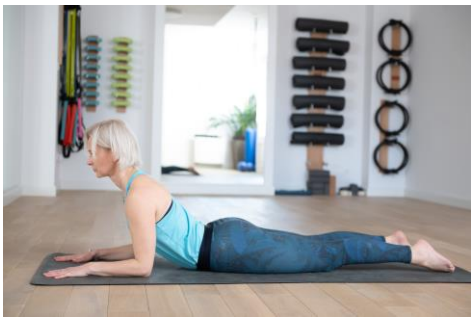


Krążenie ramionami: przodem w górę (↑), tyłem do dołu (↓) (6 razy)

Anjaneyasana –> Dłonie w koszyczek za pośladkami i pokłon (3 razy – tułów w pionie (↑), tułów i głowa do dołu (↓)

Niska kobra – Leżenie (↑↓) (3 wejścia w rytm oddechu)

Wysoka kobra – Leżenie (↑↓) (3 wejścia w rytm oddechu)



Sfinks (1-2 minuty)

Delfin (1-2 minuty)

Balasana (1-2 minuty)

Pozycja nawlekania igły (3 wejścia w rytm oddechu, 2-3 minuty statycznie)

… i Savasana (kilka minut relaksu)