



część 1.

1



tadasana
pozycja góry

POŁĄCZ STOPY
WYPROSTUJ NOGI
UNIEŚ MOSTEK
WYCIĄGNIJ CZUBEK GŁOWY
ŚCIĄGNIJ BARKI I DŁONIE W DÓŁ
ODDYCHAJ PRZEZ NOS
ZRÓB 10 ODDECHÓW

2



vrikshasana
pozycja drzewa

STAŃ W TADASANIE
UŁÓŻ PRAWĄ STOPE NA LEWYM UDZIE
PALCE STOPY SKIEROWANE W DÓŁ
LEWA NOGA PROSTA
WYCIĄGNIJ RĘCE DO GÓRY
BARKI ŚCIĄGNIJ W DÓŁ
ZRÓB 5 ODDECHÓW
ZRÓB NA DRUGĄ STRONĘ
POWTÓRZ OBIE STRONY 2-3 RAZY

JEŚLI MASZ TRUDNOŚCI Z ZACHOWANIEM
BALANSU, SPRÓBUJ WARIACJI 2B Z
NASTĘPNEGO OBRAZKA.



Vrksasana
z podparciem o ścianę

STAŃ W TADASANIE BLISKO ŚCIANY
UŁÓŻ PRAWĄ STOPE NA LEWYM UDZIE
PALCE STOPY SKIEROWANE W DÓŁ
LEWA NOGA PROSTA
DŁONIE I RAMIONA NAPIERAJĄ NA ŚCIANĘ
PCHNIJ MOSTEK DO GÓRY
ZRÓB 5 ODDECHÓW
ZRÓB NA DRUGĄ STRONĘ
POWTÓRZ OBIE STRONY 2-3 RAZY



*Uthita
Trikonasana*
pozycja trójkąta

STAŃ W TADASANIE
UGNIJ KOLANA I ZRÓB DUŻY ROZKROK
SKRĘĆ LEWĄ STOPE DO ŚRODKA 30 STOPNI
SKRĘĆ PRAWĄ STOPE NA ZEWNĄTRZ 90 STOPNI
PRAWA STOPA PRZECINA ŁUK LEWEJ STOPY
NA PROSTYCH NOGACH WYCIĄGNIJ SIĘ W PRAWĄ
STRONĘ I ZŁAP SIĘ ZA KOSTKĘ
LEWĄ DŁOŃ WYCIĄGNIJ WYSOKO DO GÓRY
PATRZ PRZED SIEBIE
ZRÓB 5 ODDECHÓW
WYJDŹ Z POZYCJI I POWTÓRZ NA DRUGĄ STRONĘ
POWTÓRZ OBIE STRONY 2-3 RAZY

JEŚLI MASZ TRUDNOŚCI Z ZACHOWANIEM
BALANSU, SPRÓBUJ WARIACJI 3B Z
NASTĘPNEGO OBRAZKA.



3B



*Uthita
trikonasana*
przy ścianie z krzesłem

STAŃ W TADASANIE, STOPY, NOGI I TUŁÓW
DOTYKAJĄ ŚCIANY
UGNIJ KOLANA I ZRÓB DUŻY ROZKROK
SKRĘĆ LEWĄ STOPE DO ŚRÓDKA 30 STOPNI
SKRĘĆ PRAWĄ STOPE NA ZEWNĄTRZ 90 STOPNI
PRAWA STOPA PRZECINA ŁUK LEWEJ STOPY
NA PROSTYCH NOGACH WYCIĄGNIJ SIĘ W PRAWĄ
STRONĘ I POŁÓŻ DŁOŃ NA KRZESLE
LEWĄ DŁOŃ WYCIĄGNIJ WYSOKO DO GÓRY
PATRZ PRZED SIEBIE
ZRÓB 5 ODDECHÓW
WYJDŹ Z POZYCJI I POWTÓRZ NA DRUGĄ STRONĘ
POWTÓRZ OBIE STRONY 2-3 RAZY

4



dandasana
pozycja kija

USIĄDŹ NA PODŁODZE
NOGI RAZEM
PALCE STÓP SKIEROWANE DO GÓRY
DŁONIE PRZY BIODRACH
PALCE W KIERUNKU STÓP
ODEPCHNIJ SIĘ OD DŁONI I WYPROSTUJ SIĘ
ZROLUJ BARKI DO TYŁU I ŚCIĄGNIJ JE W DÓŁ
PCHNIJ MOSTEK DO GÓRY
PATRZ SIĘ PRZED SIEBIE
ZRÓB 10 ODDECHÓW

JEŚLI NIE MOŻESZ USIĄŚĆ PROSTO,
TO PODŁÓŻ POD BIODRA PARĘ KOCY.



paschimottasana

intensywne rozciąganie tyłu ciała

5



USIĄDŹ W DANDASANIE
WYCIĄGNIJ RĘCE DO GÓRY
UNIEŚ MOSTEK
POCHYL SIĘ DO PRZODU, AŻ ZŁAPIESZ ZA STOPY
PCHNIJ MOSTEK JESZCZE MOCNIEJ DO PRZODU
ZEGNIJ ŁOKCIE NA BOKI I OPUŚĆ GŁOWĘ W DÓŁ
ODDAŁ BARKI OD USZU
ROZLUŻNIJ PLECY I SZYJĘ
ZRÓB 10 ODDECHÓW

JEŚLI NIE MOŻESZ ZŁAPAĆ ZA STOPY,
CHWYĆ KOSTKI LUB GOLENIE.

Savasana

pozycja trupa
z nogami na krześle

6



UŁÓŻ SIĘ NA PODŁODZE
ZEGNIJ NOGI I OPRZYJ ŁYDKI I STOPY NA KRZEŚLE
ODDAŁ RAMIONA OD TUŁOWIA O 60 STOPNI
WNĘTRZA DŁONI SKIERUJ DO SUFITU
ZAMKNIJ OCZY I ROZLUŻNIJ SIĘ CAŁKOWICIE
ZRÓB 20 ODDECHÓW

JEŚLI CZUJESZ NIEWYGODĘ W SZYJI,
PODŁÓŻ KOC POD GŁOWĘ.

JAK SKOŃCZYSZ, PRZYCIĄGNIJ KOLANA
DO SIEBIE, PRZETOCZ SIĘ NA PRAWY
BOK I USIĄDŹ.