



część 3.

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 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.



*Uthita
trikonasana*

przy ścianie z krzesłem

3b



STAŃ W TADASANIE, STOPY, NOGI I TUŁÓW
DOTYKAJĄ ŚCIANY
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 POŁÓŻ DŁOŃ NA KRZEŚLE
LEWĄ DŁOŃ WYCIĄGNIJ WYSOKO DO GÓRY
PATRZ PRZED SIEBIE
ZRÓB 5 ODDECHÓW
WYJDŹ Z POZYCJI I POWTÓRZ NA DRUGĄ STRONĘ
POWTÓRZ OBY STRONY 2-3 RAZY

utkataasana

pozycja mocy

4



STAŃ W TADASANIE
WYCIĄGNIJ RĘCE DO GÓRY
ŚCIĄGNIJ BARKI W DÓŁ
UGNIJ KOLANA
PATRZ PRZED SIEBIE
ROZCIĄGNIJ KRĘGOSŁUP OD BIODER
AŻ PO CZUBEK GŁOWY
I RAMIONA AŻ DO PALCÓW DŁONI
ZRÓB 5 ODDECHÓW
POWTÓRZ 2-3 RAZY

JEŚLI MASZ TRUDNOŚĆ Z ZACHOWANIEM
BALANSU, STAŃ TYŁEM DO ŚCIANY I
WYKONAJ POZYCJĘ.



pranajita padottanasana



STAŃ W TADASANIE
UGNIJ KOLANA I ZRÓB DUŻY ROZKROK
STOPY RÓWNOLEGLE
NA MOCNYCH NOGACH POCHYL SIĘ DO PRZODU
AŻ TUŁÓW BĘDZIE RÓWNOLEGŁY DO PODŁOGI
UNIEŚ MOSTEK DO PRZODU I DO GÓRY
ZRÓB WKŁĘŚŁE PLECY
DOTKNIJ CZUBKAMI DŁONI DO PODŁOGI
PRZESUŃ CIĘŻAR CIAŁA DO PRZODU
WYDŁUŻ SZYJĘ
PATRZ W DÓŁ
ZRÓB 5-10 ODDECHÓW

JEŚLI NIE MOŻESZ DOTKNAĆ DŁOŃMI DO
PODŁOGI, SPRÓBUJ WARIACJI Z NASTĘPNEGO
OBRAZKA.

pranajita padottanasana z krzesłem



WEŹ KRZESŁO, OPARCIE SKIERUJ DO SIEBIE
UGNIJ KOLANA I ZRÓB DUŻY ROZKROK
STOPY RÓWNOLEGLE
NA MOCNYCH NOGACH POCHYL SIĘ DO PRZODU
AŻ TUŁÓW BĘDZIE RÓWNOLEGŁY DO SIEDZENIA,
ZŁAP SIĘ ZA BRZEGI KRZESŁA, ODEPCHNIJ SIĘ
UNIEŚ MOSTEK DO PRZODU I DO GÓRY
ZRÓB WKŁĘŚŁE PLECY
PRZESUŃ CIĘŻAR CIAŁA DO PRZODU
NIECH OPARCIE DOTYKA BIODER
PATRZ PRZED SIEBIE
WYCIĄGNIJ SIĘ DO PRZODU
ODDAL BARKI OD USZU
ZRÓB 5-10 ODDECHÓW

dandasana
pozycja kija

6



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

JĘŚLI NIE MOŻESZ USIĄŚĆ PROSTO,
TO PODŁÓŹ POD BIODRA PARĘ KOCY.

paschimottasana
intensywne rozciąganie tyłu ciała

7



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
ODDAL BARKI OD USZU
ROZLUŹNIJ PLECY I SZYJĘ
ZRÓB 10 ODDECHÓW

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

Sarvangasana
pozycja trupa
z nogami na krześle

8



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

JĘŚLI CZUJESZ NIEWYGODĘ W SZYJI,
PODŁÓŹ KOC POD GŁOWĘ.

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