



część 4.

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



*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 Z
NASTĘPNEGO OBRAZKA.



*Uthita
trikonasana*

przy ścianie z krzesłem

2b



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

*Uthita
parivakrasana*

pozycja wydłużonego boku trójkąta

3



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
UGNIJ PRAWĄ NOGĘ DO KONTA 90 STOPNI
KOLANO NAD PIĘTĄ
UDO RÓWNOLEGLE DO PODŁOGI
NA MOCNYCH NOGACH WYCIĄGNIJ SIĘ W PRAWĄ
STRONĘ I DOTKNIJ PALCAMI PODŁOGI
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

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



*Uthita
parśvakonasana*

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
UGNIJ PRAWĄ NOGĘ DO KONTA 90 STOPNI
KOLANO NAD PIĘTĄ, UDO RÓWNOLEGLE DO PODŁOGI
NA MOCNYCH 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 OBE STRONY 2-3 RAZY

prasarita padottanasana

4



STAŃ W TADASANIE
UGNIJ KOLANA I ZRÓB DUŻY ROZKROK
STOPY RÓWNOLEGLE
NA MOCNYCH NOGACH POCHYL SIĘ DO PRZODU
AŻ TUŁÓW BĘDZIE RÓWNOLEGLY 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.

prasarita padottanasana **z krzesłem**

4 B



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

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
 ODDAL BARKI OD USZU
 ROZLUŹNIJ PLECY I SZYJĘ
 ZRÓB 10 ODDECHÓW

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

Sarvangasana

**pozycja trupa
 z nogami na krześle**

6



UŁÓŻ SIĘ NA PODŁODZE
 ZEGNIJ NOGI I OPRZYJ ŁYDKI I STOPY NA KRZESŁE
 ODDAL RAMIONA OD TUŁOWIA O 60 STOPNI
 WNĘTRZA DŁONI SKIERUJ DO SUFITU
 ZAMKNIJ OCZY I ROZLUŹNIJ 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.