



1



tredasana
pozycja góry

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

*pradha adho mukha
svanasana*

pół pozycja psa głową w dół z krzesłem

2



WEŹ KRZESŁO, OPARCIE SKIERUJ DO ŚCIANY
STAŃ PRZODEM DO KRZESŁA
STOPY RÓWNOLEGLE NA SZEROKOŚĆ BIODER
NA MOCNYCH NOGACH POCHYL SIĘ DO PRZODU AŻ
TUŁÓW BĘDZIE RÓWNOLEGŁY DO PODŁOGI
ZŁAP SIĘ ZA BRZEGI KRZESŁA
WYDŁUŻ KRĘGOSŁUP OD BIODER DO CZUBKA GŁOWY
NAPRZYJ DŁOŃMI NA KRZESŁO
I PCHNIJ KLATKĘ PIERSIOWĄ DO PODŁOGI
BARKI ODDAL OD USZU
NA PROSTYCH NOGACH
PRZESUŃ CIĘŻAR CIAŁA DO PRZODU
ZRÓB 5-10 ODDECHÓW



Utkatasana
pozycja mocy

3



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.

*Uthita
Trikonasana*
pozycja trójkąta

4



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 OBYE STRONY 2-3 RAZY

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

*Uthita
Trikonasana*
przy ścianie z krzesłem

4B



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 OBYE STRONY 2-3 RAZY

*pradha adho mukhe
svanasana*

pół pozycja psa głową w dół z krzesłem

5



WEŹ KRZESŁO, OPARCIE SKIERUJ DO ŚCIANY
 STAŃ PRZODEM DO KRZESŁA
 STOPY RÓWNOLEGLE NA SZEROKOŚĆ BIODER
 NA MOCNYCH NOGACH POCHYL SIĘ DO PRZODU AŻ
 TUŁÓW BĘDZIE RÓWNOLEGŁY DO PODŁOGI
 ZŁAP SIĘ ZA BRZEGI KRZESŁA
 WYDŁUŻ KRĘGOSŁUP OD BIODER DO CZUBKA GŁOWY
 NAPRZYJ DŁOŃMI NA KRZESŁO
 I PCHNIJ KLATKĘ PIERSIOWĄ DO PODŁOGI
 BARKI ODDAL OD USZU
 NA PROSTYCH NOGACH
 PRZESUŃ CIĘŻAR CIAŁA DO PRZODU
 ZRÓB 5-10 ODDECHÓW

Virebhadrāsana II

pozycja wojownika

6



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 PROSTEGO
 KOLANO NAD PIĘTĄ, UDO RÓWNOLEGLE DO PODŁOGI
 WYCIĄGNIJ DŁONIE DO BOKU
 POPATRZ PONAD PRAWĄ DŁONIA
 ZRÓB 5 ODDECHÓW
 WYJDŹ Z POZYCJI I POWTÓRZ NA DRUGĄ STRONĘ
 POWTÓRZ OBIE STRONY 2-3 RAZY
 ZRÓB PRZY ŚCIANIE I SPRÓBUJ BEZ

*pradha adho mukhe
svanasana*

pół pozycja psa głową w dół z krzesłem

7



WEŹ KRZESŁO, OPARCIE SKIERUJ DO ŚCIANY
 STAŃ PRZODEM DO KRZESŁA
 STOPY RÓWNOLEGLE NA SZEROKOŚĆ BIODER
 NA MOCNYCH NOGACH POCHYL SIĘ DO PRZODU AŻ
 TUŁÓW BĘDZIE RÓWNOLEGŁY DO PODŁOGI
 ZŁAP SIĘ ZA BRZEGI KRZESŁA
 WYDŁUŻ KRĘGOSŁUP OD BIODER DO CZUBKA GŁOWY
 NAPRZYJ DŁOŃMI NA KRZESŁO
 I PCHNIJ KLATKĘ PIERSIOWĄ DO PODŁOGI
 BARKI ODDAL OD USZU
 NA PROSTYCH NOGACH
 PRZESUŃ CIĘŻAR CIAŁA DO PRZODU
 ZRÓB 5-10 ODDECHÓW

svastikasana

ze skłonem do przodu

8



USIĄDŹ NA ZROLOWANYM KOCU
 NOGI SKRZYŻOWANE, STOPY POD KOLANAMI
 PRZENIEŚ DŁONIE PONAD GŁOWĘ
 WYCIĄGNIJ SIĘ DO GÓRY, ZŁAP SIĘ ZA ŁOKCIE I POCHYL
 DO PRZODU TAK, ABY TWOJE RAMIONA ZNALAZŁY SIĘ NA
 OPARCIU KRZESŁA
 OPRZYJ CZOŁO NA RAMIONACH I ODDAL BARKI OD USZU
 WEŹ 15 SPOKOJNYCH ODDECHÓW
 ZMIEŃ SKRZYŻOWANE NÓG I SPLIT RAMION,
 POWTÓRZ JESZCZE RAZ

dandasana

pozycja kija

9



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 USIAŚĆ PROSTO,
 TO PODŁÓŻ POD BIODRA PARĘ KOCY.

savasana

pozycja trupa

10



UŁÓŻ SIĘ NA PODŁODZE
 ZEGNIJ NOGI, KOLANA I STOPY RAZEM
 POWOLI WYPROSTUJ NOGI NA PODŁODZE I
 POZWÓL OPAŚĆ STOPIE NA ZEWNĄTRZ
 ODDAL RAMIONA OD TUŁOWIA O 60 STOPNI
 WNĘTRZA DŁONI SKIERUJ DO SUFITU
 ZAMKNIJ OCZY I ROZLUŻNIJ SIĘ CAŁKOWICIE
 ZRÓB 20 ODDECHÓW
 JEŚLI CZUJESZ NIEWYGODĘ W SZYI, PODŁÓŻ
 KOC POD GŁOWĘ
 JAK SKOŃCZYSZ, PRZYCIĄGNIJ KOLANA DO
 SIEBIE, PRZETOCZ SIĘ NA PRAWY BOK I USIĄDŹ