

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



*uzęśd 8.*

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.

2B



*Vrikshasana*  
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

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  
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 OBIE STRONY 2-3 RAZY



*Uthita  
parśvakonasana*

### pozycja wydłużonego boku 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  
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 OBIE STRONY 2-3 RAZY

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



*Uthita  
parśvakonasana*

### przy ścianie z krzesłem

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 OBIE STRONY 2-3 RAZY





## 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

*uttanasana*  
intensywne rozciąganie



STAŃ W TADASANIE  
NA MOCNYCH NOGACH POCHYL SIĘ DO PRZODU  
AŻ TUŁÓW BĘDZIE RÓWNOLEGŁY DO PODŁOGI  
UNIEŚ MOSTEK DO PRZODU I DO GÓRY  
ZRÓB WKŁĘSŁE 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 WARACJI Z NASTĘPNEGO  
OBRAZKA.

*uttanasana*  
z krzesłem



WEŹ KRZESŁO, OPARCIE SKIERUJ DO SIEBIE  
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 WKŁĘSŁE PLECY  
PRZESUŃ CIĘŻAR CIAŁA DO PRZODU  
NIECH OPARCIE DOTYKA BIODER  
PATRZ PRZED SIEBIE  
WYCIĄGNIJ SIĘ DO PRZODU  
ODDAŁ BARKI OD USZU  
ZRÓB 5-10 ODDECHÓW

*Savasana*

pozycja trupa  
z nogami na krześle



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