



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 OBIE 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 OBIE 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

Virebhadrasana II

pozycja wojownika

4



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 OBE STRONY 2-3 RAZY
ZRÓB PRZY ŚCIANIE I SPRÓBUJ BEZ

*grodha adho mukhe
svanasana*

pół pozycja psa głową w dół z krzesłem

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

5



svastikasana

ze skłonem do przodu

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

6



sevasana

pozycja trupa

UŁÓŻ SIĘ NA PODŁODZE
 ZEGNIJ NOGI, KOLANA I STOPY RAZEM
 POWOLI WYPROSTUJ NOGI NA PODŁODZE I
 POZWÓL OPAŚĆ STOPOM 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, PODŁOŻ
 KOC POD GŁOWĘ
 JAK SKOŃCZYSZ, PRZYCIĄGNIJ KOLANA DO
 SIEBIE, PRZETOCZ SIĘ NA PRAWY BOK I USIĄDŹ

7

