



uzęśd6.

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

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

Virebhadrāsana II

### pozycja wojownika

3



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



## Uthhita Marichyasana z krzesłem

ZBLIŻ KRZESŁO DO ŚCIANY  
STAŃ W TADASANIE  
ZEGNIJ PRAWĘ KOLANO DO KĄTA PROSTEGO,  
STOPEŃ UŁÓŻ NA KRZEŚLE  
WYCIĄGNIJ PRAWĄ RĘKĘ PONAD GŁOWĘ I NAPRZYJ  
BOKIEM CIAŁA NA ŚCIANĘ  
POZWÓL OPAŚĆ BIODRU I BARKOM W DÓŁ  
ZRÓB 5 ODDECHÓW  
WYJDŹ Z POZYCJI I POWTÓRZ NA DRUGĄ STRONĘ  
POWTÓRZ OBE STRONY 2-3 RAZY



## Uthhita Parsva Marichyasana

ZBLIŻ KRZESŁO DO ŚCIANY  
WEJDŹ DO UTTHITA MARICHYASANA JAK WYŻEJ  
SKRĘĆ LEWĄ NOGĘ NA ZEWNĄTRZ 90 STOPNI  
I OPRZYJ SIĘ CAŁA/CAŁY O ŚCIANĘ  
PRAWĄ DŁONIĄ DOCIŚNIJ KOLANO DO ŚCIANY  
POZWÓL OPAŚĆ BIODRU I BARKOM W DÓŁ  
ZRÓB 5 ODDECHÓW  
WYJDŹ Z POZYCJI I POWTÓRZ NA DRUGĄ STRONĘ  
POWTÓRZ OBE STRONY 2-3 RAZY



*ardha adho mukha  
svanasana*

**pół pozycja psa głową w dół z krzesłem**

6



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

*dandasana*  
**pozycja kija**

7



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 USIĄŚĆ PROSTO,  
 TO PODŁOŻ POD BIODRA PARĘ KOCY.**

*Savasana*  
**pozycja trupa**

8



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