

Chandra Flow Sadhana, praksa za umiritev, 45 - 60 minut

© 2011 Joga studio Sadhana, Blaž Jarc

1. Miza, stabilen položaj



2. Vdih - prenos teže naprej



3. Izdih - prenos teže nazaj



Sekvenco ponoviš 5-10 krat, počasi, z dolgimi vdih/izdih

4. Prehod na tla: Vdih nazaj, izdih ob podlagi na tla - Makarasana.



5. Bhujangasana (kobra)



6. Makarasana (krokodil)



7. Upogib levega kolena



8. Bhujangasana (kobra)



9. Upogib desnega kolena



10. Bhujangasana (kobra)



11. Balasana (otrok)



12. Marjariasana (Mačka)

Vdih - Odprt položaj

Izdih - Zaprt položaj - 10x

Prehod v strešico - nazaj | vdih, odriv v strešico | izdih



13. Adhomukhasvanasana

Izmenični blagi upogib kolen

Počasen sprehod med dlani v predklon s pokrčenimi koleno

14. Uttanasana



15. Izpadni korak - desna noga nazaj

16. Izpadni korak, koleno in nart na tleh



17. Zasuk v izpadnem koraku 18. Izpadni korak, koleno in nart na tleh



19. Uttanasana (glej variacije)



* sekvenco položajev 15-19 ponovi v enakem zaporedju z LEVO nogo nazaj oz. na tleh

** priporočeno število ponovitev sekvence na obe nogi: 3

Variacije položaja 19:



20. Adhomukhasvanasana



21. Kapotasana (golob)



a. aktivna variacija z zaklonom



b. pasivna variacija



Prehod | Izhod iz položaja



* sekvenco položajev 19-21 ponovi v enakem zaporedju še z LEVO nogo nazaj oz. na tleh

22. Balasana



23. Dandasana



24. Paschimottasana | trak



a. raven hrbet



b. okrogel hrbet



25. Janu Shirshasana - desna | trak



26. Ardha Matsyendrasana - desna 27. Matsyasana*



* sekvenco položajev 25-26 ponovi v enakem zaporedju še z LEVO pokrčeno nogo, šele nato greš na položaj ribe (27)

27. Inverzni položaji, priporočeno zadrževanje 2-5 minut oz. glede na počutje.

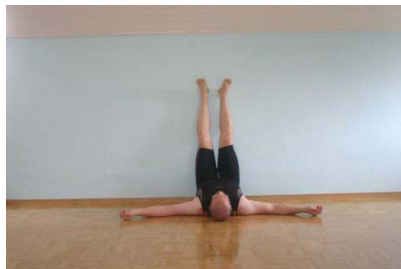
a. vsedeš se ob steno



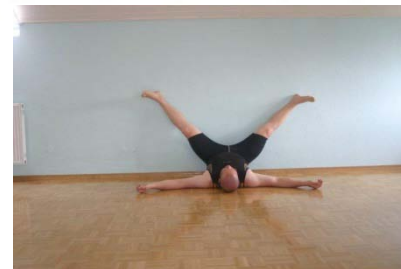
b. spust trupa na tla in dvig nog



c. obrat medenice ob steno



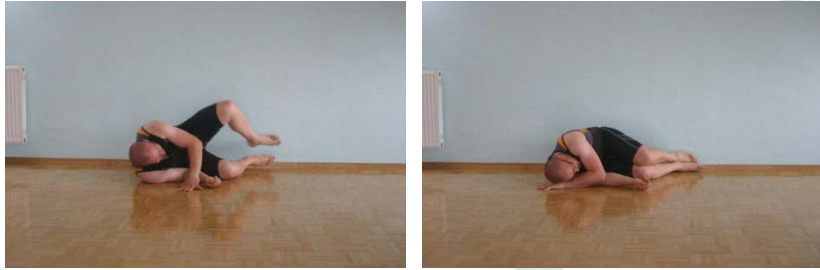
variacija: razkorak



variacija: upogib kolen



Izhod iz inverzije - spust telesa na bok



Po končani praksi priporočam še nekaj minutno ležanje na tleh v položaju trupla (Shavasana) ali še bolje pranajamo *Chandra Bedha Pranajama* ali *Lunin dih*. Celotna praksa je namenjena umiritvi telesa, zato priporočam manj ciklov ali ponovitev in daljše zadrževanje položajev (4-5 vdihov) in ne dinamičnih prehodov. Sekvenca je primerna za prakso v vročih dneh, lahko v večernem času, saj je njen učinek umiritveni. Za vaša morebitna vprašanja mi pišite na info@sadhana.si. Želim vam globoko prakso. Namaste!

Blaž Jarc

