

## 1. OGREVANJE

- Nekaj ponovitev mačke
- Zaporedje asan – priprava na pozdrav soncu – ponovimo 4 x (če poznamo *ujjayi dihanje*, ga dodamo)

### 1. miza



vdih

### 2. strešica



izdih\*

### 3. miza



vdih

### 4. otrok

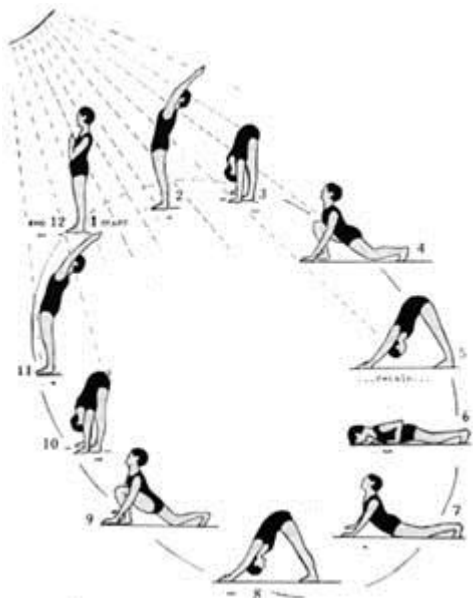


umirjeno dihamo

\* pri zadnji ponovitvi strešice zadržimo asano in lahko dodajamo *kapalabhati dihanje*\*\*, kjer intenzivno premikamo trebušno prepono

\*\* kapalabhati dihanje >> aktiven izdih s prepono, pasiven vdih. Dihamo ves čas samo skozi nos.

**Pozdrav soncu (Surya namaskar) >>> 4 - 8 ponovitev >>> lahko dodamo tudi *ujjayi dihanje* (ena ponovitev pomeni ponovitev z levo in desno nogo)**



- Položaj 1 – izdih
- Položaj 2 – vdih
- Položaj 3 – izdih
- Položaj 4 – vdih
- Položaj 5 – izdih
- Položaj 6 – kumbhaka (zadrževanje diha)
- Položaj 7 – vdih
- Položaj 8 – izdih
- Položaj 9 – vdih
- Položaj 10 – izdih
- Položaj 11 – vdih
- Položaj 12 / 1 - izdih

**UMIRITEV in opazovanje dihanja >>> *trikotna pranajama*\***



\* opomba: Izberi ustrezno možnost:

- a.) najlažja >> razmerje 1 : 1 : 1 (vdih 4 sek., kumbhaka 4 sek., izdih 4sek.)
- b.) srednja >> razmerje 1 : 2 : 2 (vdih 4 sek., kumbhaka 8 sek., izdih 8 sek.)
- c.) najtežja >> razmerje 1 : 4 : 2 (vdih 4 sek., kumbhaka 16 sek., izdih 8sek.)

## 2. ASANE

### A. stoječe asan:

začni na levo stran vse štiri asane >>>> počivaj v razkoraku >>>> nadaljуй še na desno stran vse 4 asane

#### 1. bojevnik



#### 2. kotna asana



#### 3. utthita parsvakonasana (Extended Side Angle Pose)



#### 4. trikotnik \*



\* op. Trikotnik izvajamo na isto stran kot je asana 3.

1. z vdihom vstopaš v bojevnika

2. z izdih v kotno asano (nato ena dlan na tla, druga z vdihom gor >> prehod v asano 3)

3. dihamo in zadržujemo asano 3 >>> z vdihom v trikotnik

4. trikotnik >>> dihamo

5. iz trikotnika z vdihom v stoječ razkorak >>>> počivamo zaprtih oči

### B. sedeče asane

Vsako asano zadržujemo vsaj 8 – 10 vdihov in izdihov.

#### 1. janu shirshasana



#### 2. zasuk (ena ali druga varianta)



#### 3. asana palice\*



#### 4. čolnič\*\*



\* opazujemo iztegnjeno hrbtenico, nato fokus na ajna čakri (3. oko) in ponavljanje mantr OM

\*\* pazimo da je hrbet raven, kontrola trebušnih mišic >>> počivamo po čolniču v asani trupla

### C. Inverzne asane

Vsako asano zadržujemo vsaj 8 – 10 vdihov in izdihov.

#### 1. sveča\*



#### 2. plug\*



#### 3. riba



#### 4. truplo



Opomba: v sveči in plugu obvezno zapremo oči. Lahko dodajamo *ujjayi*.