

Predviden čas: 60 – 70 min

Zahtevnost: Srednja

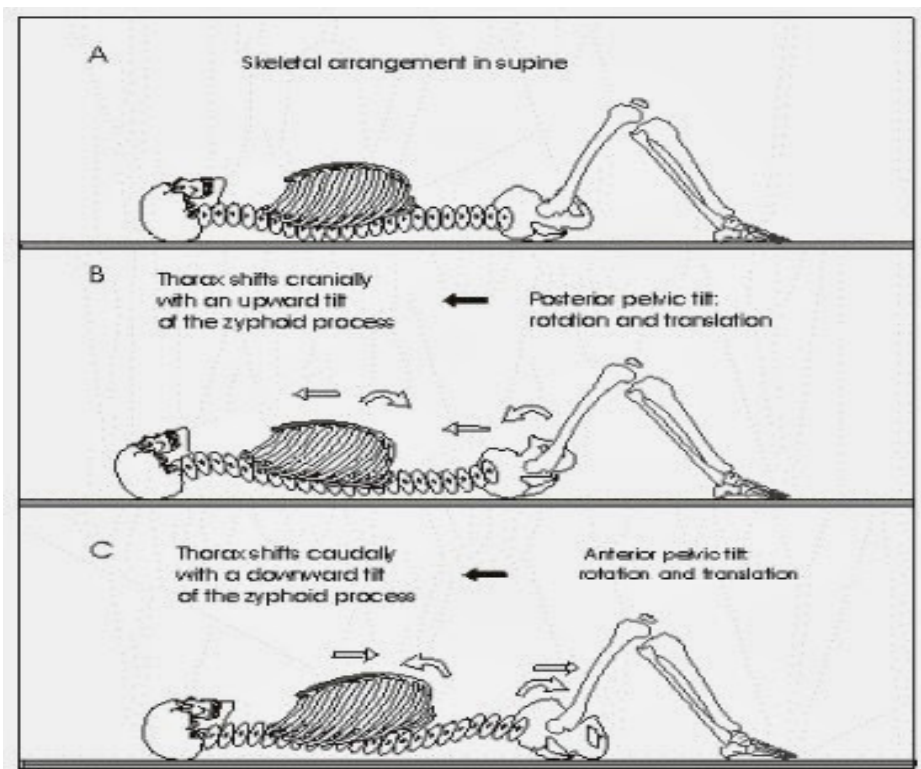
Lahko se izvede samo prvi del, **A. Priprave in ogrevanje**, če imamo na voljo le 15 -20 min. Drugi del, **B. Jedro ure**, ne izvajamo brez predhodnega ogrevanja.

## A. Priprava in ogrevanje

### 1. OPAZOVANJE TREBUŠNEGA DIHA IN AKTIVACIJA MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

- Leže na hrbtu, noge stegnjene opazujemo dih - predihavamo
- Hrbtenica sproščena v naravnih krivuljah
- Ob IZDIHU potisk popka proti hrbtenici in hkrati stisk mišic medeničnega dna, rahlo spodvihamo trtico
- Ob VDIHU sprostimo trebušni del in hkrati sprostimo mišice medeničnega dna

### 2. NAGIB MEDENICE in ledvena krivulja – vključujemo TREBUŠNO DIHANJE



A – slika ... naravna krivulja hrbtenice

B – slika ... z izdihom potisk ledvenega dela dol (kot bi želela moja dlan še bolj pritisnit k tlom), trtico kot rep spodvihamo in trebuh stisnemo

C – slika ... z vdihom nagibamo medenico naprej in ustvarimo ledveno krivuljo

### 3. ODPIRANJE KOLKOV – dinamično ležeč metuljček / supta badha konasana

(ob izdihu kolena narazen, ob vdihu skupaj)



### 4. APASANA - KREPITEV TREBUŠNEGA CENTRA S PRITEGOM GLAVE



- ob IZDIHU dvig glave, usmerimo čelo h kolenom (op: na sliki zglada potisk brade h kolenom, je narobe) in ob tem stisk trebušnega centra in mišic medeničnega dna
- ob VDIHU sprostimo glavo na podlago in tudi sprostimo mišice.

### 5. SETU BANDHASANA – most (8 x dinamično >>> statično 5-7 vdihov izdihov)



Opozorilo: stopala v širini kolkov, aktivacija 4 točk stopala ter medeničnega dna pred gibanjem, vdih dvig trupa, izdih spust. Dvigujemo počasi; najprej medenico, nato vretence za vretencem vse do lopatic)

PREHOD SEDE >>> objamemo kolena in se zazibamo v sedeč položaj >>> prehod na vse štiri

## 6. MAČKA DINAMIČNO (IZDIH – OKROGLA HRBTENICA, VDIH – ODPIRANJE)



7. STREŠICA >>> gazimo >>> izpadni korak >>> predklon >>> gora ... Lahko dodamo SURYO NAMASKAR po želji.

## B. JEDRO URE – zaporedje asan



1. TADASANA + kvader



2. UTTKATASANA + kvader



3. CHANDRASANA L/D



4. VRKSHASANA L/D



5. VIRABHADRASANA 2 L/ D



6. UTTANASANA



7. ANJANEYASANA L/D



8. VIRASANA + dih radosti



9. USTRASANA



10. JATHARA PARIVARTANASANA L/D



11. SETU BANDHASANA



12. SARVANGASANA >>>> TRUPLU ALI SHAVASANA (sproščanje & spontano predihavanje)

**PO TRUPLU >>>> sede >>> PRANAJAMA:**

**a.) polno jogijsko dihanje**

**b.) trikotna pranajama (vdih - kumbhaka – izdih, 5 – 10 ciklov)**

**Pripravila: Sneža Vidovič, učiteljica joge**

**\*\* OPOZORILO – program je primeren za učence, ki vadijo jogo redno vsaj 1 šolsko leto.**