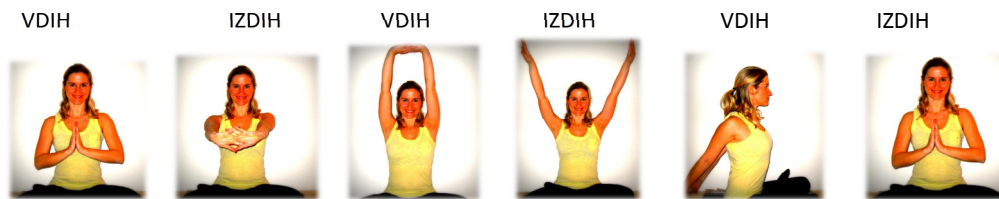


# DOMAČA PRAKSA

(Mateja Ostet, © Sadhana d.o.o., Oktober 2016)

- ❖ **DIH RADOSTI:** v sedečem položaju (Sukhasana), izvajaš usklajeno polno dihanje in gibanje (vsaj 4 ponovitve):



- ❖ **METULJ (Baddha Konasana)**



- ❖ **MAČKA (Majari):** iz položaja mize izvajaš dinamično mačko, 6 ponovitev:



- ❖ Počivaš nekaj polnih vdihov in izdihov v otroku (Balasana); **poln jogijski dih**



- ❖ **DINAMIČNO ZAPOREDJE:** zaporedje povežeš z dihanjem, vsaj 4 ponovitve



- ❖ **STREŠIČA (Adho mukha svanasana),** nekaj polnih vdihov in izdihov, **IZPADNI KORAK**  
Nekaj ponovitev: strešiča in izpadni korak (izmenično z levo in desno nogo)



- ❖ **PREDKLON** (Uttanasana), nekaj polnih vdihov in izdihov, **pokrčena kolena**



- ❖ **GORA** (Tadasana) in **VIJAKI** (stoječi zasuki); **IZTEG** navzgor in vstran, **STOL** (Utkatasana)



- ❖ **RAZKORAK** , **BOJEVNIK 2** (Virabhadrasana 2) in **PREDKLON V RAZKORAKU** (Prasarita padottanasana)



- ❖ **DREVO** (Vrikasana) na levo in desno nogo, potem sledi strešica in otrok



- ❖ **PALICA** (Dandasana) , **ENOSTAVEN ODPRT ZASUK**



- ❖ **TRUPLO** (SAVASANA), polni jogijski dih, potem samo spontan dih



*NAMASTE*