

Pozdrav Kathu

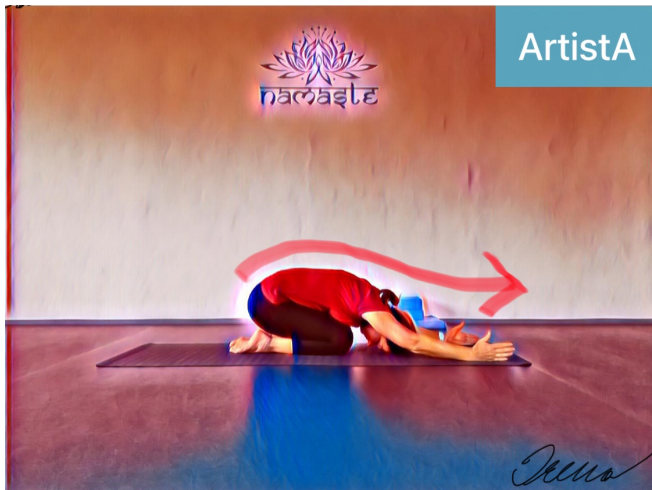
Jemné protažení pro krásný den



Posadte se na paty, opřete sedací kosti do pat a srovnejte si páteř, vytáhněte se za temenem. Chvíli setrvejte v tichu se svým dechem. Uvolněte obličej, čelisti, nechte klesnout ramena. Uvolněte tělo i mysl.

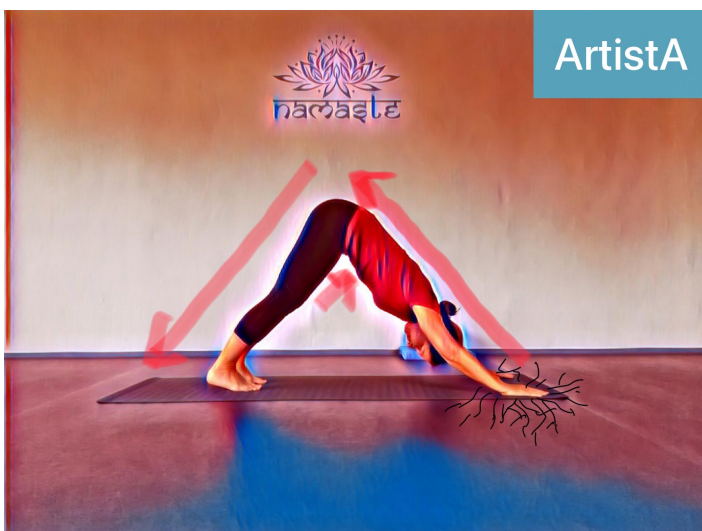


S nádechem zvedněte paže, cítíte sílu energie, která stoupá po páteři až ke konečkům prstů



S výdechem protáhněte a položte tělo do pozice dítěte. Zadek zůstává na patách. Nezapomeň na ramena, zůstávají od uší. Sílu paží využijeme v přesunu do pozice nízké kobry. Zvedneme zadek, hrudník a hlava jsou dole a jako pídalky přesuneme tělo do lehu.

Z lehu se vytáhněte za temenem a opřete stydkou sponu do podložky. Kobru zvedněte od stydké spony.



Použijte pídalku, která couvá a přesuňte se do pozice psa tváří dolů. Opřete se do dlaní a vytáhněte kostrč co nejvýš. Paty nechte klesat k podložce



ArtistA

Z pozice psa tváří dolů vysuňte jednu nohu dopředu, chodidlo dejte na úroveň dlaní, nohu pokrčte a hrudník otevřete dopředu, stáhněte pánev dolů a hlavu vytáhněte za temenem.

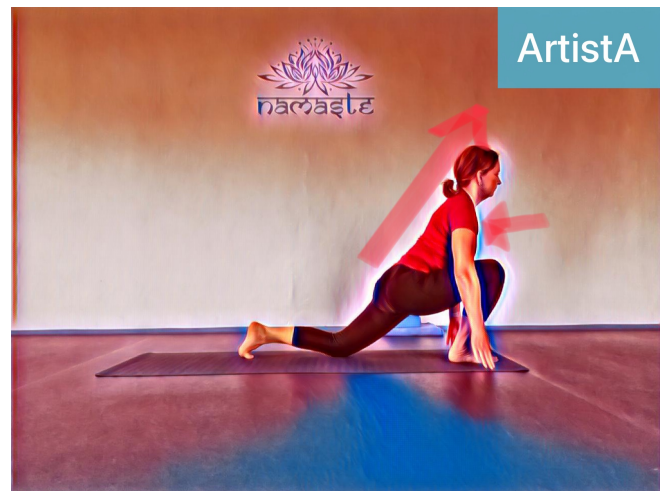


ArtistA

Přitáhněte zadní nohu k přední a zvedněte zadek. Dostanete se do hlubokého předklonu. Pomalu se zvedejte do stoje, do pozice hory.



Při nádechu zvedněte paže nad hlavu a můžete si dovolit i příjemný záklon. Počkejte si na výdech a předkloňte se. Opřete dlaně do podložky a nohu, která byla pokrčená vpředu, zámožné a vzadu opřete do položky a znovu otevřete hrudník, stáhněte pánev a páteř vytáhněte za temenem.



Přední nohu stáhněte dozadu a pomocí píd'alky se protáhněte do lehu. Následuje známá malá kobra, pozice dítěte, sed na patách se zdviženými pažemi a klid v sedu na patách, kde necháme celou sestavu doznít. Můžeme opakovat několikrát za sebou, můžeme vložit polovičního bojovníka nebo rotaci trupu k přední pokrčené noze. Nechte se vést dechem.