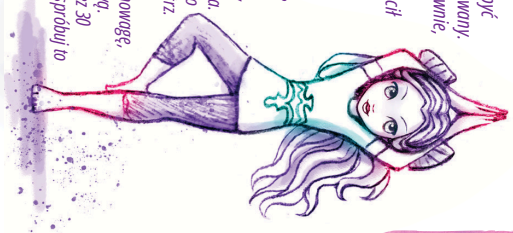
Karty do Jogi

DLA CIEBIE!

Wytnij te karty i trzymaj je pod ręką. Każdego ranka wybierz losową kartę i utrzymaj pozę przez co najmniej 30 sekund. Powtórz 3 razy. Świetny sposób na rozpoczęcie dnia, aby czuć się skoncentrowany i pobudzony!

Drzewo

1. *Do tej pozycji musisz być spokojny i skoncentrowany. Jeśli nie czujesz się pewnie, stań blisko ściany na wypadek, gdybyś stracił równowagę.*
2. *Skup się na jednym punkcie na ziemi lub przed sobą. Następnie unieś prawą nogę i oprzyj podeszwę stopy na boku lewego kolana. Utrzymuj prawe kolano skierowane na zewnątrz.*
3. *Kiedy znajdziesz równowagę, złącz dłonie nad głową. Utrzymuj pozycję przez 30 sekund, a następnie spróbuj to samo z drugą nogą.*



Kot



1. *Oprzyj się na dłoniach i kolanach. Trzymaj kolana na szerokość bioder, a ramiona wyprostowane.*
2. *Podczas głębokiego wdechu pozwól, aby twój brzuch opadł w kierunku podłogi, jednocześnie unosząc kość ogonową, a na koniec spójrz w górę.*
3. *Podczas wydechu zaokrąglij plecy w kierunku sufitu. Przyciągnij pępek do kręgosłupa i opuść głowę, patrząc na uda. Powtórz kilka razy.*

Wojownik

1. *Zrób krok do przodu lewą nogą i zegnij lewe kolano.*
2. *Twoje kolano powinno znajdować się bezpośrednio nad kostką. Upewnij się, że nie wychodzi poza palce. Prawa stopa powinna pozostać na ziemi, a palce być lekko skierowane w prawo. Utrzymuj biodra prosto. Sprawdź prawe biodro, które ma tendencję do rotacji na zewnątrz.*
3. *Unieś ramiona i pozostań w tej pozycji. Teraz spróbuj to samo na drugą stronę.*



Łatwy



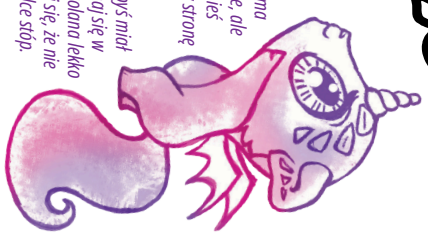
1. *Usiądź z nogami skrzyżowanymi. Umieść prawą stopę na lewym udzie, a lewą stopę na prawym udzie. Twoje pięty powinny być skierowane w górę. Utrzymuj plecy prosto.*
2. *Wyobraź sobie, że twoja głowa jest podtrzymywana przez sznurek. Możesz również usiąść na małej poduszce, aby pomóc sobie w utrzymaniu prostych pleców. Umieść dłonie na kolanach, dłonią skierowaną do góry. Zamknij oczy.*

Nogi na ścianę!



1. *Usiądź obok ściany. Możesz użyć maty lub koca, aby było ci wygodniej.*
2. *Połóż się na plecach i oprzyj nogi o ścianę. Twoje pośladki powinny dotykać ściany. Wyciągnij ręce daleko od ciała.*
3. *Zamknij oczy i zrelaksuj się. Oddychaj głęboko. Pozostań w tej pozycji przez 10 minut.*

Krzesło



1. *Stań prosto, z obiema stopami równoległe, ale nieco od siebie. Unieś ramiona w górę, w stronę nieba.*
2. *Zegnij kolana, jakbyś miał usiąść, ale zatrzymaj się w połowie. Trzymaj kolana lekko od siebie i upewnij się, że nie wychodzą poza palce stóp.*
3. *Przenieś ciężar na pięty. Twój tułów powinien tworzyć kąt prosty z udami, więc lekko się pochyl do przodu. Pozostań w tej pozycji i oddychaj głęboko.*

© 2023 Tween Team Inc.