

Drevo (Schmidt, 2008)

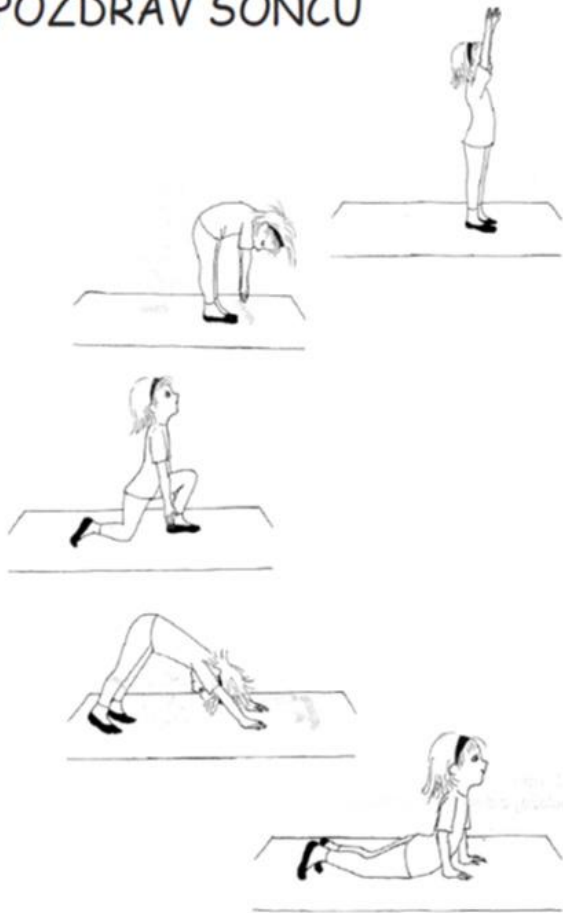
Izhodiščni položaj: Stojimo zravnani v poziciji Gore. Ramena so sproščena, vrat je iztegnjen in brada je rahlo potegnjena navznoter. Ob izdihu dvignemo desno nogo in prislonimo stopalo čim višje ob notranjo stran leve, stegnjene noge. Pomagamo si lahko z rokami.



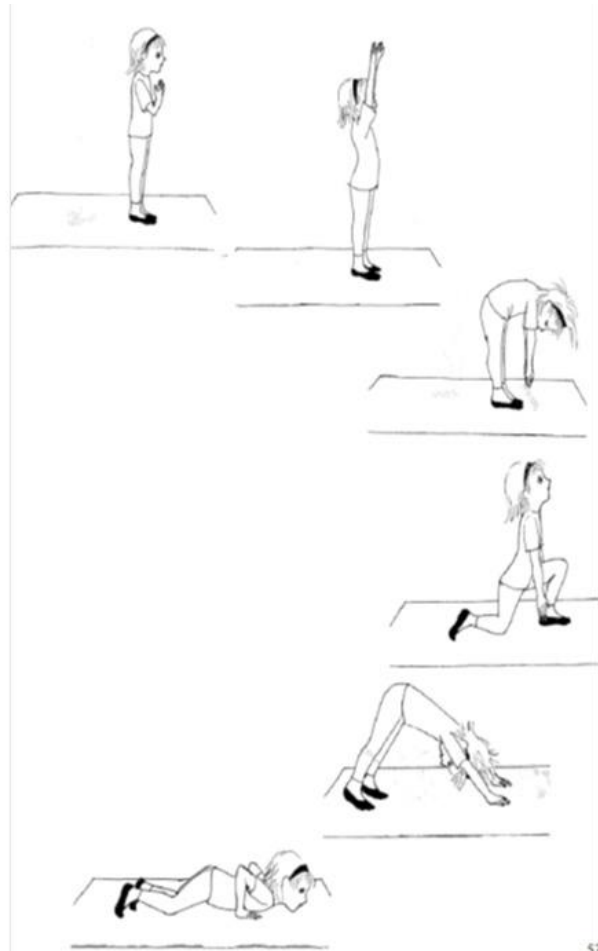
Pozdrav soncu (Schmidt, 2008)

Teh 9 položajev tvori en pozdrav. Če želimo ali zmoremo, in nam je predvsem prijetno, lahko pozdrav večkrat ponovimo. Pazimo pa, da ga izvajamo v sebi primernem tempu in da uskladimo gibanje z dihanjem. Če smo res izurjeni, lahko naredimo 12 ponovitev, za vsak mesec en pozdrav.

POZDRAV SONCU



52



53