JOGA

POLOŽAJ DREVESA

* Stoj pokončno, s stopali skupaj
* Vdihni in dvigni desno nogo ter stopalo prisloni na notranji del stegna
* Počasi iztegni roke kvišku (nad glavo)
* Prepleti prste, dlani obrni navzgor in se iztegni
* Zadrži nekaj sekund in ob izdihu spusti roke in nogo
* Ponovi z drugo nogo



POLOŽAJ PSA

* Poklekni, zadnjico nasloni na stopala, z glavo se dotakni tal in iztegni roke predse
* Opri se na prste na nogi in dvigni zadnjico
* Spusti pet in pazi, da bo hrbtenica poravnana
* Zadrži v tem položaju dokler zmoreš, nato zadnjico spusti in se vrni v začetni položaj



POLOŽAJ TRIKOTNIKA

* Naredi razkorak in istočasno iztegni roke
* Desno stopalo zasukaj navzven, peta je obrnjena proti sredini levega stopala
* Med izdihom nagibaj zgornji del stopala v desno, dokler se z desno roko ne dotakneš desnega gležnja. Vdihni.
* Izdihni in glavo obrni tako, da boš videl palec na levi roki
* Z obratnim vrstnim redom se vrni v začetni položaj in ponovi še z levim delom telesa



POLOŽAJ LETALA

* Stoj pokončno in dvigni pokrčeno desno nogo k prsim, roke položi na boke
* Med izdihom iztegni desno nogo nazaj, sprednji del telesa pa nagni naprej, dokler ni vzporeden s tlemi
* Roke iztegni nazaj kot krila, dlani obrni navzdol
* Počasi vrni v začetni položaj in ponovi z drugo nogo



POLOŽAJ MOSTU

* Lezi na hrbet, stopali razmakni v širino bokov in jih potegni nazaj, da bodo pod koleni
* Med izdihom dvigni boke, tako da imaš na tleh le še ramena
* Z zravnanimi rokami pod hrbtom skleni dlani
* V tem položaju ostani tako dolgo, da ti je še udobno, nato trup počasi spusti na tla



POLOŽAJ PLUGA

* Lezi na hrbet in kolena pokrči k prsim
* Med izdihom visoko dvigni noge in boke, z dlanmi si podpri hrbet (sveča). Vdihni
* Med izdihom spusti noge proti tlem za glavo
* V začetni položaj se vrni v obratnem vrstnem redu



*Povzeto po:*

*BAPTISTE Baron. 2007. Moj očka je presta.*