

T de la TIGRU

.RO

Respect pentru oameni și cărți



concentrare

echilibru

tonus

suplețe

bună dispoziție



• Stai **în patru labe**, cu mâinile depărtate la nivelul umerilor și cu genunchii la cel al șoldurilor.

• Inspiră, **îndoae și ridică genunchiul drept în spate**, trăgând **talpa spre tavan** (ca pentru a forma coada unui tigru).

• **Lasă capul pe spate** pentru a putea vedea tavanul (sau privește drept înainte). Ține brațele întinse. Rămâi în această poziție **respirând de câteva ori** (de cel puțin trei ori).

• **Repetă cu celălalt picior.**

• **Repetă de 3 ori** poziția pe fiecare parte.

Beneficii

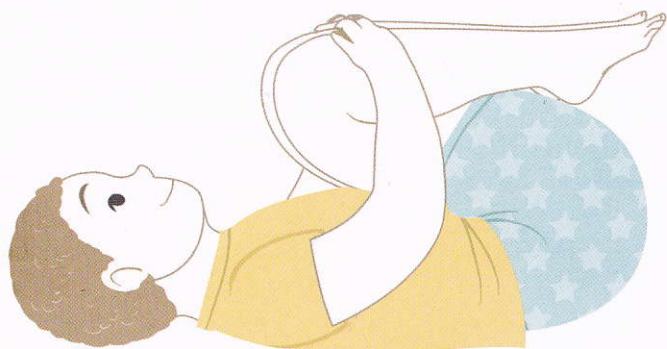
Poziția Vyagarasana (tigrul) lucrează întreaga coloană vertebrală. Tonifică picioarele, brațele, umerii, șoldurile și coapsele. Flexibilizează mușchii spatelui și ajută la păstrarea echilibrului.

Sfat

Scoate sunete ca un tigru cu coada lungă!

Y de la YO-YO

Respect pentru oameni și cărți



concentrare

echilibru

tonus

suplețe

bună dispoziție



- **Întinde-te pe spate.**

- **Îndoaie genunchii** astfel încât să îi aduci **spre piept în timp ce inspiri.**

Respect pentru oameni și cărți

- **Prinde-ți picioarele cu brațele.**

- **Balansează-te** de mai multe ori în față și în spate pentru a imita un Yo-Yo.

- **Revino la poziția întins, expirând.**

Beneficii

Poziția Apanasana (vânt/Yo-Yo) întinde partea de jos a spatelui. Permite relaxarea și calmarea minții, ajutând în același timp digestia.

Sfat

Dacă poziția este prea grea, îți poți prinde picioarele cu brațele trecute pe sub genunchi, apoi îndoaie picioarele peste brațe.

C de la CANGUR

Respect pentru oameni și cărți



concentrare

tonus

bună dispoziție



- Din poziția stând, cu spatele drept și cu **picioarele apropiate, întinde brațele paralel în față, inspirând.**

Respect pentru oameni și cărți

- **Îndoaie genunchii** ca și cum **te-ai așeza pe un scaun** și expiră. Păstrează poziția câteva secunde.
- Revino la poziția **în picioare inspirând**, tot cu brațele întinse în față. **Expiră, ducând brațele de-a lungul corpului.**
- **Repetă** acest exercițiu **de 3 ori.**

Beneficii

Poziția Utkatasana (scaunul/cangurul) întinde coloana vertebrală, întărește partea de jos a spatelui, picioarele, coapsele și tălpile. Stimulează simțul echilibrului, organele abdominale, diafragma și inima.

Sfat

Poți imita un cangur sărind.