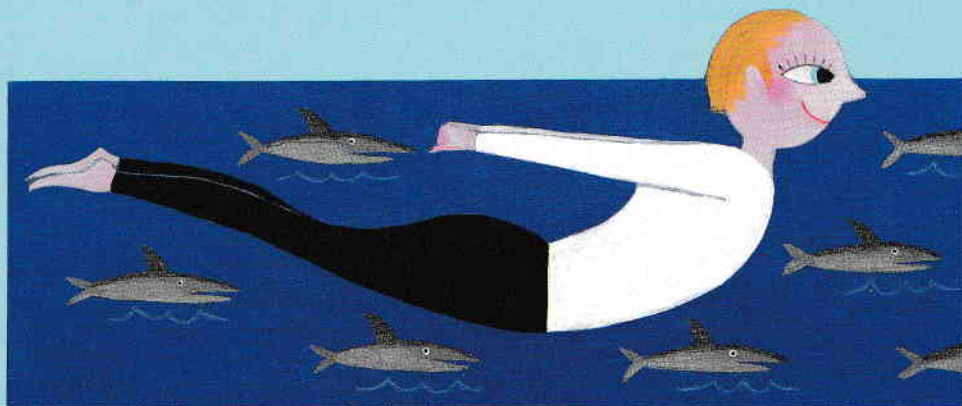


# Rechin

Neted



Hotărât

Puternic

# Cobra

Lung



Maiestuos

Neted

## RECHIN

1 „Sunt întins și neted.“

Respectă! Stai întins pe burtă:



2 „Sunt un înotător puternic.“

Strânge mâinile la spate.



3 „Sunt hotărât.“

Rotește umerii înapoi, ridică mâinile, picioarele și pieptul.



4 „Sunt un rechin feroce.“

Respiră, arcuiește-ți spatele, ridică și întinde tot corpul.



Rechinii știu ce își doresc și pornesc în căutarea aceluia lucru. Folosește această poziție pentru a-ți dezvolta puterea, concentrarea și determinarea.

Ai o frică cu care trebuie să te confrunți? Înconjoară-o ca un rechin și sperio.

## COBRA

1 „Sunt lung și puternic.“

Stai întins pe burtă, cu capul pe mâini.



2 „Îmi ridic capul.“

Pune mâinile sub umeri.



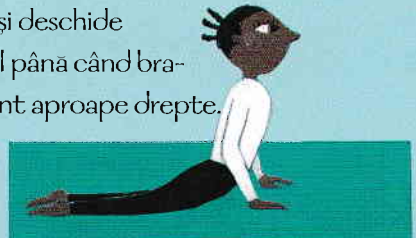
3 „Mă ridic și mă arcuiesc.“

Întinde picioarele în spate, împinge-te în mâini și arcuiește-te în sus.



4 „Sunt o cobra. Ssssss!“

Ridică și deschide pieptul până când brațele sunt aproape drepte.



În timp ce te arcuiești, imaginează-ți că te-ai putea trage cu mâinile.

Pe măsură ce șerpii cresc, își schimbă pielea. Tu cum te-ai depășit?

La ce ești pregătit să renunți?

Ridicat



Deschis

Extins

# Pod

Drept



Conectat

Încurcat

## PEȘTE

- 1 „Sunt întins și suplu.“  
Stai drept, picioarele drepte.



- 2 „Mă scufund în mare.“  
Sprijina-te pe antebrațe.



- 3 „Îmi deschid inima.“  
Atinge podeaua cu capul.



- 4 „Înot în profunzime și cu încredere.“  
Unește-ți mâinile deasupra  
abdomenului.



Gândește-te cum înoată peștii în apă. Poți înota ca un pește?

Respiră profund și ai încredere că ești susținut de apă atât timp cât ești în această poziție.

## POD

- 1 „Sunt relaxat și conectat.“  
Stai pe spate, cu genunchii îndoți.



- 2 „Ma ridic și mă întind.“  
Curbează coloana în sus,  
împingând în brațe.



- 3 „Mă arcuiesc spre cer.“  
Arcuiește spatele cât de  
mult poți.



- 4 „Sunt un pod puternic.“  
Unește-ți mâinile și apasă  
pentru a te arcui și mai sus.



Podurile conectează un mal de celalalt. Cu ce ai nevoie să te conectezi?  
Ce poduri ai trecut? Ce poduri trebuie să construiești?