

# Jednoduché protažení pro 1. trimestr

By Marketa Abrath

Focus: uzemění, protažení a otevření se novému životu, relaxace



1. Sukhasana ruce na srdci



2. Rotace torza - sufijske kruhy



3. Rotace kotníky



4. Protažení kotníků v sedě na patách



5. Rotace ramen



6. Protažení do stran



7. Hlava k rameni s výdechem



8. Rotace krkem



9. Anulom Vilom Pranayama



10. Kočičí hřbet



11. Dandayama Bharmanasana



12. Otevření do stran



13. Uttana Shishosana



14. Pozice dítěte



15. Sed na patách



16. Malasana



17. Tadasana kroužení boky



18. Urdhva Hastasana



19. Tadasana Pavanmuktasana



20. Strom



21. Kolena k hrudníku



22. Supta Baddha Konasana



23. Nohy na stěnu/gauč/židli



24. Relaxace/ Savasana s  
podloženými koleny