

Nowa herbata YOGI TEA®
inspirowana sekwencją Hatha Jogi
zwaną Sun Salutation,
czyli Powitaniem Słońca



Dla skupienia,
samoświadomości,
energii
i równowagi

POZWÓL BY PROWADZIŁ CIĘ TWÓJ ODDECH

- Stać prosto i złączyć dłonie przed klatką piersiową.
- Wyciągnij ramiona do góry nad głową.
- Wykonaj skłon z lekko ugiętymi kolanami i wyprostowanymi plecami.
- Położ dłonie na podłodze, wyciągając jedną nogę do tyłu i oprzyj palce stóp na podłodze.
- Przenieś w tył również drugą nogę (pozycja deski, jak przy wykonywaniu pompek).
- Przejdź do leżenia na brzuchu i oprzyj się na przedramionach. Delikatnie rozciągnij tułów do góry.



- Unieś miednicę i wyciągnij ją w górę i do tyłu, utrzymując plecy proste.
- Wróć do pozycji pompki, po czym przenieś przeciwną nogę w przód między dłonie.
- Przenieś także drugą nogę w przód, przechodząc do skłonu.
- Wyprostuj się i wyciągnij ramiona w górę, po czym połącz dłonie przed sobą i poczuj odnowione zasoby dobrego samopoczucia. Powtórz całą sekwencję rozpoczynając od przeciwnej nogi dla równowagi.

Porady ogólne: Zawsze utrzymuj plecy wyprostowane. Skonsultuj się z lekarzem odnośnie przydatności tego ćwiczenia dla Ciebie.
Powitanie Słońca znane jest w wielu wersjach. Kolejną znajdziesz na yogitea.com w zakładce o nas / filmy wideo z jogą.