Yin Yoga za Rauhnächte

DVANAEST NOĆI

Tiha 20-minutna praksa za nježne zimske večeri



LEPTIR

Položaj vezanog ugla

Koljena se opuštaju prema van.

2 min

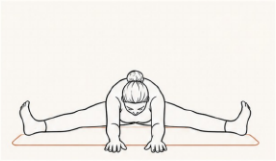


POLU VILIN KONJIC

Polu-vilin konjic

Izduži se, zatim se nježno spusti naprijed.

2 min svaka strana



VILIN KONJIC

Pretklon sa raširenim nogama

Opusti unutrašnju stranu nogu i kičmu.

2 min



SFINGA

Položaj sfinge

Omekšaj prednju stranu tijela.

2 min

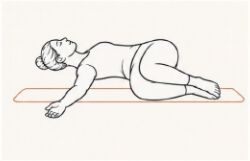


PROVLAČENJE IGLE

Provlačenje igle

Osloni obraz i rame.

2 min svaka strana



LEŽEĆI TWIST

Ležeći twist

Diši prema struku.

2 min svaka strana