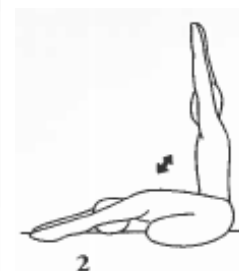


1. Usi d w pozycji łatwej i unie ramiona do góry nad głow . Zataczaj r koma koła w kierunku ruchów zegara. Ten ruch otwiera twoje ramiona. Ruszaj szybko. Kontynuuj 4,5 minuty.



2. Pozycja łatwa. Podnie r ce proste do góry i zrób skłon z talii dotykaj c dło mi i czołem podłogi. Wró do pozycji wyj ciowej. Kontynuuj 2,5 minuty.



3. Wsta , połó dłonie na podłodze. Podskakuj do góry i w dół na czworakach. Koncentruj si na punkcie p pka, podci gaj c go kiedy skaczesz do góry. Kontynuuj 2 minuty.



4. Z pozycji stoj cej, schyl si z bioder i dotknij podłogi. Wdech i podnie si wyginaj c do tyłu. Kontynuuj sekwencj przez 1 minut .



5. Z dło mi na biodrach sta w lekkim rozkroku i naprzemiennie krzy uj i prostuj nogi. Skacz szybko i w równym tempie. 2 minuty.



6. W tej samej pozycji podnie wyprostowane r ce do góry i krzy uj je naprzemiennie razem z nogami. 2 minuty.



7. Zwi dłonie w pi i umie na wysoko ci klatki. Zegnij łokcie tak, e ramiona s równoległe do ziemi. Zgarb i podnie ramiona i roluj je rytmicznie do przodu. 1 minuta.

8. Pozycja wyci gni ta 1,5 minuty.

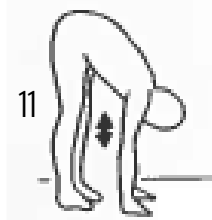


9. Zablockuj kolana przy klatce piersiowej i kołysz si na kr góście przez 30 sekund.

10. Pozycja lotosu, kołysz się na kręgosłupie przez 1,5 minuty.



11. Wróć do pozycji 3. - stań na czworakach. Tańcz do utworu Sat Nam, Wahe Guru (wykonanie hinduskie). Rozciągnij ciało, poruszaj biodrami, klatką piersiową, obracaj głowę. Poruszaj wszystkimi częściami ciała. 2 minuty.



12. Połóż się. Naprzemiennie prostuj i zginaj nogi, kolano dotyka do klatki piersiowej. Punkt pod kątem jest równoważony przez naciskanie nóg. 1,5 minuty.



13. Leżąc na plecach podnieś i lekko rozszerz ramiona i zrób ruch jakby chciał klasnąć, jednak nie wydawaj dźwięku. Ten ruch wyczyści klatkę piersiową. Powtarzaj 1 minutę.



14. Połóż się płasko z ramionami po bokach i zrelaksuj się całkowicie. Patrz poprzez punkt między brwiami. 9 minut.

15. Nadal leżąc zacznij śpiewać Sat Nam, Wahe Guru (wykonanie hinduskie). 2 minuty.

16. Wyjdź z relaksu: zatocz kółeczka kostkami u rąk i stóp, przetocz się na plecach do przodu.

17. Pozycja drzewa przez 45 sekund. Zmień nogi, utrzymuj pozycję przez 15 sekund.



18. Ułóż obie dłonie do masażu twarzy, skóry głowy, uszu. Masuj głowę i energicznie przez 1,5 minuty. Masuj klatkę, ramiona, pachy przez 30 sekund. Masuj dłonie, nadgarstki i ramiona przez 30 sekund.

Wyginaj kręgosłup przez 30 sekund. Wyciągnij ramiona, 10 sekund. Zrelaksuj się.