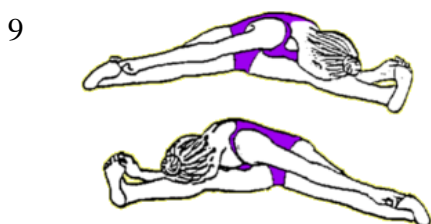
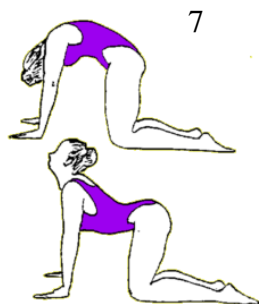
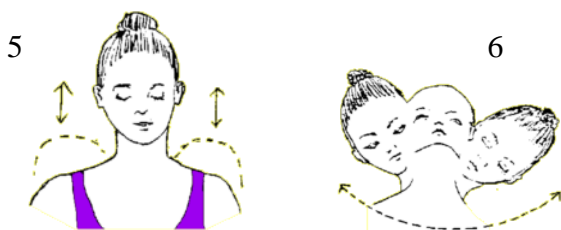
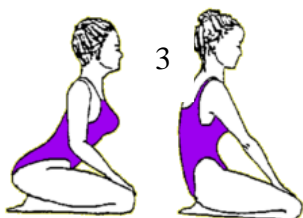
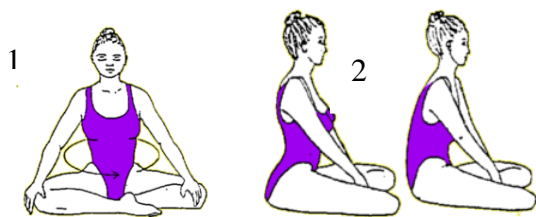


Ogrevalne vaje



Pri izvajanju vseh vaj naj bodo oči zaprte, osredotočamo se na tretje oko.

1. Začetni položaj, roke so na kolenih, vrtenje medenice. En krog – en dolgi vdih, naslednji krog – izdih. **1 minuta** v vsako smer.
2. Usedite se v lahki položaj in se primite za gležnje. Ob vdihu odpirajte prsni koš, pri tem si pomagajte z rokami. Ob izdihu se sprostite in usločite hrbet nazaj. Glava naj bo skoraj nepremična. Izvajajte ritmično, ob močnem dihanju. **1-3 minute**.
3. Usedite se na pete in kolena ter nadaljujte ježo na kameli. Roke naj bodo na kolenih. Ob vdihu - naprej, ob izdihu - nazaj. **1-3 minute**.
4. Hrbtenični zasuki. Usedite se na pete in kolena, primite se z rokami za ramena. Komolci naj bodo v nivoju ramen, vzporedno s tlemi. Ob vdihu se obrnite v levo, ob izdihu v desno, glava naj potuje skupaj s telesom in je ne obračamo. **1-2 minuti**.
5. Lahki položaj, z rokami se primite za kolena. Ob vdihu dvignite rame k ušesom, iztegnite komolce. Ob izdihu spustite rame in sprostite roke. **2-3 minute**.
6. Vrtenje glave, počasno in globoko gibanje. En krog – en dolgi vdih, naslednji krog – izdih. **1 minuta** v vsako smer.
7. Mačka-krava. Postavite se na vse štiri. Ob vdihu križ potisnite navzdol, glavo dvignite navzgor. Ob izdihu usločite hrbet navzgor, glavo spustite dol k prsim. Zaprite oči in se osredotočajte na sredino čela. Postopoma povečujte hitrost. **2-3 minute**.
8. Eno nogo iztegnite pred sabo. Stopalo druge noge uprite v stegno iztegnjene noge. Ob izdihu se priklonite navzdol, ob vdihu se dvignite gor. Brada naj bo usmerjena naprej. **1 minuta** z vsako nogo.
9. Usedite se, iztegnite noge in jih razmaknite čim širše. Primite se za prste nog (ali gležnje) in izvajajte priklone - vdih v sredini, izdih - priklon k eni nogi, spet vdih v sredini, izdih - priklon k drugi nogi. Kolena naj bodo iztegnjena. **1-2 minuti**.

