

POLOŽAJI ZA SPROSTITEV

Položaj otroka

...je dober položaj za sprostitvev med posameznimi vajami v kriji ali setu vaj, še posebno po zaklonih. Iz položaja skale spustite čelo na tla, roke pa naj počivajo ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzgor.

Guru Pranam

...je variacija Položaja otroka, pri kateri so roke iztegnjene pred glavo, dlani so skupaj.

Lahki položaj

...je primeren za kratko sprostitvev med vajami v kriji. Rahlo se osredotočajte na tretje oko v sredini čela med obrvmi, dihanje naj bo sproščeno. Z vdihom si v mislih ponavljajte besedo *Sat*, z izdihom *Nam*. To ni čas za globoko počasno dihanje ali mehanično dihanje.

Počitek z objetimi koleni

...leže na hrbtu je najboljša sprostitvena tehnika po predklonih.

Položaj trupla ali Shavasana

...je najboljši položaj za globoko sprostitvev. Uležite se na hrbet, roke naj počivajo ob telesu, dlani naj bodo obrnjene navzgor.