AURA TISZTÍTÓ GYAKORLAT

Napi rendszerességgel végezheted, de legalább hetente háromszor

1. Alapállás

2. Kart felnyújtuk, megnyúlunk felfelé

3. Hátradőlünk, tenyér előre

4. Közép, tenyér szembe

5. Jobbra dőlünk, bal karral tovább nyújt

6. Balra dőlünk, jobb karral tovább nyújt

7. Közép és széttárjuk karjainkat

8. Felsőtest fordít jobbra, fejjel 3x hátranézünk

9. Felsőtest fordít balra, fejjel 3x hátranézünk

10. Ledőlünk asztalnak

11. Lehajlunk és lazítunk

12. Fordulunk jobbra-balra

13. Kéz szeretet-tartásban, térdhajlítás

14. Felülünk a székre

15. Felegyenesedünk

16. Lezárjuk a gyakorlatot

Háromszor végezzük egymás után a gyakorlatsort. 5. és 6. gyakorlatot 2x ill. 3x ismételjük. Feltétlen kösd össze légzéssel – ne siess!
Hatása: Felélénkít,i és egyben megnyugtatja a testet, megtisztítja az aurát, fokozza a gerinc rugalmasságát, az agy vérellátását serkenti, a vér oxigén szintjét emeli. A gyakorlatsor még pontosabb elsajátítását megtanulhatod jóga-foglalkozásomon, vagy kérdezz.

Árvainé Dajka Erzsébet 49/440-599, 30/2292-142 telefonszámkon
vagy dajka.erzsebet@freemail.hu e-mail címen.