

večerní sestava

Vynikající způsob, jak se uvolnit po dlouhém únavném dni, zbavit stresu, povzbudit zažívání a spánek. Pozice pomáhají otevřít a protáhnout přední i zadní stranu těla. Ulevují od pocitů napětí zvláště v oblasti horní části zad, krku a ramenou, což je přímo ideální pro osoby, které mají sedavé zaměstnání a během dne tráví mnoho času sezením za stolem. Zahřejte tělo pomocí několika opakování poloviční nebo úplné sestavy pozdrav slunci (viz str. 100–102).



1: STROM



2: OREL



3: VÁLEČNÍK



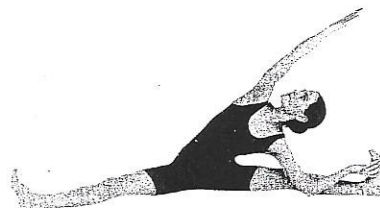
4: PES



5: DÍTĚ



6: KLEŠTĚ



7: BOČNÍ PŘEDKLON VSFĚŘĚ



8: DIAMANTOVÝ SPÁNEK



9: TORZE B



10: MOTÝLEK



11: MŮSTEK S OPOROU



12: SVÍČKA



13: PLUH



14: RYBA



15: MRTVOLA

Večerní sestavu byste měli provádět co možná nejplynuleji a nejklidněji. Naslouchejte intuici a nechte, aby vás nenásilně vedla do každé pozice a z ní. Jako vždy nezapomínejte provádět asymetrické pozice na obě strany. Snažte se setrvat v každé pozici po dobu nejméně 2 až 5 nádechů. Soustředte se na pravidelný a klidný dech, dovolte energii sálat každým nádechem skrz celé tělo. Představujte si, jak napětí z nohou odchází chodidly pryč a ztuhlost z krku a ramenou vyprchává ven hlavou.