

Příklady pozic k protažení, rozehrátí a uvolnění těla jako příprava pro kriju a meditaci.
Můžete si z toho vybrat jen něco, nebo naopak jakékoliv pozice přidat.

1. Sufijské kroužky



2. Protážení páteře, flexe



3. Kočka - Kráva



4. Rotace páteře



5. Úklony



6. Uvolnění ramen

6. Protážení sedacího nervu



7. Záklony



8. Ve stoje

