

DEREK IRELAND

PRIMARY SERIES

Ashtanga vinyasa yoga

TADASANA

Σταθείτε μπροστά στο στρώμα σας, Samasthiti a.

Μεγάλα δάχτυλα των ποδιών και αστράγαλοι μαζί.

Ανοίξτε τα δάχτυλα των ποδιών, ανοίξτε τα μαξιλαράκια των πελμάτων σας.

Αποκτήστε επαφή με τα πέλματα. Ανασηκώστε γόνατα, ανασηκώστε μηρούς.

Uddiyana bandha, κάτω κοιλιακό κλείδωμα, από γοφό σε γοφό, πολύ ελαφρά, πολύ απαλά ανασηκωμένο προς τα πάνω. Κρατήστε αυτό το κλείδωμα καθ' όλη την διάρκεια της πρακτικής.

Mula bandha, περίνεο, ανασηκώστε τους σφιγκτήρες του πρωκτού πολύ ελαφρά και απαλά, μην σφίγγετε αυτές τις περιοχές. Νιώστε όλη την περιοχή της λεκάνης καλά υποστηριγμένη.

Ανοίξτε τον θώρακα, μπροστά και πίσω. Νιώστε την αίσθηση του πλάτους καθώς πλαταίνετε ολόκληρη την περιοχή του θώρακα.

Χαλαροί ώμοι, χέρια χαλαρά στο πλάι, στρέψτε τις παλάμες προς τα μέσα.

Σαγόني σε οριζόντια θέση, νιώστε το δέρμα στο πίσω μέρος του λαιμού να μακραίνει προς τα πάνω.

Φέρτε την προσοχή σας στην αναπνοή. Ujjayi αναπνοή, νιώστε τον αέρα καθώς εισέρχεται μέσα από τα ρουθούνια και βγαίνει έξω από τα ρουθούνια. Ελέγξτε το πίσω μέρος του λαιμού. Κρατήστε μισάνοιχτο το άνοιγμα του λάρυγγα και διατηρήστε τον έλεγχο εκεί κατά την εισπνοή και εκπνοή. Στην ujjayi αναπνοή η έμφαση ή η προσπάθεια παραμένει η ίδια τόσο κατά την είσοδο όσο και έξοδο του αέρα. Μην βγάζετε τον αέρα κατά την εκπνοή με μεγαλύτερη δύναμη από όταν εισπνέετε. Ίδια είναι και η διάρκεια της αναπνοής, εισπνέετε σε πέντε χρόνους, εκπνέετε σε πέντε χρόνους, χωρίς καθυστέρηση μεταξύ εισπνοής και εκπνοής, εισπνοής, εκπνοής. Διαρκής, ελεύθερη, ρυθμική αναπνοή.

Ξεκινήστε το μάθημα σας δίνοντας ρυθμό στην αναπνοή σας και θυμηθείτε ότι η κίνηση συγχρονίζεται με την αναπνοή και όχι αντίστροφα. Η αναπνοή είναι αυτή που σας κινεί.

SURYANAMASKAR A

Suryanamaskar a

(1)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε τους αντίχειρες_

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρτε σωστά την θέση. Χέρια στο φάρδος των ώμων, το μεσαίο δάχτυλο δείχνει προς τα μπροστά, ανοίξτε τις παλάμες και τα δάχτυλα, μοιράστε το βάρος και στα πέντε δάχτυλα και στους αντίχειρες. Τα πόδια βρίσκονται σε απόσταση ενός πέλματος μεταξύ τους, η εξωτερική μεριά των πελμάτων στην ίδια ευθεία.

Μακρύνετε τις φτέρνες προς το πάτωμα, ανασηκώστε τα γόνατα και τους μηρούς.

Μακρύνετε μακριά από τα χέρια, το εσωτερικό των αγκώνων απέναντι το ένα στο άλλο. Μακρύνετε μέσα από τους ώμους, μακρύνετε μέσα από την πλάτη μέχρι τα καθιστικά οστά. Το σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα, κοιτάζετε προς τον αφαλό.

Ujjayi αναπνοή. Ακούστε την αναπνοή σας.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά με τεντωμένα πόδια, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, κοιτάζετε τους αντίχειρες

εκπνοή: χέρια στο πλάι

(2)

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε ψηλά

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρτε σωστά την θέση. Όπως πριν, μακρύνετε από τα χέρια μέσα από τους ώμους, μέσα από την πλάτη και τα καθιστικά οστά προς τα κάτω μέσα από τις φτέρνες, τα γόνατα και τους μηρούς. Η περιοχή χαμηλά στην κοιλιά έρχεται απαλά προς τα πάνω, το σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα. Ακούστε τον ήχο της αναπνοής σας.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά με τεντωμένα πόδια

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, κοιτάζετε τους αντίχειρες

εκπνοή: χέρια στο πλάι

(3)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε τους αντίχειρες_

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρτε και αναπνέετε. Όπως πριν, τα χέρια είναι λίγο πιο ανοιχτά από το φάρδος των ώμων, το μεσαίο δάχτυλο δείχνει προς τα μπροστά, μοιράστε το βάρος στα τέσσερα δάχτυλα και στους αντίχειρες. Μακρύνετε μέσα από τα χέρια, το εσωτερικό των αγκώνων απέναντι το ένα στο άλλο. Μην βουλιάζετε στους ώμους αλλά προσπαθήστε να μακρύνετε μέσα από τα μπράτσα και τους ώμους, μέσα από την πλάτη μέχρι κάτω τις φτέρνες.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, κοιτάζετε τους αντίχειρες

εκπνοή: χέρια στο πλάι

(4)

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε τους αντίχειρες_

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρτε και αναπνέετε. Uddiyana bandha, ανασηκώστε πολύ απαλά την κάτω κοιλιακή περιοχή, mula bandha, περίνεο, ανασηκώστε τους σφιγκτήρες του πρωκτού πολύ ελαφρά και απαλά. Μακρύνετε την πλάτη, μακρύνετε μέσα από τους ώμους. Ακούστε τον ήχο της ujjayi αναπνοής καθώς νιώθετε τον αέρα να περνά μέσα από τα ρουθούνια και να βγαίνει από τα ρουθούνια, ελέγξτε το πίσω μέρος του λαιμού.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά, τεντώστε τα πόδια, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, φέρτε μαζί τις παλάμες

εκπνοή: χέρια στο πλάι

(5)

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε τους αντίχειρες_

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρτε και αναπνέετε. Ξανά, ανοίξτε τις παλάμες και τα δάχτυλα, μοιράστε το βάρος στα πέντε δάχτυλα και στους αντίχειρες. Μακρύνετε μέσα από τους ώμους, μέσα από την πλάτη και τα καθιστικά οστά προς τα κάτω μέσα από τις φτέρνες. Τα πόδια βρίσκονται σε απόσταση ενός πέλματος μεταξύ τους, η εξωτερική μεριά των πελμάτων στην ίδια ευθεία. Μακρύνετε τις φτέρνες προς το πάτωμα, ανασηκώστε τα γόνατα και τους μηρούς.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά με τεντωμένα πόδια

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, φέρτε μαζί τις παλάμες

εκπνοή: χέρια στο πλάι

(6)

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε ψηλά_

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρτε και αναπνέετε. Η εξωτερική μεριά των πελμάτων στην ίδια ευθεία, μακρύνετε τις φτέρνες προς το πάτωμα, ανασηκώστε γόνατα-μηρούς, σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα, βλέμμα προς τον αφαλό. Uddiyana bandha, mula bandha, απαλή, ίσης διάρκειας, ujjayi αναπνοή.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά με τεντωμένα πόδια, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, φέρτε μαζί τις παλάμες

εκπνοή: χέρια στο πλάι

(7)

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε ψηλά_

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρετε και αναπνέετε. Τα χέρια είναι λίγο πιο ανοιχτά από το φάρδος των ώμων, το μεσαίο δάχτυλο δείχνει προς τα μπροστά, ανοίξτε τις παλάμες, ανοίξτε τα δάχτυλα, μοιράστε το βάρος στα τέσσερα δάχτυλα και στους αντίχειρες. Μέσα από τους ώμους και την πλάτη φέρτε το βάρος προς τα πίσω και κάτω μέσα από τις φτέρνες. Τα πόδια σε απόσταση ενός πέλματος μεταξύ τους, η εξωτερική μεριά των πελμάτων στην ίδια ευθεία, ανασηκώστε γόνατα-μηρούς. Uddiyana bandha.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά, τεντώστε τα πόδια

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, φέρτε μαζί τις παλάμες, κοιτάζετε ψηλά

εκπνοή: χέρια στο πλάι

(8)

Τελευταία επανάληψη

εισπνοή: χέρια ψηλά, κοιτάζετε ψηλά_

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρετε και αναπνέετε. Ακούστε τον ήχο της αναπνοής σας, όσο εισπνέετε τόσο εκπνέετε, ελέγξτε το πίσω μέρος του λαιμού, ίση προσπάθεια κατά την εισπνοή και εκπνοή. Απαλή αναπνοή, ελεύθερη αναπνοή.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά με τεντωμένα πόδια, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε, σηκώστε τα χέρια από το πλάι, κοιτάζετε τους αντίχειρες

εκπνοή: χέρια στο πλάι

SURYANAMASKAR B

Suryanamaskar b

(1)

Λυγίστε τα γόνατα,

εισπνοή: χέρια ψηλά, utkatasana

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός με τεντωμένα πόδια, φέρτε το κεφάλι προς τα μέσα

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuari, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

εισπνοή: σετάρτετε

εκπνοή: αριστερό πόδι μέσα, φέρτε το δεξί πόδι μπροστά ανάμεσα στα χέρια

εισπνοή: χέρια ψηλά, virabhadrasana

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuari

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward

εισπνοή: σετάρτετε

εκπνοή: δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι μπροστά

εισπνοή: ανασηκωθείτε, virabhadrasana, χέρια ψηλά, λυγίστε καλά το μπροστινό γόνατο

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuari

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρτετε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή. Ακούστε την αναπνοή σας. Μακρύνετε μακριά από τα χέρια μέχρι κάτω τις φτέρνες. Προσπαθήστε να μην βουλιάζετε στους ώμους, μακρύνετε από την πλάτη μέχρι τα καθιστικά οστά. Σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα. Και πάλι, ακούστε την αναπνοή σας.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάξτε ψηλά, τεντώστε τα πόδια

εκπνοή: κεφάλι μέσα

utkatasana, λυγίστε τα γόνατα - *εισπνοή:* ανασηκωθείτε και μείνετε

εκπνοή: τεντώστε καθώς φέρνετε τα χέρια σας ψηλά από το πλάι

(2)

Utkatasana, λυγίστε τα γόνατα

εισπνοή: χέρια ψηλά και μείνετε

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός με τεντωμένα πόδια, κεφάλι προς τα μέσα

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuari, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward
εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward
εισπνοή: σετάρτετε
εκπνοή: αριστερό πόδι μέσα, φέρτε το δεξί πόδι μπροστά ανάμεσα στα χέρια
εισπνοή: χέρια ψηλά, virabhadrasana
εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα
εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward
εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward
εισπνοή: σετάρτετε
εκπνοή: δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι μπροστά
εισπνοή: ελάτε ψηλά σε virabhadrasana, λυγίστε το μπροστινό γόνατο
εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuagi
εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward facing
εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing
Σετάρτετε και αναπνέετε. Και πάλι, ακούστε την αναπνοή σας. Απλώστε τις παλάμες και τα δάχτυλα των χεριών σας στο πάτωμα. Μοιράστε το βάρος στα τέσσερα δάχτυλα και στους αντίχειρες. Η εξωτερική μεριά των πελμάτων σας στην ίδια ευθεία. Ανασηκώστε γόνατα-μηρούς. Μακρύνετε μέσα από τους ώμους, προσπαθήστε να μην βουλιάζετε στους ώμους. Σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα. Ακούστε την αναπνοή σας.
Όταν είστε έτοιμοι,
εισπνοή: ηδηματάκι μπροστά, κοιτάξτε ψηλά, τεντώστε τα πόδια
εκπνοή: κεφάλι μέσα
utkatasana, λυγίστε τα γόνατα - εισπνοή: ανασηκωθείτε και μείνετε
εκπνοή: τεντώστε καθώς φέρνετε τα χέρια σας ψηλά από το πλάι

(3)

Utkatasana, λυγίστε τα γόνατα
εισπνοή: χέρια ψηλά και μείνετε
εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα μέσα
εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη
εκπνοή: ηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα
εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward
εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward
εισπνοή: σετάρτετε
εκπνοή: αριστερό πόδι μέσα, φέρτε το δεξί πόδι μπροστά ανάμεσα στα χέρια
εισπνοή: ελάτε ψηλά σε virabhadrasana
εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα
εισπνοή: upward facing
εκπνοή: downward facing

εισπνοή: σετάρετε

εκπνοή: δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι μπροστά

εισπνοή: ελάτε ψηλά σε virabhadrasana

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuari

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward

Σετάρετε και αναπνέετε. Όπως πριν, ακούστε την αναπνοή σας. Απλώστε τις παλάμες και τα δάχτυλα των χεριών σας στο πάτωμα. Προσπαθήστε να μην φέρνετε το βάρος αλλά μακρύνετε μακριά από τα χέρια, σαγόνι ελαφρώς μέσα, σπρώξτε τις φτέρνες προς το πάτωμα, τα πόδια στην σωστή απόσταση. Ακούστε την αναπνοή σας. Καλή αναπνοή.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά, τεντώστε τα πόδια

εκπνοή: κεφάλι μέσα

utkatasana, λυγίστε τα γόνατα - εισπνοή: ανασηκωθείτε και μείνετε

εκπνοή: τεντώστε καθώς φέρνετε τα χέρια σας ψηλά από το πλάι

(4)

Utkatasana, λυγίστε τα γόνατα

εισπνοή: χέρια ψηλά και μείνετε

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα μέσα

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά

εκπνοή: chatuari, πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward

εισπνοή: σετάρετε

εκπνοή: αριστερό πόδι μέσα, φέρτε το δεξί πόδι μπροστά

εισπνοή: ελάτε ψηλά σε virabhadrasana

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuari

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward

εισπνοή: σετάρετε

εκπνοή: δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι μπροστά

εισπνοή: ελάτε ψηλά σε virabhadrasana

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuari

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward

Σετάρετε και αναπνέετε. Και πάλι, καλή αναπνοή, ελεύθερη αναπνοή.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά, τεντώστε τα πόδια, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: κεφάλι μέσα

utkatasana, λυγίστε τα γόνατα - εισπνοή: ανασηκωθείτε και μείνετε

εκπνοή: τεντώστε καθώς φέρνετε τα χέρια σας ψηλά από το πλάι

(5)

Τελευταία επανάληψη

Utkatasana, λυγίστε τα γόνατα

εισπνοή: χέρια ψηλά και μείνετε

εκπνοή: μακρύνετε, κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα μέσα

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά

εκπνοή: chatuari, πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward

εισπνοή: σετάρετε

εκπνοή: αριστερό πόδι μέσα, φέρτε το δεξί πόδι μπροστά

εισπνοή: ελάτε σε virabhadrasana, κοιτάζετε ψηλά

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuari

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών

εισπνοή: σετάρετε

εκπνοή: δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι μπροστά

εισπνοή: ελάτε ψηλά σε virabhadrasana

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuari

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward facing

Σετάρετε και αναπνέετε. Φέρτε το βάρος από τα χέρια μέσα από τους ώμους, μέσα από την πλάτη και τα καθιστικά οστά προς τα κάτω μέσα από τις φτέρνες ως τα γόνατα και τους μηρούς. Καλή αναπνοή, ίσης διάρκειας, ελεύθερη αναπνοή.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάζετε ψηλά, τεντώστε τα πόδια

εκπνοή: κεφάλι μέσα

utkatasana, λυγίστε τα γόνατα - εισπνοή: ανασηκωθείτε και μείνετε

εκπνοή: τεντώστε καθώς φέρνετε τα χέρια σας ψηλά από το πλάι

PADANGUSTHASANA

Ελάτε στο κέντρο του στρώματος, samasthiti a

Padangusthasana

εκπνοή: πηδηματάκι, πόδια στο φάρδος των γοφών, χέρια στην μέση, ανοίξτε στήθος

εκπνοή: κάμψη εμπρός, γαντζώστε με τα δύο δάχτυλα των χεριών σας τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών

εκπνοή: κοιτάξτε ψηλά προς το ταβάνι, μακρύνετε, τεντώστε τους αγκώνες

εκπνοή: λυγίστε τους αγκώνες, κάμψη εμπρός, αναπνέετε

Το εξωτερικό μέρος των ποδιών σας βρίσκεται στο φάρδος των γοφών, πέλματα παράλληλα, ίση προσπάθεια κατά την κάμψη εμπρός. Μοιράστε το βάρος ισόποσα στα πέλματα, μην ρίχνετε το βάρος πίσω στις φτέρνες. Ανασηκώστε γόνατα, μηρούς, κρατήστε τα bandhas, uddiyana και mula bandha. Ακούστε την αναπνοή σας.

PADDAHASTASANA

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: χέρια κάτω από τα πόδια

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: λυγίστε τους αγκώνες, κάμψη εμπρός

Αναπνοή. Ίση προσπάθεια κατά την κάμψη εμπρός, μην μένετε απλά στην θέση. Ανασηκώστε γόνατα, μηρούς, φέρτε το βάρος προς τα χέρια, μην ρίχνετε το βάρος πίσω στις φτέρνες. Ακούστε την αναπνοή σας, ujjayi αναπνοή, ελέγξτε το πίσω μέρος του λαιμού.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: χέρια στην μέση

εισπνοή: ανασηκωθείτε

εκπνοή: πηδηματάκι, samasthiti a

UTTHITA TRIKONASANA

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: πηδηματάκι δεξιά, πόδια στο φάρδος των αγκώνων, στρίψτε το δεξί πέλμα δεξιά, αναπνέετε, φτέρνες στην ίδια ευθεία, το πίσω πέλμα στρίβει ελαφρώς προς τα μέσα

εισπνοή/ εκπνοή: μακρύνετε προς τα δεξιά, γαντζώστε το μεγάλο δάχτυλο του δεξιού ποδιού, φέρτε το αριστερό χέρι ψηλά.

Κοιτάξτε ψηλά κατά μήκος του αριστερού σας χεριού προς τον αριστερό αντίχειρα και αναπνέετε. Πιέστε όχι μόνο την εξωτερική αλλά και την εσωτερική πλευρά του δεξιού σας πέλματος προς το πάτωμα, ανασηκώστε τον δεξί μηρό και

μηρό, πιέστε την εσωτερική μεριά του πίσω πέλματος προς το πάτωμα, μην φέρνετε όλο το βάρος κάτω προς το δεξί σας χέρι αλλά γαντζώστε το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού και προσπαθήστε να μακρύνετε από το δεξί χέρι μέσα από το στήθος και την πλάτη προς το αριστερό χέρι.

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: ανασηκωθείτε

δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι στρίβει - *εκπνοή*

εισπνοή/ εκπνοή: μακρύνετε προς τα αριστερά, γαντζώστε το μεγάλο δάχτυλο του αριστερού ποδιού, φέρτε το δεξί χέρι ψηλά.

Κοιτάξτε ψηλά κατά μήκος του χεριού σας προς τον δεξί αντίχειρα και αναπνέετε. Πιέστε την εσωτερική πλευρά του πέλματος προς το πάτωμα, μακρύνετε προς το αριστερό χέρι μέσα από το στήθος και την πλάτη μέχρι τα δάχτυλα του δεξιού χεριού, κοιτάξτε προς τον δεξί σας αντίχειρα, δεξιάς ώμος πίσω.

PARIVRTTA TRIKONASANA

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: ανασηκωθείτε

αριστερό πόδι μέσα, δεξί πόδι στρίβει- *εκπνοή*

εισπνοή/εκπνοή: στροφή δεξιά, τοποθετήστε το αριστερό χέρι στην εξωτερική πλευρά του δεξιού πέλματος – δεξί χέρι πίσω, στροφή του κορμού. Κοιτάξτε πίσω από τον δεξί ώμο και χρησιμοποιείτε το αριστερό χέρι σαν μοχλό, σηκώστε το δεξί χέρι ψηλά και πάλι εδώ κοιτάξτε κατά μήκος του δεξιού σας χεριού προς τον δεξί σας αντίχειρα και αναπνέετε.

Καλή αναπνοή. Πιέστε την εσωτερική μεριά του δεξιού σας πέλματος προς το πάτωμα και μην αφήνετε όλο το βάρος σας να πέφτει στο αριστερό σας χέρι αλλά χρησιμοποιείτε το σαν μοχλό για να μακρύνετε ψηλά μακριά από το χέρι, δουλέψτε όσο μπορείτε την στροφή του κορμού, βάρος και στο πίσω πέλμα, καλή αναπνοή. Parivrtta trikonasana

(αριστερή πλευρά)

εισπνοή: ανασηκωθείτε

δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι στρίβει-*εκπνοή*

εισπνοή/εκπνοή: στροφή αριστερά, τοποθετήστε το δεξί χέρι στην εξωτερική πλευρά του αριστερού πέλματος – αριστερό χέρι πίσω, στροφή του κορμού. Χρησιμοποιείτε το δεξί χέρι σαν μοχλό, αριστερό χέρι ψηλά, κοιτάξτε κατά

μήκους του αριστερού σας χεριού προς τον αριστερό σας αντίχειρα. Όπως πριν, χρησιμοποιείτε το δεξί χέρι σαν μοχλό για να στρίψετε τον κορμό προς το αριστερό χέρι. Μακρύνετε μακριά από το δεξί χέρι, μην ρίχνετε το βάρος σε αυτό. Καλή στροφή του κορμού. Μακρύνετε ψηλά προς τα δάχτυλα του αριστερού χεριού, βλέμμα προς τον αντίχειρα, βάρος και στο πίσω πέλμα. Ακούστε την αναπνοή σας.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: ανασηκωθείτε, πέλματα παράλληλα

εκπνοή: κλείστε με πηδηματάκι μπροστά

UTTHITA PARVAKONASANA

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: πηδηματάκι δεξιά – τώρα τα πόδια είναι στο φάρδος των καρπών σας, δεξί πόδι στρίβει, μην σταματάτε να αναπνέετε, φτέρνες στην ίδια ευθεία, πίσω πέλμα ελαφρώς προς τα μέσα, χέρια παράλληλα στο ύψος των ώμων σας

εισπνοή/εκπνοή: λυγίστε το δεξί γόνατο, μείνετε

εισπνοή/εκπνοή: φέρτε το δεξί χέρι εξωτερικά του δεξιού πέλματος, αριστερό χέρι πίσω, στρίψτε τον κορμό και κοιτάξτε πίσω από τον αριστερό ώμο

εισπνοή: αριστερό χέρι ψηλά, κοιτάξτε προς το δεξί χέρι και στην συνέχεια, μακρύνετε το χέρι πάνω από το αριστερό αυτί.

Κοιτάξτε ψηλά και αν μπορείτε, χρησιμοποιείτε τα μάτια για να κοιτάξετε το αριστερό μεσαίο δάχτυλο, πιέστε καλά το πίσω πέλμα προς το πάτωμα. Δεξί γόνατο δίπλα στο δεξί χέρι, μην ρίχνετε το βάρος στον αριστερό γοφό αλλά πιέστε το πίσω πέλμα και σηκώστε ελαφρώς τον αριστερό γοφό ψηλά.

Καλή αναπνοή, μακρύνετε προς τα δάχτυλα του αριστερού χεριού.

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: ανασηκωθείτε

δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι στρίβει – *εκπνοή*, σωστή τοποθέτηση των ποδιών

εισπνοή/εκπνοή: λυγίστε το αριστερό γόνατο, μείνετε

εισπνοή/εκπνοή: φέρτε το αριστερό χέρι εξωτερικά του αριστερού πέλματος, δεξί χέρι πίσω, στροφή του κορμού, κοιτάξτε πίσω από τον δεξί ώμο, δεξής γοφός και δεξής ώμος προς τα πίσω

εισπνοή: δεξί χέρι ψηλά

εκπνοή: μακρύνετε το χέρι πάνω από το δεξί αυτί

Μακρύνετε ψηλά προς τα δάχτυλα του δεξιού χεριού, αριστερό γόνατο δίπλα στο αριστερό χέρι, καλά λυγισμένο το γόνατο και χρησιμοποιείτε μόνο τα μάτια, αν μπορείτε, για να κοιτάξετε το μεσαίο δάχτυλο του δεξιού χεριού. Προσπαθήστε να

μην ρίχνετε πίσω ή να στρίβετε πολύ το κεφάλι, πέστε το πίσω πέλμα καλά προς το πάτωμα και μην ρίχνετε το βάρος στον δεξί γοφό. Καλή αναπνοή.

PARIVRTTA PARVAKONASANA

(δεξιά πλευρά)

(A)

εισπνοή: ανασηκωθείτε

αριστερό πόδι μέσα, δεξί πόδι στρίβει – *εκπνοή*

εισπνοή/εκπνοή: λυγίστε το δεξί γόνατο, μείνετε

εισπνοή/εκπνοή: στροφή δεξιά, προσπαθήστε να φέρετε το αριστερό μπράτσο στην εξωτερική μεριά του δεξιού μηρού – πάρτε όσες αναπνοές χρειάζεστε – τοποθετήστε, αν μπορείτε, το χέρι στο πάτωμα, δεξί χέρι πίσω, κοιτάζετε πίσω από τον δεξί ώμο, στροφή του κορμού

και *εισπνοή:* δεξί χέρι ψηλά

εκπνοή: όπως πριν, μακρύνετε το χέρι πάνω από το δεξί αυτί και αναπνέετε.

Αν μπορείτε, χρησιμοποιείτε μόνο τα μάτια για να κοιτάζετε το μεσαίο δάχτυλο του δεξιού χεριού, μην ρίχνετε πίσω και μην στρίβετε πολύ το κεφάλι, το πίσω πέλμα πατάει καλά στο πάτωμα. Καλή αναπνοή.

(B)

εισπνοή: δεξί χέρι ψηλά και πίσω.

Δείτε αν μπορείτε να φέρετε το αριστερό χέρι ανάμεσα από τα πόδια σας και να πιάσετε τον δεξί καρπό σας, μείνετε και αναπνέετε. Στρίψτε τον κορμό όσο μπορείτε, κοιτάζετε πίσω από τον δεξί ώμο, λυγίστε λίγο ακόμα το γόνατο, καλή στροφή του κορμού.

Και απελευθερώστε.

(αριστερή πλευρά)

(A)

εισπνοή: ανασηκωθείτε

δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι στρίβει – *εκπνοή*

εισπνοή/εκπνοή: λυγίστε το δεξί γόνατο, μείνετε

εισπνοή/εκπνοή: στροφή αριστερά, προσπαθήστε να τοποθετήσετε το δεξί μπράτσο στην εξωτερική μεριά του αριστερού μηρού – πάρτε όσες αναπνοές χρειάζεστε – στροφή του κορμού, κοιτάζετε πίσω από τον αριστερό ώμο, αριστερό χέρι ψηλά -

εισπνοή: όπως πριν, μακρύνετε το χέρι πάνω από το αυτί

εκπνοή: μείνετε και αναπνέετε

Πατήστε καλά το πίσω πέλμα, καλή αναπνοή

(B)

εισπνοή: αριστερό χέρι ψηλά και πίσω

Προσπαθήστε να περάσετε το άλλο χέρι από κάτω και να πιάσετε τον αριστερό σας καρπό με το δεξί χέρι. Λυγίστε λίγο ακόμα το γόνατο, στροφή, κοιτάξτε πίσω από τον αριστερό ώμο, πατήστε καλά το πίσω πέλμα στο πάτωμα, αναπνοή.

Και απελευθερώστε,

εισπνοή: ανασηκωθείτε, πέλματα παράλληλα

εκπνοή: κλείστε με πηδηματάκι μπροστά

PRASARITA PADOTTANASANA**(A)**

εισπνοή: πηδηματάκι δεξιά – αυτή τη φορά τα πόδια βρίσκονται κάτω από τις παλάμες σας, χέρια παράλληλα, μην σταματάτε να αναπνέετε, πέλματα παράλληλα

εισπνοή/εκπνοή: χέρια στη μέση

εισπνοή: ανοίξτε στήθος

εκπνοή: κάμψη εμπρός, τοποθετήστε τα χέρια ανάμεσα στα πόδια, χέρια και πόδια στην ίδια ευθεία, χέρια στο φάρδος των ώμων

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά προς το ταβάνι, μακρύνετε, τεντώστε τα χέρια

εκπνοή: λυγίστε τους αγκώνες, κορφή του κεφαλιού προς το πάτωμα ανάμεσα στα πόδια.

Αν χρειάζεται, φέρτε τα χέρια προς τα πίσω, χέρια-αγκώνες και ώμοι στο ίδιο φάρδος. Μοιράστε το βάρος ισόποσα στα πέλματα, μην ρίχνετε το βάρος μόνο στις φτέρνες, ανασηκώστε γόνατα - μηρούς, σπρώξτε τα δάχτυλα σας στο πάτωμα για να έρθετε πιο μέσα.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: χέρια στη μέση

εισπνοή: ανασηκωθείτε

εκπνοή: ολοκληρώστε φέρνοντας τα χέρια στους μηρούς

(B)

εισπνοή: χέρια παράλληλα στο ύψος των ώμων

εκπνοή: χέρια στη μέση, κρατήστε τα σε αυτή την θέση

εισπνοή: ανοίξτε στήθος

εκπνοή: κάμψη εμπρός μέχρι το πάτωμα, φέρτε το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια, χέρια στη μέση, αντίχειρες πίσω, χρησιμοποιείτε τους κοιλιακούς μύες, χρησιμοποιείτε τους μηριαίους μύες, μοιράστε το βάρος ισόποσα στα πέλματα, μην ρίχνετε όλο το βάρος στις φτέρνες, ανασηκώστε γόνατα-μηρούς. Προσπαθήστε να μην φέρνετε το βάρος στο κεφάλι, μπίετε προς τα μέσα, αγκώνες προς τα πίσω. Πάρτε μια αναπνοή, έτοιμοι,

εισπνοή: ανασηκωθείτε μέχρι πάνω

εκπνοή: ολοκληρώστε φέρνοντας τα χέρια στους μηρούς

(C)

εισπνοή: και πάλι χέρια παράλληλα

εκπνοή: πλέξτε τα δάχτυλα των χεριών σας πίσω από την πλάτη σας

εισπνοή: σπρώξτε τα χέρια προς τα κάτω, ανοίξτε στήθος

εκπνοή: κάμψη εμπρός μέχρι το πάτωμα, φέρτε τα χέρια ψηλά και πίσω και τοποθετήστε τα στο πάτωμα πίσω σας. Όπως πριν, μοιράστε το βάρος ισόποσα στα πέλματα, ανασηκώστε γόνατα-μηρούς, μην φέρνετε βάρος στο κεφάλι, αν το κεφάλι σας βρίσκεται στο πάτωμα, φέρτε τα πόδια ελαφρώς προς τα μέσα, χέρια ψηλά και πίσω, μπίτε μέσα.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: με μια αναπνοή, ανασηκωθείτε

εκπνοή: ολοκληρώστε φέρνοντας τα χέρια στους μηρούς

(D)

εισπνοή: χέρια παράλληλα

εκπνοή: χέρια στην μέση

εισπνοή: ανοίξτε στήθος

εκπνοή: κάμψη εμπρός, γαντζώστε με τα δύο δάχτυλα των χεριών σας τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά προς το ταβάνι

εκπνοή: λυγίστε τους αγκώνες προς τα έξω, κεφάλι προς το πάτωμα και προς τα μέσα, αναπνέετε.

Ακούστε τον ήχο της αναπνοής σας, μοιράστε το βάρος ισόποσα στα πέλματα, μην ρίχνετε το βάρος στις φτέρνες, ανασηκώστε γόνατα-μηρούς, χρησιμοποιείτε την ίδια προσπάθεια για να μπίτε πιο μέσα.

Ξανά, ακούστε την αναπνοή σας.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: τοποθετήστε τα χέρια στο στρώμα

και δουλέψτε τα splits

HANUMANASANA

(δεξιά πλευρά)

Περπατήστε πάνω από το δεξί σας πόδι, τα πίσω δάχτυλα του ποδιού και η μπροστινή φτέρνα στο πάτωμα, αριστερό χέρι στο εσωτερικό μέρος του δεξιού ποδιού. Σπρώξτε την μπροστινή φτέρνα μακριά μπροστά, σπρώξτε το πίσω πόδι

μακριά πίσω. Αν μπορείτε να φτάσετε μέχρι κάτω, μακρύνετε το πίσω πόδι προς τα πίσω εντελώς. Όσοι μπορείτε, φέρτε τα χέρια σας ψηλά, πιέστε μαζί τις παλάμες, κοιτάζτε ψηλά τους αντίχειρες.

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι, αρχίστε να περπατάτε προς την άλλη μεριά, γυρίστε προσεχτικά περπατώντας γύρω-γύρω, δεξί χέρι στο εσωτερικό μέρος του αριστερού ποδιού, σπρώξτε την αριστερή φτέρνα και τα δάχτυλα του πίσω ποδιού μέχρι να φτάσετε μέχρι κάτω. Όσοι μπορείτε, φέρτε τα χέρια ψηλά. Καλή αναπνοή, ελεύθερη αναπνοή.

(στο κέντρο)

Ελάτε τώρα μπροστά και ανοίξτε τα πόδια δεξιά και αριστερά. Η εξωτερική πλευρά των πελμάτων πατάει στο πάτωμα, ανοίξτε τα πόδια όσο μπορείτε, μην στρογγυλεύετε αλλά μακρύνετε την πλάτη. Τοποθετήστε τους αγκώνες το πάτωμα, αν το επιθυμείτε. Προσπαθήστε να φέρετε το εσωτερικό των μηρών σας προς το πάτωμα. Καλή αναπνοή.

Τοποθετήστε τώρα τα χέρια στο στρώμα και ελάτε με φτέρνες-δάχτυλα σε *padottanasana*.

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: χέρια στην μέση

εισπνοή: ανασηκωθείτε

εκπνοή: κλείστε με πηδηματάκι μπροστά στο στρώμα σας

PARSVOTTANASANA

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: πηδηματάκι δεξιά – τα πόδια βρίσκονται και πάλι κάτω από τους αγκώνες, δεξί πόδι στρίβει, στην ίδια ευθεία οι φτέρνες, το πίσω πέλμα στρίβει ελαφρώς προς τα μέσα ώστε ο πίσω γοφός να έρθει προς τα μπροστά

Και *εισπνοή/εκπνοή*: τοποθετήστε τα χέρια σας σε θέση προσευχής πίσω από την πλάτη

εισπνοή: ανοίξτε στήθος

εισπνοή: κάμψη εμπρός

Μακρύνετε φέρνοντας το σαγόνι μπροστά προς την δεξιά σας κνήμη, πιέστε το εσωτερικό μέρος του δεξιού πέλματος προς το πάτωμα, ανασηκώστε το δεξί γόνατο και μηρό, σπρώξτε σταθερά το πίσω πέλμα. Ο αριστερός γοφός στρίβει, ο δεξής έρχεται ελαφρώς προς τα πίσω, σαγόνι προς την κνήμη, αγκώνες και ώμοι

προς τα πίσω, μην φέρνετε το μέτωπο προς την κνήμη, πιέστε το εσωτερικό μέρος του δεξιού πέλματος προς το πάτωμα, ανασηκώστε το δεξί γόνατο και μηρό.

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι

εισπνοή: ανασηκωθείτε

εκπνοή: δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι στρίβει, φτέρνες στην ίδια ευθεία, στρίψτε προς το αριστερό πόδι

εισπνοή: ανοίξτε στήθος

εκπνοή: κάμψη εμπρός

Μακρύνετε προς τα μπροστά φέρνοντας το σαγόνι προς την αριστερή σας κνήμη, το βλέμμα ή *dristhi* σας προς το μεγάλο δάχτυλο του αριστερού ποδιού με το σαγόνι να έρχεται προς την κνήμη, σπρώξτε σταθερά το πίσω πέλμα στο πάτωμα, αγκώνες και ώμοι προς τα πίσω. Και πάλι, ακούστε τον ήχο της αναπνοής σας. Μην ρίχνετε όλο το βάρος στην εξωτερική μεριά του αριστερού πέλματος. Καλή αναπνοή.

Όταν είστε έτοιμοι

εισπνοή: ανασηκωθείτε

εκπνοή: πέλματα παράλληλα

εισπνοή: απελευθερώστε τα χέρια

εκπνοή: με πηδηματάκι ελάτε μπροστά στο στρώμα σας

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

(δεξιά πλευρά)

(A)

Αριστερό χέρι στη μέση, *utthita hasta padagusthasana*.

Λυγίστε το δεξί γόνατο, γαντζώστε το μεγάλο δάχτυλο του δεξιού ποδιού με τα δύο δάχτυλα του χεριού σας – *εισπνοή*

εκπνοή: τεντώστε το πόδι, μείνετε και αναπνέετε.

Προσπαθήστε να μην αφήσετε το αριστερό χέρι από την μέση, σπρώξτε ψηλά μέσα από τον αριστερό γοφό και μηρό, μην στηρίζεστε απλά σε αυτό, το αριστερό πέλμα κοιτάζει μπροστά

(B)

εισπνοή/εκπνοή: φέρτε το πόδι δεξιά και κοιτάζτε αριστερά, αν μπορείτε.

Το πόδι βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τον ώμο

(C)

εισπνοή: φέρτε το πόδι μπροστά, πιάστε το και με τα δύο χέρια

εκπνοή: σηκώστε το όσο ψηλά μπορείτε και προσπαθήστε να το φέρετε δίπλα στο δεξί σας αυτί.

Τα δάχτυλα του ποδιού είναι point, σηκώστε το πόδι όσο ψηλά μπορείτε

(D)

εισπνοή/εκπνοή: χέρια στη μέση

Προσπαθήστε να κρατήσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας στην ίδια ευθεία με τα μάτια σας, μην γέρνετε προς τα πίσω. Και όπως πριν, μην στηρίζεστε απλά στο αριστερό πόδι αλλά σπρώξτε μέσα από τον μηρό σας ψηλά, κορμός κάθετος στο πάτωμα

εισπνοή/εκπνοή: απελευθερώστε

(αριστερή πλευρά)

(A)

Δεξί χέρι στη μέση

εισπνοή: λυγίστε το αριστερό γόνατο, γαντζώστε το μεγάλο δάχτυλο του δεξιού ποδιού με τα δύο δάχτυλα του χεριού σας

εκπνοή: τεντώστε και σηκώστε όσο ψηλά μπορείτε, μείνετε και αναπνέετε.

Δεξί χέρι στην μέση, σπρώξτε ψηλά μέσα από τον δεξί γοφό, συνεχίστε να σπρώχνετε ψηλά, σηκώστε το πόδι όσο ψηλά μπορείτε

(B)

εισπνοή/εκπνοή: φέρτε το πόδι αριστερά και κοιτάξτε δεξιά, αν μπορείτε.

Ωμος και δάχτυλα του ποδιού στην ίδια ευθεία, το χέρι τεντωμένο, προσπαθήστε να σπρώξετε ψηλά τον δεξί γοφό, μην στηρίζεστε απλά σε αυτόν

(C)

εισπνοή: φέρτε το πόδι και πάλι μπροστά, πιάστε το και με τα δύο χέρια

εκπνοή: σηκώστε το όσο ψηλά μπορείτε.

Τα δάχτυλα του ποδιού είναι point, μείνετε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή

(D)

χέρια στη μέση

Δάχτυλα των ποδιών point, προσπαθήστε να κρατήσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας στην ίδια ευθεία με τα μάτια σας, μείνετε και αναπνέετε. Και απελευθερώστε.

ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA

(δεξιά πλευρά)

Δεξί πόδι σε padmasana

εισπνοή: λυγίστε

εκπνοή: τοποθετήστε, αν μπορείτε πιο ψηλά

εισπνοή: πιάστε

εκπνοή: τοποθετήστε λίγο πιο ψηλά.

Όσοι μπορείτε να δέσετε, δέστε φέρνοντας το χέρι γύρω από την μέση και πιάνοντας τα δάχτυλα

αν μπορείτε, σηκώστε το αριστερό χέρι ψηλά – *εισπνοή*

και όταν είστε έτοιμοι με *εκπνοή:* κάμψη εμπρός, τοποθετήστε το χέρι ή τα χέρια δίπλα από το αριστερό πόδι

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά προς το ταβάνι, μακρύνετε

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι προς την αριστερή κνήμη, μείνετε και αναπνέετε.

Πιέστε την εσωτερική πλευρά του αριστερού πέλματος σας προς το πάτωμα, μην ρίχνετε όλο το βάρος στο εξωτερικό μέρος και στην φτέρνα, φέρτε το βάρος και μπροστά στα δάχτυλα. Χαλαρώστε τον δεξί γοφό ώστε το δεξί γόνατο να έρθει προς το αριστερό γόνατο και αν έχετε δέσει, προσπαθήστε να φέρετε τον δεξί ώμο κάτω και πίσω ώστε το στήθος και οι ώμοι να βρίσκονται στην ίδια ευθεία πάνω από το αριστερό πόδι

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: λυγίστε ελαφρώς το αριστερό πόδι

εισπνοή: ανασηκωθείτε

εκπνοή: απελευθερώστε, όταν είστε έτοιμοι.

(αριστερή πλευρά)

Η άλλη πλευρά

εισπνοή: λυγίστε το αριστερό γόνατο

εκπνοή: τοποθετήστε το αριστερό πόδι σε *padmasana*, αν μπορείτε, πιο ψηλά

εισπνοή/εκπνοή: φέρτε το πιο ψηλά, δέστε, αν μπορείτε

σηκώστε το δεξί χέρι ψηλά – *εισπνοή*

εκπνοή, όταν είστε έτοιμοι: κάμψη εμπρός, τοποθετήστε το χέρι ή τα χέρια δίπλα από το δεξί σας πόδι

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι προς την δεξιά σας κνήμη, μείνετε και αναπνέετε. Καλή, ελεύθερη αναπνοή.

Και πάλι, πιέστε την εσωτερική πλευρά του δεξιού πέλματος σας προς το πάτωμα, ανασηκώστε τον δεξί μηρό και γόνατο, ώμοι και στήθος στην ίδια ευθεία, μοιράστε το βάρος ισόποσα στο δεξί πέλμα.

Όταν είστε έτοιμοι

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: λυγίστε ελαφρώς το δεξί πόδι

εισπνοή: ανασηκωθείτε, βρείτε την ισορροπία σας

και όταν είστε έτοιμοι, *εκπνοή:* απελευθερώστε.

Μπροστά στο στρώμα σας, οι θέσεις του πολεμιστή.

UTKATASANA

εισπνοή: κύκλο τα χέρια, κοιτάζετε τους αντίχειρες

εκπνοή: κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward-facing dog

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward-facing dog

σετάρετε για μια ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, μπίτε σε utkatasana, λυγίστε τα γόνατα

εισπνοή: κύκλο τα χέρια, κοιτάζετε ψηλά, μείνετε και αναπνέετε, καλή αναπνοή.

Μαζί τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών, οι αστράγαλοι και τα γόνατα. Μπροστά τα γόνατα, πίσω η λεκάνη, πιέστε τις παλάμες μαζί, φέρτε το κεφάλι προς τα πίσω ώστε να κοιτάζετε τους αντίχειρες, αναπνέετε

εισπνοή/εκπνοή: κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward-facing dog

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward-facing dog

VIRABHADRASANA

(A)

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: σετάρετε

εκπνοή: αριστερό πόδι μέσα, φέρτε το δεξί πόδι ανάμεσα στα χέρια

εισπνοή: ελάτε σε virabhadrasana, μείνετε και αναπνέετε.

Λυγίστε καλά το μπροστινό πόδι, προσέξτε το γόνατο να βρίσκεται ακριβώς πάνω από το πέλμα και όχι προς τα μέσα ή προς τα έξω από αυτό. Προσπαθήστε να στρέψετε τον αριστερό γοφό και ώμο προς τα μπροστά, το πίσω πέλμα πιέζει σταθερά το πάτωμα, ο δεξής μηρός παράλληλος με το στρώμα, φέρτε το κεφάλι προς τα πίσω ώστε να κοιτάζετε ψηλά τους αντίχειρες

(αριστερή πλευρά)

εισπνοή: τεντώστε το δεξί γόνατο, δεξί πόδι μέσα, αριστερό πόδι στρίβει

εκπνοή: λυγίστε το αριστερό γόνατο, μείνετε και αναπνέετε.

Και πάλι, λυγίστε το αριστερό γόνατο έτσι ώστε ο μηρός να είναι παράλληλος προς το στρώμα, προσέξτε το γόνατο να βρίσκεται προς τα μπροστά και όχι προς τα μέσα ή προς τα έξω, στρέψτε τον δεξί γοφό και ώμο προς τα μπροστά, το πίσω πέλμα πιέζει το πάτωμα, ακούστε την αναπνοή σας.

(B)

(αριστερή πλευρά)

Φέρτε τα χέρια στην ίδια ευθεία με τους ώμους, το αριστερό πόδι λυγισμένο, κοιτάζτε κατά μήκους του αριστερού σας χεριού το μεσαίο δάχτυλο. Δεξής γοφός προς τα πίσω, πίσω πέλμα πιέζει καλά το πάτωμα, λυγίστε καλά το γόνατο, μην γέρνετε προς το αριστερό σας χέρι αλλά νιώστε να μακραίνετε και προς το δεξί σας χέρι

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: τεντώστε το αριστερό γόνατο, αριστερό πόδι μέσα, δεξί πόδι στρίβει

εκπνοή: λυγίστε το δεξί γόνατο, κοιτάζτε κατά μήκους του δεξιού σας χεριού προς το μεσαίο δάχτυλο, μείνετε και αναπνέετε.

Και πάλι, προσέξτε το γόνατο να βρίσκεται προς τα μπροστά, αριστερός γοφός προς τα πίσω, μείνετε και αναπνέετε. Προσπαθήστε να κατεβείτε όσο μπορείτε πιο χαμηλά στη θέση

εισπνοή: φέρτε αριστερό χέρι δίπλα από το δεξί μπροστά

εκπνοή: χέρια στο πάτωμα, πόδι πίσω, chatuani

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward-facing dog

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward-facing dog

σετάρτε για μια ολόκληρη αναπνοή, μείνετε, αναπνέετε

DANDASANA

Περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Dandasana.

Τεντώστε τα πόδια, απελευθερώστε τους γλουτούς από το πάτωμα, μαζί τα πέλματα, φέρτε τα χέρια δεξιά και αριστερά από τον κορμό, η γραμμή των χεριών σας είναι στην ίδια ευθεία με την γραμμή των γοφών σας, ανοίξτε καλά τα δάχτυλα των χεριών σας και πιέζοντας με τα χέρια σας το πάτωμα ανοίξτε το στήθος, flex τα πόδια, προσπαθήστε να σηκώσετε τις φτέρνες από το πάτωμα, σαγόني ελαφρώς προς τα μέσα, βλέμμα στην άκρη της μύτης ή στα δάχτυλα των ποδιών σας. Σηκώστε τις φτέρνες, σηκώστε ψηλά όλη την περιοχή του θώρακα.

PASCHIMOTTANASANA

Προετοιμασία για paschimottanasana, dandasana

(A)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, γαντζώστε με τα δύο δάχτυλα των χεριών σας τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών.

εισπνοή: μακρύνετε

εκπνοή: αγκώνες προς τα έξω, φέρτε το σαγόνι ανάμεσα στις κνήμες

Οι αγκώνες έρχονται προς τα έξω, δεν ακουμπούν στο πάτωμα. Τα πόδια είναι flex και παράλληλα, ανασηκώστε γόνατα - μηρούς, η κορφή του κεφαλιού μακραίνει προς τα πόδια, μην φέρνετε μέσα το μέτωπο. Ίση προσπάθεια κατά την κάμψη εμπρός

(B)

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: πιάστε απέξω τις φτέρνες

εισπνοή: μακρύνετε

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι ανάμεσα στις κνήμες, μείνετε και αναπνέετε.

Πόδια στην ίδια ευθεία, φέρτε το εξωτερικό μέρος των πελμάτων σας προς τα πίσω, μην αφήνετε τα πέλματα να έρθουν προς τα μέσα, ανασηκώστε γόνατα – μηρούς. Uddiyana bandha, το κάτω μέρος της κοιλιάς, mula bandha, όλη η περιοχή της λεκάνης, ujjayi αναπνοή.

Κρατώντας όποιο grip έχετε,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε, τεντώστε τους αγκώνες

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi

εισπνοή: upward facing

εκπνοή: downward facing

ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*, σετάρτε τον κάτω σκύλο

PURVOTTANASANA

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Τεντώστε τα πόδια, point τα δάχτυλα των ποδιών, φέρτε τα χέρια 30 εκατοστά πίσω, τα δάχτυλα είναι καλά τεντωμένα μπροστά, στηριχτείτε στα χέρια

εισπνοή: σηκώστε ψηλά τους γοφούς και αφήστε το κεφάλι να πέσει χαλαρά πίσω.

Καλό point στα δάχτυλα των ποδιών, μαζί τα πόδια, σπρώξτε ψηλά, χαλαρό το κεφάλι πέφτει προς τα πίσω. Και τώρα, φέρτε την αναπνοή ψηλά στον θώρακα, νιώστε να μακραίνει το κάτω μέρος της κοιλιάς, συνεχίστε να έχετε τα δάχτυλα τεντωμένα μπροστά, συνεχίστε να σπρώχνετε ψηλά.

εισπνοή/ εκπνοή: ελάτε σιγά σιγά στο πάτωμα, vinyasa
σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή
πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα - εκπνοή
upward facing - εισπνοή
downward facing - εκπνοή
ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

ARDHA PADHA PADMA PASCHIMOTTANASANA

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε, ardha
padha padma paschimottanasana.

Σετάρτε πρώτα την dandasana σας. Φέρτε το δεξί πόδι σε padmasana

εισπνοή: λυγίστε

εκπνοή: τοποθετήστε

αν μπορείτε πιο ψηλά, εισπνοή/ εκπνοή: τοποθετήστε πιο ψηλά

Αν μπορείτε να δέσετε, δέστε. Εάν όχι, δεν έχει σημασία. Κορμός στην ίδια ευθεία
με το αριστερό πόδι - εισπνοή

εκπνοή: κάμψη εμπρός, πιάστε απέξω την αριστερή φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: λυγίστε τους αγκώνες προς τα έξω, φέρτε το σαγόνι προς την αριστερή
σας κνήμη, μείνετε και αναπνέετε.

Αν έχετε δέσει, ρολάρετε τον δεξί ώμο κάτω και πίσω και φέρτε το πέλμα πιο
ψηλά, προς την κοιλιά. Αγκώνες πιο ψηλά από το πάτωμα, αν είναι δυνατόν. Και
ξανά, ακούστε την αναπνοή σας. Κρατήστε τα κλειδώματα, uddiyana bandha,
mula bandha. Ujjayi αναπνοή. Ρέουσα αναπνοή, όσο εισπνέουμε τόσο εκπνέουμε.

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή

πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα - εκπνοή

upward facing - εισπνοή

downward facing - εκπνοή

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

(αριστερή πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε

εκπνοή: dandasana, σετάρτε

Τώρα, φέρτε το αριστερό πόδι σε padmasana

εισπνοή: λυγίστε

εκπνοή: τοποθετήστε

Αν μπορείτε πιο ψηλά, πάρτε παραπάνω αναπνοές. Αν μπορείτε να δέσετε, δέστε.

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη προς το δεξί πόδι, πιάστε γύρω από την φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά

εκπνοή: κάμψη εμπρός, σαγόνι προς την δεξιά κνήμη, μείνετε και αναπνέετε.

Ωμοι και στήθος στην ίδια ευθεία, σαγόνι προς την κνήμη, αγκώνες προς τα έξω, προσπαθήστε να μην ακουμπούν στο στρώμα, προσπαθήστε το δεξί πόδι να μην στρίβει προς τα μέσα.

Κρατώντας το grip,

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*

TRIANG MUKHA EKA PADHA PASCHIMOTTANASANA

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε, σετάρτε την dandasana σας

Triang mukha eka padha paschimottanasana

Λυγίστε το δεξί γόνατο και τοποθετήστε το δεξί πόδι στο πλάι, ρολάρετε την γάμπα και τον αριστερό γλουτό προς τα έξω, φέρτε προς τα μέσα το εσωτερικό μέρος του μηρού. Όσο μπορείτε κοντά τα γόνατα.

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, πιάστε την φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: σαγόνι προς την αριστερή σας κνήμη

Φέρτε το βάρος και προς τον δεξί γλουτό, προσπαθήστε να μην γέρνετε προς την εξωτερική μεριά του αριστερού ποδιού, αριστερό πόδι τεντωμένο, αγκώνες δεν ακουμπούν στο στρώμα. Καλή, ελεύθερη αναπνοή. Ωμοι και στήθος στην ίδια ευθεία, σαγόνι προς την κνήμη

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, σετάρετε

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε, σετάρετε την dandasana σας πρώτα.

Λυγίστε το αριστερό γόνατο, τοποθετήστε το αριστερό πόδι στο πλάι, ρολάρετε την γάμπα και τον δεξί γλουτό προς τα έξω, φέρτε προς τα μέσα το εσωτερικό του μηρού καθίστε πάνω στους γλουτούς σας.

εισπνοή/ εκπνοή: πιάστε την αριστερή φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: κάμψη εμπρός, σαγόνι προς την δεξιά σας κνήμη, μείνετε και αναπνέετε.

Προσπαθήστε να μακρύνετε από τον αριστερό σας γλουτό έως πέρα από το σαγόνι. Καλή αναπνοή, ακούστε την αναπνοή σας. Ωμοι στην ίδια ευθεία, στήθος στην ίδια ευθεία και πάλι εδώ, προσπαθήστε να μην ρολάρετε προς την εξωτερική μεριά του αριστερού ποδιού.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε, τεντώστε τους αγκώνες

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

Ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*,

JANU SIRSASANA

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε. Η σειρά των janu sirsasana.

Σετάρετε την dandasana σας.

(A)

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: λυγίστε το δεξί γόνατο

εκπνοή: φέρτε την φτέρνα στην βάση της λεκάνης, το γόνατο σχηματίζει γωνία πάνω από 90 μοίρες.

Κορμός στην ίδια ευθεία με το αριστερό πόδι - *εισπνοή*

εκπνοή: κάμψη εμπρός, ρολάρετε τον αριστερό ώμο κάτω και πίσω, πιάστε την φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι προς την αριστερή κνήμη.

Αν το δεξί γόνατο βρίσκεται αρκετά πίσω, νιώστε όλη την δεξιά πλευρά να μακραίνει, ρολάρετε τον δεξί ώμο ώστε το στήθος και οι ώμοι να βρίσκονται στην ίδια ευθεία, αγκώνες προς τα έξω, πλατύνετε τους ώμους και το στήθος. Καλή, ελεύθερη αναπνοή.

Κρατώντας όποιο grip έχετε,

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, σετάρτε

(αριστερή πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε. Σετάρτε την dandasana σας

εκπνοή: λυγίστε το αριστερό γόνατο και φέρτε την φτέρνα στην βάση της λεκάνης, το γόνατο σχηματίζει γωνία πάνω από 90 μοίρες.

Κορμός στην ίδια ευθεία με το δεξί πόδι - *εισπνοή*

εκπνοή: κάμψη εμπρός, πιάστε την δεξιά φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: σαγόνι προς την δεξιά κνήμη.

Στήθος και ώμοι στην ίδια ευθεία, στροφή προς τον αριστερό γοφό. Βεβαιωθείτε ότι το δεξί πόδι δεν γυρίζει προς τα μέσα αλλά είναι ευθεία μπροστά. Ανασηκώστε το δεξί γόνατο και τον μηρό, κρατήστε το αριστερό γόνατο στο πάτωμα.

Κρατώντας το grip,

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε, τεντώστε τους αγκώνες

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuagi - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, σετάρτε

(B)

(δεξιά πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.
Σετάρτε την dandasana

Janu sirsasana b

εισπνοή: λυγίστε το δεξί γόνατο

εκπνοή: φέρτε την φτέρνα στην βάση της λεκάνης, το γόνατο σχηματίζει γωνία μικρότερη των 90 μοιρών

εισπνοή: ψηλά οι γλουτοί, τοποθετήστε την φτέρνα κάτω από τον πρωκτό

εκπνοή: κάμψη εμπρός, πιάστε την αριστερή φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: σαγόνι προς την αριστερή κνήμη

Και πάλι, πλατύνετε τους ώμους, κρατήστε τους στην ίδια ευθεία, αγκώνες προς τα έξω, αριστερό πέλμα flex, ανασηκώστε το αριστερό γόνατο και τον μηρό, τα δάχτυλα του αριστερού σας ποδιού βρίσκονται κάτω από το εσωτερικό μέρος του αριστερού σας μηρού και όχι κάτω από τον πρωκτό.

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε, τεντώστε τους αγκώνες

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή

πηδηματάκι πίσω, chatuari - εκπνοή

upward facing - εισπνοή

downward facing - εκπνοή

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.
Σετάρτε την dandasana

εισπνοή: λυγίστε το αριστερό γόνατο

εκπνοή: φέρτε την φτέρνα στην βάση της λεκάνης, το γόνατο σχηματίζει γωνία μικρότερη των 90 μοιρών

ψηλά οι γλουτοί – εισπνοή, τοποθετήστε την φτέρνα κάτω από τον πρωκτό

εκπνοή: κάμψη εμπρός, πιάστε την αριστερή φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: σαγόνι προς την δεξιά σας κνήμη, μείνετε και αναπνέετε.

Ωμοι και στήθος στην ίδια ευθεία, το δεξί πέλμα flex, ανασηκώστε το δεξί γόνατο και τον μηρό σας, μακρύνετε το σαγόνι πέρα από την δεξιά κνήμη, τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού βρίσκονται κάτω από το εσωτερικό μέρος του δεξιού μηρού.

Κρατώντας το grip,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή

πηδηματάκι πίσω - *εκπνοή*
upward facing - *εισπνοή*
downward facing - *εκπνοή*
ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*

(C)

(δεξιά πλευρά)

Janu sirsasana c

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε. Σετάρτε την dandasana.

Λυγίστε το δεξί γόνατο, πιάστε το πέλμα και τον αστράγαλο και τοποθετήστε τα δάχτυλα στο πάτωμα, ο δεξής αστράγαλος βρίσκεται στο εσωτερικό του αριστερού μηρού, το γόνατο έρχεται προς το πάτωμα, μην σηκώνετε τον γλουτό, σε αυτή την θέση κανονικά το γόνατο σχηματίζει γωνία 45 μοιρών.

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, πιάστε την φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: σαγόνι προς την αριστερή κνήμη, μείνετε και αναπνέετε.

Προσπαθήστε να μην γέρνετε προς την εξωτερική πλευρά του αριστερού ποδιού. Φέρτε το δεξί γόνατο προς το πάτωμα, αν είναι δυνατόν. Ώμοι και στήθος στην ίδια ευθεία, ακούστε την αναπνοή σας.

Κρατώντας το grip,

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*

(αριστερή πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε. Σετάρτε την dandasana.

Τώρα, λυγίστε το αριστερό γόνατο, κρατήστε τα δάχτυλα και τον αστράγαλο, φέρτε την φτέρνα προς τα πάνω και τα δάχτυλα των ποδιών προς το πάτωμα έτσι ώστε ο αστράγαλος του αριστερού ποδιού να έρθει στο εσωτερικό του δεξιού μηρού, αν μπορείτε φέρτε το γόνατο προς το πάτωμα σε γωνία 45 μοιρών.

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, πιάστε την δεξιά φτέρνα ή τον αστράγαλο

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά

εκπνοή: σαγόνι προς την δεξιά κνήμη, μείνετε και αναπνέετε.

Καλή αναπνοή. Αγκώνες προς τα έξω, στήθος και ώμοι στην ίδια ευθεία, προσπαθήστε να μην γέρνετε στην εξωτερική πλευρά του δεξιού ποδιού, μείνετε και αναπνέετε. Janu sirsasana c
εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε
εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa
σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή
πηδηματάκι πίσω - εκπνοή
upward facing, chatuari - εισπνοή
downward facing - εκπνοή
ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή, σετάρετε

MARICHYASANA

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

(A)

(δεξιά πλευρά)

Marichyasana a

Σετάρετε πρώτα την dandasana.

Τώρα, λυγίστε το δεξί γόνατο και τοποθετήστε το δεξί πέλμα στην ίδια ευθεία με το εξωτερικό μέρος του δεξί σας γλουτού

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, τυλίξτε το δεξί χέρι γύρω από το δεξί πόδι και φέρτε το αριστερό χέρι πίσω από την πλάτη σας και πιάστε τον αριστερό σας καρπό με το δεξί σας χέρι

εισπνοή: μακρύνετε

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι σας προς την αριστερή σας κνήμη ή πέρα από το αριστερό σας γόνατο.

Όσοι μπορείτε, μακρύνετε τα χέρια πίσω ώστε να φέρετε ακόμα περισσότερο το σαγόνι προς τα μπροστά, το δεξί πέλμα πατάει σταθερά στο πάτωμα, μην γέρνετε στην εξωτερική μεριά του αριστερού ποδιού, αριστερό πέλμα flex, ανασηκώστε το αριστερό γόνατο και τον μηρό σας, μακρύνετε πέρα από το γόνατο.

Κρατώντας το grip,

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή

πηδηματάκι πίσω, chatuari - εκπνοή

upward facing - εισπνοή

downward facing - εκπνοή

ολόκληρη αναπνοή, σετάρετε

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Όπως πριν, σετάρτε την dandasana σας.

Τώρα λυγίστε το αριστερό σας γόνατο - *εισπνοή* και τοποθετήστε το αριστερό σας πέλμα στην ίδια ευθεία με το εξωτερικό μέρος του αριστερού σας γλουτού

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, τυλίξτε το αριστερό σας χέρι γύρω από το αριστερό πόδι, φέρτε το δεξί χέρι πίσω από την πλάτη σας και πιάστε τον δεξί σας καρπό, αν μπορείτε

εισπνοή: μακρύνετε

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι σας προς την δεξί σας κνήμη ή πέρα από το γόνατο.

Αν μπορείτε, όπως πριν, μακρύνετε τα χέρια πίσω ώστε να φέρετε ακόμα περισσότερο το σαγόνι προς τα μπροστά, το αριστερό πέλμα πατάει σταθερά στο πάτωμα, δεξί πέλμα flex, ανασηκώστε το δεξί γόνατο και τον μηρό σας

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuagi - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, σετάρτε

(B)

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Σετάρτε την dandasana σας.

Marichyasana b

Αριστερό πόδι σε padmasana

εισπνοή: λυγίστε

εκπνοή: τοποθετήστε το αριστερό πόδι σε padmasana.

Αν μπορείτε να προχωρήσετε, λυγίστε το δεξί σας πόδι και τοποθετήστε το δεξί πέλμα στην ίδια ευθεία με τον δεξί σας γλουτό, ελάτε μπροστά ώστε το δεξί σας γόνατο να έρθει προς το στρώμα, οι γοφοί κοιτούν μπροστά

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, επαναλάβετε ότι κάνατε προηγουμένως, τυλίξτε το δεξί χέρι γύρω από το δεξί πόδι και φέρτε το αριστερό χέρι πίσω από την πλάτη σας και πιάστε τον αριστερό σας καρπό, αν μπορείτε

εισπνοή: μακρύνετε

εκπνοή: προσπαθήστε να φέρετε το σαγόνι σας ανάμεσα στο δεξί σας πέλμα και το αριστερό σας γόνατο. Καλή αναπνοή.

Κρατώντας το grip,
εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε
εκπνοή: προσεχτικά απελευθερώστε την θέση σιγά σιγά
σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή
πηδηματάκι πίσω, chatuari, σαγόνι προς το πάτωμα - εκπνοή
upward facing - εισπνοή
downward facing - εκπνοή
ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

(αριστερή πλευρά)

Όταν είστε έτοιμοι,
εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.
Σετάρτε την dandasana σας. Η άλλη πλευρά.

Δεξί πόδι σε padmasana

εισπνοή: λυγίστε

εκπνοή: τοποθετήστε

Αν μπορείτε πιο ψηλά, εισπνοή/εκπνοή: τοποθετήστε πιο ψηλά

Λυγίστε το αριστερό σας γόνατο και τοποθετήστε το αριστερό σας πέλμα στην ίδια ευθεία με τον αριστερό σας γλουτό, ρολάρετε μπροστά ώστε το αριστερό σας γόνατο να έρθει προς το πάτωμα, οι γοφοί κοιτούν μπροστά

εισπνοή/ εκπνοή: κάμψη εμπρός, τυλίξτε το αριστερό σας χέρι γύρω από το αριστερό πόδι, φέρτε το δεξί χέρι πίσω από την πλάτη σας και πιάστε τον δεξί σας καρπό, αν μπορείτε

εισπνοή: μακρύνετε

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι σας προς το στρώμα ανάμεσα στο αριστερό σας πέλμα και το δεξί σας γόνατο, μείνετε και αναπνέετε. Καλή, ελεύθερη αναπνοή.

Κρατώντας το grip,

εισπνοή: κοιτάζτε ψηλά, μακρύνετε, τεντώστε τους αγκώνες

εκπνοή: απελευθερώστε

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή

πηδηματάκι πίσω, chatuari - εκπνοή

upward facing - εισπνοή

downward facing - εκπνοή

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή, σετάρτε

(C)

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.
Σετάρτε την dandasana σας.

Λυγίστε το δεξί σας γόνατο, όπως κάνατε και στην marichyasana a, τοποθετήστε το δεξί πέλμα στην ίδια ευθεία με το εξωτερικό μέρος του δεξί σας γλουτού
εισπνοή: ανοίξτε το στήθος, την περιοχή του θώρακα
εκπνοή: στροφή δεξιά και προσπαθήστε να φέρετε το αριστερό σας μπράτσο έξω από το δεξί σας γόνατο.

Αν μπορείτε, τυλίξτε το γύρω από το πόδι και φέрте και δέστε με το δεξί σας χέρι, πιάστε αν μπορείτε τον δεξί καρπό σας με το αριστερό σας χέρι. Από εκεί δουλέψτε την στροφή του κορμού πέρα από τον δεξί σας ώμο και ρολάροντας στον δεξί σας γλουτό, σηκώστε τον δεξί σας ώμο. Μείνετε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή, αριστερό πέλμα flex, ανασηκώστε το αριστερό γόνατο και τον μηρό. Απελευθερώστε προσεχτικά σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή
πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα- εκπνοή
upward facing - εισπνοή
downward facing - εκπνοή
ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

(αριστερή πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε. Σετάρτε την dandasana σας.

Λυγίστε το αριστερό σας γόνατο στην άλλη πλευρά, τοποθετήστε το αριστερό πέλμα στην ίδια ευθεία με τον αριστερό σας γλουτό, γοφοί κοιτούν μπροστά
εισπνοή: ανοίξτε την περιοχή του θώρακα
εκπνοή: στροφή αριστερά και προσπαθήστε να φέρετε το δεξί σας μπράτσο έξω από το αριστερό σας γόνατο ή μηρό.

Αν μπορείτε, τυλίξτε το γύρω από το πόδι και φέрте και δέστε με το αριστερό σας χέρι, πιάστε αν μπορείτε τον αριστερό καρπό σας, στροφή του κορμού, κοιτάζτε πέρα από τον αριστερό σας ώμο, μείνετε και αναπνέετε. Καλή, βαθιά, αργή, ujjayi αναπνοή.

Και απελευθερώστε, vinyasa
σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή
πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα- εκπνοή
upward facing - εισπνοή
downward facing - εκπνοή
ολόκληρη αναπνοή, σετάρτε

(D)

(δεξιά πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε. Marichyasana d.

Πρώτα, σετάρετε την dandasana σας.

Τοποθετήστε το αριστερό πόδι σε padmasana

εισπνοή: λυγίστε

εκπνοή: τοποθετήστε.

Αν μπορείτε να προχωρήσετε, φέρτε το δεξί πόδι σε marichyasana. Ρολάρετε μπροστά προς τον αριστερό γλουτό ώστε το αριστερό γόνατο να έρθει προς το πάτωμα. Αν μπορείτε να προχωρήσετε περισσότερο,

εισπνοή: ανοίξτε την περιοχή του θώρακα

εκπνοή: στροφή δεξιά και φέρτε το αριστερό σας μπράτσο στην εξωτερική μεριά του δεξιού σας μηρού. Αν μπορείτε τυλίξτε το χέρι γύρω από το πόδι και πιάστε τον δεξιό σας καρπό.

Και όταν είστε έτοιμοι, απελευθερώστε προσεχτικά και κάντε την vinyasa σας.

εισπνοή: σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuvari

εισπνοή: upward facing

εκπνοή: downward facing

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

(αριστερή πλευρά)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Σετάρετε την dandasana σας.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: λυγίστε

εκπνοή: τοποθετήστε το δεξί πόδι σε padmasana.

Σετάρετε καλά ώστε ο αστράγαλος να είναι προστατευμένος. Λυγίστε το αριστερό πόδι, όταν είστε έτοιμοι. Αριστερό πόδι στην ίδια ευθεία με την εξωτερική μεριά του αριστερού γλουτού, οι γοφοί κοιτούν μπροστά

εισπνοή/εκπνοή: στροφή αριστερά, ανοίξτε στήθος και εισπνοή/εκπνοή: φέρτε το δεξί χέρι γύρω από το πόδι, αν μπορείτε και το αριστερό χέρι πίσω από την πλάτη και πιάστε τον αριστερό καρπό. Κοιτάξτε πίσω από τον αριστερό σας ώμο. Κρατήστε το δεξί γόνατο στο πάτωμα. Καλή αναπνοή. Αριστερός ώμος ψηλά και πίσω.

Και απελευθερώστε, όταν είστε έτοιμοι. Απελευθερώστε προσεχτικά και κάντε την vinyasa σας.

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή

πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα- εκπνοή

εισπνοή: upward facing

εκπνοή: downward facing

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

ΑΠΟ NAVASANA ΣΕ ADHO MUKHA VRKSASANA

Και όταν είστε έτοιμοι, με πηδηματάκι περάστε τα πόδια ανάμεσα στα χέρια και μπίτε σε navasana, στην θέση της βάρκας.

(1)

Τα δάχτυλα των ποδιών στην ίδια ευθεία με τα μάτια, χέρια στην ίδια ευθεία με τους ώμους, μακρύνετε το πίσω μέρος του αυχένα, το σαγόνι έρχεται ελαφρώς προς τα μέσα, ψηλά το στέρνο.

(2)

Και τώρα σταυρώστε τα πόδια και σηκώστε τους γλουτούς από το πάτωμα - *εισπνοή*

εκπνοή: στο πάτωμα και μπίτε πάλι σε navasana, μείνετε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή. Κρατήστε το στήθος ψηλά, μακρύνετε την πλάτη, τα δάχτυλα των ποδιών point

(3)

και σηκώστε ψηλά τους γλουτούς - *εισπνοή*

εκπνοή: στο πάτωμα, μπίτε σε navasana, μείνετε και αναπνέετε.

Κρατήστε το στήθος ψηλά, μακρύνετε την πλάτη, τα δάχτυλα των ποδιών point

(4)

σταυρώστε τα πόδια και σηκώστε ψηλά τους γλουτούς – *εισπνοή*

εκπνοή: στο πάτωμα, μπίτε πάλι σε navasana, μείνετε και αναπνέετε. Τα δάχτυλα των ποδιών στην ίδια ευθεία με τα μάτια

(5)

σταυρώστε τα πόδια και σηκώστε ψηλά τους γλουτούς – *εισπνοή*

εκπνοή: στο πάτωμα, μπίτε μια τελευταία φορά σε navasana, μείνετε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή. Κρατήστε το στήθος ψηλά, μακρύνετε την πλάτη, μέσα το σαγόνι, βλέμμα στα δάχτυλα των ποδιών σας, αναπνοή

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα- *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

εκπνοή: downward facing

Σετάρτε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή

BHUJAPIDASANA

Bhujapidasana

(A)

εισπνοή: με πηδηματάκι, φέρτε τα πόδια γύρω από τα χέρια.

Λυγίστε τους αγκώνες ελαφρώς προς τα μέσα, μέσα οι μηροί, φέρτε τα πέλματα μαζί ή αν μπορείτε, φέρτε το δεξί πέλμα πάνω από το αριστερό. Αν μπορείτε να σταυρώσετε τα πέλματα, κάντε point τα δάχτυλα των ποδιών σας ώστε η δεξιά σας φτέρνα να βρίσκεται πάνω στην αριστερή σας κνήμη.

(B)

Αν τα δάχτυλα είναι point, προσπαθήστε να τα φέρτε προς τα πίσω και το σαγόνι ή την κορφή του κεφαλιού στο πάτωμα.

TITTIBHASANA

Και *εισπνοή:* σηκωθείτε.

Όσοι μπορούν, μπαίνουν σε tittibhasana, τεντώστε τα πόδια, μείνετε

BAKASANA

και μετά από την tittibhasana, μπίετε σε bakasana. Αν θέλετε, μπορείτε να δουλέψετε αυτές τις δύο θέσεις ξεχωριστά.

Και μετά από την bakasana, πηδηματάκι πίσω σε chatuari

εισπνοή: upward-facing, όταν είστε έτοιμοι

εκπνοή: downward-facing, όταν είστε έτοιμοι

Σετάρτε, μείνετε για μια αναπνοή

KURMASANA

Kurmasana

Όπως και προηγουμένως,

εισπνοή: με πηδηματάκι, φέρτε τα πόδια γύρω από τα χέρια και προσεχτικά καθίστε πίσω.

Τα πόδια βρίσκονται περίπου στο φάρδος του στρώματος, τοποθετήστε τα χέρια κάτω από τα πόδια καθώς σπρώχνετε τα πόδια προς τα μπροστά, φέρτε τα χέρια προς τα πίσω. Αν θα μπορούσαμε να δούμε την θέση από ψηλά, τα πόδια και τα χέρια σας θα είχαν την ίδια απόσταση μεταξύ τους. Όσοι μπορείτε, σηκώστε τις φτέρνες σας από το πάτωμα, σπρώχνοντας ακόμα περισσότερο τα πόδια και τα χέρια μακριά. Σε αυτή την θέση το εσωτερικό μέρος των γονάτων σας, βρίσκεται στο ύψος των ώμων σας, ώστε το βάρος δεν πέφτει στους αγκώνες. Το σαγόνι είναι στο πάτωμα. Μείνετε και αναπνέετε.

SUPTA KURMASANA

Όσοι μπορείτε, φέρτε τα πόδια σας μαζί ή σταυρώστε τα και τυλίξτε τα χέρια σας γύρω από την πλάτη σας, προσπαθήστε να πιάσετε τα δάχτυλα των χεριών πίσω από την πλάτη. Μείνετε και αναπνέετε.

Όσοι μπορείτε, σηκωθείτε ψηλά. Ετοιμαστείτε για πηδηματάκι πίσω και vinyasa.

Vinyasa,

πηδηματάκι πίσω, chatuari - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, realign

GARBHA PINDASANA

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Σετάρτε την dandasana.

Garbha pindasana

Padmasana. Φέρτε πρώτα το δεξί σας πόδι σε padmasana και μετά το αριστερό. Φέρτε τα πόδια όσο καλά μπορείτε σε padmasana. Σηκώστε τα γόνατα από το πάτωμα, προσπαθήστε να περάσετε πρώτα το δεξί σας χέρι μέσα από το κενό που βρίσκεται ανάμεσα στην γάμπα και τον μηρό σας και στην συνέχεια περάστε κατά τον ίδιο τρόπο και το αριστερό χέρι. Περάστε καλά τα χέρια ώστε να μπορείτε να λυγίσετε τους αγκώνες και φέρτε τα ψηλά και κρατήστε το σαγόνι σας. Αν μπορείτε, μείνετε στην θέση και αναπνέετε. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ξεκινήσετε το ρολάρισμα, *εισπνοή-εκπνοή*. *Εισπνοή* - ρολάρετε πάνω, *εκπνοή* – πίσω, εννιά φορές.

KUKKUTASANA

Αφού ρολάρετε εννιά φορές, όταν ολοκληρώσετε, ελάτε σε kukkutasana. Ισοροπήστε στα χέρια, γόνατα δεν ακουμπούν στο πάτωμα, κεφάλι ψηλά, μακρύνετε την πλάτη, βρείτε την ισορροπία και αναπνέετε.

Και απελευθερώστε. Vinyasa.

Απελευθερώστε προσεχτικά. Με τα πόδια σε padmasana, πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα, chatuari

upward facing με *εισπνοή*

downward facing με *εκπνοή*

BADDHA KONASANA

Baddha konasana

Σετάρτε πρώτα την dandasana

Λυγίστε τα γόνατα, φέρτε τα πέλματα σε απόσταση περίπου 10 εκατοστά από την βάση της λεκάνης, η εξωτερική μεριά των πελμάτων σας είναι η μία δίπλα στην άλλη. Πιάστε με τα χέρια σας και φέρτε το κάτω μέρος των πελμάτων προς τα πάνω. Κρατήστε τα σε αυτή την θέση ώστε να νιώσετε το άνοιγμα στο εσωτερικό μέρος των μηρών σας. Στήθος ψηλά, νιώστε να μακραίνει το κάτω μέρος της πλάτης. Φέρτε τώρα το στήθος σας μπροστά πέρα ή πάνω στα πέλματα σας. Προσπαθήστε να μην κλείνετε το στήθος αλλά μακρύνετε την πλάτη, οι γλουτοί μακραίνουν προς το πάτωμα. Καλή αναπνοή. Μακρύνετε μπροστά και κάτω, κρατήστε το κάτω μέρος των πελμάτων προς τα πάνω, να μην έρχονται μαζί. Προσπαθήστε να φέρετε το σαγόνι στο πάτωμα πέρα από τα δάχτυλα των ποδιών σας.

Τώρα, φέρτε κορφή του κεφαλιού προς τα πέλματα. Μείνετε και αναπνέετε. Τώρα σηκωθείτε, καθίστε και μείνετε για πέντε αναπνοές, σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα, βλέμμα στην μύτη ή στην άκρη της μύτης σας. Φέρτε όσο μπορείτε το κάτω μέρος των πελμάτων σας προς τα πάνω, αν θέλετε σηκώστε ελαφρώς τα πόδια σας από το πάτωμα, μείνετε και αναπνέετε. Μακρύνετε το πίσω μέρος της πλάτης, μέσα το σαγόνι.

Και απελευθερώστε. Vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - εισπνοή

πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα- εκπνοή

upward facing - εισπνοή

downward facing - εκπνοή

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή.

UPAVISTHA KONASANA

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Upravistha konasana

(A)

Ανοίξτε τα πόδια σας, απελευθερώστε τους γλουτούς σας από το πάτωμα, κάμψη εμπρός, προσπαθήστε να πιάσετε την εξωτερική μεριά των ποδιών σας, οι αντίχειρες σας βρίσκονται στο σημείο «σुकώτι 3», δηλαδή κάτω από το σημείο που ενώνει το πρώτο και το δεύτερο δάχτυλο των ποδιών σας. Κρατήστε λοιπόν την εξωτερική μεριά των πελμάτων σας με τα τέσσερα δάχτυλα των χεριών σας και με τους αντίχειρες το σημείο που ενώνει το πρώτο και το δεύτερο δάχτυλο των ποδιών σας. Προσπαθήστε τα γόνατα σας να μην γυρίζουν προς τα μέσα, κρατήστε

τα προς τα έξω. Τα πόδια είναι τεντωμένα ώστε τα πόδια είναι όσο μπορείτε ανοιχτά. Στήθος, ώμοι και σαγόνι στο στρώμα. Μείνετε και αναπνέετε.

(B)

Τώρα, όσοι μπορείτε, σηκωθείτε κρατώντας τα πόδια σας, βρείτε την ισορροπία σας, τεντώστε τα πόδια. Μείνετε και αναπνέετε. Ανασηκώστε το στήθος, μακρύνετε την πλάτη, αφήστε το κεφάλι να πέσει χαλαρά πίσω, πόδια τεντωμένα. Μείνετε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή.

Και απελευθερώστε

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*

SUPTA KONASANA

(A)

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και καθίστε.

Σετάρτε πρώτα την *dandasana* σας.

Ρολάρετε σε *halasana* φέρνοντας τα πόδια σας πίσω από το κεφάλι. Γατζώστε τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών σας με τα δύο δάχτυλα των χεριών σας και ανοίξτε τα πόδια σας δεξιά και αριστερά. Τώρα, σπρώξτε τις φτέρνες μακριά, ανασηκώστε γόνατα, μηρούς και σπρώξτε τα καθιστικά σας οστά προς το ταβάνι. Μακρύνετε την πλάτη και την περιοχή της κοιλιάς, μην διπλώνετε αυτά τα σημεία. Ανασηκώστε τα γόνατα και τους μηρούς, σπρώξτε μακριά τις φτέρνες.

(B)

Κρατήστε καλά τα δάχτυλα των ποδιών σας και χωρίς να λυγίσετε τα πόδια,

εισπνοή: ρολάρετε ψηλά

εκπνοή: μπροστά, πέστε πάνω στις γάμπες σας, σαγόνι στο πάτωμα και κάντε την *vinayasa* σας.

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

εισπνοή: upward-facing

εκπνοή: downward-facing,

ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*, σετάρτε

SUPTA PADANGUSTHASANA KAI SUPTA TRIVIKRANASANA

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και ξαπλώστε.

(δεξιά πλευρά)

SUPTA PADANGUSTHASANA

(A)

εισπνοή: σηκώστε ψηλά το δεξί σας πόδι, γαντζώστε το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού σας με δύο δάχτυλα του δεξιού σας χεριού, μακρύνετε το αριστερό χέρι σας πάνω στον αριστερό σας μηρό.

εισπνοή/εκπνοή: φέρτε το σαγόνι προς την δεξιά σας κνήμη. Τα δάχτυλα και των δύο ποδιών σας είναι point, μην χρησιμοποιείτε τους αγκώνες. Το σαγόνι έρχεται προς την κνήμη. Ακούστε την αναπνοή σας.

(B)

εισπνοή: κεφάλι πίσω

εκπνοή: φέρτε το πόδι στο πλάι δεξιά, κοιτάζτε αριστερά. Δεξί πόδι και αριστερός γλουτός πατούν στο πάτωμα. Τα δάχτυλα και στα δύο πόδια είναι point.

εισπνοή: φέρτε το δεξί σας πόδι ψηλά

εκπνοή: σαγόνι στην κνήμη

SUPTA TRIVIKRANASANA

εισπνοή: κεφάλι πίσω, πιάστε το πόδι με τα δύο χέρια

εκπνοή: φέρτε το πόδι προς το πάτωμα, δίπλα από το δεξί σας αυτί. Τα δάχτυλα παραμένουν point. Μείνετε και αναπνέετε. Σαγόνι μέσα.

εισπνοή: πόδι ψηλά

εκπνοή: πόδι στο πάτωμα

(αριστερή πλευρά)

SUPTA PADANGUSTHASANA

(A)

Ευθυγραμμιστείτε πάνω στο στρώμα σας, *εισπνοή:* σηκώστε ψηλά το αριστερό σας πόδι, γαντζώστε το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού σας με τα δύο δάχτυλα του δεξιού σας χεριού, μακρύνετε το δεξί σας χέρι πάνω στον δεξί σας μηρό

εκπνοή: φέρτε το σαγόνι προς την αριστερή σας κνήμη. Μείνετε και αναπνέετε. Μακρύνετε το δεξί σας χέρι πάνω στον δεξί σας μηρό, τα δάχτυλα και των δύο ποδιών σας είναι point. Μείνετε και αναπνέετε.

(B)

εισπνοή: κεφάλι πίσω

εκπνοή: φέρτε το πόδι στο πλάι αριστερά, κοιτάζτε δεξιά. Αριστερό πόδι και δεξιάς γλουτός στο πάτωμα. Καλή, ελεύθερη αναπνοή.

εισπνοή: φέρτε το αριστερό σας πόδι ψηλά

εκπνοή: σαγόνι στην κνήμη

SUPTA TRIVIKRANASANA

εισπνοή: κεφάλι πίσω, πιάστε το πόδι με τα δύο χέρια, δάχτυλα του ποδιού point

εκπνοή: φέρτε το πόδι προς το πάτωμα, δίπλα από το αριστερό σας αυτί. Και πάλι, μείνετε και αναπνέετε. Τα δάχτυλα και των δύο ποδιών σας παραμένουν σε point. Καλή αναπνοή.

Όταν είστε έτοιμοι,

με *εισπνοή:* πόδι ψηλά

εκπνοή: πόδι στο πάτωμα

Chakrasana

ρολάρετε προς τα πίσω, φέρτε τα πόδια σε halasana, τοποθετήστε τα χέρια σας δίπλα στα αυτιά σας

εκπνοή: σπρώξτε πάνω και πίσω με την ίδια ώθηση και ελάτε μπροστά σε chatuari, σαγόνι προς το πάτωμα

εισπνοή: upward-facing dog

εκπνοή: downward-facing dog

σετάρετε και αναπνέετε

UBHAYA PADANGUSTHASANA

εισπνοή: jump through

και όπως πριν, ρολάρετε προς τα πίσω σε halasana εκπνέοντας

γαντζώστε με τα δύο δάχτυλα των χεριών σας τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών και όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: ρολάροντας ελάτε ψηλά σε ubhaya padangusthasana.

Στη θέση αυτή τα πόδια σας είναι τεντωμένα, τα δάχτυλα των ποδιών σας είναι point, τα χέρια σας είναι τεντωμένα καθώς κρέμεστε μακραίνοντας μακριά από τα πόδια, το κεφάλι πέφτει προς τα πίσω, βλέμμα προς τα πίσω, ισοροπήστε και αναπνέετε.

Ubhaya padangusthasana

Κρατήστε τα πόδια ψηλά, απελευθερώστε.

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuari, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

upward facing, *εισπνοή*

downward facing, *εκπνοή*

ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*

URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASA

Όταν είστε έτοιμοι, περάστε με πηδηματάκι τα πόδια ανάμεσα στα χέρια και καθίστε, ρολάρετε όπως πριν προς τα πίσω σε halasana και πιάστε αυτή την φορά την εξωτερική μεριά των πελμάτων σας ή τους αστραγάλους σας που είναι πιο εύκολο.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: ρολάροντας ελάτε ψηλά σε urdhva mukha paschimottanasa

Η διαφορά με την προηγούμενη θέση είναι ότι τώρα προσπαθείτε να έρθετε προς τα πόδια, τα δάχτυλα των ποδιών σας είναι point. Κρατήστε το εξωτερικό μέρος των πελμάτων σας, λυγίστε τους αγκώνες προς τα έξω, ελάτε προς τα μέσα και ψηλά προς τα πέλματα. Προσπαθήστε να κοιτάξετε προς τα δάχτυλα των ποδιών σας, σαγόνι ανάμεσα στις κνήμες, μείνετε και αναπνέετε. Καλή αναπνοή.

Αφήστε τα πόδια χωρίς να πέσουν στο πάτωμα και στην συνέχεια,

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*

πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

upward facing, *εισπνοή*

downward facing, *εκπνοή*

Ολόκληρη αναπνοή, *εισπνοή-εκπνοή*

SETU BANDHASANA

περάστε με πηδηματάκι τα πόδια ανάμεσα στα χέρια και καθίστε. Τώρα, λυγίστε τα γόνατα, φτέρνες μαζί, απλώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας στο πάτωμα. Η απόσταση ανάμεσα στις φτέρνες και την βάση της λεκάνης είναι δύο ανοιχτές παλάμες, setu bandhasana.

Και τώρα, ξαπλώστε. Το άνοιγμα των γονάτων σας δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερο από αυτό των μικρών δαχτύλων των ποδιών σας. Τοποθετήστε τα χέρια σας δεξιά και αριστερά του κορμού, αντίχειρες κάτω από τους γλουτούς σας

σηκώστε το στήθος, κορφή του κεφαλιού στο πάτωμα, *εισπνοή*

καλό σετάρισμα, *εκπνοή*

εισπνοή: σηκώστε ψηλά τους γοφούς και σπρώξτε τις φτέρνες ώστε να μακρύνετε ακόμα πιο πολύ προς το μέτωπο.

Όσοι μπορείτε, σηκώστε τα χέρια σας και φέρτε τα πίσω από τα αυτιά για να στηριχτείτε. Μόνο αν είστε πραγματικά έτοιμοι, σταυρώστε τα χέρια πάνω στο στήθος σας. Μείνετε και αναπνέετε.

Όταν είστε έτοιμοι,

γοφοί στο πάτωμα και ρολάρετε σε chakrasana. Ρολάρετε πίσω σε halasana, τοποθετήστε τα χέρια δίπλα στα αυτιά και σπρώξτε πάνω, πίσω και σε chatuagi

εισπνοή: upward facing

εκπνοή: downward facing

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

URDHVA DHANURASANA

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και ξαπλώστε πίσω. Λυγίστε τα γόνατα, urdhva dhanurasana. Τα πόδια βρίσκονται στο φάρδος των γοφών σας, πέλματα παράλληλα, τα χέρια δίπλα στα αυτιά σας, αγκώνες ψηλά

(1)

με εισπνοή: σηκωθείτε ψηλά σε urdhva dhanurasana, μείνετε και αναπνέετε

(2)

εκπνοή: ελάτε στο πάτωμα με μόνο το κεφάλι σας να ακουμπάει, γαντζώστε τα χέρια σας στο στρώμα για λίγο και

εισπνοή: σπρώξτε ψηλά ξανά, μείνετε και αναπνέετε

(3)

εκπνοή: κεφάλι στο πάτωμα, περπατήστε τα χέρια προς τα μέσα, αν μπορείτε

εισπνοή: σηκωθείτε ψηλά και αναπνέετε

κεφάλι μέσα και στο πάτωμα, καθίστε. Κάμψη εμπρός, raschimottanasana για δεκαπέντε αναπνοές.

Απελευθερώστε τους γλουτούς από το πάτωμα, μαζί τα πόδια, πέλματα flex, προσπαθήστε να σηκώσετε τις φτέρνες σας από το πάτωμα, μακρύνετε προς τα μπροστά και κάτω, δεκαπέντε αναπνοές. Προσπαθήστε να μην έρχονται τα πέλματα προς τα μέσα. Καλή, ελεύθερη αναπνοή.

Αφού ολοκληρώσετε τις δεκαπέντε αναπνοές,

εισπνοή: κοιτάξτε ψηλά, μακρύνετε

εκπνοή: απελευθερώστε, κάντε μια vinyasa για να σηκωθείτε

πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

chatuari, σαγόνι προς το πάτωμα - *εκπνοή*

εισπνοή: upward facing,

εκπνοή: downward facing

ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

ADHO MUKHA VRKSASANA

εισπνοή: πηδηματάκι μπροστά, κοιτάξτε ψηλά

εκπνοή: κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: ανασηκωθείτε με τα χέρια χαμηλά στο πλάι

εκπνοή: με τα χέρια στην ίδια θέση

Τώρα, μπίτε σε downward facing dog τοποθετώντας τις φτέρνες σας πίσω στον τοίχο για να δουλέψετε την στήριξη στα χέρια στον τοίχο

Είστε σε downward facing dog με τις φτέρνες να ακουμπούν πίσω στον τοίχο. Σετάρτε τα χέρια και περπατήστε τα πόδια στον τοίχο στο ύψος των γλουτών σας έτσι ώστε η πλάτη και τα πόδια σας να σχηματίζουν ορθή γωνία, μείνετε και αναπνέετε. Κεφάλι πίσω, κοιτάζετε τα δάχτυλα των ποδιών σας, μείνετε και αναπνέετε. Μείνετε.

Και όταν είστε έτοιμοι,

Κατεβείτε, ελάτε μπροστά στο στρώμα σας

εισπνοή: κύκλο τα χέρια, κοιτάζετε ψηλά

εκπνοή: κάμψη εμπρός, κεφάλι προς τα πόδια

εισπνοή: κοιτάζετε ψηλά, μακρύνετε την πλάτη

εκπνοή: πηδηματάκι πίσω, chatuagi, σαγόκι προς το πάτωμα

εισπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, upward-facing dog

εκπνοή: ρολάρετε στα δάχτυλα των ποδιών, downward-facing dog

σετάρτε και μείνετε

STIFF SAVASANA

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και ξαπλώστε πίσω, δυνατό σώμα, πέντε αναπνοές.

Πόδια μαζί, δάχτυλα των ποδιών point, χέρια δεξιά και αριστερά από τον κορμό, παλάμες στο πάτωμα, δυνατό σώμα σε savasana

SALAMBA SARVANGASANA

Sarvangasana, στήριξη στους ώμους.

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: σηκώστε τα πόδια και την λεκάνη, υποστηρίξτε την μέση

εκπνοή: πόδια ψηλά, στηριχτείτε στους ώμους

Ό,τι και να κάνετε όσο είστε ψηλά, μην αλλάξετε την θέση του κεφαλιού σας αλλά κρατήστε το στο κέντρο, κρατήστε το βλέμμα συγκεντρωμένο στην περιοχή του αφαλού, δάχτυλα των ποδιών point. Προσπαθήστε να σπρώξετε ψηλά τα πόδια μακριά από τους ώμους, μην αφήνετε το βάρος να πέφτει στον λαιμό και τους ώμους αλλά μακρύνετε ψηλά μέσα από τον κορμό προς τα πόδια μέχρι τα δάχτυλα. Uddiyana bandha, mula bandha, ujjayi αναπνοή. Sarvangasana, στήριξη στους ώμους.

HALASANA

Halasana

εισπνοή/εκπνοή: Φέρτε τα πόδια πίσω από το κεφάλι. Όταν τα πόδια φτάσουν στο πάτωμα, τεντώστε καλά τα δάχτυλα των ποδιών. Μακρύνετε τα πόδια προς τα

πίσω και προσπαθήστε να ακουμπήσετε το δέρμα στο πάνω μέρος των πελμάτων σας στο πάτωμα. Πλέξτε τα χέρια πίσω σας και φέρτε τα στο στρώμα. Το κεφάλι παραμένει στην ίδια θέση. Ανασηκώστε γόνατα και μηρούς, σπρώξτε τα καθιστικά οστά προς το ταβάνι, halasana.

KARNAPIDANSANA

Τώρα, χωρίς να αλλάξετε την θέση της πλάτης, λυγίστε τα γόνατα και φέρτε τα δίπλα στα αυτιά σας. Πόδια μαζί όπως πριν, τα δάχτυλα των ποδιών τεντωμένα μακραίνουν προς τα πίσω. Γόνατα στο πάτωμα δίπλα στα αυτιά, μαζί τα πόδια, τα δάχτυλα μακραίνουν καθώς τεντώνουν πίσω από το κεφάλι, τα χέρια παραμένουν στο πάτωμα πίσω από την πλάτη σας. Karnapidansana.

PADMASANA / PINDASANA ΣΕ SARVANGASANA

Στηρίζοντας την μέση, μπειτε από αυτή την θέση ξανά, αν μπορείτε, σε sarvangasana και στην συνέχεια σε padmasana. Όσοι μπαίνετε, μπειτε σε padmasana. Αν δεν κάνετε full padmasana, δουλέψτε half padmasana τοποθετώντας το ένα πόδι σε padmasana και το άλλο πίσω σε halasana. Όσοι δουλεύετε full padmasana, φέρτε τα χέρια ψηλά και ισορροπήστε τα γόνατα πάνω στις παλάμες σας με τεντωμένα τα χέρια. Μείνετε εκεί και αναπνέετε. Όσοι βρίσκονται σε half padmasana ελάτε ψηλά και αλλάξτε πόδια τοποθετώντας το αριστερό πόδι σε padmasana και φέρνοντας το δεξί πόδι πίσω σε halasana. Αυτοί που είναι σε full padmasana τοποθετήστε τα γόνατα στα αυτιά, τυλίξτε τα χέρια γύρω από τους μηρούς και προσπαθήστε να ενώσετε τα δάχτυλα των χεριών σας μπροστά από το πρόσωπο φέρνοντας τα γόνατα προς τους ώμους. Αυτοί που είναι σε half padmasana ελάτε σε sarvangasana, στην στήριξη στους ώμους και πίσω πάλι σε halasana.

MATSYASANA

Όλοι, τώρα, τοποθετήστε τα χέρια πίσω στην πλάτη. Χωρίς να σηκώσετε το κεφάλι ψηλά, ρολάροντας με εκπνοή ελάτε στο στρώμα και όταν φτάσετε μέχρι κάτω όσοι μπορείτε, μείνετε σε padmasana. Σηκώστε το στήθος, κορφή του κεφαλιού στο πάτωμα. Matsyasana. Αν είστε σε padmasana, κρατήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας, οι αγκώνες είναι ψηλά, δεν ακουμπούν στο στρώμα. Μείνετε και αναπνέετε. Προσπαθήστε όλοι να σηκώσετε λίγο πιο ψηλά το στήθος.

UTTANA PADASANA

Όσοι είναι σε padmasana, τεντώστε τα πόδια μπροστά, και τώρα όλοι σηκώστε τα πόδια ψηλά και τεντώστε τα χέρια σε θέση προσευχής μπροστά σας προς τα πόδια. Μείνετε και αναπνέετε.

Τώρα, παραμείνετε με τα πόδια ψηλά, κατεβάστε τα χέρια σας στο πάτωμα, σηκώστε το κεφάλι, κοιτάζτε τα δάχτυλα των ποδιών σας.

Chakrasana

ρολάρετε μέχρι πίσω και μείνετε εκεί καθισμένοι στα γόνατα σας.

SALAMBA SIRSASANA

Ετοιμαστείτε για sirsasana, στήριξη στο κεφάλι. Κάντε την στήριξη στο κεφάλι αλλά αν δεν νιώθετε ασφάλεια, χρησιμοποιήστε τον τοίχο για την πρακτική σας. Για να σχηματίσετε την σωστή γωνία, πρώτα τοποθετήστε τα πόδια σας στον τοίχο, μετρήστε την απόσταση των χεριών σας πιάνοντας τους αγκώνες σας, τοποθετήστε τα χέρια σας περίπου 30 με 40 εκατοστά μπροστά από τα γόνατα, πλέξτε καλά μεταξύ τους τα δάχτυλα των χεριών σας, φέρτε κορφή του κεφαλιού στο πάτωμα όχι πάνω αλλά ανάμεσα στα χέρια. Στην συνέχεια, τεντώστε τα πόδια και περπατήστε τα πόδια πίσω φέρνοντας τα στο ύψος των γλουτών σας. Μακρύνετε προς τα πάνω. Προσπαθήστε να φέρετε το βάρος μακριά από το κεφάλι. Μην αφήνετε το βάρος να πέφτει στο κεφάλι σας.

Αν κάνετε κάποιες από τις παραλλαγές, τότε δείτε αν μπορείτε να σηκώσετε το κεφάλι από το πάτωμα, μείνετε και αναπνέετε. Μην μένετε περισσότερο από 30 αναπνοές.

URDHVA DANDASANA

Κατεβείτε σε γωνία 90, δάχτυλα των ποδιών σας σε point, κοιτάζτε τα δάχτυλα των ποδιών σας, μείνετε και αναπνέετε.

Ελάτε πάλι με *εισπνοή*: σε sirsasana, στην στήριξη στο κεφάλι

εκπνοή: κατεβείτε

ελάτε στα γόνατα σας, ρολάρετε το κεφάλι προς τα έξω, ρολάρετε στην κορφή του κεφαλιού, μακρύνετε τον λαιμό.

CHILD POSE

Μπείτε, τώρα, όλοι σε child pose για τουλάχιστον 15 αναπνοές. Χαλαρώστε τους γλουτούς σας πάνω στις φτέρνες, χέρια δεξιά και αριστερά από τον κορμό, μέτωπο στο στρώμα. Μείνετε και περιμένετε.

Όταν είστε έτοιμοι,

ελάτε μπροστά σε chatuargi, σαγόνι προς το πάτωμα

upward facing - *εισπνοή*

downward facing - *εκπνοή*
ολόκληρη αναπνοή

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια και μπίτε σε padmasana ή οκλαδόν για να ολοκληρώσουμε με την σειρά των αναπνευστικών ασκήσεων.

(1)

Αν μπορείτε να δέσετε σε full padmasana, κάντε το. Εάν όχι, πλέξτε τα χέρια πίσω από την πλάτη σας. Σε όποια θέση και αν είστε, *εισπνοή/ εκπνοή*: κάμψη εμπρός, προσπαθήστε να φέρετε το σαγόνι προς το πάτωμα, μην ανασηκώνονται οι γλουτοί σας από το πάτωμα, 10 αναπνοές

(2)

εισπνοή: ανασηκωθείτε

τοποθετήστε τα χέρια 30 εκατοστά πίσω σας, τα δάχτυλα των χεριών σας προς τα μέσα, ελάτε πρώτα πίσω στα χέρια και στην συνέχεια φέρτε το στέρνο μπροστά, σπρώξτε μπροστά την οσφυϊκή χώρα, αφήστε το κεφάλι να πέσει χαλαρά πίσω. Μείνετε και αναπνέετε. 20 αναπνοές. Προσπαθήστε να κρατήσετε uddiyana bandha, mula bandha. Βαθιά ujjayi αναπνοή. Χρησιμοποιήστε όλη την περιοχή του θώρακα, όλη την κοιλότητα του στήθους, το μέγιστο της δυνατότητας των πνευμόνων σας.

(3)

Όταν είστε έτοιμοι, απελευθερώστε τα χέρια και φέρτε τα μπροστά. Πλατύνετε την πλάτη και το στήθος. Φέρτε το σαγόνι ελαφρώς προς τα μέσα, το δέρμα στο πίσω μέρος του λαιμού μακραίνει προς τα πάνω. 20 αναπνοές. Καθίστε απαλά πάνω στους γλουτούς σας και μακρύνετε ψηλά, μακριά από τους γλουτούς σας. Νιώστε την πλάτη πλατιά, ανοιχτή την περιοχή των πλευρών, χαλαρό το κάτω μέρος των μπράτσων σας, μην σφίγγετε τα χέρια αλλά κρατήστε τα σε θέση που να επιτρέπει στην περιοχή του θώρακα να κινείται ελεύθερα. Όπως πριν, βαθιά ujjayi αναπνοή. Uddiyana bandha, mula bandha.

(4)

Όσοι κάνετε tolasana, σηκώστε τα γόνατα, τοποθετήστε τα χέρια κάτω από τους μηρούς, ρολάρετε μπροστά και σηκώστε τους γλουτούς σας από το στρώμα. Μείνετε και αναπνέετε. Ψηλά το κεφάλι, αναπνέετε. Και κάτω στο στρώμα vinyasa

σταυρώστε τα πόδια και ρολάρετε προς τα πίσω - *εισπνοή*
πηδηματάκι πίσω, σαγόνι προς το πάτωμα- *εκπνοή*

upward facing - εισπνοή
downward facing - εκπνοή
ολόκληρη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή

SAVASANA

Όταν είστε έτοιμοι,

εισπνοή: περάστε τα πόδια με πηδηματάκι ανάμεσα στα χέρια. Savasana. Δυνατό σώμα στην θέση. Πόδια μαζί, δάχτυλα των ποδιών ροίπτ, χέρια δεξιά και αριστερά από τον κορμό, παλάμες στο πάτωμα. Τεντώστε καλά τα δάχτυλα των ποδιών σας, ανασηκώστε γόνατα-μηρούς, uddiyana bandha, mula bandha, το κλείδωμα της κάτω κοιλιακής περιοχής, το κλείδωμα της πυελικής περιοχής. Μην λυγίζετε και μην σπρώχνετε στο πάτωμα την πλάτη. Πλατύνετε τους ώμους και το στήθος, μακρύνετε κάτω προς τα χέρια και πέρα από τα δάχτυλα των χεριών σας. Το σαγόνι έρχεται ελαφρώς προς τα μέσα, μακρύνετε από την κορφή του κεφαλιού ως τα δάχτυλα των ποδιών σας. Πολύ ρηχή αναπνοή. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα δοχείο μέσα στο οποίο μπορεί να πέσει η θερμοκρασία του σώματος, καλή ευθυγράμμιση. Η αναπνοή είναι τόσο ρηχή ώστε δεν κινείται σχεδόν καθόλου το σώμα με την αναπνοή, αλλιώς τα πάντα διασπώνται και συσπώνται. Προσπαθήστε όσο μπορείτε να κρατήσετε κάθε σημείο ακίνητο.

Και χαλαρώστε εντελώς, ανοίξτε τα πόδια και τα χέρια σας δεξιά και αριστερά, παλάμες προς το ταβάνι, τα δάχτυλα των χεριών σας γυρίζουν απαλά προς τα πάνω. Αφήστε το σώμα να χαλαρώσει προς το στρώμα και η αναπνοή να βρει ένα πολύ απαλό ρυθμό. Ξεκουραστείτε, όσο χρόνο επιθυμείτε.