

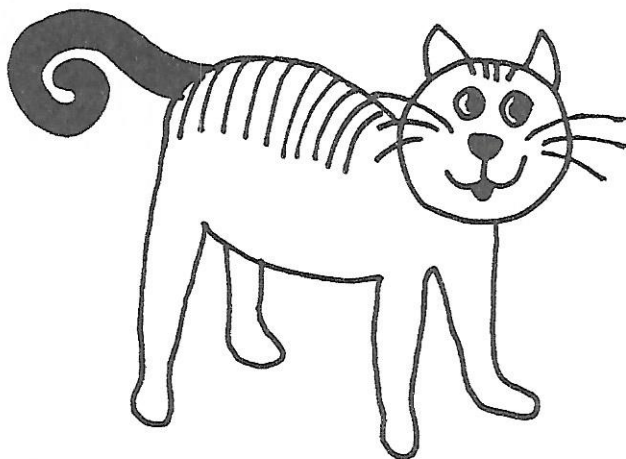
OSREDNJI DEL

MAČKA

BIDALASANA

Izhodiščni položaj: Sedimo na petah, z dlanmi na stegnih, hrbet je zravnani in sproščen. Sprostimo vrat, ramena, roke. Zapremo oči in se osredotočimo na enakomerno dihanje.

1. Ob vdihu stegnemo roke pred seboj in se z zravnanim trupom dvignemo na kolena. Delo opravijo samo zadnjične in stegenske mišice.
2. Ob izdihu se sklonimo naprej, položimo dlani plosko na tla in se opremo nanje. Roke in stegna so postavljene pravokotno na tla: klečimo na vseh štirih. Roke so stegnjene. Hrbet usločimo navzgor, kot mačka (mačji hrbet). Glava sproščeno visi med široko razprtimi rameni. Lahko zapihamo kot jezna mačka.
3. Ob vdihu usločimo hrbet navzdol kot konj (konjski hrbet). Trebuh potegnemo noter. Roke so še vedno ravne, ramena pa sproščena. Glavo nagnemo nazaj, pogled usmerimo navzgor, prsni koš se razširi.
4. Vajo ponovimo trikrat.
5. Po zadnjem "mačjem hrbtu" iztegnemo roke predse in se dvignemo na kolena.



MAČKA

