

## POLOŽAJI ZA SPROSTITEV

### **Položaj otroka**

...je dober položaj za sprostitvev med posameznimi vajami v kriji ali setu vaj, še posebno po zaklonih. Iz položaja skale spustite čelo na tla, roke pa naj počivajo ob telesu z dlanmi obrnjenimi navzgor.

### **Guru Pranam**

...je variacija Položaja otroka, pri kateri so roke iztegnjene pred glavo, dlani so skupaj.

### **Lahki položaj**

...je primeren za kratko sprostitvev med vajami v kriji. Rahlo se osredotočajte na tretje oko v sredini čela med obrvmi, dihanje naj bo sproščeno. Z vdihom si v mislih ponavljajte besedo *Sat*, z izdihom *Nam*. To ni čas za globoko počasno dihanje ali mehanično dihanje.

### **Počitek z objetimi koleni**

...leže na hrbtu je najboljša sprostitvena tehnika po predklonih.

### **Položaj trupla ali Shavasana**

...je najboljši položaj za globoko sprostitvev. Uležite se na hrbet, roke naj počivajo ob telesu, dlani naj bodo obrnjene navzgor.