



POZICE STROMU

Je skvělá pozice. Pracuje s naší rovnováhou.
Rozhodně ale není tak jednoduchá jak se může na první pohled zdát.
Jedná se o balanční ásanu.
Propojuje nás se zemí.
Umí zklidnit naši rozjitřenou mysl, díky tomu že k jejímu provedení potřebujeme koncentraci.
Rexlektuje nás jako celek. Je výborným zrcadlem.
Jeden den se nám daří, druhý v ní nevydržíme ani pár dechů.

Vzpřímený stoj, přeneseme váhu na levé chodidlo a pevně ho zakořeníme do země.
Levou ruku dáme nejdříve v bok, aby nám pomohla při stabilitě.
Pravou nodu pokrčíme a chodidlo vložíme na vnitřní stranu levého stehna nebo lýtka.
Koleno směřuje ven.
Po té rozpažíme, pohled zakotvíme do jednoho bodu.
S nádechem přejdeme pažemi nad hlavu, kde spojíme dlaně.
Ramena uvolníme dolů od uší.
Lokty jsou mírně pokrčené.
Soustředíme se na rovnováhu.
Jemně se vytahujem za korunku hlavy vzhůru.
Zkuste vydržet pár dechů.
S výdechem uvolněte a přejděte na druhou stranu.

