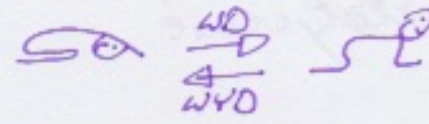
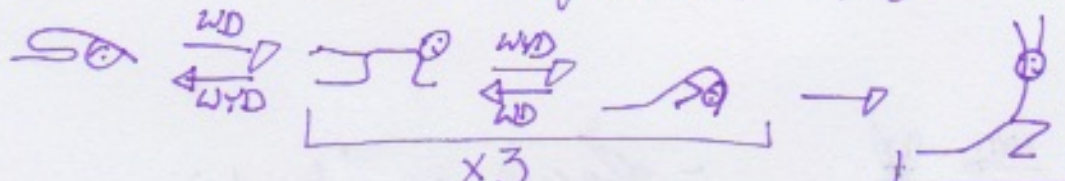
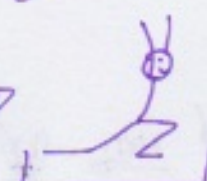



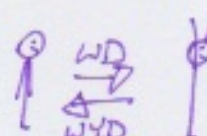
1. SUKHASANA - skłony i skyłostłony


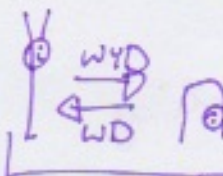
2.  $\frac{WD}{WYD}$ $\times 6$ dyn.

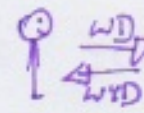

3. POWIT. STONCA Z VAJRABANY $\times 3$

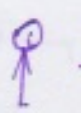
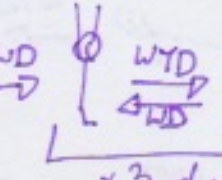
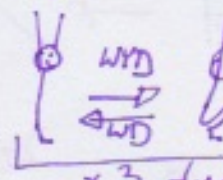


4.  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ \rightarrow  3 oddechy

5. SAMASIKITI 



\rightarrow  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ - $\times 3$ dyn + zostan' na 3 oddechy ze
- wpc mozimy problem ostetym nerwem

\rightarrow  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ $\times 3$ dyn

\rightarrow  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ $\times 3$ dyn + zostan' na 3 odd., ze
- wpc bokiem ostetym nerwem

\rightarrow  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ $\times 3$ dyn \rightarrow  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ $\times 3$ dyn \rightarrow  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ \rightarrow 

- sekwencja na palcach

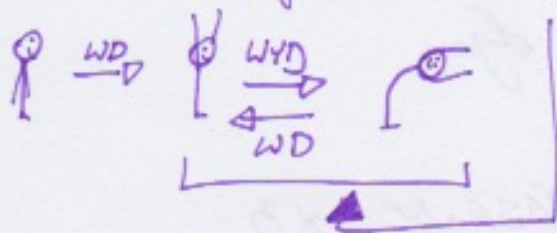
\rightarrow  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$  $\frac{WD}{WYD}$ $\frac{WD}{WYD}$ - $\times 4$ dyn.
- ~~to~~

\downarrow
Cafe stopy
na wchui

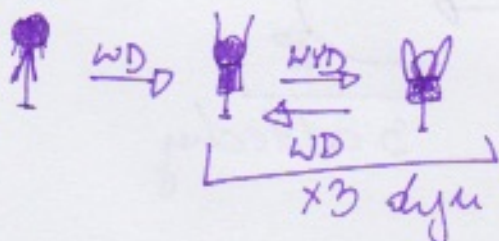
\downarrow
wrmiesienie
na palce

6. PARŚVA BHANGI - skłony do boku

x3 dym + 3 oddechów statycznie

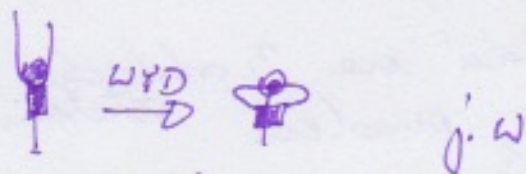


7.



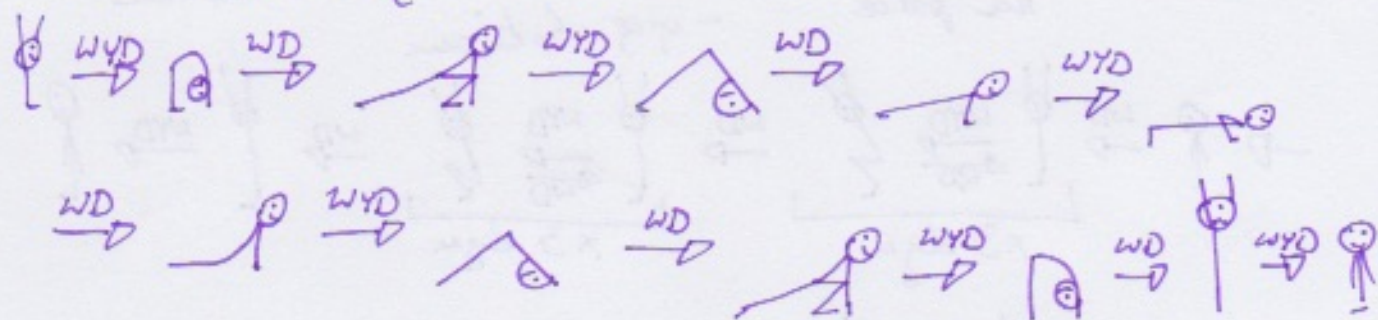
- dłonie na barki

8.



- dłonie w skłonie przykryć
- łokcie w tył
- barki tuż nad głową

9. POWITANIE SŁOŃCA Z ~~#~~ TADASANY Z
DŁSKĄ



10. SURIA NAMASKARA i WPLĘCIONE BRÓJKI

→ VIR 1 - x4 dym/stv

→ ANJANEYASANA - x4 dym/stv

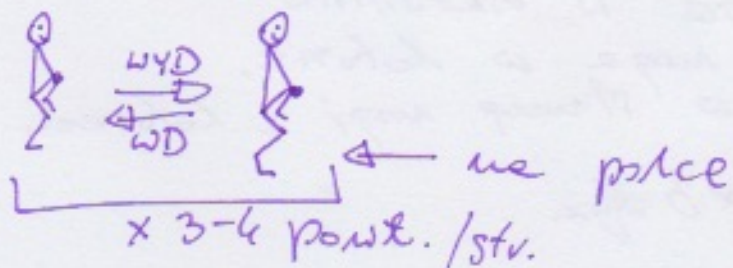
(tak jak VIR 1, ale piąta noga z tyłu wciśnięta cały czas)

11. TRIKONASANA 2

- 2 wdechach musimy piąć, z wydechem
w powrot x 4 powł./str.

- 2 wydechami skłony x 3 powł./str.

12.



13. MOSTEK z TADASANA

14. MALASANA

15. SKRĘTOSKŁONY W SIADUCIE SKRZYŻYNYM
LUB LOTOSIĘ - 5 odd./str.

16. SURIA NAMASKAR z WPLĘCIONYMI
TRÓJKĄTAMI

-> z TRIKONASANA - 5 x dym./str.

-> z TRIKONAS -> ARDHA

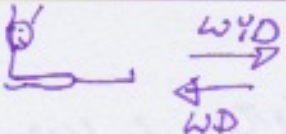

zostaw na 5 odd.

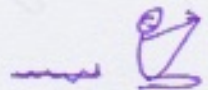
-> z PARŚWAKONASANA


17. x 6 dym./str.

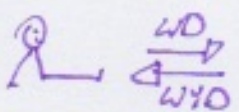
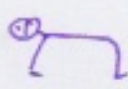
18. ODWRÓCONE

- na przedramionach
- na głowie
- świeca

19.   - 5 x dyna + kostka me
5 odol. w stronie

•  - 5 odol.

•  - skipt
1 noga w VIRASANIE
2-ga noga w lotosci.
skipt w stronę nogi z lotorem

•   x 3 dyn

Potem swiane nog.

20. wienie syzi - wie zdrijtam znobid
ole sq me moim boga, molue
s'iaquac!

21. Relax