



Rutina prije spavanja

Rutina opušta donji dio leđa, zdjelicu i kukove, uravnotežuje živčani sustav i priprema tijelo za odmor, san i regeneriranje.

Legni na leđa, na prostirku za yogu ili u krevet. Noge su opušteno, šire od širine kukova. Udahni polagano i duboko na nos, izdahni polagano i potpuno na usta — kao signal tijelu da je vrijeme za opuštanje. Ponovi 3x.

1. Protresi noge

Pusti da se stopala protresu lijevo – desno, nepravilno. Ovo smanjuje napetost u gležnjevima, koljenima i

kukovima.

2. Ljuljanje koljena

Privuci stopala prema zdjelici. Razmak neka bude u širini kukova. Ljuljaj koljena lijevo–desno, polagano i pažljivo. Usmjeri pažnju na zdjelicu, donji dio leđa i kukove.

3. Koljeno na prsa

Privuci jedno koljeno trbuhu. Udahni, odigni glavu — a uz izdah približi čelo koljenu. Ponovi drugom nogom.

4. Priprema za torziju

Privuci desno koljeno trbuhu, opusti potkoljenicu. Stavi desni dlan na desno koljeno. Ljuljaj koljeno lijevo-desno.





5. Ležeća torzija

Sada stavi lijevi dlan na desno koljeno i njime pažljivo spusti koljeno na lijevu stranu. Tijelo prebaci na lijevi bok. Desni dlan ispruži na suprotnu stranu i prati ga pogledom. Ponovi 4. i 5. na drugoj strani.

6. Istezanje cijelog tijela

Vrati se na leđa. Ispruži ruke iznad glave, uz udah protegni se — povećaj razmak između kralježaka. S izdahom vrati ruke uz tijelo.

7. Mekani krugovi kukovima

Privuci jedno pa drugo koljeno. Stavi lijevi dlan na lijevo koljeno, desni na desno. Potkoljenice su opuštene. Kruži u jednom smjeru,



koliko ti dopušta duljina ruku, pa ponovi sve u drugom smjeru.

8. Otvaranje kukova

Spusti stopala na podlogu. Spoji tabane i otvori kukove, spuštajući koljena u stranu. Ako su kukovi kruti, odmakni stopala dalje od zdjelice. Ako su gipki, privuci ih bliže. Osvijesti dah, prepone i kukove.

9. Noge uz zid (Viparita Karani)

Legni na leđa, približi kukove zidu, podigni noge i osloni ih na zid. U ovom položaju: krvožilni i limfni sustav se rasterećuju; donji dio leđa se opušta, a živčani sustav prelazi u stanje odmora i regeneracije. Ostani ovdje 7 do 10 minuta.