Dzień dobry!

Dziś proponuję Wam ćwiczenie uniwersalne, bardzo dobrze wpływające na samopoczucie i poprawę sprawności całego ciała – Powitanie Słońca

Pełny cykl powitania słońca składa się z dziesięciu lub dwunastu ruchów, zapewniających dobra elastyczność i gruntowne ćwiczenie dla całego ciała.

W ten sposób ciało staje się silne, giętkie, zwinne i zdrowe oraz daje nieograniczone możliwości wzrostu samoświadomości zorientowanej do wewnątrz .

Sekwencję opracował znany na całym świecie Swami Siva ananda z Ryszikeś .

Najlepszą porą do ćwiczeń jest czas przed wschodem słońca druga pora to zachód słońca ćwicz twarzą w stronę słońca .

Pozycje należy wykonywać w płynny sposób, bez zbędnego napięcia, ale według swoich możliwości daj sobie czas praktyka czyni mistrza .

Jakość praktyki jest o wiele ważniejsza od ilości powtórzeń .

Po praktyce daj sobie kilka minut całkowitego rozluźnienia w pozycji ostatecznej

<https://www.facebook.com/jan.medrala.5j/videos/1994875013975844>

Bardzo ważna jest systematyczność w wykonywaniu ćwiczeń. Jeśli uda Ci się ją zachować, efekty dają wiele samozadowolenia i satysfakcji. POWODZENIA!

Pozdrawiam,

Agnieszka Engler