[](http://poczujsielepiej.pl/wp-content/uploads/2014/06/IMGP0811-003.jpg)

**1. Pozycja przeciągającego się szczenięcia**

Uklęknij na podłodze. Przesuń ręce do przodu, tak aby uda i kolana utworzyły kąt 90 stopni. Oprzyj czoło na macie. Rozluźnij mięśnie karku. Staraj się wydłużać kręgosłup. Pozostań w pozycji kilka spokojnych oddechów. Według mnie jest to jedna z przyjemniejszych asan – uwielbiam to przeciąganie.

[](http://poczujsielepiej.pl/wp-content/uploads/2014/06/IMGP0768-002.jpg)

**2. Pozycja dziecka**

Uklęknij na podłodze. Usiądź na piętach i delikatnie rozszerz kolana. Skłoń się w przód opierając dłonie daleko przed sobą. Połóż swobodnie głowę na macie. Przenieś ręce za siebie. Pozostań w pozycji przez 10 oddechów.

[](http://poczujsielepiej.pl/wp-content/uploads/2014/06/IMGP0796-002.jpg)

**3. Pozycja szczęśliwego dziecka.**

Połóż się na plecach. Nie odrywając odcinka lędźwiowego złap za duże palce u stóp.  Jeżeli sprawia ci to trudność możesz użyć paska lub gumy do ćwiczeń (zahacz pasek o stopy, a końce przytrzymaj dłońmi). Wydłużaj kręgosłup . Możesz też przyciągnąć połączone nogi do klatki piersiowej i delikatnie się pobujać masując kręgosłup.

[](http://poczujsielepiej.pl/wp-content/uploads/2014/06/IMGP0814.jpg)

Połóż się wygodnie na macie, wydłuż kręgosłup, rozluźnij barki i szyję.  Zegnij nogi i połącz stopy. Jeżeli czujesz napięcie w kolanach – podłóż pod uda np. złożone ręczniki lub kocyki. Pozwoli to na otwarcie bioder bez ryzyka kontuzji kolana. Ręce mogą leżeć na kolanach lub na podłodze.