

SANDALYE YOGASI

01



Diz kapağı kalça hizasında, dik ve konforlu bir oturuş, eller karın hizasında, burun deliklerinizden 6 - 8 kez yavaş ve derin nefesler alın.

02



Nefes alırken, kolları yukarı kaldır ve yukarı bak.

03



Nefes verirken, kolları karnına indir. (2 ve 3 numaralı buikili seriyi ardı sıra 3'er defa tekrar et.)

04



Nefes verirken, kollarını kaldırarak, sağa doğru esne.

05



Nefes alırken, doğrul, kollar havada.

06



Nefes verirken kollar havada sola doğru esne. (4, 5 ve 6 no'lu üçlü seriyi ardı sıra 3'er defa tekrar et.)

07



Kollarını karnına indir ve nefes alıp verirken dinlen.

08



Nefes alırken ellerini başının arkasında kenetle ve yukarı bak.

09

Nefes verirken, ellerin başının arkasında öne doğru eğil.

(8 ve 9 numaralı bu ikili seriyi ardı sıra 3'er kez tekrar et.)



10



Nefes alırken, kolları yukarı doğru kaldır ve omurganı esnet.

11



Kollarını karnına indir ve nefes alıp verirken dinlen.

12



Kalça sabit, üst bedenle sağa doğru dön, burada yavaşça 3-6 defa nefes alıp ver.

13

Nefes alırken, kolları yukarı doğru kaldır ve omurganı esnet.



14



Kollarını karnına indir ve nefes alıp verirken dinlen.

15



Kalça sabit, üst bedenle sola doğru dön, burada yavaşça 3-6 defa nefes alıp ver.

16



Nefes alırken, kolları yukarı doğru kaldır ve omurganı esnet.

(11, 12, 13, 14, 15 ve 16 no'lu altılı seriyi 3'er defa tekrar et.)

17



Kollarını karnına indir ve nefes alıp verirken, bu şekilde 3-5 dk. dinlen.

Sandalye Yogası Serisinde yer alan tüm pozların detaylı açıklamaları "**Genleriniz Kaderiniz Değildir**" kitabında yer almaktadır.



www.ebruslinik.com
www.yukselencag.com