**V nadaljevanju so predstavljene vaje, ji jih lahko za dober začetek dneva naredimo zjutraj še pred zajtrkom – tako imenovani »pozdrav soncu«.**

Pozdrav soncu je zelo dobra vaja za ogrevanje celotnega telesa. Prvi pozdrav soncu naredimo počasi, vsakega naslednjega pa lahko malo pospešimo. Ko dihanje povežemo z gibanjem postane vadba sproščujoča. Vaje niso namenjene le nežnejšemu spolu, priporočljive so tudi za fante. ☺

Telesni učinki pozdrava soncu

Učinki sežejo navzdol po hrbtenici, še posebej v križna in ledvena vretenca, izboljšajo krvni obtok, spodbudijo delovanje srca in ledvic ter izboljšajo delovanje živčnega sistema.



Potek gibanja:

Za lažjo predstavo vaj je tukaj povezava do video vsebine:

<https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE> Glej od 4:40 dalje.

**1.**



Postavite se vzravnano. Noge imate skupaj, dlani pa sklenjene na prsih. Noge so trdno na tleh. Sprostite se, vrat spustite na prsi in IZDIHNITE.

**2.**



Globoko VDIHNITE, medtem ko dvigujete sklenjene roke in se v pasu upognete nazaj.

**3.**



Počasi IZDIHNITE in se v pasu prepognite naprej. Roke položite plosko ob stopala, obraz naj bo tesno pri nogah (upognite kolena, če je potrebno).

**4.**



VDIHNITE, medtem ko iztegnete desno nogo nazaj, tako da počiva na kolenu in prsih; istočasno upognite levo koleno, glavo pa dvignite in poglejte čimbolj navzgor.

**5.**



ZADRŽITE DIH, iztegnite še levo nogo in visoko dvignite zadnjico. Telo naj tvori obliko trikotnika.

**6.**



Med IZDIHOM spustite kolena in obraz do tal, trebuh in medenica pa ostaneta rahlo privzdignjena.

**7.**



VDIHNITE, medtem ko dvignete zgornji del telesa, tako da iztegnete roke. Poglejte navzgor.

**8.**



Roke in noge držite plosko na tleh in IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico kvišku in nazaj. Pete in glavo potisnite proti tlom.

**9.**



VDIHNITE, vzdignite levo nogo in jo pritisnite ob prsni koš. Desna noga ostane iztegnjena, koleno počiva na tleh.

**10.**



IZDIHNITE, medtem ko dvigujete zadnjico in postavljate desno nogo poleg leve. Obraz naj bo  tesno ob nogah.

**11.**



VDIHNITE in medtem ko se vzravnate, iztegnite roke navzgor in se usločite nazaj.

**12.**



Vrnite se v prvotni položaj in IZDIHNITE. Vajo ponovite še 1x tako, da najprej iztegnete desno nogo. Tako bo raztezno delovanje na telo uravnoteženo.