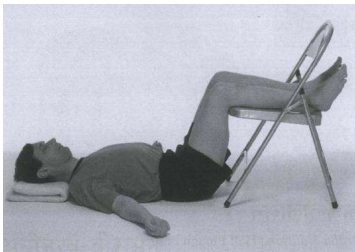


2. ZMĘCZENIE EMOCJONALNE – zajmujemy się sercem, bo to siedziba naszych emocji. Może pojawić się gdy czujemy się odpowiedzialni za dzieci, rodziców, przyjaciół, sąsiadów, za sytuację społeczną, pracowników socjalnych. Wszyscy ci ludzie nas otaczają, dzieląc się swym smutkiem i problemami. Jeżeli sobie radzimy to jesteśmy w stanie do tego wszystkiego utrzymać dystans. Jeżeli jest to nasza praca zawodowa, jeżeli dodatkowo rozchodzimy się z naszym partnerem, dziecko opuszcza dom, a może tylko umiera kot, to oznacza, że jest to o krok za dużo dla zachowania w równowadze naszej emocjonalności. Stajemy się emocjonalnie niestabilni. W dobie koronawirusa, jesteśmy narażeni na jeszcze większy stres. Mam nadzieję, że ta prosta praktyka, chociaż trochę, uspokoi twoje emocje.

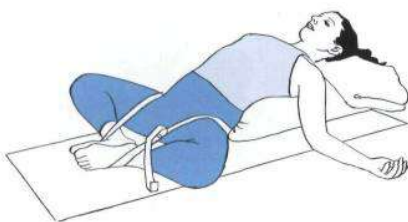
a) **ŚAVASANA** (10 min.) z tyłami kolan na wałku lub na krześle.



b) **SETUBANDHA SARVANGASANA** z nogami na krześle i wałkiem pod pośladkami



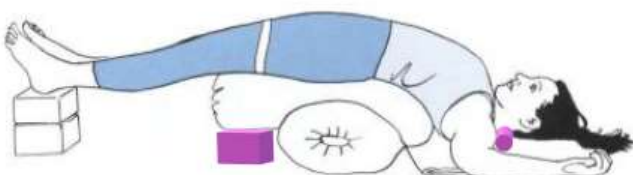
c) **SUPTA BADHA KONASANA** z wałkiem



8.2C FINAL POSE

d) **SETU BANDHA SARVANGASA** na skrzyżowanych wałkach.

- 2 wałki skrzyżowane, klocek pod końcem wałka, zrolowany koc pod szyją, klocki pod piętami i przesuwam się w tył tak by barki oparły się na ziemi. Nogi mogą być też zgięte.



8.10E OVER CROSED BOLSTERS, WITH BLOCKS

e) **VIPARITA KARANI** 5 min.



9.9D FINAL POSE

f) **UPAVISTHA KONASANA** z krzesłem, skłon w przód 5 min.



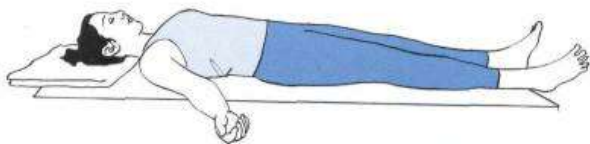
6.5D WITH CHAIR

g) **SVASTIKASANA** z krzesłem, w przód.



6.12D WITH CHAIR

h) **ŚAVASANA** 10 min. Jest to najważniejsza pozycja i musi się dla niej znaleźć miejsce i czas. Dzięki niej następuje zasilanie wszystkich komórek w całym systemie, Pozycja ta minimalizuje wysiłek.



8.14D FINAL POSE

U Pań emocje są obrazowane w PRZEPONIE.

Im wyżej unosimy serce i klatkę piersiową, tym bardziej otwieramy przeponę.