

**RAUMENŲ TEMPIMO PRATIMAI „SAULĖS PASVEIKINIMAS“**

1. Atsistokite tiesiai (nugara ir kojos tiesios), keliai ir pėdos kartu (kad būtų patogiau pėdas galima lengvai pasukti į šonus). Delnus būtina sudėti prieš krūtinę (pirštų galiukai kiek žemiau smakro). Sukoncentruoti visą dėmesį stengiantis įsisąmoninti spaudimą tarp delnų. Iškvėpti.
2. Įkvepiant pakelkite rankas kiek galima aukščiau. Delnai pasukti į viršų. Išsilenkite per juosmenį, stengdamiesi ištempti visą kūną.
3. Iškvepiant laisvai pasilenkite į priekį prie kojų. Delnus nuleiskite šonuose šalia pėdų, stengiantis kakta pasiekti kelius. Pagal galimybes kojos tiesios. Jeigu šiame etape jums trūksta lankstumo, tai galima  kojas lengvai sulenkti per kelius ir tokioje padėtyje nuleisti delnus ant kilimėlio.
4. Delnai ant grindų šonuose šalia pėdų. Dešine koja ženkite platų žingsnį atgal, nuleiskite kelį ant grindų, pėda ant pirštų. Kairė koja sulenkta per kelio sąnarį. Klubai pastumiami į priekį ir kartu atliekamas atsilenkimas per stuburą atgal. Nukreipkite žvilgsnį į dangų ir įkvėpkite.
5. Iškvėpdami pastatykite kairę koją šalia dešinės, kad jos būtų tiesios, pečių plotyje. Tuo pat metu pasitempkite uodegikaulį į viršų, keldami dubenį, o galvą laisvai nuleiskite tarp rankų, atpalaiduokite kaklą ir pasitempkite kulnais link grindų.
6. Pėdos lieka ant pirštų galų, pradžioje nuleiskite kelius ant žemės, po to krūtinę (ji turi būti tarp delnų). Smakru palieskite grindis. Tokiu būdu atsiranda 8 atramos taškai: smakras, rankų riešai, krūtinės ląsta, keliai, kojų pirštai, o stuburas stipriai išriestas.
7. Krūtinę pastumkite į priekį, leidžiant dubenį ir atsispaudžiant ant rankų nuo grindų tokiu būdu, kad būtų gilus atsilenkimas atgal. Žvilgsnį nukreipkite į viršų, patempdami galvą atgal.
8. Kelkite dubenį kiek galite aukštyn, atsiremdami delnais ir kojų pirštais, pasitempkite.
9. Pastatykite dešinę koją prie dešinės plaštakos, pritraukite taip pat ir kairę koją prie kairės plaštakos.
10. Tieskite liemenį aukštyn pirmiausiai keldami rankas, atsitokite tiesiai, rankos virš galvos
11. Nuleiskite rankas per šonus žemyn iškvepiant.
12. Viską pakartokite pradėdami kaire koja.

Viso kartoti pratimą reikia labai lėtai ir tempiantis, 16 kartų. Po 8 kartus pradedant dešine ir pradedant kaire koja.