



kere, lükates õlad taha alla. Kallutage pead kergelt taha. Hoidke kõht sees ja tõstke põlved matilt lahti. Sirutage põiad. Jälgige, et õla- ja randmeliiges on vertikaalselt ühel joonel. Vaade kulumude vahel.

7. Alla vaatava koera asend. Välja hingates tõstke puusad üles. Sirutage selg ja küljed pikaks, kandke keharaskus jalgadele. Suruge peopesad ja sõrmed vastu matti. Lükake kandu

põranda suunas. Vajadusel kõverdage põlved. Suruge õlad alla (kõrvadest eemale). Hoidke kõht sees. Vaade nabal, lõdvestage kael. Hingake rahulikult ja sügavalt 5–8 korda sisse-välja.

8. Sisse hingates astuge käte vahele jalad kokku ning sirutage alaselg ja kael. Vajadusel tooge käed säärtete või põlvedele. Vaade kulumude vahel.

9. Välja hingates painutage ette. Lõdvestage kael. Vaade ninaotsal.

10. Sisse hingates tõuske sirge seljaga püsti ja viige käed üles kokku. Vaade põialdel.

11. Välja hingates *samasthiti*. Sooritage kogu päikesetervituse A seeriat 5 korda.

**JOCKE SALOKORPI**  
Ashtanga jooga õpetaja