

Kezdő tanfolyam 6. órájának bemelegítése

Álló bemelegítés

Lábak bemelegítése csípőszélességű terpeszben:

- lábujj hajlítások (KL lefeszít – BL visszahúz)
- lábfej hajlítások (KL spicc – BL pipa)
- lábfej körzések (KL egyik irány – BL másik irány)
- lábujjhegyre-sarokra gördülés/emelkedés (BL lábujjhegyre gördül – KL sarokra) külső és belső lábélen is
- egyik láb hátul nyújtva, sarok a talajon, másik elől behajlítva és nyújt a vádli
- térd hajlít-nyújt egyszerre a kettő, kezek a combon (BL hajlít a térd – KL nyújt)

Csípő bemelegítése:

- csípőszélességű állásban csípőkörzés
- lábkörzés (KL kinyújt a láb – BL hajlít, emel az egyik láb, oldalra kivisz) kifelé és befelé is

Gerinc átmozgatása:

- oldalra hajlások (KL oldalra – BL vissza középre)
- előre és hátra hajlások (KL közép – BL hátra hajlít)
- előre és hátra hajlások (KL *namaskarāsana* – BL *ardha-chandrāsana*)
- csavarások (KL csavar – BL vissza középre)
- dinamikus, légzésszinkronnal, oda-vissza: KL *urdhva-hasta-tādāsana*– BL *utkatāsana* – KL *pāda-hastāsana*