

Kezdő gyakorlatsor rövidített 6. óra

Ráhangolódás és meditáció: érzékek figyelése (külvilág elengedésének gyakorlása)

Bemelegítés: négykézlábas és álló

Napüdvözlet: fókuszban az ászanák

Ászanák:



Vīrabhadrāsana 1
(Virabhadra állás 1.)



Pāda-hastāsana 1.
(Kezek a lábhoz póz)



Ardha-nāvāsana
(Fél csónakállás)



Nirālamba-bhujaṅgāsana
(Kéztámasz nélküli kobrapóz)



Bhujaṅgāsana
(Kobrapóz)



Hasi-śavāsana
(Hason fekvő hullapóz)



Meru-ākaranāsana
(Oldalt fekvő gerinchajlító póz)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Alkartámaszos adho-mukha-śvanāsana



Alkartámaszos fekvőtámasz



Ākarna-dhanurāsana
(Fül felé íjállás)



Bhadrāsana
(Cipéspóz)



Vakrāsana
(Gerinccsavarás 1.)

Pránájáma: nāḍī-śodhana egy orrlyukon

Relaxáció: passzív testi és tavas vizualizáció

Mantra-meditáció: még nincs