

## Kezdő gyakorlatsor teljes 6. óra

Ráhangelődés és meditáció: érzékek figyelése (külvilág elengedésének gyakorlása)

Bemelegítés: négykézlábas és álló

Napüdvözet: az ászanák a fókuszban

Ászanák:



Tādāsana  
(Hegypóz)



Utkaṭāsana  
(Emelt guggolás póza)



Tālāsana  
(Pálmafa póz)



Vīrabhadrāsana 1  
(Vīrabhadra állás 1.)



Pārśva-ardha-candrāsana  
(Oldalsó félhold állás)



Pāda-hastāsana 1.  
(Kezek a lábhoz póz)



Daṇḍāsana  
(Nyújtott lábú ülés)



Ardha-nāvāsana  
(Fél csónakállás)



Nirālamba-bhujāṅgāsana  
(Kéztámasz nélküli kobrapóz)



Ardha-śalabhāsana  
(Fél sáskaállás)



Szfinx póz  
(Alkartámaszos kobrapóz)



Bhujāṅgāsana  
(Kobrapóz)



Śaśāṅkāsana  
(Hold-/Babapóz)



Hasi-śavāsana  
(Hason fekvő hullapóz)



Meru-ākaraṅgāsana  
(Oldalt fekvő gerinchajlító póz)



Santolanāsana  
(Fekvőtámasz)



Kaśyapāsana  
(Féloldalas fekvőtámasz)



Adho-mukha-śvanāsana  
(Lefele néző kutya tartás)



Alkartámaszos adho-mukha-śvanāsana



Alkartámaszos fekvőtámasz



Vajrāsana  
(Gyémántpóz)



Mārjārāsana  
(Macskapóz)



Vīrāsana  
(Hőspóz)



Ākarna-dhanurāsana  
(Fül felé íjállás)



Bhadrāsana  
(Cipészpóz)



Jānu-śīrṣāsana  
(Fej a térdhez póz)



Ardha-pūrvottānāsana  
(Fél lejtősík állás)



Vagrāsana  
(Gerinccsavarás 1.)



Sukhāsana  
(Könnyű ülés mód)

Pránájāma: nādī-śodhana egy orrlyukon

Relaxáció: passzív testi és tavas vizualizáció

Mantra-meditáció: még nincs