

SelfnessYOGA® Akadémia jógaoktató képzés gyakorlati felvételi

Az értékelésnél az ászanák lépésről-lépésre történő felvételét és lebontását, valamint a kettő között azok több légzésig való tudatos kitartását figyeljük.

Elemzésre kerül az erővonalak mentén történő nyújtózások, a helyes szögben és síkban történő testrészek megtartása, valamint az erőnlét és a rugalmasság megléte.

A felvételi vizsga során a tanár csak az ászanák neveit mondja, a felvételizőnek kell magától helyesen kiviteleznie a gyakorlatokat, vagyis részletes instruálás nem fog történni.

A sor végén lévő légzőgyakorlatot (teljes jógalégzést) pedig 5 percig megszakítatlanul, erőlködés nélkül, kereszttezett lábú ülésben, egyenes törzs mellett kell végrehajtani.

Ászanák:



Sūrya
Namaskāra
(Napüdvözlet)
3kör



Tādāsana
(Hegypóz)



Vṛkṣāsana
(Faállás)



Vīrabhadrāsana 1
(Vīrabhadra állás 1.)



Vīrabhadrāsana 2.
(Vīrabhadra)



Trikoṇāsana
(Háromszögállás)



Pāda-hastāsana
(Kezek a lábhoz póz)



Nāvāsana
(Csónakállás)



Śalabhāsana
(Sáskaállás)



Bhujangāsana
(Kobrapóz)



Śāśānkāsana
(Hold-/Babapóz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Santolanāsana
(Fekvőtámasz)



Kaśyapāsana
(Féloldalas fekvőtámasz)



Go-mukhāsana
(Tehénarc póz)



Bhadrāsana – előre hajlással is
(Cipézpóz)



Paścimottānāsana
(Ülésből előlrehajlás)



Pūrvottānāsana
(Lejtősík állás)



Vagrāsana
(Gerinccsavarás 1.)



Sarvāṅgāsana
(Gyertyaállás)



Halāsana
(Ekeállás)



Matsyāsana
(Halászana)



Pāvana-muktāsana
(Szeleket felszabadító póz)



Sukhāsana
ban teljes jógalézés
(Könnyű ülés mód)