

SelfnessYOGA® Haladó nagyon rövid gyakorlatsor

Ráhangelődés és meditáció: Om jógésvarája mantra zengetése

Bemelegítés: 2 kör sūrya-namaskāra mantrákkal együtt

Ászanák:



Ardha-candrāsana 2.
(Félholdállás)



Pāda-hastāsana 3.
(Kezek a lábhoz póz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Pārsva-dhanurāsana
(Oldalsó íjállás)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Parivṛtta-jānu-śīrṣāsana
(Kifordított fej a térdhez póz)



Ardha-matsyendrāsana (hátral
összekulesolt kézzel)
(Gerinccsavarás 2.)

Pránájāma: mahā-bandha

Relaxáció: (villám relaxáció) nyújtózkodások

Mantra-meditáció: Haré Krisna mantra zengetése
háromszor