

## SelfnessYOGA® Közép-haladó rövidített sor

Ráhangelődés és meditáció: Om, Om Namó Bhagavaté  
Vaszudévája és Haré Krisna mantra

Bemelegítés: 2 kör sūrya-namaskāra mantrákkal együtt

Ászanák:



Vrksāsana  
(Faállás)



Pārsvakoṅāsana  
(Oldalsó szög tartás)



Prasārita-pādottānāsana  
(Széttérpesztett nyújtott lábak póza)



Mālāsana  
(Füzérpóz)



Nābhyāsana  
(Köldökpóz)



Śalabhāsana  
(Sáskaállás)



Dhanurāsana  
(Íjállás)



Śasāṅkāsana  
(Hold-/Babapóz)



Parighāsana hajlított lábbal  
(Keresztrúd póz)



Kākāsana  
(Varjúállás)



Śīrṣāsana  
(Fejenállás)



Paścimottānāsana  
(Ülésből előlrehajlás)



Pūrvottānāsana  
(Lejtősík állás)



Ardha-matsyendrāsana  
(Gerincesavarás 2.)



Viparīta-karaṇi  
(Fél-gyertyaállás)



Karna-pīḍāsana  
(Fülek leszorítása térdekkkel)



Matsyāsana  
(Halászana)



Setu-bandhāsana  
(Hídállás)



Pāvana-muktāsana  
(Szeleket felszabadító póz)



Siddhāsana  
(Tökéletes ülés mód)

Pránájama: nādī-śodhana 4:4:8

Relaxáció: csakrák átlégzése

Mantra-meditáció: Haré Krisna