

## SelfnessYOGA® Közép-haladó teljes gyakorlatsor

Ráhangelődés és meditáció: gerinc átlégzése, Om Namó Bhagavaté Vászudévája és Haré Krisna mantra

Bemelegítés: 3 kör sūrya-namaskāra mantrákkal együtt

Ászanák:



Garudāsana  
(Saspóz)



Vṛkṣāsana  
(Faállás)



Vīrabhadrāsana 1.  
(Vīrabhadra állás 1.)



Vīrabhadrāsana 2.  
(Vīrabhadra állás 2.)



Pārsvakoṇāsana  
(Oldalsó szög tartás)



Trikoṇāsana  
(Háromszög állás)



Prasārita-pādottānāsana  
(Széttérpesztett nyújtott lábak póza)



Mālāsana  
(Füzérpóz)



Parivṛtta-pārsvakoṇāsana  
(Átforduló oldalsó szög tartás)



Pāda-hastāsana 2.  
(Kezek a lábhoz póz)



Nāvāsana  
(Csónakállás)



Nābhyaśana  
(Köldökpóz)



Śalabhāsana  
(Sáskaállás)



Bhujangāsana  
(Kobrapóz)



Dhanurāsana  
(Íjállás)



Śaśāṅkāśana  
(Hold-/Babapóz)



Uṣṭrāsana lábujjhegyen  
(Tevepóz)



Vajrāsana  
(Gyémántpóz)



Parighāsana hajlított lábbal  
(Keresztrúd póz)



Kākāsana  
(Varjúállás)



Adho-mukha-śvanāsana  
(Lefele néző kutya tartás)



Ūrdhva-mukha-śvanāsana  
(Felfele néző kutya tartás)



Śīrṣāsana  
(Fejenállás)



Śaśāṅkāsana  
(Hold-/Babapóz)



Go-mukhāsana sarokra ülve  
(Tehénarc póz)



Supta-vīrāsana  
(Lefekvő hőspóz)



Mandukāsana  
(Béka póz)



Paścimottānāsana  
(Ülésből előlrehajlás)



Pūrvottānāsana  
(Lejtősík állás)



Ardha-matsyendrāsana  
(Gerinccsavarás 2.)



Sarvāṅgāsana  
(Gyertyaállás)



Viparīta-karaṇi  
(Fél-gyertyaállás)



Halāsana  
(Ekeállás)



Karṇa-pīḍāsana  
(Fülek leszorítása térdekkkel)



Matsyāsana  
(Halászana)



Setu-bandhāsana  
(Hídállás)



Pāvana-muktāsana  
(Szeleket felszabadító póz)



Ardha-jaṭhara-parivartanāsana  
(Háton fekvésben csavarás)



Siddhāsana  
(Tökéletes ülés mód)

Pránájáma: ujjāyī, nādī-śodhana 4:4:8, mahā-bandha, bhramarī légzés

Relaxáció: energia relaxáció és felsőlelkes vizualizáció

Mantra-meditáció: Om, Om Namo, Hare Krisna