

Vrindávan-Gangótri Jóga Haladó teljes gyakorlatsor

Ráhangelődés és meditáció: minden elengedés, és tisztelőtadó mantrák zengetése

Bemelegítés: 3 kör sūrya-namaskāra, a mantrákkal együtt

Ászanák:



Ekapāda-pādāṅguṣṭhāsana
(Álló egy lábás nyújtás)



Vīrabhadrāsana 1
(Vīrabhadra állás 1.)



Vīrabhadrāsana 3.
(Vīrabhadra állás 3.)



Vīrabhadrāsana 2.
(Vīrabhadra állás 2.)



Pārsvakoṅāsana
(Oldalsó szög tartás)



Ardha-candrāsana 2.
(Félhold állás)



Trikoṅāsana
(Háromszög állás)



Pārsvottānāsana
(Állásban oldalsó nyújtás)



Parivṛtta-trikoṅāsana
(Kifordított háromszög póz)



Pāda-hastāsana 3.
(Kezek a lábhoz póz)



Nāvāsana
(Csónak állás)



Parivṛtta-nāvāsana
(Kifordított csónak állás)



Śalabhāsana
(Sáska állás)



Utthita-Śalabhāsana
(Sáska állás emelt karokkal)



Bhujaṅgāsana
(Kobrapóz)



Tiryag-bhujaṅgāsana
(Forgolódó kobra)



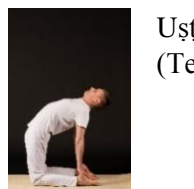
Dhanurāsana
(Íj állás)



Pārsva-dhanurāsana
(Oldalsó íj állás)



Śasāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Uṣṭrāsana
(Tevepóz)



Vajrāsana
(Gyémántpóz)



Parighāsana
(Keresztrúd póz)



Bakāsana
(Darupóz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Ūrdhva-mukha-śvanāsana
(Felfele néző kutya tartás)



Caturaṅga-daṇḍāsana
(Négytagú bottartás)



Piñcha-mayūrāsana
(Pávatoll póz)



Śīrṣāsana
(Fejenállás)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Go-mukhāsana
(Tehénarc póz)



Ekapāda-rājakapotāsana
(Egylábas királygalambpóz)



Upaviṣṭa-koṇāsana
(Ülő szögpoz)



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



Paścimottānāsana
(Ülésből előlrehajlás)



Pūrvottānāsana
(Lejtősík állás)



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



Sarvāṅgāsana
(Gyertyaállás)



Vakra-sarvāṅgāsana
(Csavart gyertyaállás)



Halāsana
(Ekeállás)



Supta-koṇāsana
(Lefekvő szögtartás)



Karna-pīdāsana
(Fülek leszorítása térdekkel)



Matsyāsana
(Halászana)



Cakrāsana
(Kerékállás)



Pāvana-muktāsana
(Szeleket felszabadító póz)



Jāthara-parivartanāsana
(Gyomrot masszírozó törzset elfordító póz)



Ardha-padmāsana
(Fél-lótuszülés)
vagy



Padmāsana
(Lótuszülés)

Pránájáma: nāḍī-śodhana 8:8:16, mahā-bandha

Relaxáció: lelki relaxáció (vizualizációban a lelki bolygóra utazás)

Mantra-meditáció: dzsapa-meditáció