

Kezdő gyakorlatsor teljes 3. óra

Ráhangolódás és meditáció: légzés figyelés

Bemelegítés: ülő és négykézlábas

Napüdvözlet: még nincs

Ászanák:



Tādāsana
(Hegypóz)



Namaskārāsana
(Imapóz)



Ūrdhva-hasta-tādāsana
(Állásból fölnyújtózás)



Pārśva-ardha-candrāsana
(Oldalsó félhold állás)



Ardha-candrāsana 1.
(Holdállás)



Pāda-hastāsana 1.
(Kezek a lábhoz póz)



Ekapāda-prasārāsana
(Egylábas hátranyújtás)



Mārjārāsana
(Macskapóz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Santolanāsana
(Fekvőtámasz)



Hasi-śavāsana
(Hason fekvő hullapóz)



Szfinx póz
(Alkartámaszos kobrapóz)



Bhujaṅgāsana
(Kobrapóz)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Vajrāsana
(Gyémántpóz)



Bhadrāsana
(Cipézpóz)



Daṇḍāsana
(Nyújtott lábú ülés)



Jānu-śīrśāsana
(Fej a térdhez póz)



Ardha-pūrvottānāsana
(Fél lejtősík állás)



Vakrāsana
(Gerinccsavarás 1.)



Sukhāsana
(Könnyű ülés mód)



Śavāsana
(Hullapóz)

Pránájama: háton fekvésben részlegzések

Relaxáció: aktív testi

Mantra-meditáció: még nincs