

SelfnessYOGA® Haladó rövidített gyakorlatsor

Ráhangolódás és meditáció: tiszteletadó mantrák

Bemelegítés: 2 kör sūrya-namaskāra mantrákkal együtt

Ászanák:



Vīrabhadrāsana 3.
(Vīrabhadra állás 3.)



Ardha-candrāsana 2.
(Félholdállás)



Pāda-hastāsana 3.
(Kezek a lábhoz póz)



Parivṛtta-nāvāsana
(Kifordított csónakállás)



Utthita-Śalabhāsana
(Sáskaállás emelt karokkal)



Tiryag-bhujāṅgāsana
(Forgolódó kobra)



Pārsva-dhanurāsana
(Oldalsó íjállás)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Caturaṅga-daṇḍāsana
(Négytagú bottartás)



Piñcha-mayūrāsana
(Pávatoll póz)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Go-mukhāsana
(Tehénarc póz)



Ekapāda-rājapotaśana
(Egylábás királygalambpóz)



Upaviṣṭa-koṅāsana
(Ülő szögpoz)



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



Vakra-sarvāṅgāsana
(Csavart gyertyaállás)



Supta-koṅāsana
(Lefekvő szögtartás)



Cakrāsana
(Kerékállás)



Pāvana-muktāsana
(Szeleket felszabadító póz)



Jāthara-parivartanāsana
(Gyomrot masszírozó törzset elfordító póz)

Pránájāma: kapāla-bhāti, mahā-bandha

Relaxáció: tengerpartos vizualizációval

Mantra-meditáció: om, om namó és haré krisna mantra háromszori zengetése