

## SelfnessYOGA® 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.)



Pārśvakoṅāsana  
(Oldalsó szög tartás)



Ardha-candrāsana 2.  
(Félhold állás)



Trikoṅāsana  
(Háromszög állás)



Pārśvottānāsana  
(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)



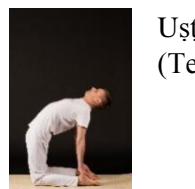
Dhanurāsana  
(Íj állás)



Pārśva-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 szögpóz)



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: nādī-śodhana 8:8:16, mahā-bandha

Relaxáció: lelki relaxáció (vizualizációban a lelki bolygóra utazás)

Mantra-meditáció: dzsapa meditáció