

SelfnessYOGA® Kezdő teljes gyakorlatsor

Ráhangolódás és meditáció: test, légzés, gondolatok figyelése és a tudat kiürítése, Om mantra zengetése

Bemelegítés: sūrya-namaskāra

Ászanák:



Tāḍāsana
(Hegypóz)



Utkatāsana
(Emelt guggolás póza)



Tālāsana
(Pálmafa póz)



Egy lábbon állások



Vīrabhadrāsana 1
(Vīrabhadra állás 1.)



Vīrabhadrāsana 2.
(Vīrabhadra állás 2.)



Pārśva-ardha-candrāsana
(Oldalsó félhold állás)



Trikoṇāsana
(Háromszögállás)



Parivṛtta-utkatāsana
(Kifordított székpóz)



Pāda-hastāsana 1.
(Kezek a lábhoz póz)



Daṇḍāsana
(Nyújtott lábú ülés)



Ardha-nāvāsana
(Fél csónakállás)



Supta-daṇḍāsana
(Lefekvő nyújtott lábú ülés)



Ardha-nābhyāsana
(Fél köldökpóz)



Nirālamba-bhujāṅgāsana
(Kéztámasz nélküli kobrapóz)



Ardha-śalabhāsana
(Fél sáskaállás)



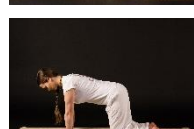
Szfinx póz
(Alkántámaszos kobrapóz)



Bhujāṅgāsana
(Kobrapóz)



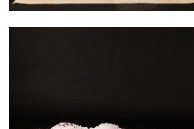
Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Mārjārāsana
(Macskapóz)



Utthita-dhanurāsana
(Kiemelt íjállás)



Hasi-śavāsana
(Hason fekvő hullapóz)



Meru-ākaraṅāsana
(Oldalt fekvő gerinchajlító póz)



Santolanāsana
(Fekvőtámasz)



Kaśyapāsana
(Féloldalas fekvőtámasz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Alkartámaszos adho-mukha-śvanāsana



Alkartámaszos fekvőtámasz



Ardha-śīrṣāsana
(Fél fejenállás)



Śaśānkāsana
(Hold-/Babapóz)



Ākarna-dhanurāsana
(Fül felé íjállás)



Vīrāsana
(Hőspóz)



Bhadrāsana
(Cipéspóz)



Jānu-śīrṣāsana
(Fej a térdhez póz)



Ardha-pūrvottānāsana
(Fél lejtősík állás)



Vakrāsana
(Gerinccsavarás 1.)



Sukhāsana
(Könnyű ülés mód)



Sarvāṅgāsana
(Gyertyaállás)



Halāsana
(Ekeállás)



Matsyāsana
(Halászana)



Kandarāsana
(Kis jógahíd)



Pāvana-muktāsana
(Szeleket felszabadító póz)



Hátan fekvésben csavarás



Sukhāsana
(Könnyű ülés mód)

Pránájama: légzésmélyítés, teljes jógalégzés, nāḍī-śodhana 4:8 ütemmel

Relaxáció: mély relaxáció

Mantra-meditáció: Om 6x