

## SelfnessYOGA® Kezdő nagyon rövid gyakorlatsor

Ráhangelődés és meditáció: Om mantra

Bemelegítés: sūrya-namaskāra

Ászanák:



Trikoṇāsana  
(Háromszögállás)



Adho-mukha-śvanāsana  
(Lefele néző kutya tartás)



Bhujāṅgāsana  
(Kobrapóz)



Śaśāṅkāsana  
(Hold-/Babapóz)



Jānu-śīrṣāsana  
(Fej a térdhez póz)



Vagrāsana  
(Gerinccsavarás 1.)



Sukhāsana  
(Könnyű ülés mód)

Pránájāma: teljes jógalégzés

Relaxáció: nagyon rövid (vagy villám)

Mantra-meditáció: Om 3x