

**SelfnessYOGA® Közép-haladó nagyon rövid sor**

Ráhangolódás és meditáció: Haré Krisna mantra

Bemelegítés: 2 kör sūrya-namaskāra mantrákkal együtt

Ászanák:



Vīrabhadrāsana 1.  
(Vīrabhadra állás 1.)



Parivr̥tta-pārśvakoṇāsana  
(Átforduló oldalsó szögtartás)



Adho-mukha-śvanāsana  
(Lefele néző kutya tartás)



Ūrdhva-mukha-śvanāsana  
(Felfele néző kutya tartás)



Śīrṣāsana  
(Fejenállás)



Śaśāṅkāsana  
(Hold-/Babapóz)



Parighāsana hajlított lábbal  
(Keresztrúd póz)



Vajrāsana  
(Gyémántpóz)

Pránájāma: mahā-bandha

Relaxáció: nagyon rövid vagy villám

Mantra-meditáció: Haré Krisna mantra