

## Gyakorlati vizsga követelménye

Az értékelésnél a gyakorlat tudatos, lépésről-lépésre történő kivitelezését és lebontását, valamint a kettő között annak három légzésig való kitartását figyeljük.

A felkészüléshez kérje egy szakképzett jógaoktató segítségét, vagy vegyen részt a főiskola kezdő jógatanfolyamán, illetve választhatja az ásana felkészítő kurzust is.

### Sasankászana – Hold/Baba póz



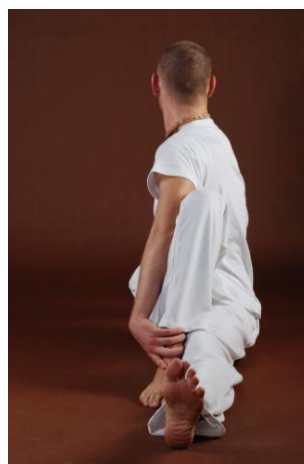
### Paszcsimóttánászana – Nyújtott lábú ülésből (Dandászanából) előrehajlás



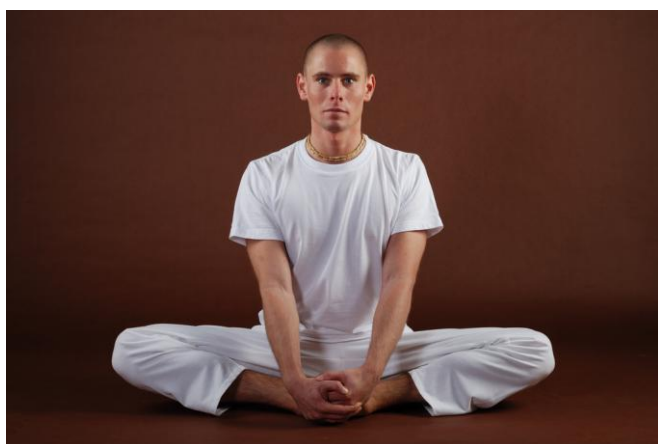
## Kandarászana – Kis Jógahíd



## Vakrászana – Gerinccsavarás



## Badha-kónászana – Cipéspóz



### Adhó-mukha-svanászana – Lefelé néző kutyapóz



### Praszárita Paddóttánászana - Előrehajlás terpeszállásból



### Uttánászana – Előrehajlás zárt állásból (Előrehajlás Tádászanából)



Utkatászana – Emelt guggolás póza (kéz mellső középtartásban)



Tádászanában Urdhva-hasztászana – Zárt állásból fölnyújtózkodás

