

Vrindávan-Gangótri Középhaladó teljes gyakorlatsor

Ráhangolódás és meditáció: gerinc átlégzése, Om namó bhagavaté vászudévája és Haré Krisna mantra

Bemelegítés: 3 kör sūrya-namaskāra mantrákkal együtt

Ászanák:



Garudāsana
(Saspóz)



Vṛkṣāsana
(Faállás)



Vīrabhadrāsana 1.
(Vīrabhadra állás 1.)



Vīrabhadrāsana 2.
(Vīrabhadra állás 2.)



Pārsvakoṇāsana
(Oldalsó szögtartás)



Trikoṇāsana
(Háromszögállás)



Prasārita-pādottānāsana
(Szétterpesztett nyújtott lábak póza)



Mālāsana
(Füzérpóz)



Parivṛtta-pārsvakoṇāsana
(Átforduló oldalsó szögtartás)



Pāda-hastāsana 2.
(Kezek a lábhoz póz)



Nāvāsana
(Csónakállás)



Nābhyāsana
(Köldökpóz)



Śalabhāsana
(Sáskaállás)



Bhujangāsana
(Kobrapóz)



Dhanurāsana
(Íjállás)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Uṣṭrāsana lábujjhegyen
(Tevepóz)



Vajrāsana
(Gyémántpóz)



Parighāsana hajlított lábbal
(Keresztrúd póz)

(Varjúállás)



Kākāsana



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Ūrdhva-mukha-śvanāsana
(Felfele néző kutya tartás)

Śīrṣāsana



(Fejenállás)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Go-mukhāsana sarokra ülve
(Tehénarc póz)



Supta-vīrāsana
(Lefekvő hőspóz)



Mandukāsana
(Béka póz)



Paścimottānāsana
(Ülésből előlrehajlás)

Pūrvottānāsana



(Lejtősíks állás)



Ardha-matsyendrāsana
(Gerinccsavarás 2.)



Sarvāṅgāsana
(Gyertyaállás)



Viparīta-karaṇi
(Fél-gyertyaállás)



Halāsana
(Ekeállás)



Karna-pīḍāsana
(Fülek leszorítása térdekkel)



Matsyāsana
(Halászana)



Setu-bandhāsana
(Hídállás)



Pāvana-muktāsana
(Szeleket
felszabadító póz)



Ardha-jaṭhara-parivartanāsana
(Háton fekvésben csavarás)



Siddhāsana
(Tökéletes ülés mód)

Pránájáma: ujjāyī, nāḍī-śodhana 4:4:8, mahā-bandha, bhramarī légzés

Relaxáció: energia relaxáció és felsőlelkes vizualizáció

Mantra-meditáció: Om, Om namo bhagavaté
vászudévāja, Hare Krisna mahá-mantra