

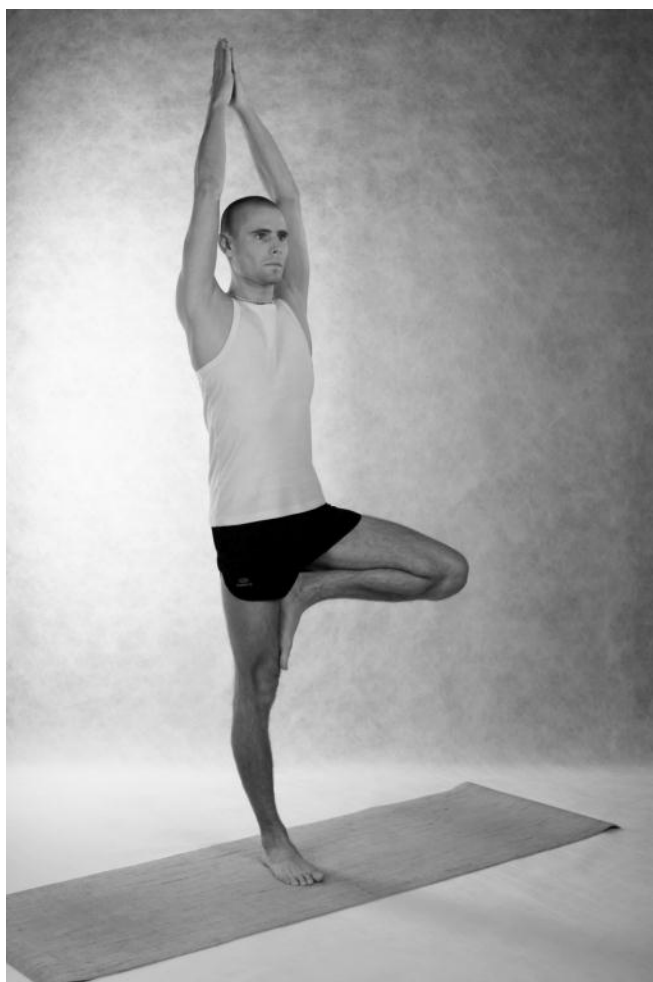
Gyakorlati vizsgakövetelmény

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

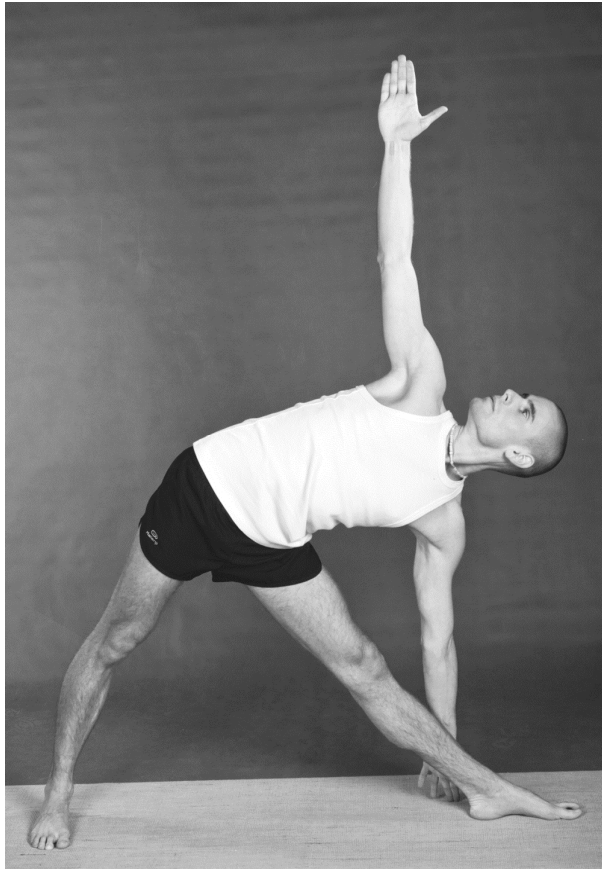
A felkészüléshez javasolt egy szakképzett jógaoktató segítsége, illetve a Főiskola kezdő jógatanfolyama, vagy ászana felkészítő kurzusa.

A Vaisnava Jógamester alapszakra való felvételi vizsga gyakorlati része a következő jóga ászanák számonkéréséből áll:

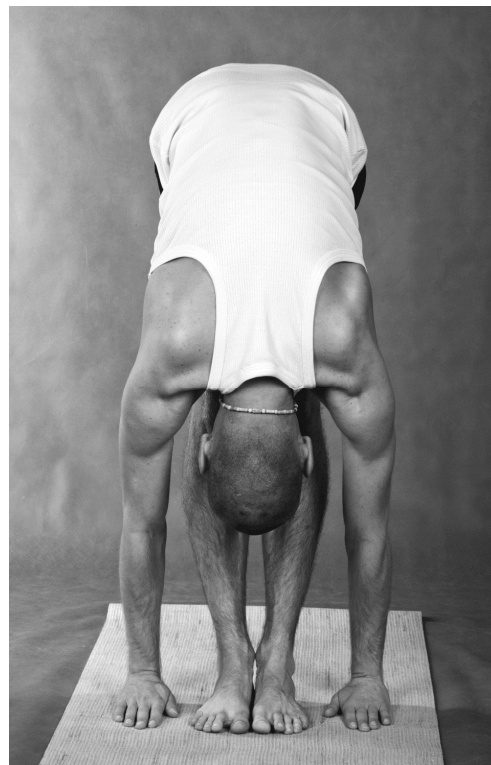
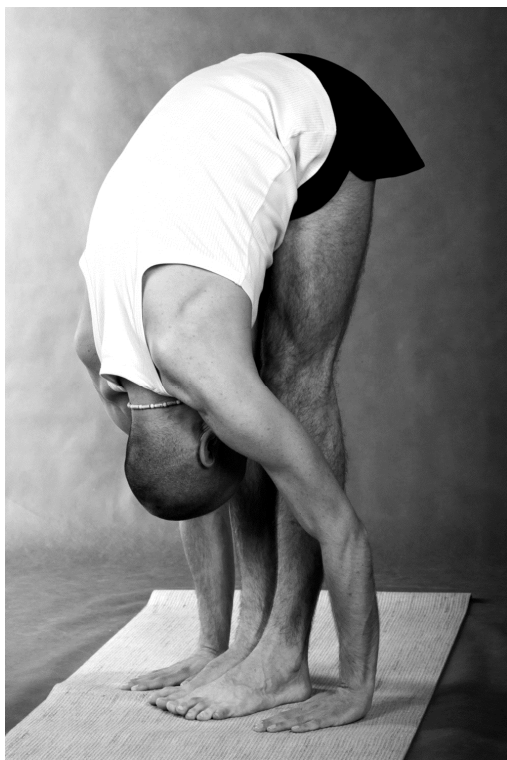
Vriksászana – faállás



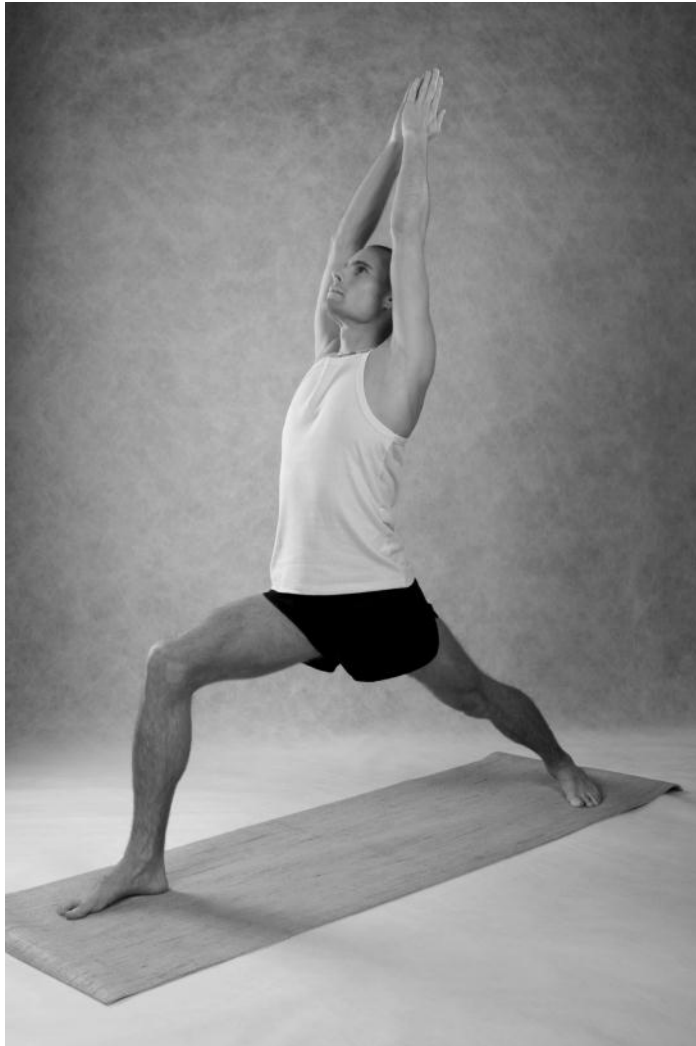
Utthita-trikónászana – háromszögállás



Uttánászana - állásból előrehajlás



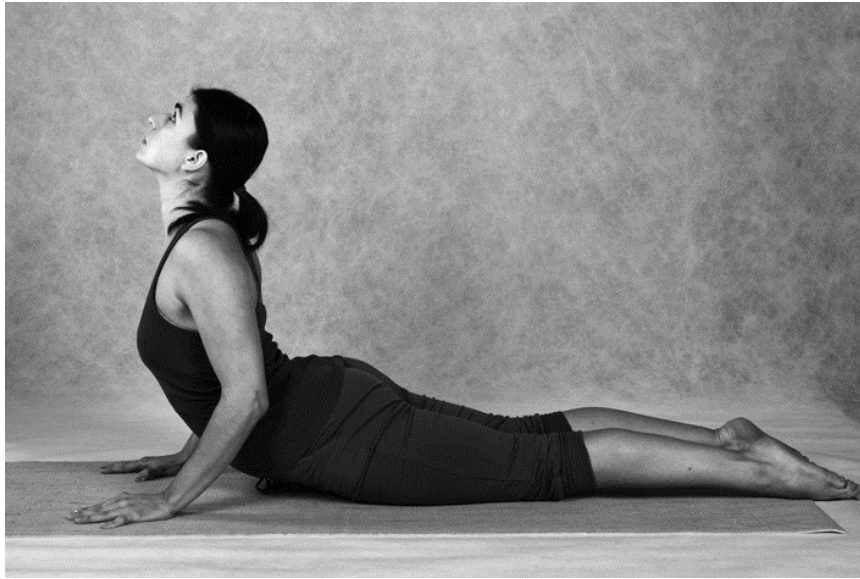
Vírabhadrászana 1 - Vírabhadra állás 1



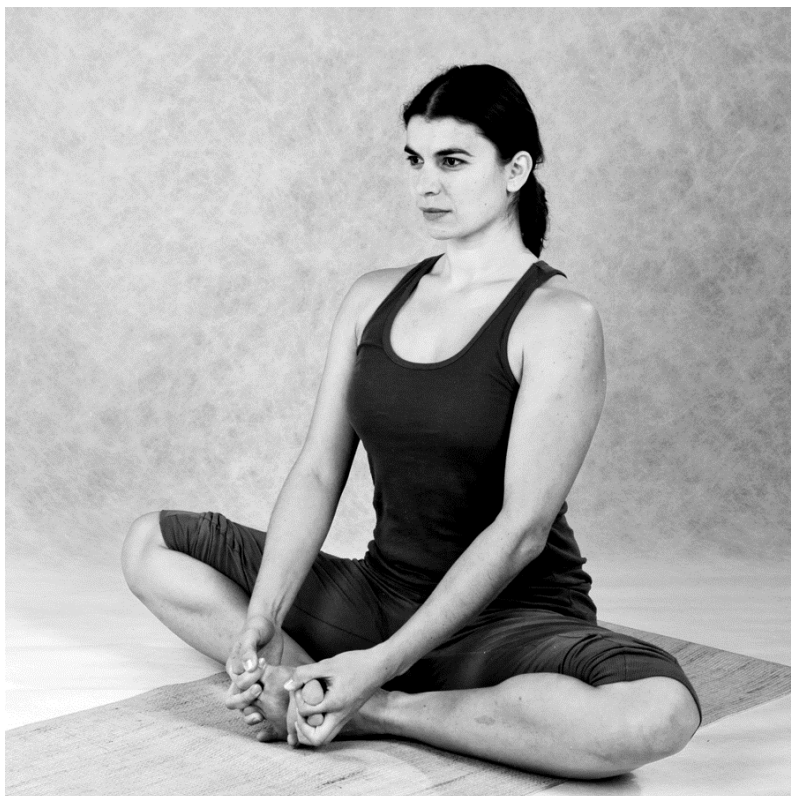
Adho-mukha-svanáaszana - lefelé néző kutyatartás



Bhudzsangászana – kobraállás



Baddha-kónászana – cipéspóz





Vakraszana - gerinccsavarás

