

Vrindávan-Gangótrí Jóga Kezdő rövidített gyakorlatsor

Ráhangolódás és meditáció: légzés figyelés, Om mantra

Bemelegítés: sūrya-namaskāra

Ászanák:



Vīrabhadrāsana 1
(Vīrabhadra állás 1.)



Trikonāsana
(Háromszögállás)



Pāda-hastāsana 1.
(Kezek a lábhoz póz)



Ardha-nāvāsana
(Fél csónakállás)



Nirālamba-bhujaṅgāsana
(Kéztámasz nélküli kobrapóz)



Bhujaṅgāsana
(Kobrapóz)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Meru-ākaraṅāsana
(Oldalt fekvő gerinchajlító póz)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Ardha-śīrṣāsana
(Fél fejenállás)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Jānu-śīrṣāsana
(Fej a térdhez póz)



Ardha-pūrvottānāsana
(Fél lejtősík állás)



Vakrāsana
(Gerinccsavarás 1.)



Sarvāṅgāsana
(Gyertyaállás)



Halāsana
(Ekeállás)



Matsyāsana
(Halászana)



Kandarāsana
(Kis jógahíd)



Pāvana-muktāsana
(Szeleket felszabadító póz)



Sukhāsana
(Könnyű ülés mód)

Pránájāma: nāḍī-śodhana 4:8 ütemmel

Relaxáció: felsőlelkes vizualizáció

Mantra-meditáció: Om 3x