

## Vrindávan-Gangótri Jóga Kezdő teljes gyakorlatsor

Ráhangolódás és meditáció: test, légzés, gondolatok figyelése és a tudat kiürítése, Om mantra zengetése

Bemelegítés: sūrya-namaskāra

Ászanák:



Tāḍāsana  
(Hegypóz)



Utkatāsana  
(Emelt guggolás póza)



Tālāsana  
(Pálmafa póz)



Egy lábon állások



Vīrabhadrāsana 1  
(Vīrabhadra állás 1.)



Vīrabhadrāsana 2.  
(Vīrabhadra állás 2.)



Pārśva-ardha-candrāsana  
(Oldalsó félhold állás)



Trikonāsana  
(Háromszögállás)



Parivṛtta-utkatāsana  
(Kifordított székpóz)



Pāda-hastāsana 1.  
(Kezek a lábhoz póz)



Daṇḍāsana  
(Nyújtott lábú ülés)



Ardha-nāvāsana  
(Fél csónakállás)



Supta-daṇḍāsana  
(Lefekvő nyújtott lábú ülés)



Ardha-nābhyāsana  
(Fél köldökpóz)



Nirālamba-bhujāṅgāsana  
(Kéztámasz nélküli kobrapóz)



Ardha-śalabhāsana  
(Fél sáskaállás)



Szfinx póz  
(Alkántámaszos kobrapóz)



Bhujāṅgāsana  
(Kobrapóz)



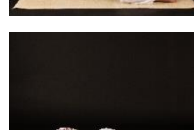
Śaśāṅkāsana  
(Hold-/Babapóz)



Mārjārāsana  
(Macskapóz)



Utthita-dhanurāsana  
(Kiemelt íjállás)



Hasi-śavāsana  
(Hason fekvő hullapóz)



Meru-ākaraṅāsana  
(Oldalt fekvő gerinchajlító póz)



Santolanāsana  
(Fekvőtámasz)



Kaśyapāsana  
(Féloldalas fekvőtámasz)



Adho-mukha-śvanāsana  
(Lefele néző kutya tartás)



Alkartámaszos adho-mukha-śvanāsana



Alkartámaszos fekvőtámasz



Ardha-śīrṣāsana  
(Fél fejenállás)



Śaśānkāsana  
(Hold-/Babapóz)



Ākarna-dhanurāsana  
(Fül felé íjállás)



Vīrāsana  
(Hőspóz)



Bhadrāsana  
(Cipéspóz)



Jānu-śīrṣāsana  
(Fej a térdhez póz)



Ardha-pūrvottānāsana  
(Fél lejtősík állás)



Vakrāsana  
(Gerinccsavarás 1.)



Sukhāsana  
(Könnyű ülés mód)



Sarvāṅgāsana  
(Gyertyaállás)



Halāsana  
(Ekeállás)



Matsyāsana  
(Halászana)



Kandarāsana  
(Kis jógahíd)



Pāvana-muktāsana  
(Szeleket felszabadító póz)



Hátan fekvésben csavarás



Sukhāsana  
(Könnyű ülés mód)

Pránájama: légzésmélyítés, teljes jógalégzés, nāḍī-śodhana 4:8 ütemmel

Relaxáció: mély relaxáció

Mantra-meditáció: Om 6x