






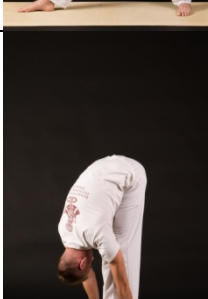










Az értékelésnél az ászanák lépésről-lépésre történő felvételét és lebontását, valamint a kettő között azok több légzésig való tudatos kitartását figyeljük.

Elemzésre kerülnek az erővonalak mentén történő nyújtózások, a helyes szögben és síkban történő testrészek megtartása, valamint az erőnlét és a rugalmasság.

A felvételi vizsga során a tanár nemcsak az ászanák neveit mondja, hanem instruálja is a felvételizőnek a gyakorlatokat. A következő ászanák lesznek a felvételi során:

Hegypóz			Csónakállás	
Faállás			Sáskaállás	
Virabhadra állás 1			Kobrapóz	
Háromszögállás			Hold-/Babapóz	
Kezek a lábhoz póz			Lefele néző kutya tartás	

Fekvőtámasz	
Cipézpóz	
Ülésből előrehajlás	
Lejtőssík állás	
Gerinccsavarás	
Szeleket felszabadító póz	
Könnyű ülés mód	


Bhaktivedanta
HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA