

A jóga világnapja: 2015. június 21.

Geeta Iyengar javasolt szekvenciája gyakorlóknak:

Fohász Patáádzsálihoz, Fohász a Guruhoz

Asana

1. Tadasana
2. Namaskarasana
3. Urdhva Hastasana
4. Uttanasana
5. Adho Mukha Svanasana
6. Urdhva Mukha Svanasana
7. Uttanasana
8. Tadasana
9. Utthita Trikonasana
10. Utthita Parsva Konasana
11. Virabhadrasana 1
12. Parivrtta Trikonasana
13. Parsvottanasana
14. Prasarita Padottanasana
15. Dandasana
16. Janu Sirsasana
17. Paschimottanasana
18. Adho Mukha Upavista Konasana
19. Virasana – Parvatasana
20. Swastikasana – Parvatasana
21. Parsva dandasana
22. Bharadvajasana
23. Marichyasana
24. Urdhva Mukha Svanasana
25. Dhanurasana
26. Ustrasana
27. Adho Mukha Svanasana
28. Sirsasana
29. Sarvangasana
30. Halasana
31. Chatushpadasana
32. Setu Bandha Sarvangasana
33. Savasana

Pranayama:

in Savasana: Ujjayi – 15 kör

in Swastikasana/Virasana: Ujjayi -15 kör, Viloma 1-8 kör, Viloma 2-8 kör

Savasana, ülő helyzet: Dhyana, imák

Geeta Iyengar szekvenciája kezdőknek

1. Tadasana
2. Urdhva Hastasana
3. Utthita Hasta Padasana
4. Urdhva Hasta Prasarita Padasana (2. és 3. kombinációja)
5. Utthita Trikonasana
6. Uttanasana
7. Dandasana
8. Upavista Konasana (csak ülés)
9. Janu sirsasana (csak lábhajlítás)
10. Marichyasana (csak lábhajlítás)
11. Paschimottanasana (lábak kis terpeszben)
12. Dandasana – parsva dandasana
13. Janu sirsasana – parsva janu sirsasana
14. Upavishta Konasana – parsva Upavishta Konasana
15. Ustrasana (félig hátrahajolva)
16. Chatush padasana
17. Savasana

A gyakorlás alatt a tanítványok

- kerüljenek tudatába a különböző testrészeiknek
- azok elhelyezésének
- a mozgásterüknek
- a test egyvonalúságának
- a légzés valamelyest váljon tudatossá