



POČETNI TROMESEČNI KURS

DRUGA NEDELJA

Br.	Trajanje	Opis	Koment. pomagalo
1.	5 min	Tadasana aktivno opuštanje (planina – ruke namskar + ruke gore, udisaj, izdisaj)	
2.	5 min	Zagrevanje vrata, ramena, kičme uvrtnjem, kukova kolena (+balans) i kolena sa stopalima	
3.	5 min	Vežbe očiju (gore-dole, levo-desno, kruženje, fokus-danurasana + palming)	
4.	5 min	Yoga sedenja (Padma padmasana, vajrasana)	
5.	5 min	Potpuno yoga disanje (+ vreće sa peskom)	
6.	5 min	Kaphalbat i Pranayama I stepen	
7.	3 min	Jednostrano i dvostrano istezanje + disanje	
8.	5 min	Uvrtnje savijenih nogu	
9.	5 min	Bočno i napred-nazad kotrljanje	
10.	5 min	Most bez hvatanja članaka (setu badasana)	
11.	5 min	Privlačenje kolena ka čelu	
12.	5 min	Poluleptir i leptir	
13.	5 min	Mačka (Mardžari iz Vajrasane)	
14.	5 min	Pas koji gleda dole (adho muka svanasana)	
15.	15 min	Šavasana	
16.	3 min	Izlazak iz šavasane (istezanje, levo-desno, tilt, palming)	