



POČETNI TROMESEČNI KURS

ČETVRTA NEDELJA

Br.	Trajanje	Opis	Koment. pomagalo
1.	5 min	Hastasana stojeći položaj sa podignutim rukama, aktivno opuštanje (sa oslanjanjem na zid + blokovi među butine)	blokovi
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.	3 min	Privlačenje kolena grudima stojeći na jednoj nozi	
5.	3 min	Konasana (ruka paralelna i vertikalna)	
6.	5 min	Poluleptir i leptir	
7.	5 min	Potpuno yoga disanje (+ vreće sa peskom)	Vreće
8.	10 min	Kaphalbat i Pranayama I stepen	
9.	3 min	Čamac (5, 6 aktivno + zadržavanje)	
10.	5 min	Uvrtnje (na leđima) savijenih nogu	
11.	5 min	Bočno i napred-nazad kotrljanje, sa zadržavanjem na ramenima a ruke na kukovima	
12.	5 min	Most bez hvatanja članaka (setu badasana)	
13.	5 min	Pas koji gleda dole (adho muka svanasana)	
14.	15 min	Šavasana	
15.	5 min	Izlazak iz šavasane (istezanje, levo-desno, tilt, palming)	