



POČETNI TROMESEČNI KURS

PRVA NEDELJA

Br.	Trajanje	Opis	Koment
1.	5 min	Tadasana (planina – spuštene ruke + udisaj, izdisaj + podignute ruke)	
2.	10 min	Zagrevanje vrata, ramena, kičme uvrtnjem, kukova (+balans) i kolena sa stopalima	
3.	5 min	Vežbe očiju (gore-dole, levo-desno, kruženje, fokus-danurasana + palming)	
4.	5 min	Yoga sedenja (Sukhasana-turski sed, dandasana)	
5.	5 min	Potpuno yoga disanje (+ vreće sa peskom)	
6.	5 min	Kaphalbat i Pranayama I stepen	
7.	5 min	Jednostrano i dvostrano istežanje + disanje	
8.	5 min	Uvrtnje savijenih nogu	
9.	5 min	Bočno i napred-nazad kotrljanje	
10.	5 min	Mlinarski točak	
11.	5 min	Privlačenje kolena ka čelu	
12.	5 min	Poluleptir i leptir	
13.	5 min	Mačka (Mardžari, iz Šašankasane)	
14.	5 min	Svinga	
15.	15 min	Šavasana	
16.	5 min	Izlazak iz šavasane (istežanje, tilt, levo desno + palming)	