

POČETNI TROMESEČNI KURS

PETA NEDELJA

Br.	Trajanje	Opis	Koment. pomagalo
	5 min	Zagrevanje vrata, ramena, kičme uvrtnjem, kukova kolena (+balans) i kolena sa stopalima + hodanje na vrhovima prstiju i petama	
	5 min	Vežbe očiju (gore-dole, levo-desno, kruženje, fokus-danurasana + palming)	
	5 min	Utanasana - Polučičnjevi i čučnjevi (u tri faze)	
	10 min	Trikonasana D	blokovi
	10 min	Adra paščimotasana i paščimotanasana	kaiš
	3 min	Čamac (5, 6 aktivno + zadržavanje)	
	5 min	Uvrtnje (na leđima) upletenih nogu	
	5 min	Bočno i napred-nazad kotrljanje, sa zadržavanjem na ramenima a ruke na kukovima	
	5 min	Most (badasana)	
	5 min	Pas koji gleda dole (adho muka svanasana)	
	5 min	Potpuno yoga disanje (+ vreće sa peskom)	pesak
	15 min	Kaphalhati + Pranayama II stepen	
	15 min	Šavasana	
	5 min	Izlazak iz šavasane (istezanje, levo-desno, tilt, palming)	