

POČETNI TROMESEČNI KURS

ŠESTA NEDELJA

Br.	Trajanje	Opis	Koment. pomagalo
	5 min	Zagrevanje vrata, ramena, kičme uvrtnjem, kukova kolena (+balans) i kolena sa stopalima + hodanje na prstima i petama	
	5 min	Vežbe očiju (gore-dole, levo-desno, kruženje, fokus-danurasana + palming)	
	5 min	Mandukjasana (žaba) + ustajanje iz čučnja	
	10 min	Virabadsana I (heroj)	blokovi
	10 min	Adra paščimotasana i paščimotanasana	kaiš
	3 min	Čamac (5, 6 aktivno + zadržavanje)	
	5 min	Uvrtnje (na leđima) upletenih nogu	
	5 min	Bujangasana	
	5 min	Sarvangasana	
	5 min	Pas koji gleda gore (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)	