



POČETNI TROMESEČNI KURS

SEDMA NEDELJA

Br.	Trajanje	Opis	Koment. pomagalo
	5 min	Zagrevanje vrata, ramena, kičme uvrtnjem, kukova kolena i kolena sa stopalima + ravnotež Ekapada utthanasana (drvo)	
	5 min	Vežbe očiju (gore-dole, levo-desno, kruženje, fokus-danurasana + palming)	
	10 min	Virabadsana I (heroj)	blokovi
	5 min	Utthita Lolasana (ljuljanje gornjeg dela tela)	
	3 min	Čamac (5, 6 aktivno + zadržavanje)	
	5 min	Pozdrav zemlji	
	5 min	Sarvangasana	
	5 min	Macijasana	
	15 min	Kaphalhati + Pranayama Nadi Šodana II stepen	
	15 min	Šavasana	
	5 min	Izlazak iz šavasane (istezanje, levo-desno, tilt, palming)	