

# Ashtanga Vinyasa Joga

## 45 perces rutin

**NAPÜDVÖZLET B** ×2

**NAPÜDVÖZLET A** ×3

BE KI BE KI BE 5 légzés BE KI BE KI

BE KI BE KI BE KI BE KI BE KI BE KI BE 5 légzés BE KI BE KI

Pádangusthászana Páda hasztászana Utthita trikónászana Utthita trikónászana B Utthita pársvakónászana Praszárita pádottánászana A Praszárita pádottánászana C Pársvottánászana Utthita haszta pádangusthászana Utkatászana Vírabhrászana A Vírabhrászana B

Dandászana Pascsimattánászana A Púrvattánászana Dzsánusírsászana A Maricsászana A Maricsászana C Návászana Kúrmászana Baddha kónászana A Baddha kónászana B Upavista kónászana A Upavista kónászana B

Szupta pádangusthászana Úrdhva dhanurászana 3×5 Pascsimattánászana A 10 Szalamba szarvángászana 10 Halászana 8 Sírsászana 15 Jóga mudra 10 Padmászana 10 Utpluthi 10

BE=Belégzés  
KI=Kilégzés  
SZ = Szamaszthiti  
V = Vinyása  
CS = Csakrászana