



KRAKOWSKI WARSZTAT JOGI

Lista asan obowiązujących na poziomie II

Prowadzący wymaga od uczestników zajęć:

- znajomości asan obowiązujących na poziomie I
- minimum 4 miesięcy regularnej praktyki

Pozycje stojące

ardha-candrāsana
uttānāsana
pārśvottānāsana
prasārita-pādottānāsana I
utthita-hasta-pādāṅguṣṭhāsana
(z podparciem)
garuḍāsana
vīrabhadrāsana III
parighāsana

Siady

gomukhāsana

Skrety

marīcyāsana I
marīcyāsana III
ardha-matsyendrāsana I

Wygięcia do tyłu

caturaṅga-daṅḍāsana
eka-pāda-bhekāsana
viparīta- daṅḍāsana
(na krześle)
uṣṭrāsana
pārśva-dhanurāsana

Skłony

paścimottānāsana
jānu-śīrṣāsana
tryaṅga-mukha-eka-pada-paścimottānāsana

Pozycje odwrócone

ardha-adhomukha-vṛkṣāsana
halāsana
eka-pāda-sārvaṅgāsana
sīrṣāsana

Pozycje leżące

supta-pādāṅguṣṭhāsana III, IV
supta-vīrāsana

Pozycje brzuszne

ūrdhva-prasārita-pādāsana
navāsana
jaṭhara-parivartanāsana