



KRAKOWSKI WARSZTAT JOGI

Pozycje stojące

parivṛtta-trikoṇāsana
parivṛtta-pārśva-koṇāsana
pārśvottānāsana
prasārita-pādottānāsana II
utthita-hasta-pādāṅguṣṭhāsana
ūrdhva-prasārita-eka-pādāsana
uttānāsana/pādāṅguṣṭhāsana/pada-hastāsana

Siady

padmāsana

Skręty

pāśāsana
bharadvājāsana II

Wygięcia do tyłu

ūdhva-dhanurāsana
viparīta- daṇḍāsana
pūrvottānāsana
paryāṅkāsana
matsyāsana
eka-pāda-rāja-kapotāsana

Skłony

ardha-baddha-padma-paścimottānāsana
parivṛtta-jānu-śīrṣāsana
parivṛtta-upaviṣṭha-koṇāsana

Pozycje odwrócone

adho-mukha-vṛkṣāsana
śīrṣāsana II
setu-banddha-sārvaṅgāsana
piñcha-mayūrāsana

Lista asan obowiązujących na poziomie

III

Prowadzący wymaga od uczestników zajęć:

- znajomości asan obowiązujących na poziomie I, II
- minimum 12 miesięcy regularnej praktyki
- znajomości i umiejętności zastosowania wariantów na czas menstruacji