

Pagrindinio kurso tvarkaraštis

Šis tvarkaraštis padės sudaryti bei kurio pasiengimo lygio pagrindinį kursą. Jeiigu esate naujokas, pradėkite nuo 20 dienų kurso. Į keturis etapus po 5 dienas padalinta programa po truputį supažindins jus su jogos praktika. Pirmąsias penkias dienas darykite tik pirminiamė sūlpe-lyje nurodytus pratimus ir asanas, kas penkios dienos išaukdamė naujų pozų. Būvimas asarose trukmė šiamė Pagrindiniamė kursė nenurodoma, kadangi mokėnų poreikiai labai skėrisai. Kai įvaldykite visą pozų ir pratėnų seką, galėsite perėiti prie „Tradėcinio kurso“, kuris trunka apie pusantros valandos. Atkreipkite dėmesė į tai, kad ūia nurodyta, kiek laiko turėtumėt

ŽENKLAS
* Atsipalaiduoti
Negyvelio pozoje

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
1 etapas	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
2 etapas	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
3 etapas	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
4 etapas	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Pagrindinis kursas: 4 penkių dienų etapai																							
Pusvalandžio kursas	1 min	3 min	4 min*			5 min*		3 min*	1 min*	½ min	½ min*	½ min	1 min*	½ min*	½ min*	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	5 min	Pusvalandžio kursas	
Tradėcinis kursas (1½ val.)	5 min	4 min	6 min*	1 min	2 min	10 min*	5 min	10 min*	5 min*	2 min	1 min*	2½ min*	5 min*	2 min*	2 min*	2 min	2 min	1 min*	2 min	2 min	2 min	10 min	Tradėcinis kursas (1½ val.)
Puslapiai	24	32	72	73	32	33	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	60	62	64	24	
Lengva poza																							
Anuloma viloma																							
Pratimai akims																							
Pratimai kojoms																							
Žvakė																							
Tiltas																							
Lenkėnimas į priekė																							
Skėnys																							
Pusėnis stuburo sukėnimas																							
„Piaštakos prie pėdų“																							
Negyvelio poza																							
Pagrindinis kursas: 4 penkių dienų etapai																							

dirbti su kiekviena poza, o ne per kiek laiko ją užbaigti. Kiekviena* sekoje reikiama atsipalaidavėmą. Negyvelio pozoje, kuris turėtu tėsėtis ne mažėu kaip šėsis gėilus kvėpavimo ciklus. Toms diėnomė, kai nelurite pakankamai laiko visai treniruotėi, galite daryti ūia nurodyto „Pusvalandžio kurso“ pratėmus. Šis asanų rinkėnys padės palalėlyti kūno formą, kol vėl turėsite laiko visam užsiėmėmui. Nesvarbu, kurio tvarkaraščio laikotes, darykite tai sistemėngiai, kad joga taptu kasdienio gyvenėnimo dalimi. Kaip sakėdavu Svamė Sivananda: „Jincija praktikos verta tonos teorijos“.