

# Pagrindinio kurso tvarkaraštis

Šis tvarkaraštis padės sudaryti bei kurio pasiengimo lygio pagrindinį kursą. Jeigu 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 pirminiam etapui lygi nurodymus pratimus ir asanas, kas penktos dienos įtraukdami naujų pozų. Būvimas asanose trukmė šiame Pagrindiniame kurse nenurodoma, kadangi mokinių poreikiai labai skiriasi. Kai įvaldysite visą pozų ir pratimų seką, galite pereiti prie „Tradicio kurso“, kuris trunka apie pusantros valandos. Atkreipkite dėmesį į tai, kad šia 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
Tradicio 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	10 min	Tradicio kursas (1½ val.)
Puslapiiai	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																						
Lenkimas į priekį																						
Skėrys																						
Pusis stuburo sukimas																						
„Praštos pėdų“																						
Negyvelio poza																						
Pagrindinis kursas: 4 penkių dienų etapai																						

dirbti su kiekviena poza, o ne per kiek laiko ją užbaigti. Kiekviena\* sekoje reikiama atsipalaidavimą. Negyvelio pozoje, kuris turėtų tėsiti ne mažiau kaip šešis gilias kvėpavimo ciklus. Toms dienoms, kai nelurite pakankamai laiko visai treniruotei, galite daryti šia nurodyto „Pusvalandžio kurso“ pratimus. Šis asanų rinkinys padės palaikyti kūno formą, kol vėl turėsite laiko visam užsiėmimui. Nesvarbu, kuro tvarkaraščio laikoties, darykite tai sistemingai, kad joga taptų kasdienio gyvenimo dalimi. Kaip sakydavo Svamis Sivananda: „Jinčija praktikos verta tonos teorijos“.