

stående



Padangusthasana



Pada
Hastasana



Utthita Trikonasana A B



Utthita
Parsvakonasana



Prasarita Padottanasana A B C D



Parsvottanasana



Utthita Hasta Padangusthasana



Ardha Baddha
Padmottanasana



Utkatasana



Virabhadrasana A B

siddende



Paschimattanasana



Purvattanasana

afsluttende



Salamba
Sarvangasana



Halasana



Karnapidasana



Padmasana



afspænding

praktiske råd

Spis ikke lige før praksis, da det tager 2-3 timer at fordøje et måltid mad. Drik ikke lige før og under praksisen, da væske køler dig ned og modvirker nytten.

Lyt til din krop og gør yogaen i rytmen til din vejrtrækning. Yogaugen er fra søndag til fredag med hvile på lørdage. For udføvere med fuld yogauge holdes en ekstra hviledag ved fuld- og nymåne.

Tag den med ro ved menstruation og undgå omvendte stillinger. Ved graviditet hold pause det første trimester og tal med din lærer.