



1. Yoga mudra w Vajrasanie 8 oddechów
2. Cykl Vajrasany: po 6 odd.
  - Parvatasana
  - Gomukhasana
  - Paścima Namaskar
  - Garudasana
3. Koci grzbiet 12 X
4. Pies z głową w dole 8 odd.
5. Vrksasana 6 odd./str.
6. Uthita-Trikonasana 6 odd./str.
7. Uthita-Parśvakonasana 6 odd./str.
8. Virabhadrasana I 6 odd./str.
9. Parivrtta-Trikonasana 6 odd./str.
10. Parśvottanasana 6 odd./str.
11. Supta-padangustasana: po 6 odd.
  - 90st.
  - skrzyżowana
  - boczna
  - rotacja-zewnętrzna
12. Pies z głową w dole / pies z głową w górze 4-6 X
13. Mariciasana III 6 odd./str.
14. Janu-sirsasana 6 odd./str.
15. Paścimottanasana 6 odd./str.
16. Salamba-sarvangasana + Halasana
17. Śavasana 5-10 min.