

SPIS ASAN OBJĘTYCH PROGRAMEM KURSU SPECJALISTYCZNEGO Z ZAKRESU METODYKI I TECHNIKI ĆWICZEŃ HATHA JOGI

**Już na początku kursu wymagana jest umiejętność wykonania 80% asan z wykazu.
Nie jest wymagana znajomość nazw asan w sanskrycie.**

Asany stojące:

- tadasana – góra
- utkatasana – potężny
- vrksasana – drzewo
- garudasana – orzeł
- utthita trikonasana – trójkąt rozciągnięty
- virabhadrasana II – bohater II (z rękami ułożonymi poziomo)
- utthita parśvakonasana – kąt rozciągnięty
- ardha candrasana - półksiężyc
- virabhadrasana I, III – bohater I (z rękami podniesionymi do góry), bohater III (balans poziomego ciała w staniu na jednej nodze)
- parivrtta trikonasana – trójkąt skręcony
- parivrtta ardha candrasana – półksiężyc skręcony
- parivrtta parśvakonasana – kąt skręcony
- parśvottanasana – intensywne rozciąganie boku
- prasarita padottanasana – namiot
- parighasana – zamknięcie bramy
- uttanasana – skłon do przodu
- padangusthasana – skłon do przodu ze złapaniem się za paluchy
- padahasthasana – skłon do przodu ze wsunięciem dłoni pod stopy

Pozycja psa:

- adho mukha śvanasana – pies I (z głową opuszczoną)
- urdhva mukha śvanasana – pies II (z głową podniesioną)

Asany siedzące:

- dandasana – siad z podparciem
- virasana – siad bohatera
- simhasana – lew
- vajrasana – siad japoński
- siddhasana – pozycja mędrca
- padmasana – lotos
- gomukhasana – krowia paszcza
- parvatasana – góra w siadzie
- baddha konasana – schwyty kąt

Wygięcia do przodu:

- sañiankasana – wygięcie do przodu z lotosu lub siadu japońskiego
- paścimottanasana – wygięcie do przodu do dwóch wyprostowanych nóg
- parivrtta paścimottanasana – wygięcie do przodu do dwóch wyprostowanych nóg ze skrętem, szczypce
- janu sirsasana – wygięcie do jednej wyprostowanej nogi
- triang mukhaikapada paścimottanasana – wygięcie do przodu z jedną nogą zgiętą w kolanie
- malasana I, II – girlanda I, II

- maricyasana I – rodzaj wygięcia do przodu
- upavistha konasana – kąt posadzony

Wygięcia do tyłu:

- bhujangasana – kobra
- bhekasana – żaba
- śalabhasana – świerszcz
- dhanurasana – łuk
- parśva dhanurasana – łuk boczny
- matsyasana z vajrasany – ryba z siadu japońskiego
- supta virasana I, II – pozycja leżąca I, II
- ustrasana – wielbłąd
- urdhva dhanurasana – mostek
- dwi pada viparita dandasana – kij odwrócony

Skręty:

- bharadvajasana I i II – rodzaje skrętów w siadzie
- maricyasana III – rodzaj skrętu w siadzie
- ardha matsyendrasana I i II – korkociąg I i II

Pozycje odwrócone:

- salamba śirsasana – stanie na głowie
- salamba sarvangasana - świeca
- eka pada sarvangasana - świeca z nogą w dół
- pasvaika pada sarvangasana - świeca z nogą w bok
- halasana – pług
- parśva halasana – pług boczny
- supta konasana – pług z rozsuniętymi nogami
- karnapidasana – kolana do uszu w świecy

Balanse na rękach:

- bakasana – kruk
- chaturanga dandasana – kij podparty w czterech punktach

Pozycje okrętów:

- ardha navasana – pół okręt
- paripurna navasana – pełny okręt

Asany leżące:

- śavasana – pozycja trupa
- makarasana – krokodyl, leżenie na brzuchu
- urdhva prasarita padasana – leżenie z nogami w pionie

Układy dynamiczne:

- suryanamaskar – powitanie słońca
- śāndranamaskar – powitanie księżyca.