

تمرین اول: تمرکز

مدت تمرین: ۱ ماه

زمان انجام تمرین و تغذیه: آزاد

هدف تمرین: ایجاد انضباط فکری

۱. سلام بر خورشید به تعداد دلخواه

۲. تنفس نادی شودانا به تعداد دلخواه

شروع: با بازدم از سمت راست پایان: با بازدم از سمت چپ

۳. مودراهای عناصر: زمان مکث دلخواه


عناصر	مودرا	شکل	توضیحات
خاک	پیرتوی مودرا		انگشت انگشتری و شست
آب	جالا مودرا		انگشت کوچک و شست
آتش	سوریا مودرا		انگشت میانی خم و شست روی آن
هوا	وایو مودرا		انگشت اشاره خم و شست روی آن
فضا	آکاشا مودرا		انگشت میانی و شست

۴. نادی شودانا پرانا یاما به تعداد دلخواه

شروع: با دم از سمت راست پایان: با دم از سمت چپ (بازدم از هر دو طرف بینی)

۵. کاپالابھاتی کریا: سه نشست ۱۱ تایی

۶. مودراهای وایو: زمان مکث دلخواه

واپوها	مودرا	شکل	توضیحات
اودانا	اودانا مودرا		همه انگشت ها متصل، فقط اشاره باز
پرانانا	پرانانا مودرا		همه انگشت ها متصل، فقط اشاره و میانی باز
سامانا	سامانا مودرا		همه انگشت ها متصل
ویانا-هر	ویانا مودرا		همه انگشت ها متصل، فقط کوچک و انگستری باز
آپانا	آپانا مودرا		همه انگشت ها متصل، فقط کوچک و اشاره باز

۷. تنفس ویلوما (دم منقطع) با ضریب ۳ به تعداد دلخواه
(بین هر سیکل ویلوما تنفس عادی آزاد است)

۸. سجده : پیشانی روی عنصر خاک

گردآوری و تالیف: استادم ایما ماچوه

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای باشگاه یوگا پیام مهر محفوظ می باشد