

## Program poziomu 2

Wszystkie asany i pranajamy z programu na poziom 1 stanowią część programu na poziom 2.

| Pozycja   | Numer ilustracji  | Źródło                      |              |
|---|---|-----------------------------|--------------|
| Pariwritta ardha czandrasana  | 13  | Art of Yoga                 |              |
|   |   | Intermediate Course book    |              |
| Utthita hasta padangushtasana I bez podparcia                         | 23  | Światło jogi                |              |
| Utthita hasta padangushtasana II bez podparcia                        |   |                             |              |
| Utthita hasta padangushtasana III                                     | 124   | Joga - doskonała dla kobiet |              |
| Prasarita padottanasana II  | 35, 36  | Światło jogi                |              |
| Urdhva prasarita ekapadasana  | 49  |                             |              |
| Ardha baddha padmottanasana   | 52  |                             |              |
| Parśwa dhanurasana  | 64, 65  |                             |              |
| Lolasana  | 83  |                             |              |
| Parjankasana  | 97  |                             |              |
| Bhekasana   | 100   |                             |              |
| Padmasana   | 104   |                             |              |
| Parwatasana   | 107   |                             |              |
| Tolasana  | 108   |                             |              |
| Matsjasana  | 113   |                             |              |
| Maha mudra  | 125   |                             |              |
| Pariwritta dżanu śirszasana   | 132   |                             |              |
| Pariwritta upawisztha konasana  | Podobnie do pariwritta dżanu śirszasany, ale nogi w pozycji upawisztha konasany |                             |              |
| Ardha baddha padma paścimottanasana                                   | 135   |                             | Światło jogi |
| Pariwritta paścimottanasana   | 165   |                             |              |
| Ubhaja padangushtasana  | 167   |                             |              |
| Purwottanasana  | 171   |                             |              |
| Akarna dhanurasana  | 173, 175  |                             |              |
| Salamba śirszasana I (na środku sali lub zgodnie z potrzebami ucznia) | 184, 185, 190   |                             |              |
| Parśwa śirszasana   | 202, 203  |                             |              |
| Pariwrittaikapada śirszasana  | 206, 207  |                             |              |
| Eka pada śirszasana   | 208, 209  |                             |              |
| Parśwaika pada śirszasana   | 210   |                             |              |
| Urdhwa padmasana w śirszasanie  | 211   |                             |              |
| Pindasana w śirszasana  | 218   |                             |              |
| Salamba sarwagasana II  | 235   |                             |              |

|  |  |              |
|--|--|--------------|
| Setubandha sarwagasana   | 259  | Światło jogi |
| Urdhwa padmasana w sarwagasanie  | 261  |              |
| Pindasana w sarwagasanie   | 269  |              |
| Dzathara pariwartanasana   | 274, 275   |              |
| Urdhwa prasarita padasana (wszystkie ilustracje)   | 276-279  |              |
| Czakrasana   | 280-283  |              |
| Supta padangushtasana I  | 285, 286   |              |
| Supta padangushtasana III  | Nogi podobnie jak w utthita hasta padangushtasanie III, ale ciało jest w pozycji leżącej |              |
| Eka hasta bhudzasana   | 344  | Światło jogi |
| Dwi hasta bhudzasana   | 345  |              |
| Bhudzapidasana   | 348  |              |
| Pińcza majurasana (przy ścianie, z wnętrzami dłoni do podłogi, z dłońmi zwróconymi równolegle do siebie i z wnętrzami dłoni do góry) | 357  |              |
| Adho mukha wriksasana (przy ścianie, palce skierowane do ściany, a także dłonie zwrócone na zewnątrz)                                | 359  |              |
| Kurmasana  | 363, 364   |              |
| Eka pada śirszasana  | 371  |              |
| Tittibhasana (z uttanasany)  | 395  |              |
| Urdhwa dhanurasana   | 479 - 482  |              |
| Dwi pada wiparita dandasana  | 516  |              |

|  |
|--|
| <b>Pranajama</b>                               |
| Uwaga: można korzystać z oparcia na ścianie.   |
| Pranajama udźdzaji, wiloma w pozycji siedzącej |
| Udźdzaji z krótką kumbhaką                     |
| Pranajama anuloma bez zatrzymania oddechu      |
| Pranajama pratiloma bez zatrzymania oddechu    |
| Bhramari                                       |
| Sitali   |
| Sitkari  |