

Spojený syllabus Introductory 1 a 2, odlehčený

Vyvolejte jméno pozice a počkejte s puštěním času, než většina kandidátů bude v pozici. Nechte dostatek času na *Tadásanu* mezi pozicemi ve stoji, kdy si zkoušení mohou odpočinout. Měla by trvat přibližně 10 – 20 vteřin, ale sledujte kandidáty, kolik času doopravdy potřebují. Každý pozice ve stoji začíná z *Tadásany*. Řekněte název pozice a pak dejte pokyn „začněte“. Když uběhne požadovaná doba, dejte pokyn k návratu z pozice a ke změně stran. Po provedení na druhou stranu dejte pokyn k návratu do *Tadásany*.

Podobně nechte čas na provedení *Dandásany* mezi předklony a mezi základy (46 - 49) vložte *Šavásanu*. Požádejte kandidáty, ať si připraví pomůcky a nechají je blízko podložky. Pak zahajte praxi.

1.	<i>Supta Pádánguštásana</i> (a) nejprve nahoru (b) unožení do strany	30 sec každá varianta	Přechod
2.	<i>Utthita Hasta Pádánguštásana 1</i> (a) přední noha podložená; (b) bez opory	20 sec každý varianta	Stoj (náročné pozice střídané s pozicemi na zotavení)
3.	<i>Tadásana</i>	60 sec	
4.	<i>Utkatásana</i>	20 sec	
5.	<i>Utthita Trikonásana</i>	40 sec	
6.	<i>Utthita Páršvakonásana</i>	30 sec	
7.	<i>Uttánásana</i> (jen konkávní záda)	20 sec	
8.	<i>Vírabhadrásana 2</i>	30 sec	
9.	<i>Vírabhadrásana 1</i>	30 sec	
10.	<i>Gomukhásana in Tadasana</i>	20 sec	
11.	<i>Vírabhadrásana 3</i> (pokud budou zkoušející potřebovat, může se opakovat)	15 sec	
12.	<i>Pádánguštásana</i> (a) konkávní a (b) protažení dolů	10 sec každá varianta	
13.	<i>Ardha Čandrásana</i>	30 sec	
14.	<i>Parivrta Trikonásana</i>	30 sec	
15.	<i>Parivrta Páršvakonásana</i> (po provedení na pravou stranu se vraťte do <i>Utthita Hasta Pádásany</i> s rukou v bok abyste se nadechli před přechodem na levou stranu)	20 sec	

16.	<i>Uttánásana</i> (klasická)	20 sec	
17.	<i>Páršvottánásana</i> (klasická)	20 sec	
18.	<i>Prasárita Pádottánásana</i> (konkávní záda)	20 sec	
19.	<i>Prasárita Pádottánásana 1</i> (klasická pozice)	20 sec	
20.	<i>Parighásana</i> (<i>Stambhásana</i> dokud nejsou všichni připraveni)	15 sec	

21.	<i>Malásana</i> (a) křížová oblast opřená o zeď, paže rovnoběžné se zemí (b) od stěny, paty na srolované dece, kolena u sebe, paže rovnoběžné	20 sec	Přechod
22. a	<i>Šíršásana</i> s lany	2.5 min	Sirsasana
22. b	<i>Sálamba Šíršásana</i> (u stěny)	2.5 min	
23.	<i>Dandásana</i>	20 sec	Sedy / zkruty / předklony
24.	<i>Džánu Šíršásana</i>	30 sec	
25.	<i>Trianga Mukhaikapáda Pašchimottánásana</i>	30 sec	
26.	<i>Maričjásana 1</i> předklon	30 sec	
27.	<i>Upavištha Konásana</i> (vzpřímený sed). Požádej kandidáty, ať se otočí na podložce vpravo	40 sec	
28.	<i>Baddha Konásana</i> (vzpřímený sed) Vraťte se do <i>Dandásany</i> , otočte se na podložce vlevo.	40 sec	
29.	<i>Parvatásana</i> ve <i>Svastikásaně</i> , změňte překřížení nohou a propleťte prsty	20 sec	
30.	<i>Adho Mukha Švánásana</i> (s / bez podložení)	1 min	Přechod
31.	<i>Úrdhva Prasárita Pádásana</i> (90 stupňů) vraťte se do <i>Dandásany</i>	20 sec	Břicho
32.	<i>Paripúrna Navásana</i>	20 sec	
33.	<i>Ardha Navásana</i>	10 sec	
34.	<i>Bharadvádzásana</i> s držení paže	20 sec	Zkrut

35.	<i>Bharadvádzásana 2</i>	20 sec	
36.	<i>Maríčjásana 3</i>	20 sec	
37.	<i>Ardha Matsyendrásana 1</i> (s podložením dekou pokud je potřeba)	20 sec	
38.	<i>Supta Vírásana</i> (bez podložení) návrat do <i>Dandásany</i>	1 min	Záklony
39.	<i>Čaturanga Dandásana</i> (může být opakována, pokud ji zkoušející chtějí vidět znovu)	15 sec	
40.	<i>Šalabhásana</i>	15 sec	
41.	<i>Makarásana</i>	15 sec	
42.	<i>Dhanurásana</i>	15 sec	
43.	<i>Bhudžangásana 1</i>	15 sec	
44.	<i>Uštrásana</i> Zvedněte se, zahajte pozici, ukončete ji, odpočiňte si, připravte se, začněte	15 sec x2	

45.	<i>Urdhva Mukha Švánásana</i>	20 sec x 2	
46.	<i>Dvi Páda Viparíta Dandásana</i> (na židli)	2.5 min	Podpora - židle
47.	<i>Úrdhva Dhanurásana 1</i> (židle) Pracujte po celou dobu podle svých možností	2 min	
48.	<i>Setu Bhandha Sarvángásana</i> (cihla)	1.5 min	- cihla
49.	<i>Čatuš Pádásana</i>	15 sec x2	
50.	<i>Halásana</i> (prsty nohou na zemi)	1 min	Série <i>Sarvangásany</i>
51.	<i>Sálamba Sarvangásana 1</i> Každý s hlavou otočenou dopředu. Nechte dostatek místa na <i>Supta Konásanu</i> .	2.5 min	
52.	<i>Eka Páda Sarvangásana</i> Začněte, zvedněte se, změňte strany	20 sec	
53.	<i>Páršvaika Páda Sarvangásana</i> , Začněte, zvedněte se, změňte strany. Vraťte se do <i>Halásany</i> .	20 sec	
54.	<i>Supta Konásana</i> , Začněte, vraťte se do <i>Halásany</i>	20 sec	
55.	<i>Páršva Halásana</i> Začněte, zvedněte se. Vraťte se do <i>Halásany</i> .	15 sec	

56.	<i>Karnapídásana</i> Vraťte se dolů, odpočiňte si, zaujměte další pozici.	20 sec	
57.	<i>Setu Bandha Sarvángásana</i> (Nohy dopadnou na oporu) Ukončete pozici a vraťte se na místo	30 sec	
58.	<i>Paščimottanášana</i> , začněte a skončete v <i>Dandášaně</i> .	1.5 min	Ukončení
59.	<i>Siddhásana</i>	15 sec	
60.	<i>Supta Baddha Konásasana</i>	2 min	
61.	<i>Šavásana</i> , bandáž hlavy, normální dech a hluboký výdech.	5 min	