

Zvukový éter

Členenie, opakovanie, stupňovanie, rytmus

Mantra amma – 4-člennosť

Kruh srdca - svietenie

kozmickej modlitby – plynutie, spojitosť fáz

poloha hlava-koleno v stoj s variáciou nohy dozadu nahor - 2.č.

polmesiac v stoj – členenie chrbtice pri záklone

zvislica v stoj - statická zvislica - svietenie

stoj na hlave - statická zvislica je formou čistej myšlienky - svietenie

poloha hlava-koleno s jednou nohou zohnutou 2.č. --- 3.č.

ryba - členenie

ľava – členenie chrbtice pri záklone - 3.č. - stupňovité rozvíjanie

jogamudra

škorpión - zvislica v pohybe

vrana – spojenie, prepojenie

holubica – kríž – dotyk, kruh - syntéza

sed blaženosti s dlhou výdržou