

Комбинации рассчитаны на цикл продолжительностью неделя.

Перед каждым занятием разогрев тела 5-10 минут на ваше усмотрение.

В конце всегда обязательна Шавасана (поза расслабления) 12-15 минут (это очень важно, потому что только после 10-й минуты выработается соматотропный омолаживающий гормон.)

1 день. Разминка, 1-4-8 (Средняя сложность, интенсивная нагрузка).

2 день. Разминка, 2-5-8 (средняя сложность, интенсивная нагрузка).

3 день. Разминка, отдых. (легкая сложность, легкая нагрузка).

4 день. Разминка, 3-6-7-9 (высокая сложность, интенсивность средняя.)

5 день. Разминка, отдых. (легкая сложность, легкая нагрузка).

6 день. Пробуем сделать 1-9 (асаны держим в 2-3 раза меньше чем обычно) (средняя сложность, средняя нагрузка). Если не получается, разбиваем всю последовательность на две части и выполняем за 2 дня. Потом выходной.

7 день. Отдых.