

Az értékelésnél az ászanák lépésről-lépésre történő felvételét és lebontását, valamint a kettő között azok több légzésig való tudatos kitartását figyeljük.

Elemzésre kerülnek az erővonalak mentén történő nyújtózások, a helyes szögben és síkban történő testrészek megtartása, valamint az erőnlét és a rugalmasság.

A felvételi vizsga során a tanár nemcsak az ászanák neveit mondja, hanem instruálja is a felvételizőnek a gyakorlatokat. A következő ászanák lesznek a felvételi során:

Hegypóz



Csónakállás



Faállás



Sáskaállás



Vírabhadrá állás 1.



Kobrapóz



Háromszögállás



Hold-/Babapóz



Kezek a lábhoz póz



Lefele néző kutya tartás



Fekvőtámasz



Cipézpóz



Ülésből előrehajlás



Lejtősík állás



Gerinccsavarás



Gyertyaállás



Halak póza



Szeleket felszabadító póz



Könnyű ülésmodban teljes jógalézés




Bhaktivedanta
HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA