**Basic Online Class / 80min**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Initial Relaxation · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  Opening Prayer / Gajananam | 5min | ***10min*** |
| **Breathing Exercises**   * Kapalabhati *( 3 rounds, 45-60-75 ,same counts for retention )* * Alternate Nostril Breathing *– Anuloma Viloma* ◆   *(6-8 rounds\*, 4-16-8 )* | | ***20min*** |
| **Warm Up Exercises**   * Sun Salutations *– Surya Namaskar* ◆ *( 6x each side )* * Single Leg Raises *( 3 x each )* * Double Leg Raises *( 6-12 times )*\* | | ***15min*** |
| **11 Basic Asanas**   1. Shoulderstand *– Sarvangasana* · · · · · · · · · · 2. Plough *– Halasana* \* · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · 3. Fish *– Matsyasana* ◆ · · · · · · · · · · · · · · · · · · · 4. Forward Bend *– Paschimotanasana* \* · · · · · · ·   *( Inclined Plane, relax on abdomen )* | 2-2.5min  1-1.5min  1-1.5min  1.5-2min | ***10min*** |
| 5) Cobra *– Bhujangasana* \* · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  6) Locust *– Salabhasana* \* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  7) Bow – *Dhanurasana* · · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  *( relax in Child pose )* \*  8) Half Spinal Twist *– Ardha Matsendrasana* · · ·  9) Crow *– Kakasana* · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·  10) Standing Forward Bend *– Padahastasana* · · ·  11) Triangle *– Trikonasana* · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 30sec-1min  5 sec-15 sec  30sec  1min x each  10sec-1min  30 sec -1min  1min-1.5min x each | ***15min*** |
| Final Relaxation *(10 min, at least 5min in silence)* Closing Prayer *( 2- 3 min, at the end of the 80 min )* |  | ***10min*** |

◆ · · · · · longer relaxation afterwards ( 1-2 min )

\* · · · · · shorter relaxation ( 15-30 seconds )