



Übungsprogramm 1 (0-3 Monate Praxis)

"Die Vollendung eines Āsana ist dann erreicht, wenn die Anstrengung mühelos wird und du (im Āsana) die Unermesslichkeit des Seins erkennst." *Pātañjali Yogasūtra II.47*

1. **Ūrdhva Hastāsana**
Ūrdhva: aufwärts; Hasta: Hand; āsana: Stellung
 → Variante: Hände verschränken, Rücken zur Wand



2. **Utthita Trikoṇāsana**
Utthita: ausgestreckt; Trikoṇ: Dreieck



3. **Vīrabhadrāsana II**
Vīra: Held; bhadra: gut



4. **Utthita Pārsvakoṇāsana**
Pārsva: seitliche; koṇ: Winkel



5. **Pārsvottānāsana**
Pārsva: Seite; uttān: intensiv gestreckt



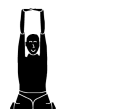
6. **Prasārita Pādottānāsana I**
Prasārita: ausgeweitet; Pādottān: Bein Streckung



7. **Vajrāsana**
Vajra: Donnerkeil
 → Gurt um Knöchel und Knie; Decke



8. **Parvatāsana in Vajrāsana**
Parvata: Berg



9. **Yoga Mudrāsana in Vajrāsana**
Mudrā: Siegel, Verschluss



10. **Eka Pāda Supta Pavana Muktāsana**
Eka: ein; Pāda: Bein; Supta: (schlafend), liegend; Pava: Wind; Mukta: freigelassen



11. **Dvi Pāda Supta Pavana Muktāsana**
Dvi: zwei, beide



12. **Ūrdhva Prasārita Pādāsana**
Ūrdhva: aufwärts; Prasārita: ausgestreckte; Pāda: Beine
 → 90°; 60°; 30°



13. **Ūrdhva Prasārita Pādāsana**
Ūrdhva: aufwärts; Prasārita: ausgestreckte; Pāda: Beine
 → entspannt



14. **Ardha Halāsana**
Ardha: halb; Hala: Pflug
 → wie Bild od. Füße auf Stuhl und Hände im Rücken; nur falls im Kurs eingeführt!



15. **Śavāsana**
Śava: Leichnam



*** Dieses Dokument dient ausschliesslich der persönlichen Yogapraxis und darf nicht verbreitet werden***



Übungsprogramm 2 (3-6 Monate Praxis)

"Learn to find comfort even in discomfort" *B.K.S. Iyengar*

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1. Vṛkṣāsana
<i>Vṛkṣa: Baum</i></p> | | <p>10. Parvatāsana in Vīrāsana od. Vajrāsana
<i>Parvata: Berg</i></p> | |
| <p>2. Utthita Trikoṇāsana
<i>Utthita: ausgestreckt; Trikoṇ: Dreieck</i></p> | | <p>11. Yoga Mudrāsana in Vīrāsana od. Vajrāsana
<i>Mudrā: Siegel, Verschluss</i>
→ in <i>Vīrāsana</i> Knie spreizen</p> | |
| <p>3. Vīrabhadrāsana II
<i>Vīra: Held; bhadra: gut</i></p> | | <p>12. Ūrdhva Prasārita Pādāsana
<i>Ūrdhva: aufwärts; Prasārita: ausgestreckt; Pāda: Beine</i>
→ 90°; 60°; 30°</p> | |
| <p>4. Utthita Pārsvakoṇāsana
<i>Pārsva: seitliche; koṇ: Winkel</i></p> | | <p>13. Daṇḍāsana
<i>Daṇḍa: Stock</i></p> | |
| <p>5. Vīrabhadrāsana I</p> | | <p>14. Janu Śīrṣāsana
<i>Janu: Knie; Śīrṣa: Kopf</i></p> | |
| <p>6. Pārsvottānāsana
<i>Pārsva: Seite; uttān: intensiv gestreckt</i></p> | | <p>15. Paścimottānāsana
<i>Paścima: Westen, Rückseite des Körpers</i></p> | |
| <p>7. Parivṛtta Trikoṇāsana
<i>Parivṛtta: herumgedreht, verdreht</i></p> | | <p>16. Sālamba Sarvāṅgāsana
<i>Sālamba: unterstützt; sarva: ganz; āṅga: Körper</i>
→ nur falls im Kurs eingeführt!</p> | |
| <p>8. Prasārita Pādottānāsana I
<i>Prasārita: ausgeweitet; Pādottān: Bein Streckung</i></p> | | <p>17. Halāsana
<i>Hala: Pflug</i>
→ nur falls im Kurs eingeführt!</p> | |
| <p>9. Vīrāsana od. Vajrāsana
<i>Vīra: Held</i>
→ Zwischen Fersen sitzen; ev. Gesäss unterstützen</p> | | <p>18. Śavāsana
<i>Śava: Leichnam</i></p> | |

*** Dieses Dokument dient ausschliesslich der persönlichen Yogapraxis und darf nicht verbreitet werden***



2-Tage-Übungsprogramm 3.1 (ab 6 Monaten)

"Die Yogapraxis ist dreifacher Natur: schwach, mässig, eifrig. Nah ist das Ziel für jenen, der überaus eifrig übt und intensiv in seiner Praxis ist." *Pātañjali Yogasūtra 1.21/22*

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1. Vṛkṣāsana | | 10. Eka Pāda Supta Pavana Mukṭāsana | |
| 2. Utthita Trikoṇāsana | | 11. Dvi Pāda Supta Pavana Mukṭāsana | |
| 3. Vīrabhadrāsana II | | 12. Ūrdhva Prasārita Pādāsana | |
| 4. Utthita Pārsvakoṇāsana | | → 90°; 60°; 30° | |
| 5. Pārsvottānāsana | | 13. Daṇḍāsana | |
| 6. Prasārita Pādottānāsana I | | 14. Paripūrṇa Nāvāsana | |
| 7. Vīrāsana oder Vajrāsana | | <i>Paripūrṇa: vollendet;
Nāvā: Schiff</i> | |
| 8. Parvatāsana in Vīrāsana oder Vajrāsana | | 15. Ardha Nāvāsana | |
| 9. Yoga Mudrāsana in Vīrāsana oder Vajrāsana | | <i>Ardha: halb; Nāvā: Schiff</i> | |
| | | 16. Sālamba Sarvāṅgāsana | |
| | | 17. Halāsana | |
| | | 18. Śavāsana | |

*** Dieses Dokument dient ausschliesslich der persönlichen Yogapraxis und darf nicht verbreitet werden***



2-Tage-Übungsprogramm 3.2 (ab 6 Monaten)

"Rigidity is insensitivity" *B.K.S. Iyengar*

1. Uttānāsana

Uttān: intensiv gestreckt



2. Adho Mukha Śvānāsana

Adho: nach unten; *Mukha:* Gesicht; *Śvāna:* Hund



3. Utthita Trikoṇāsana



4. Virabhadrāsana II



5. Utthita Pārsvakoṇāsana



6. Virabhadrāsana I



7. Pārsvottānāsana



8. Parivṛtta Trikoṇāsana



9. Prasārita Pādottānāsana I



10. Eka Pāda Supta Pavana Muktāsana



11. Dvi Pāda Supta Pavana Muktāsana



12. Ūrdhva Prasārita Pādāsana

→ 90°; 60°; 30°



13. Paripūrṇa Nāvāsana



14. Ardha Nāvāsana



15. Daṇḍāsana



16. Janu Śīrṣāsana



17. Paścimottānāsana



18. Sālamba Sarvāṅgāsana



19. Halāsana



20. Śavāsana



*** Dieses Dokument dient ausschliesslich der persönlichen Yogapraxis und darf nicht verbreitet werden***



3-Tage-Übungsprogramm 4.1 (12 Monate Praxis)

"Das Gelingen im Yoga hängt von Zielstrebigkeit, Entschlossenheit, Mut und Kenntnis ab. Deshalb soll der Yogin weisem Rate folgen und schlechte Einflüsse meiden." *Svātmārāma Haṭhayogapradīpikā 1.16*

1. Vṛkṣāsana



2. Utthita Trikoṇāsana



3. Utthita ārsvakoṇāsana



4. Vīrabhadṛāsana I



5. Vīrabhadṛāsana II



6. Ardha andrāsana

*Ardha: halb
Candra: Mond*



7. Vīrabhadāsana III



8. Parivṛtta Trikoṇāsana



9. Parivṛtta Pārsvakoṇāsana

Parivṛtta: herumgedreht



10. Pārsvottānāsana



11. Prasārita Pādottānāsana I/II

→ II = Hände in Namaskar gefaltet auf dem Rücken



12. Parighāsana

parigha: Balken



13. Vīrāsana



14. Parvatāsana in Vīrāsana



15. Yoga Mudrāsana in Vīrāsana



16. Janu Śīrāsana



17. Paścimotānāsana



18. Śīrṣāsan

Śīrṣa: Kopf



19. Sālamb Sarvāṅgāsana



20. Halāsana



21. Karṇapḍāsana

Karṇa: Ohr; pīḍ: pressen, drücken



22. Eka Pda Sarvāṅgāsana

Eka: ein; Pāda: Bein

→ Bein parallel zum Boden



23. Jaṭhara Parivartanāsana

Jaṭhara: Bauch; parivartana: Sichdrehen



24. Śavāsna



3-Tage-Übungsprogramm 4.2 (12 Monate Praxis)

1. Uttānāsana



2. Adho Mukha Śvānāsana



3. Pārśvottānāsana



4. Prasārita Pādottānāsana I



5. Pādāṅguṣṭhāsana

Pādāṅguṣṭha: grosse Zehe
→ grosse Zehe fassen



6. Pādahastāsana

Pāda: Fuss; Hasta: Hand
→ Hand unter Fuss legen



7. Uttānāsana



8. Parighāsana



9. Ūrdhva Prasārita Pādāsana

→ 90°; 60°; 30°



10. Paripūrṇa Nāvāsana



11. Ardha Nāvāsana



12. Janu Śīrṣāsana



13. Triāṅg Mukhaikapāda

Paścimottānāsana

Triāṅga: drei Glieder; Mukha
Gesicht; E(i)kapāda: ein Bein



14. Marīcyāsana I

Marīci: Name eines Weisen



15. Paścimottānāsana



16. Upaviṣṭa Koṅāsana

Upaviṣṭa: sitzend



17. Bharadvājāsana I

Bharadvāja: Name eines Weisen

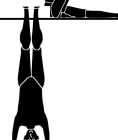


18. Marīcyāsana III

Marīci: Name eines Weisen



19. Śīrṣāsana



20. Sālamba Sarvaṅgāsana



21. Halāsana



22. Karṇapiḍāsana



23. Eka Pāda Sarvaṅgāsana



24. Setu Bandha Sarvaṅgāsana

Setu: Brücke; Bandha: Verbindung



25. Yoga Mūdrāsana in Sukhāsana

Sukha: der Gute

→ Schneidersitz nach vorne



26. Śavāsana



3-Tage-Übungsprogramm 4.3 (12 Monate Praxis)

1. **Utthita Trikoṇāsana**2. **Utthita Pārsvakoṇāsana**3. **Vīrabhadrāsana I**4. **Vīrabhadrāsana II**5. **Parivāṭṭa Trikoṇāsana**6. **Parivṛṭṭa Pārsvakoṇāsana**

Parivṛṭṭa: herumgedreht

7. **Parivṛṭṭa Ardha Candrāsana**

Parivṛṭṭa: herumgedreht

8. **Pārsvottānāsana**9. **Prasārita Pādottānāsana I/II**

→ II = Hände in Namaskar gefaltet auf dem Rücken

10. **Vīrāsana**11. **Supta Vīrāsana**

Supta: (schlafend), liegend

12. **Śalabhāsana**

Śalabha: Heuschrecke

13. **Dhanurāsana**

Dhanu: Bogen

14. **Caturaṅga Daṇḍāsana**

catur: vier; aṅga: Glieder
Daṇḍa: Stock

15. **Ūrdhva Mukha Śvānāsana**

Ūrdhva: aufwärts; Mukha: Gesicht
Śvāna: Hund

16. **Uṣṭrāsana**

Uṣṭra: Kamel

17. **Yoga Mudrāsana in Vīrāsana**18. **Bharadvājāsana**19. **Marīcyaśana III**20. **Ardha Matsyendrāsana I**

Matsyendra: Name eines Weisen

21. **Śīrṣāsana**22. **Sālamba Sarvāṅgāsana**23. **Halāsana**24. **Karṇapīḍāsana**25. **Eka Pāda Sarvāṅgāsana**26. **Śavāsana**

*** Dieses Dokument dient ausschliesslich der persönlichen Yogapraxis und darf nicht verbreitet werden***