yogabern

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 Pārśvakoṇāsana**
   Pārśva: seitliche; koṇ: Winkel



5. **Pārśvottānāsana**
   Pārśva: Seite; uttān: intensiv gestreckt



6. **Prasārita Pādottānāsana I**
   Prasārita: ausgeweitet; Pādottān: Beinstreckung



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; Pavana 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***

Iyengar-Yoga-Schule, Wilfrid Schichl • Hallwylstrasse 21 • CH-3005 Bern • +41 79 784 76 67 • info@yogabern.ch • www.yogabern.ch