yogabern

Übungsprogramm 2 (3-6 Monate Praxis)

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

1. **Supta Pādāṅguṣṭhāsana I; III (lateral)**
   Supta: liegend
   Pāda: Bein
   Aṅguṣṭha: grosser Zeh



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



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



4. **Utthita Pārśvakoṇāsana**
   Pārśva: seitliche; koṇ: Winkel



5. **Vīrabhadrāsana I**



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



7. **Parivṛtta Trikoṇāsana**
   Parivṛtta: herumgedreht, verdreht



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



9. **Vīrāsana** *od. Vajrāsana*
   Vīra: Held
   → Zwischen Fersen sitzen; ev. Gesäss unterstützen



10. **Parvatāsana** *in Vīrāsana od. Vajrāsana*
    Parvata: Berg



11. **Yoga Mudrāsana** *in Vīrāsana od. Vajrāsana*
    Mudrā: Siegel, Verschluss
    → in *Vīrāsana* Knie spreizen



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



13. **Daṇḍāsana**
    Daṇḍa: Stock
    (Daumen verhaken und Arme hochstrecken)



14. **Upaviṣta Koṇāsana**
    Upaviṣta: sitzend
    (Daumen verhaken und Arme hochstrecken)



15. **Bharadvajāsana**
    Bharadvaja: Name eines Weisen



16. **Sālamba Sarvāṅgāsana**
    Sālamba: unterstützt; sarva: ganz; āṅga: Körper
    → nur falls im Kurs eingeführt!



17. **Halāsana**
    Hala: Pflug
    → nur falls im Kurs eingeführt!



18. **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