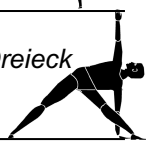
yogabern

Übungsprogramm 3 (6-9 Monate Praxis)

"Love begets courage, moderation creates abundance and humility generates power" *B.K.S. Iyengar*

1. **Supta Pādāṅguṣṭhāsana I; III (lateral)**
   Supta: liegend
   Pāda: Bein
   Aṅguṣṭha: grosser Zeh
   
2. **Vrkṣāsana**
   Vrkṣa: Baum
   
3. **Utthita Trikoṇāsana**
   Utthita: ausgestreckt; Trikoṇ: Dreieck
   
4. **Utthita Pārśvakoṇāsana**
   Pārśva: seitliche; koṇ: Winkel
   
5. **Vīrabhadrāsana I**
   
6. **Vīrabhadrāsana II**
   Vīra: Held; bhadra: gut
   
7. **Ardha Candrāsana**
   Ardha: halb; candra: Mond
   
8. **Pārśvottānāsana**
   Pārśva: Seite; uttān: intensiv gestreckt
   
9. **Parivṛtta Trikoṇāsana**
   Parivṛtta: herumgedreht, verdreht
   
10. **Prasārita Pādottānāsana I**
    Prasārita: ausgeweitet; Pādottān: Beinstreckung
    
11. **Adho Mukha Śvanāsana**
    Adho: nach unten;
    Mukha: Gesicht
    Śvan: Hund
    
12. **Vīrāsana** *od. Vajrāsana*
    Vīra: Held
    → Zwischen Fersen sitzen; ev. Gesäss unterstützen
    
13. **Parvatāsana** *in Vīrāsana od. Vajrāsana*
    Parvata: Berg
    
14. **Yoga Mudrāsana** *in Vīrāsana od. Vajrāsana*
    Mudrā: Siegel, Verschluss
    → in *Vīrāsana* Knie spreizen
    
15. **Ūrdhva Prasārita Pādāsana**
    Ūrdhva: aufwärts; Prasārita: ausgestreckte; Pāda: Beine
    → 90°; 60°; 30°
    
16. **Daṇḍāsana**
    Daṇḍa: Stock
    
17. **Upaviṣta Koṇāsana**
    Upaviṣta: sitzend
    
18. **Bharadvajāsana**
    Bharadvaja: Name eines Weisen
    
19. **Baddhakoṇāsana**
    Baddha: geschlossen
    
20. **Sālamba Sarvāṅgāsana**
    Sālamba: unterstützt;
    sarva: ganz; āṅga: Körper
    → nur falls im Kurs eingeführt!
    
21. **Halāsana**
    Hala: Pflug
    → nur falls im Kurs eingeführt!
    
22. **Viparīta Karaṇī / Śavāsana**
    Śava: Leichnam
    Viparīta: umgekehrt
    Karaṇī: Stellung
    

*** 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