yogabern

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 I.16*

1. **Vṛkṣāsana**



2. Utthita Trikoṇāsana



3. **Utthita Pārśvakoṇāsana**



4. Vīrabhadrāsana I



5. Vīrabhadrāsana II



6. Ardha Candrāsana
Ardha: halb
Candra: Mond



7. Vīrabhadāsana III



8. **Parivṛtta Trikoṇāsana**



9. **Parivṛtta Pārśvakoṇāsana**
Parivṛtta: herumgedreht



10. Pārśvottānāsana



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 Śīrṣāsana**



17. **Paścimotānāsana**



18. Śīrṣāsana
Śīrṣa: Kopf



19. **Sālamba Sarvāṅgāsana**



20. **Halāsana**



21. **Karṇapīḍāsana**
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**

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

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. **Triaṅg Mukhaikapāda Paścimottānāsana**
    Triaṅga: drei Glieder; Mukha
    Gesicht; E(i)kapāda: ein Bein



14. **Marīcyāsana I**
    Marīci: Name eines Weisen



15. **Paścimottānāsana**



16. **Upaviṣṭa Koṇāsana**
    Upaviṣṭa: sitzend



17. **Bharadvājāsana I**
    Bharadvāja: Name eines Weisen



18. **Marīcyāsana III**
    Marīci: Name eines Weisen



19. **Śīrṣāsana**



20. **Sālamba Sarvaṅgāsana**



21. **Halāsana**



22. **Karṇapīḍāsana**



23. **Eka Pāda Sarvāṅgāsana**



24. **Setu Bandha Sarvāṅgāsana**
    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 Pārśvakoṇāsana**



3. **Vīrabhadrāsana I**



4. **Vīrabhadrāsana II**



5. **Parivṛtta Trikoṇāsana**



6. **Parivṛtta Pārśvakoṇāsana**
Parivṛtta: herumgedreht



7. **Parivṛtta Ardha Candrāsana**
Parivṛtta: herumgedreht



8. **Pārśvottānāsana**



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**
Árdhva: aufwärts; Mukha: Gesicht
Śvāna: Hund



16. **Uṣṭrāsana**
Uṣṭra: Kamel



17. **Yoga Mudrāsana** *in Vīrāsana*



18. **Bharadvājāsana**



19. **Marīcyāsana 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***

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