Yoga12 hatha yoga - übersicht einiger grundhaltungen

© berlin 2004
www.thomaspropp.de
www.ryke37.de

savasana
totenstellung
gedanken ziehen lassen
gewicht abgeben: schwere

yastikasana
dehnen im liegen
auch diagonal: ganz lang!

nakrasana
krokodil
beine z. seite: ausatmen
beine n. oben: einatmen
beine andre seite: ea
beide füße immer bodenkontakt

1 liegen

sukhasana
leichter sitz
rechter in linker hand
"es atmet mich"

vajrasana
fersensitz
- kopf bewegen
- schultern heben und fallen lassen
- augenübungen
- mukhabhastrika
  reinigende atmung

dharmika asana
kindhaltung
auf hintere atemräume achten!

2 sitzen

meru asana
bergstellung
erst dynamisch, dann statisch
auch unterarm-berg

asvasanchalana
reiterstellung

parsvottanasana
beindehnung
(mit klotz?)

3 stehen 1

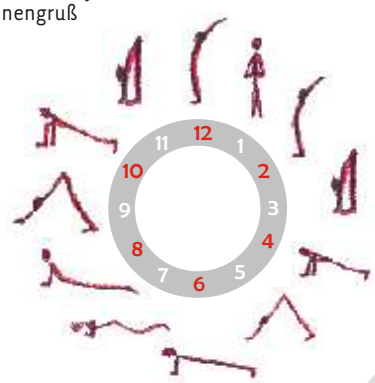
grätsche
- wandern rechts links...
- später halten am fuß

padahastasana
vorbeuge
knie gebeugt, wenn nötig
gerader rücken!

vrksasana
baum

4 stehen 2

rishikesh surya namaskar
sonnengruß



gerade zahlen: einatmen!

5 sonnengruß

vrikshasana
handstand
an wand
kopf gerade, schultern hoch

oder **kakasana**/krähe

sirshasana
kopfstand
fersen strecken, last auf unterarmen

oder **dachstellung**

dharmika asana
kindhaltung

6 umkehr

janu-sirsasana
halbe kopf-knie-stellung
1. hände außen aufsetzen
2. innere hand fasst fuß von außen
3. äußere hand fasst fuß von innen

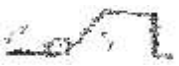
knie des langen beines ggf. gebeugt!

paschimothanasana
kopf-knie-stellung

katikasana
schiefe ebene rückwärts
als ausgleich

7 vorbeuge

dvipada pitam
perlenkette



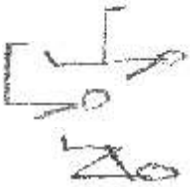
halasana
schulterbrücke

chakrasana
rad

8 rückbeuge

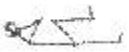
beinübungen

- mit einem bein hoch
- mit beiden beinen
- am ende knie schaukeln
  zum ausgleich



navasana
boot
unteren rücken
auf dem boden!

diagonatraining
langsam!



9 bauchtraining

trikonasana
dreieck
- hüfte parallel beinlinie
- hinterer fuß 30°
- hand stützt an bein

gomukhasana
kuhkopf
- beine übergeschlagen
- finger fassen sich hinter brust

matsyendrasana
drehsitz
- gern leicht erhöht sitzen
- beide drehrichtungen
  möglich

10 drehen

savasana
totenstellung

- jedes körperteil nacheinander
  anspannen und danach loslassen
- schwere, tiefe entspannung fühlen
- gedanken vorüber ziehen lassen
- "es atmet mich"

11 sammeln

sukhasana
leichter sitz

loka samastha sukhino bhavantu | 3x
om shanti shanti shanti
om

mögen alle wesen zuammen glücklich sein
friede der gegenwart, vergangenheit, zukunft
amen

ॐ

12 ॐ