






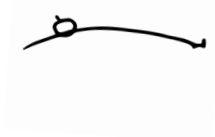

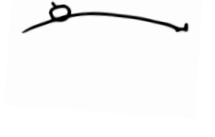

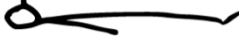


YOGA-PROGRAMM I, ÜBERSICHT BASICS ĀSANA

(DEUTSCH MIT EINIGEN FRANZÖSISCHEN ÜBERSETZUNGEN)

<i>Asana (pose)</i>		
Tāḍāsana (Berg)		Gewicht gleichmässig auf Fusssohlen (<i>plantés des pieds</i>) verteilen Beine strecken, Kniescheiben (<i>rotules</i>) hochziehen Gesäss (<i>fesses</i>) anpressen, Schambein (<i>pubis</i>) anheben Brustbein (<i>sternum</i>) längen, anheben Arme neben Körper ausstrecken
Urdhva Hastāsana		Aus Tadasana, dann Arme parallel zum Himmel strecken Beistreckung aufrechterhalten Steissbein (<i>coccyx</i>) in den Körper hineinbringen, Schambein (<i>pubis</i>) anheben Schultern sinken lassen, Schulterblätter (<i>homoplates</i>) anpressen
Utthita Trikoṇāsana (gestrecktes Dreieck)		Fusssohlen (<i>plantés des pieds</i>) in festem Kontakt mit dem Boden Beine strecken, Kniescheiben hochziehen Oberkörper lang ziehen Richtung vorderer Fuss
Vīrabhadrāsana II (Krieger)		vorderes Knie über vorderem Fussgelenk Oberkörper aufrichten Schultern sinken lassen
Pāśvottaṇāsana (Pyramide/intensive Flankendehnung)		Hüfte (<i>hanches</i>) auf gleicher Höhe behalten Beine kräftig strecken
Vajrāsana (Donnerkeil)		Decke in den Kniekehlen (<i>arrière du genou</i>) Oberkörper gut aufrichten
Yogamudrāsana in Vajrāsana		Wie Vajrasana, aber Knie mattenbreit öffnen, Oberkörper nach vorn ausstrecken Gesäss (<i>fesses</i>) bleibt auf den Fersen (<i>talons</i>)

<p><i>Supta Urdhva Hastāsana</i></p>		<p>Rückenlage, Arme und Beine kräftig ausstrecken Daumen verschränken Fussknöchel (<i>chevilles</i>) beieinander</p>
<p><i>Eka/Dwi Pāda Supta Pāvana Mukhtāsana</i></p>		<p>Rückenlage 1 Bein zur Brust ziehen, anderes ausgestreckt, dann beide Beine zur Brust ziehen unterer Rücken bleibt am Boden</p>
<p><i>Supta Urdhva Hastāsana</i></p>		<p>Rückenlage, Arme und Beine kräftig ausstrecken Daumen verschränken Fussknöchel (<i>chevilles</i>) beieinander</p>
<p><i>Urdhva Prasārita Padāsana (mit Wand)</i></p>		<p>Beine strecken unteren Rücken am Boden behalten</p>
<p><i>Savāsana (Totenstellung)</i></p>		<p>5-10' komplettes Sinken-Lassen des Körpers Gedanken ziehen lassen</p>