

# Yoga Cikitsā – Erste Serie (Blatt 1)

DRŠTI	Nase	Fuß	Seite	Fuß	Nase	Nase	Daumen	Nase	Daumen	Hand	Nase			
UJJĀYI	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus	ein 5x	aus	ein 5x	aus 5x	ein			
VINYĀSA	1(8)	2(9)	3(10)	4(11)	5(12)	6(13)	7	8	7	8	9	10	11	
	Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana			Utthita Pārśvasahita			Ardha Baddha Padmottānāsana		Utkaṭāsana		Virabhatrāsana A		Virabhatrāsana B	

Diese Positionen werden erst geübt, wenn Supta Pārśvasahita erlernt wurde

Ab hier wird die erste Serie Position für Position erlernt

DRŠTI	Nase	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß	3. Auge	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß	
UJJĀYI	ein 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	
VINYĀSA	7	8	9	8	9	8	9	8	9	8(15)	8(15)	8(15)	8(15)	
	Daṇḍāsana		Paścimottānāsana A B C D					Pūrvottānāsana	Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana		Triyaṅg Mukha Eka Pāda Paścimottānāsana		Jānu Śīrṣāsana A B C	

Erst wenn eine regelmäßige Praxis stabilisiert ist, wird die erste Serie ab hier weitergeleert

DRŠTI	Fuß	Nase	Seite	Seite	Seite	Fuß	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nase		
UJJĀYI	aus 5x	aus 5x	ein 5x	aus	ein 5x	aus	ein 5x	ein	aus 5x	ein 5x	aus 5x	ein	
VINYĀSA	8(15)	8(15)	7(12)	7(12)	7	8	7	8	7	8	9	10	11
	Marīcāsana A B C D			Nāvāsana (3-5x mit Lift dazwischen)			Bhuja Prīḍāsana	Kūrmāsana	Supta Kūrmāsana				



# Yoga Cikitsā – Erste Serie (Blatt 2)

DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nase	Nase	oben	Nase	oben	Nase	Fuß	Seite				
UJJĀYI	aus 5x	ein	ein 5x aus	ein 0-5x	5x ein	aus 5x	ein 5x aus	aus 5x	ein aus	aus 5x	ein	aus 5x				
VINYĀSA	8	9	9	7	8	7	8	...	8	9	...	9(17)	10(18)	11(19)	...	
	Garbha Piṇḍāsana (9x Rollen im Uhrzeigersinn)			Kukkūṭāsana (Nauli)		Baddha Koṇāsana A B C			Upaviṣṭha Koṇāsana			Supta Koṇāsana		Supta Pādānguṣṭhāsana		Supta Pārśvasahita

DRŠTI	Nase	oben	Nase	Fuß	Nase	3. Auge	Fuß				
UJJĀYI	aus	ein 5x aus	aus ein	aus 5x	ein 5x	ein 5x	aus 5-10x				
VINYĀSA	8	9	...	8	9	10	...	9	...	9	...
	Ubhaya Pādānguṣṭhāsana		Ūrdhva Mukha Paścimottānāsana		Setu Bandhāsana		Ūrdhva Dhanurāsana (3-5x mit Ablegen dazw.)		Paścimottānāsana		

Werden geübt, sobald Nāvāsana erlernt wurde

Aṣṭāṅga Yoga ist eine Reise vom Groben zum Feinen. Die Praxis der ersten Serie steht am Beginn. Sie heißt daher auch Yoga-Therapie (Yoga Cikitsā), denn die Kraft, Vitalität und Gesundheit des physischen Körpers stehen im Vordergrund.

Wie bei den Grundpositionen (siehe dort) beginnt und endet jede Bewegungsfolge (Vinyāsa **X**) für sich im Stehen und wird von hier aus gezählt. Doch ist der Rhythmus einmal vertraut, verschmelzen sie teilweise miteinander und Du passierst nur noch gelegentlich die Standposition (Samasthiti **S**). Bei den übrigen Bewegungsfolgen entfallen die ersten sechs und die letzten drei Bewegungen. Zwischen den Positionen geht es dann über eine Stützbewegung (Vinyāsa **V**) oder eine Rückwärtsrolle (Cakrāsana **C**) lediglich durch die Hundeposition (Adho Mukha Śvānāsana). Alle Positionen (Āsana) werden immer auf beiden Seiten geübt, auch wenn nur die erste abgebildet ist. Zwischen den Seiten einer Sitzposition wird ebenfalls eine Vinyāsa-Abfolge **V** ausgeführt.

Nachdem Du Deine Praxis der Grundpositionen (siehe dort) etabliert hast, wird die erste Serie Dein Lernfeld an sechs Tagen pro Woche (außer samstags und an Mond-Tagen). Füge zusammen mit einem erfahrenen Lehrer ihre Positionen gemäß den gekennzeichneten Lernschritten ein.

### Vinyāsa & Cakrāsana

DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYI	ein aus	ein	aus	ein	aus	ein aus ein
VINYĀSA	X	X	X	X	X	X
DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYI	aus	ein aus	ein	aus	ein aus ein	aus
VINYĀSA	X	X	X	X	X	X

