



Hathayoga in der Tradition des Ashtanga Yoga - Primary Series modifiziert

Eröffnungs - Mantra

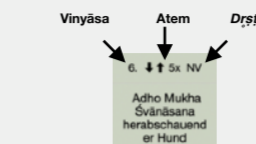
OM vande gurūnām caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāva bodhe
 Ich verneige mich vor den Lotusfüßen [meiner] Lehrmeister (guru), weil sie [die Lehrmeister] die süße Erkenntnis des eigenen Selbst (svātma) enthüllen.
niḥśreyasa jāṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala moha śāntyai
 und weil sie wie ein Arzt völliges Wohlergehen bringen um die Illusion (moha), das stärkste Gift (hālāhala) des Weltengangs (saṁsāra), zu heilen.
ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
 Vor dem, der am Oberkörper (ābāhu) von menschlicher Gestalt (puruṣākāra) ist, der Muschelhorn (śaṅkha), Diskus (cakra) und Schwert (śaṅ) trägt.
sahasra śīrasaṁ śvetam praṇamāmi patañjaliṁ OM
 der tausend strahlende Köpfe (sahasra-śīrasa) hat, vor ihm verneige ich mich - vor Patañjali

Note:

Diese modifizierte Variante dient als Inspiration zum Erlernen neuer Asanas oder bei Einschränkungen. Nicht um die gesamte erste Serie in angepasster Form zu praktizieren. Sie sollte immer mit einer kompetenten Lehrperson gelernt werden, die weiß, wie und wann eine Asana zu modifizieren ist. Viel Spaß beim Üben

Atem:

- ↑ = Einatmen
- ↓ = Ausatmen
- ↕5x = fünf Atemzüge



Drṣṭi:

- N = nāsāgre/ Nase
- D = aṅguṣṭhamadhye/ Daumen
- 3rd = bhṛūmadhye/ 3. Auge
- Nv = nabīcakre/ Bauchnabel
- O = ūrdhvaḍṣṭī/ Oben
- Hd = hastāgre/ Hand
- F = pādāyagre/ Fuß
- S = pārśvadrṣṭī/ Seite

Vinyāsa:

- | | | |
|--------------|-------------------|-------------------|
| 01 = ekam | 11 = ekādaśa | 21 = ekāvimsatī |
| 02 = dve | 12 = dvādaśa | 22 = dvāvimsatī |
| 03 = trīṇi | 13 = trayodaśa | 23 = trayavimsatī |
| 04 = catvāri | 14 = caturdaśa | 24 = caturvimsatī |
| 05 = pañca | 15 = pañcadaśa | 25 = pañcavimsatī |
| 06 = ṣaṭ | 16 = ṣoḍaśa | 26 = ṣoḍavimsatī |
| 07 = sapta | 17 = saptaśaśa | 27 = saptavimsatī |
| 08 = aṣṭau | 18 = aṣṭaśaśa | 28 = aṣṭavimsatī |
| 09 = nava | 19 = ekonavimsatī | |
| 10 = daśa | 20 = vimśatī | |

Surya Namaskara A 3-5 Wiederholungen

Surya Namaskara B 3-5 Wiederholungen

Grundhaltungen

Pādāṅguṣṭh-āsana

Pāda-Hastāsana

Uthīta Trīkoṇāsana

Parivṛta Trīkoṇāsana

Uthīta Pārśvakoṇ-āsana

Parivṛta Pārśvakoṇ-āsana

Prāsarita Pādōttān-āsana A

Prāsarita Pādōttān-āsana B

Prāsarita Pādōttān-āsana C

Prāsarita Pādōttān-āsana D

Pārśvōttān-āsana

Uthīta Hasta Pādāṅguṣṭh-āsana A

Uthīta Pārśvagaṭhita-āsana

Uthīta Hasta Pādāṅguṣṭh-āsana B

Ardha Baddha Pādōttān-āsana

Ukīlāsana

Virābhadr-āsana A

Virābhadr-āsana B

Dandāsana

Pāścimōttānāsana A

Pāścimōttānāsana B

Pāścimōttānāsana C

Pāścimōttānāsana D

Pūrvōttān-āsana

Ardha Baddha Pādma Pāścimōttānāsana

Tiryag-Mukha Eka-Pāda Pāścimōttānāsana

Jānu Śirṣ-āsana A

Jānu Śirṣ-āsana B

Jānu Śirṣ-āsana C

Marīcīāsana A

Marīcīāsana B

Marīcīāsana C

Marīcīāsana D

Nāvāsana 5x

Bhujā Pīḍāsana

Kūrmāsana

Sūpta Kūrmāsana

Garbha Pīḍāsana

Kūkkut-āsana

Baddha Koṅāsana A

Baddha Koṅāsana B

Baddha Koṅāsana C

Upaviṭṭha Koṅāsana A

Upaviṭṭha Koṅāsana B

Sūpta Koṅāsana

Sūpta Pādāṅguṣṭh-āsana

Sūpta Pārśvagaṭhita-āsana

Sūpta Pādāṅguṣṭh-āsana

Sūpta Pārśvagaṭhita-āsana

Ubhaya Pādāṅguṣṭh-āsana

Urdhva Mukha Pāścimōttānāsana

Setu Bandh-āsana

Setu Bandhā Sarvāṅgāsana

Schlusssequenz

Śālamba Sarvāṅgāsana

Hālāsana

Karma Pīḍāsana

Urdhva Padmāsana

Pīḍāsana

Matsyāsana

Uttāna Pādāsana

Sirṣāsana

Baddha Padmāsana

Yoga Mudrā

Padmāsana

Uṭpluṭh

Abschluss - Mantra

OM svasti prajābhyaḥ paripālayantāṁ nyāena mārgēna mahīṁ mahiṣāḥ
 Möge die Herrscher auf Erden auf rechte Weise und richtigem Weg diese Welt sicher schützen, damit es den Menschen wohl ergehe.
gobrahmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam
 Möge Gutes für das Heilige und die Gelehrten bestehen.
lokasamastā sukhino bhavantu
 Möge alle Lebewesen in Friede und Harmonie miteinander existieren.

OM Shanti, Shanti, Shanti