



Hathayoga in der Tradition des Ashtanga Yoga - Primary Series modifiziert

Eröffnungs - Mantra

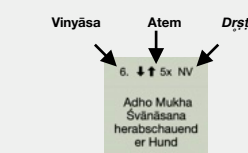
OM vande gurūṇāṃ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāva bodhe
Ich verneige mich vor den Lotusfüßen [meiner] Lehrmeister (guru), weil sie [die Lehrmeister] die süße Erkenntnis des eigenen Selbst (svātma) enthüllen.
niḥśreyase jāṅgalikāyamāṇe saṃsāra hālāhala moha śāntyai
und weil sie wie ein Arzt völliges Wohlergehen bringen um die Illusion (moha), das stärkste Gift (hālāhala) des Welteingangs (saṃsāra), zu heilen.
ābāhu puruṣākāraṃ śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
Vor dem, der am Oberkörper (ābāhu) von menschlicher Gestalt (puruṣākāra) ist, der Muschelhorn (śaṅkha), Diskus (cakra) und Schwert (aṣṭi) trägt,
śaḥsra śiraśaṃ śvetaṃ praṇamāmi patañjalim OM
der tausend strahlende Köpfe (śaḥsra-śiraśa) hat, vor ihm verneige ich mich - vor Patañjali

Note:

Diese klassische Variante der 1. Serie dient als Inspiration zum Erlernen neuer Asanas und als Orientierung. 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
- ↓x = fünf Atemzüge



Drṣṭi:

- N = nāsāgre/ Nase
- D = aṅguṣṭhamadhye/ Daumen
- 3rd = bhrūmadhye/ 3. Auge
- Nv = nābīcakre/ Bauchnabel
- O = ūrdhvaḍṣṭi/ Oben
- Hd = hastāgre/ Hand
- F = pādāyoraḡre/ Fuß
- S = pārśvādṣṭi/ Seite

Vinyāsa:

- | | | |
|--------------|--------------------|--------------------|
| 01 = ekam | 11 = ekādaśa | 21 = ekāvimsatīḥ |
| 02 = dve | 12 = dvādaśa | 22 = dvāvimsatīḥ |
| 03 = trīṇi | 13 = trayodaśa | 23 = trayavimsatīḥ |
| 04 = catvāri | 14 = caturdaśa | 24 = caturvimsatīḥ |
| 05 = pañca | 15 = pañcadaśa | 25 = pañcavimsatīḥ |
| 06 = ṣaṭ | 16 = ṣoḍaśa | 26 = ṣoḍavimsatīḥ |
| 07 = sapta | 17 = saptadaśa | 27 = saptavimsatīḥ |
| 08 = aṣṭau | 18 = aṣṭadaśa | 28 = aṣṭovimsatīḥ |
| 09 = nava | 19 = ekonavimsatīḥ | |
| 10 = daśa | 20 = vimśatīḥ | |

Surya Namaskara A 3-5 Wiederholungen

Surya Namaskara B 3-5 Wiederholungen

Grundhaltungen

Primary Series

Virabhadra A

Dandāsana

Paścimot-tānāsana A

Paścimot-tānāsana B

Paścimot-tānāsana C

Paścimot-tānāsana D

Triyāṅg-Mukha Eka-Pāda Paścimot-tānāsana

Jānu Sīr-āsana A

Jānu Sīr-āsana B

Jānu Sīr-āsana C

Marīcīāsana A

Marīcīāsana B

Marīcīāsana C

Marīcīāsana D

Nāvāsana 5x

Bhujā Pīḍāsana

Kūrmāsana

Supta Kūrmāsana

Garbha Pīḍāsana

O 9x

Kukkū-āsana

Baddha Koṇāsana A

Baddha Koṇāsana B

Baddha Koṇāsana C

Upaviṣṭha Koṇāsana A

Upaviṣṭha Koṇāsana B

Supta Koṇāsana

Supta Pādāṅguṣṭhāsana

Supta Pārśva-saṅgīta

Supta Pādāṅguṣṭhāsana

Supta Pārśva-saṅgīta

Udhaya Pādāṅguṣṭhāsana

Urdhva Mukha Pāścimot-tānāsana

Urdhva Dhanurasana 3x

Schulmba Sarvaṅgāsana

Halāsana

Karna Pīḍāsana

Urdhva-Padmāsana

Urdhva-Padmāsana

Pīḍāsana

Matsyāsana

Uttāna Pādāsana

Sīrāsana

Baddha Padmāsana

Yoga Mudrā

Padmāsana

Uplīṭh

8. ↑ N

9. ↓x N

9. ↓x N

8. ↓x N

8. ↓x N

↑ 3rd

09. ↓ N

10. ↑ 3rd

11. ↓ NV

8. ↓20x N

↓10x N

09. ↓ N

10. ↑ 3rd

11. ↓ NV

7. ↓ N

8. ↓x N

9. ↓x 3rd

↑ N

8. ↓20x N

9. ↓10x N

↓ 3rd

10. ↑ 3rd

11. ↓ NV

12. ↑ NV

13. ↓ 3rd

14. ↑ N

Abschluss - Mantra

OM svasti prajābhyaḥ paripālayantāṃ nyāyena mārgēṇa mahīm mahiṣāḥ
Mögen die Herrscher auf Erden auf rechte Weise und richtigem Weg diese Welt sicher schützen, damit es den Menschen wohl ergehe.
gobrahmaṇebhyaḥ śubhamastu nityaṃ lokāsamastā sukhino bhavantu
Möge Gutes für das Heilige und die Gelehrten bestehen. Mögen alle Lebewesen in Friede und Harmonie miteinander existieren.

OM Shanti, Shanti, Shanti