

## ENTSPANNUNG, PRANAYAMA UND VORÜBUNGEN



## ASANAS



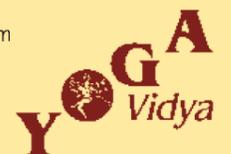
## ENDENTSPANNUNG



**Allgemeine Hinweise für deine Yogapraxis:**

- Regelmäßig praktiziert kann Yoga dir zu besserer Entspannung, einem neuen Körpergefühl, mehr Ausgeglichenheit, Kondition, Flexibilität, Muskelkraft und geistiger Stärke verhelfen.
- Zirka 2-3 Stunden vor den Yogaübungen solltest du nichts essen.
- Höre auf deinen Körper und passe die Übungen entsprechend an.
- Konzentriere dich bei den Übungen auf deine Atmung und entspanne zwischendurch.
- Schließe deine Yogapraxis mit einer Endentspannung ab.
- Wende dich bei Fragen an einen erfahrenen Yogalehrer.

Dieser Übungsplan zeigt den Ablauf einer typischen sanften Grundreihe für Anfänger im Yoga Vidya Stil. Er soll als Gedächtnisstütze dienen und kann individuell angepasst werden. Der Plan ersetzt keinen Yogalehrer, daher lass dir von einem erfahrenen Lehrer die Übungen zeigen und erklären, wie du diese ggf. deinen persönlichen Bedürfnissen entsprechend anpassen kannst.



## ENTSPANNUNG, PRANAYAMA UND AUFWÄRMEN



Anfangsentspannung  
(3-5 Minuten)



Om & Mantra



Kapalabhati  
(3 Runden, 40-60-80  
Ausatmungen)



Wechselatmung  
Anuloma Viloma  
(5-10 Runden, Rhythmus 4:16:8)



Sonnengruß  
Surya  
Namaskara  
6-12 Runden

## ASANAS



Bauchmuskelübungen  
Navasana



Stellung des Kindes  
Garbhasana



Kopfstand  
Shirshasana



Skorpion  
Vrishchikasana



Schulterstand  
Sarvangasana



Pflug  
Halasana



Fisch  
Matsyasana



Vorwärtsbeuge  
Paschimottanasana



Schiefe Ebene  
Purvotthasana



Bauch-  
entspannungslage



Kobra  
Bhujangasana



Heuschrecke  
Shalabhasana



Bogen  
Dhanurasana



Stellung des Kindes  
Garbhasana



Drehsitz  
Ardha Matsyendrasana



Pfau  
Mayurasana



oder alternativ Krähe  
Kakasana



Stehende Vorwärtsbeuge  
Pada Hastasana



Dreieck  
Trikonasana

## ENDENTSPANNUNG



Endentspannung  
Shavasana  
(10-15 Minuten)



Meditation und  
abschließendes Om &  
Mantra

Dieser Übungsplan zeigt den Ablauf einer typischen Mittelstufenstunde im Yoga Vidya Stil. Er dient als Gedächtnisstütze und kann individuell angepasst werden. Der Plan ersetzt keinen Yogalehrer, daher lass dir von einem erfahrenen Lehrer die Übungen erklären und ggf. auch zeigen, wie du diese deinen Bedürfnissen entsprechend anpassen kannst.



„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“ (ISBN 978-3-943376-16-6) enthält weitere Informationen zum Yoga Vidya Stil.

Yoga Vidya, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 87-0  
www.yoga-vidya.de info@yoga-vidya.de © Yoga Vidya

