

Level II - BASISPRAXIS

• 90 mins

Diese Grundsequenz ist für Übende konzipiert, die schon mindestens 1 Jahr lang einen Iyengar Yoga Kurs besuchen. Du solltest alle darin vorkommenden Haltungen unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers erlernt haben, sodass du in der Lage bist diese ggf. durch den Einsatz von Yoga-Hilfsmitteln an deine Konstitution anzupassen. Beachte außerdem folgende Hinweise:

1) Umgebung: Sorge dafür, dass der Raum, in dem du übst, sauber und aufgeräumt ist. Die Luft sollte frisch und nicht zu warm sein. Etwa 20° C sind ideal. Dusche ggf. vor dem Üben. Sorge für eine angenehme und stimmungsvolle Atmosphäre.

2) Verfassung: Übe diese Sequenz nicht, wenn du dich sehr erschöpft fühlst, lange in der prallen Sonne gewesen bist oder einen vollen Bauch hast. Nach einer Hauptmahlzeit sollten mindestens 3-4 Stunden vergehen, nach einer leichten Mahlzeit mindestens 1 Stunde. Bei Bedarf kann man eine Tasse Tee/Kaffee vor dem Üben trinken.

3) Dauer: Die Sequenz ist für 90 Minuten ausgelegt. Dies ist aber nur ein Richtwert. Je nachdem, wie lange du die einzelnen Asanas hältst, kann die Dauer abweichen. Bleibe aber grundsätzlich nur solange in der Haltung, wie du eine gute Ausrichtung bewahren kannst. Um das Verständnis für die Asanas zu vertiefen, ist es oft sinnvoll, diese 2-3 mal zu wiederholen. Das gilt aber nicht für den Kopfstand und den Schulterstand.

4) Atmung: Achte darauf, beim Üben der Asanas niemals die Luft anzuhalten! Atme immer durch die Nase und lasse den Atem möglichst weich und natürlich fließen. Kultiviere auf diese Weise eine Stimmung heiterer Gelassenheit. Auch und gerade in Haltungen, die du als schwierig oder anstrengend empfindest.

5) Schmerzen: Höre immer auf die Signale deines Körpers! Lerne zwischen "guten" und "schlechten" Schmerzen zu unterscheiden. Vermeide auf jeden Fall jede Art von Stechen, Reißen, Brennen, Zwicken o.ä. direkt an oder in der Nähe von einem Gelenk. Lerne, alle Haltungen kraftvoll aufzulösen. Bei Problemen frage einen erfahrenen Yogalehrer um Rat.



ADHOMUKHA VIRASANA



ADHOMUKHA SVANASANA



BADHAHASTA UTTANASANA



URDHVAMUKHA UTTANASANA



UTTANASANA



TADASANA / SAMASTHITI



PASCIMA BADHAHASTASANA



GOMUKHASANA
HASTAMUDRA



BADHANGULYASANA



UTTHITA TRIKONASANA



UTTHITA PARSVAKONASANA



VIRABHADRASANA I

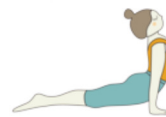
> Arme senkrecht nach unten strecken



VIRASANA



PARVATASANA



URDHVAMUKHA SVANASANA



ADHOMUKHA SVANASANA



ARDHA SIRSASANA



EKAPADA SIRSASANA



ADHOMUKHA VIRASANA



DANDASANA



PARIPURNA NAVASANA



BADDHAKONASANA



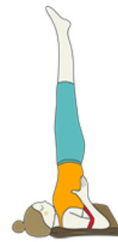
JANUSIRSASANA



PASCIMOTTANASANA



BHARADVAJASANA



SALAMBA SARVANGASANA



EKAPADA SARVANGASANA

> das Bein nur halb runter



PARSVA EKAPADA SARVANGASANA

> das Bein nur halb runter



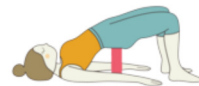
HALASANA



KARNAPIDASANA



SUPTA KONASANA



SETUBANDHA SARVANGASANA



SAVASANA