

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.
- Circa 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
Paschimottasana



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

