

## Yoga Cikitsā – 1. Serie (Blatt 1)

DRŠTI	Nase	Fuß	Seite	Fuß	Nase	Nase	Daumen	Nase	Daumen	Hand	Nase										
UJJĀYĪ	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein 5x aus	ein	ein 5x	aus 5x	ein 5x	aus 5x	aus	ein							
VINYĀSA	1(8)	2(9)	3(10)	4(11)	5(12)	6(13)	7(14)	...	2(7)	...	...	7	8	...	7	8	9	10	11	...	
	Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana						Utthita Pārśvasahita			Ardha Baddha Padmottānāsana			Utkaṭāsana			Virabhadrāsana A			Virabhadrāsana B		
Diese Positionen werden erst geübt, wenn Supta Pārśvasahita erlernt wurde														Ab hier wird die 1. Serie Position für Position erlernt							

DRŠTI	Nase	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß	3. Auge	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß	Fuß														
UJJĀYĪ	ein 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x	aus 5x					
VINYĀSA	7	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	...	8	...	8(15)	...	8(15)	...	8(15)	...	8(15)	...	8(15)	...	8(15)
	Daṇḍāsana		Paścimottānāsana A B C D					Pūrvottānāsana		Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana		Triyaṅg Mukha Eka Pāda Paścimottānāsana		Jānu Śīrṣāsana A B C											
Erst wenn eine regelmäßige Praxis stabilisiert ist, wird die 1. Serie ab hier weitergelernt																									

DRŠTI	Fuß	Nase	Seite	Seite	Fuß	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nase													
UJJĀYĪ	aus 5x	aus 5x	ein 5x aus	ein 5x aus	ein 5x	ein 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein	aus 5x	ein
VINYĀSA	8(15)	...	8(15)	...	7(12)	...	7(12)	...	7	8	...	7	8	...	7	8	...	7	8	9	10	11	...
	Marīcīyāsana A B C D				Nāvāsana (3-5x mit Lift dazwischen)			Bhuja Pīḍāsana		Kūrmāsana		Supta Kūrmāsana											

## Yoga Cikitsā – Erste Serie (Blatt 2)

DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nase	Nase	oben	Nase	oben	Nase	Fuß	Seite					
UJJĀYĪ	aus 5x	aus ein	ein 5x aus	ein 0-5x	5x ein	aus 5x	aus 5x ein 5x aus	aus 5x	ein aus	aus 5x	aus 5x ein	aus 5x					
VINYĀSA	8	9	9	...	7	8	7	8	...	8	9	...	9(17)	10(18)	11(19)	...	
	Garbha Piṇḍāsana (9x Rollen im Uhrzeigersinn)			Kukkuṭāsana (Nauli)			Baddha Koṇāsana A B C			Upaviṣṭha Koṇāsana			Supta Koṇāsana		Supta Pādānguṣṭhāsana		Supta Pārśvasahita

DRŠTI	Nase	oben	Nase	Fuß	Nase	3. Auge	Fuß				
UJJĀYĪ	aus	ein 5x aus	aus ein	aus 5x	ein 5x	ein 5x	aus 5-10x				
VINYĀSA	8	9	...	8	9	10	...	9	...	9	...
	Ubhaya Pādānguṣṭhāsana		Ūrdhva Mukha Paścimottānāsana			Setu Bandhāsana	Ūrdhva Dhanurāsana (3-5x mit Ablegen dazw.)		Paścimottānāsana		
	Wird geübt, sobald Nāvāsana erlernt wurde										

Aṣṭāṅga Yoga ist eine Reise vom Groben zum Feinen. Die Praxis der 1. Serie steht am Beginn. Sie heißt daher auch Yoga-Therapie (Yoga Cikitsā). Kraft, Vitalität und Gesundheit des physischen Körpers stehen im Vordergrund der Aufmerksamkeit.

Wie bei den Grundpositionen (siehe dort) beginnt und endet jede Bewegungsfolge (Vinyāsa) für sich im Stehen und wird von dort beginnend gezählt. Doch ist der Rhythmus einmal vertraut, verschmelzen sie teilweise miteinander und Du passierst nur noch gelegentlich die Standposition (Samasthitiḥ). Bei den übrigen Bewegungsfolgen entfallen die ersten sechs und die letzten drei Bewegungen. Zwischen den Positionen geht es dann über eine Stützbewegung (Vinyāsa) oder eine Rückwärtsrolle (Cakrāsana) lediglich durch die Hundeposition (Adho Mukha Śvānāsana).

Alle Positionen (Āsana) werden immer auf beiden Seiten geübt, auch wenn nur die erste abgebildet ist. Zwischen den Seiten einer Sitzposition wird ebenfalls eine Vinyāsa-Abfolge ausgeführt.

Nachdem Du Deine Praxis der Grundpositionen (siehe dort) etabliert hast, wird die 1. Serie Dein Lernfeld an sechs Tagen pro Woche (Sonntag bis Freitag, außer an Montagen). Füge, zusammen mit einem erfahrenen Lehrer, die Positionen der 1. Serie gemäß den gekennzeichneten Lernschritten ein.

## Vinyāsa & Cakrāsana

DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYĪ	ein aus	ein	aus	ein	aus	ein aus ein
VINYĀSA	x	x	x	x	x	x
DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYĪ	aus	ein aus	ein	ein	aus	ein aus ein
VINYĀSA	x	x	x	x	x	x