

DRŠTI						
UJJĀYĪ VINYĀSA	aus 2 ein 1	aus 2 ein 1	aus 2(4)	aus 2(4)	aus 2(4)	aus 2(4)
	Pādāṅguṣṭhāsana Pāda Hastāsana		Uttitha Trikoṇāsana Parivrta Trikoṇāsana		Uttitha Pārsvakoṇāsana Parivrta Pārsvakoṇāsana	

DRŠTI					
UJJĀYĪ VINYĀSA	ein 1	aus ein 2	aus 3x ein 3	ein aus 4	ein aus 5
	Prasārita Pādottānāsana A				

DRŠTI				
UJJĀYĪ VINYĀSA	ein 1	aus ein 2	aus 3 ein 3	ein aus 4
	Prasārita Pādottānāsana B			

DRŠTI				
UJJĀYĪ VINYĀSA	ein 1	aus ein 2	aus 3 ein 3	ein aus 4
	Prasārita Pādottānāsana C			

DRŠTI							
UJJĀYĪ VINYĀSA	ein 1	aus ein 2	aus 3 ein 3	ein aus 4	ein 5	aus 2(4)	...
	Prasārita Pādottānāsana D					Pārsvottānāsana	

Die Grundpositionen (Āsana) bringen den energetischen und physischen Körper in Balance (Alignment). Die Dynamik der Sonnengröße (siehe dort) wandelt sich in neue Bewegungsfolgen (Vinyāsa). Weiterhin beginnt und endet jede für sich im Stehen. Zählst Du jede Bewegung von dort, so wirst Du mit den Zahlen unter den Bildern in den jeweiligen Positionen ankommen (linke, nicht abgebildete Seite, jeweils in Klammern). Doch ist der Rhythmus einmal vertraut, verschmelzen die Bewegungsfolgen teilweise miteinander. Dann passierst Du nur noch gelegentlich Samasthitih (Samasthitih:). Die Zahlen zu den einzelnen Bewegungen ändern sich dadurch nicht.

Immer, wenn Du Dich durch eine Standposition () bewegst, ist dies, gerade für Anfänger, eine Gelegenheit durch eine verbindende Bewegungsfolge (Grund-Vinyāsa) die Wärme und Dynamik der Praxis zu erhalten.

Füge diese sechs Grundpositionen nach Sūrya Namaskāra A und B (siehe dort) ein, sobald Du mit deren Praxis gut vertraut bist.

Grund-Vinyāsa Abfolge (kann nach jeder Position im Stehen eingefügt werden)

DRŠTI										
UJJĀYĪ VINYĀSA	aus	ein 1	aus 2	ein 3	aus 4	ein 5	aus 6	ein 7	aus 8	ein aus
	Nase	Daumen	Nase	3. Auge	Nase	3. Auge	Nabel	3. Auge	Nase	3. Auge