

Fundamental Yoga Grundsequenz B (Twists, Rückbeugen)

Strong Roots for Rising to Happiness

www.myyogaheaven.com

Im Sitzen oder im Liegen beginnen

Warm-up:

Katze-Kuh
Ardo Muka Svanasana
Uttanasana
Roll up
Side Stretch

Stehende Haltungen:

Tatasana

Offene Haltungen:

Trikonasana (Block, Stuhl)
(Parsvakonasana, Block)

Geschlossene Haltungen:

Anjaneyasana (2 Blöcke), ggf. Mit Twist
Virabhadrasana A (Gurt)

Gedrehte Haltungen:

Parivrtta Trikonasana (Stuhl, Gurt)
Parivrtta Parsvakonasana (Stuhl, Gurt)

Ausgleichende Haltungen:

Prasarita Padottanasana (2 Blöcke)

Asanas am Boden:

Supta Virasana (Bolster)

Rückbeugen:

Supta Baddhakonasana (Bolster, Gurt)
Setu Bandhasana (Schulterstandplatten oder Bolster, Gurt, oder auf Stuhl mit Gurt und Decke)
Urdva Dhanurasana (min. 3x, 2 Blöcke an Wand, ggf. Bolster, Gurt)

Twists:

Twist im Liegen

Vorbeugen:

Supta Padangusthasana (Gurt) oder Happy Baby und Bein strecken

Umkehrhaltungen:

Sarvangasana (Schulterstandplatten, Decke, Gurt oder Bolster oder Kissen))

Shavasana

Meditation