

Fundamental Yoga Grundsequenz A (Twists, Vorbeugen)

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)

Virabhadrasana B

(Parsvakonasana, Block)

Geschlossene Haltungen:

Virabhadrasana A (Gurt)

Parsvottanasana (2 Blöcke oder Stuhl)

Evtl. Gedrehte Haltungen:

Parivrtta Trikonasana (Stuhl, Gurt)

Parivrtta Parsvakonasana (Stuhl, Gurt)

Ausgleichende Haltungen:

Prasarita Padottanasana (2 Blöcke)

Uttanasana (Wand oder 2 Blöcke)

Asanas am Boden:

Supta Virasana (Bolster)

Ardo Muka Virasana (Bolster, Decke, 2 Blöcke)

Twists:

Marichyasana C (2 Blöcke)

Pashasana (Block, Gurt)

Vorbeugen:

Triang Mukha Eka Pada Pashimottanasana (Block, Gurt)

Upavishtakonasana (2 Blöcke, Gurt)

Umkehrhaltungen:

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

Entspannungshaltungen:

Setu Bandhasana (Schulterstandplatten oder Bolster, Gurt)

Supta Baddakonasana (Bolster, Gurt)

oder Shavasana

Meditation

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu