

Cheat Sheet - Einstieg in Ashtanga Yoga

- 5 x Sonnengruß A
- 5 x Sonnengruß B

Die Sonnengrüße sind das Aufwärmprogramm. Atme tief und versuche deine Bewegungen am Atem auszurichten.

3. 3 x Fundamentals

Grundübungen, die vor allen Serien (z.B. auch vor der Zweiten Serie) geübt werden. Zuerst erlernst du die sicherere Basic Form für Einsteiger.



Padangusthasana

Großzehen greifen
Bei beiden: Knie soweit beugen, dass die Rippen die Oberschenkel berühren



Pada Hastasana

Handflächen an Fußflächen unter die Füße legen



Utthita Trikonasana

Fersen in einer Linie
Hüfte seitlich geöffnet
Beide Beine gestreckt



Parivrtta Trikonasana

Füße hüftbreit versetzt
Hüfte parallel zum Boden
Beide Beine gestreckt



Utthita Parsva Konasana

Fersen in einer Linie
Hüfte seitlich geöffnet
Vorderes Bein gebeugt



Parivrtta Parsva Konasana

Füße hüftbreit versetzt
Hüfte parallel nach vorne
Vorderes Bein gebeugt
(hinteres Bein auch in der Basic Form)

3x



Prasarita Padottanasana A

Fingerspitzen oder Hände schulterbreit zum Boden
Bei A-D: Füße parallel



Prasarita Padottanasana B

Hände in die Hüften
Ellbogen zueinander ziehen



Prasarita Padottanasana C

Finger verschränken
Hände vom Gesäß heben



Prasarita Padottanasana D

Fußspitzen ggf. mit gebeugten Knien greifen



Parsvottanasana

Fäuste im unteren Rücken aneinanderdrücken
Mit langem Rücken vorbeugen
Kinn zur Kehle für langen Hals

Übe alle Fundamentals und beginne dann eine zweite und eine dritte Runde immer wieder bei der ersten Fundamentals-Übung bis du sie auswendig beherrschst.

4. Finishing

Die Schlußsequenz wird nach jeder Serie als Abwärmprogramm geübt. Übe dieses gekürzte Finishing.

Rück- & Vorbeuge immer im Wechsel



3 x Rückbeuge
Schulterbrücke
[je 5 Atemzüge]



3 x Vorbeuge
Pascimottanasana
[je 5 Atemzüge]



1 x Umkehrhaltung
Salamba Sarvangasana
[10 Atemzüge]



1 x Sitzhaltung
Padmasana
[10 Atemzüge]



Entspannung
Savasana
[7-20 Minuten]