

Grundpositionen

DRŠTI

UJJĀYĪ VINYĀSA

aus 5x ein 2 (4) ... 2 (4) ... 2 (4) ... 2 (4) ...

Pādāṅguṣṭhāsana Pāda Hastāsana Utthita Trikoṇāsana Parivrta Trikoṇāsana Utthita Pārsvakoṇāsana Parivrta Pārsvakoṇāsana

DRŠTI

UJJĀYĪ VINYĀSA

ein 1 aus ein 2 aus 3 ein 4 ein 5

Prasārita Pādottānāsana A

DRŠTI

UJJĀYĪ VINYĀSA

ein 1 aus ein 2 aus 3 ein 4 aus 4

Prasārita Pādottānāsana B

DRŠTI

UJJĀYĪ VINYĀSA

ein 1 aus ein 2 aus 3 ein 4 aus 4

Prasārita Pādottānāsana C

DRŠTI

UJJĀYĪ VINYĀSA

ein 1 aus ein 2 aus 3 ein 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 x). Weiterhin beginnt und endet jede für sich im Stehen. Zählst Du auf diese Weise jede Bewegungsfolge, 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 S), die Zahlen zu den einzelnen Bewegungen ändern sich dadurch nicht.

Die Standposition ist gerade für Anfänger eine Gelegenheit, durch eine verbindende Bewegungsfolge (Grund-Vinyāsa S) die Wärme und Dynamik der Praxis zu erhalten.

Füge die 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 ein 2 aus ein 3 aus ein 4 aus ein 5 aus ein 6 aus ein 7 aus ein 8

