

EINFÜHRUNG VON SALAMBA SARVANGASANA

Salamba Sarvangasana ist eine der wichtigsten Stellungen im Iyengar Yoga. Der Schulterstand als Umkehrstellung schenkt dem Körper nach BKS Iyengar's eigenen Worten Harmonie und Freude.

Wir lernen mit den vorbereitenden Asanas die Rotation und Öffnung der Schultern und Arme, sowie die Streckung der Arme, Beine, der Wirbelsäule und des Rumpfes.

Sarvangasana darf bei Menstruation, bei hohem Blutdruck und Nackenproblemen nicht geübt werden oder nur unter Anleitung einer Lehrerin/eines Lehrers.



Parvatasana in Virasana



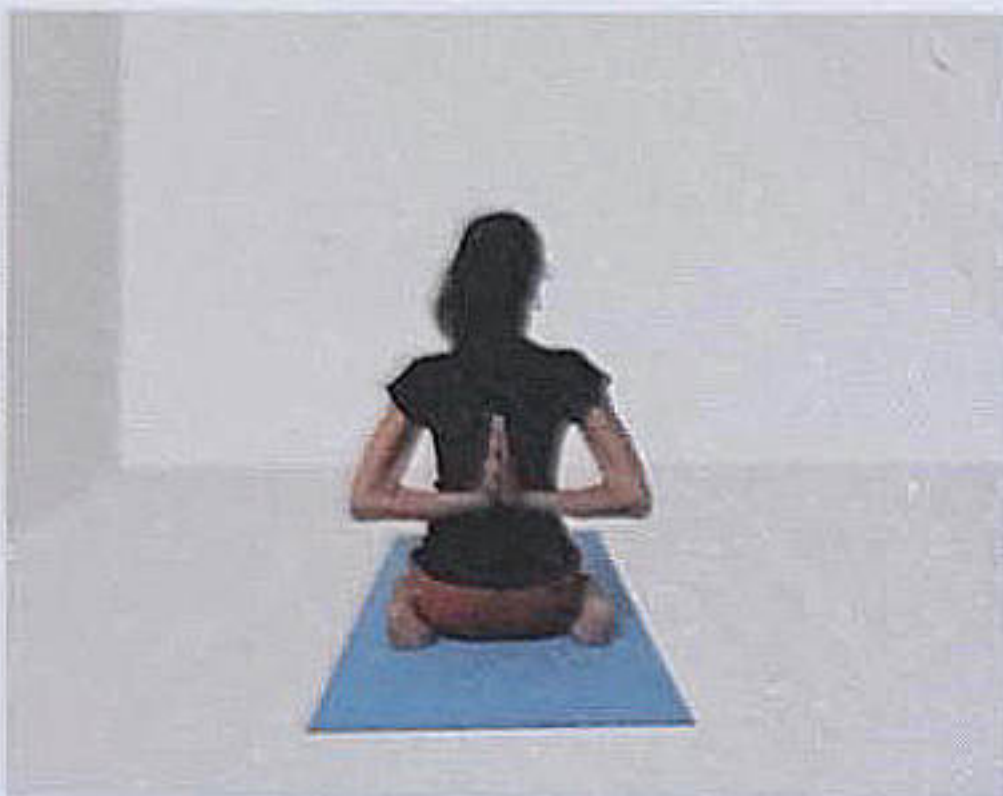
Gomukhasana in Virasana



Gomukhasana in Virasana



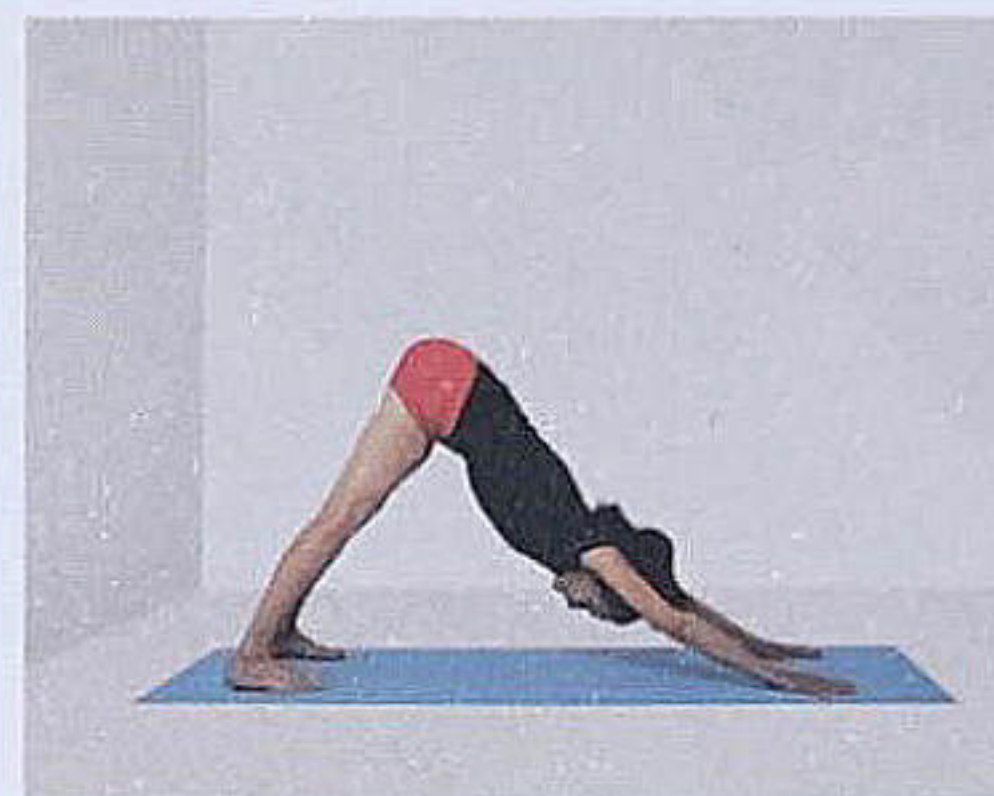
Paschima Baddha Hastasana in Virasana



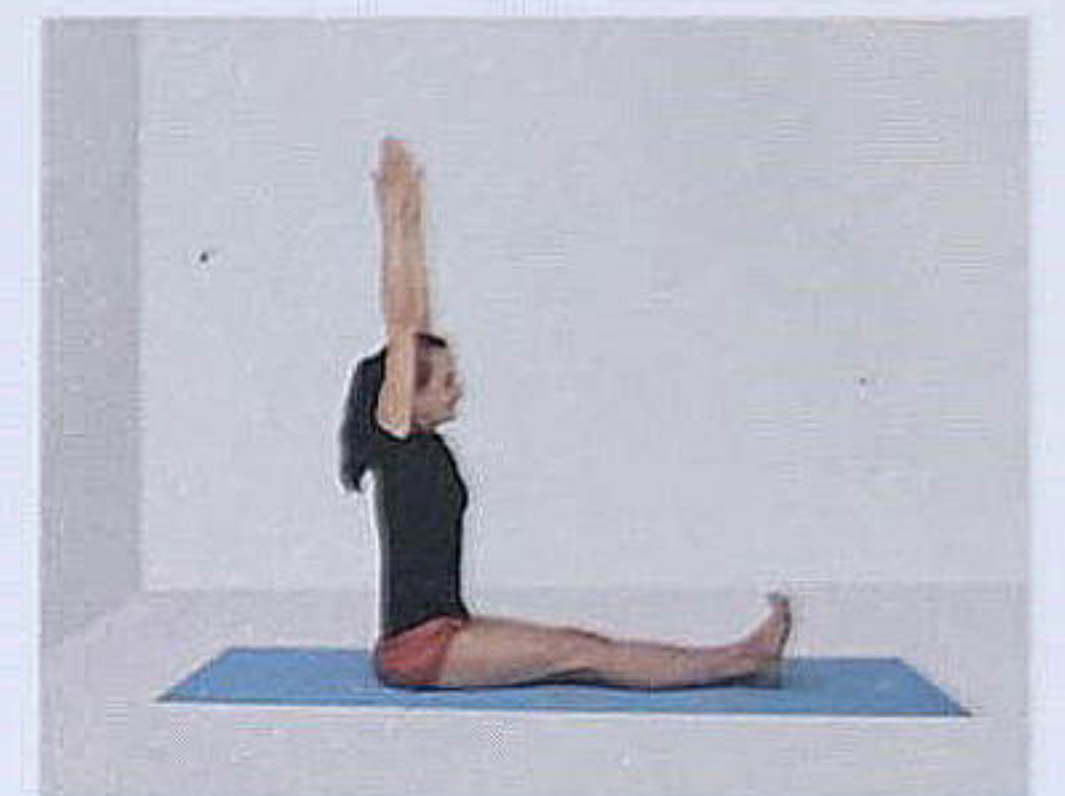
Paschima Namaskarasana in Virasana



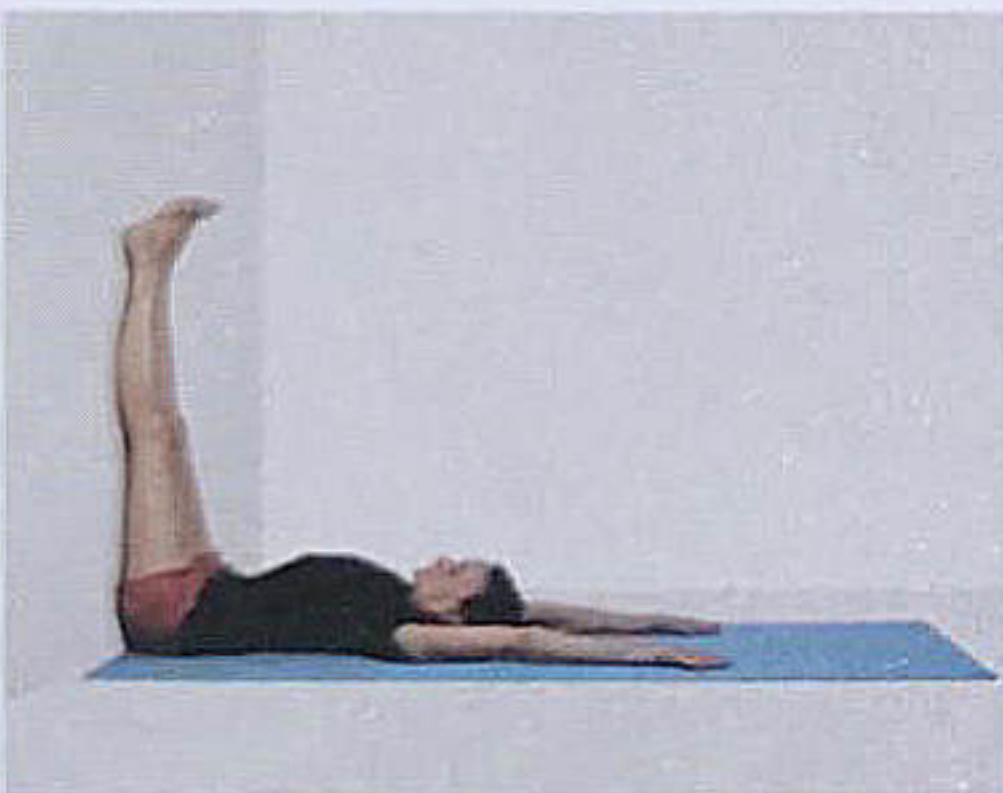
Ardha Uttanasana



Adho Mukha Svanasana



Urdhva Hastasana in Dandasana



Urdhva Prasarita Padasana an der Wand



Urdhva Prasarita Padasana mit Gurt



Supta Padangusthasana I



Paripurna Navasana



Chatuspadasana



Sarvangasana, Füsse an Wand



Salamba Sarvangasana



Salamba Sarvangasana mit Stuhl



Ardha Halasana



Savasana

Sequence and model by Uschi Moser (iyengaryogaseetal.ch)
Sponsored by Iyengar Yoga Schweiz

SEQUENZ FÜR BAUCH UND LENDEN

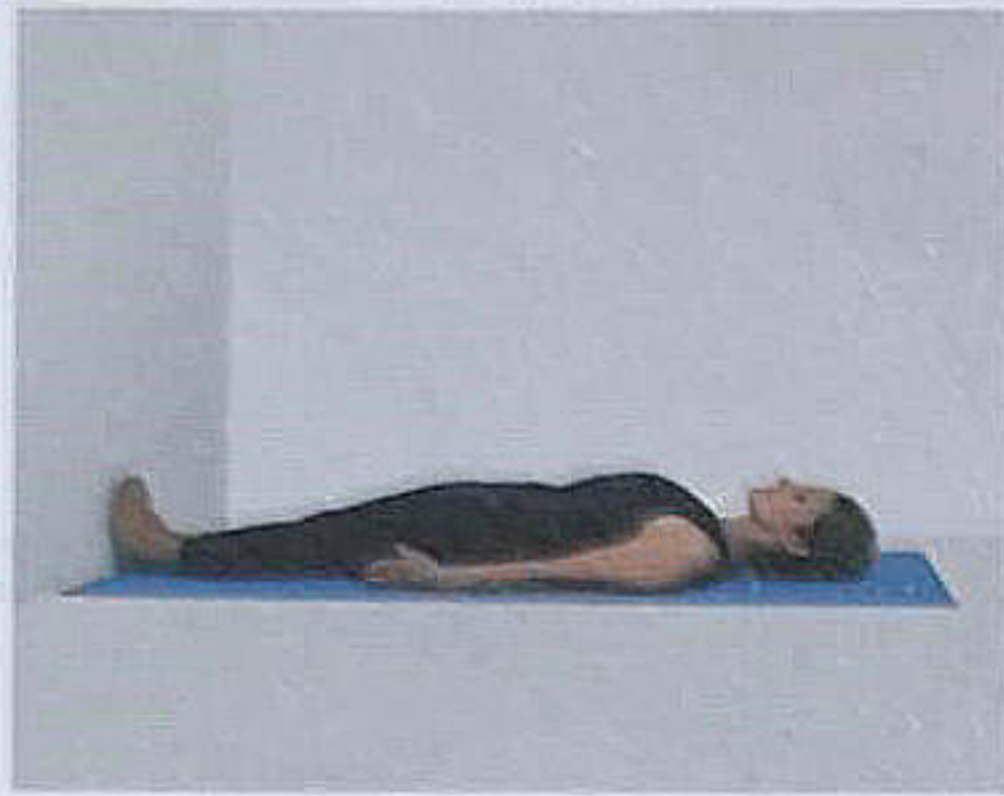


Achte auf folgende Punkte:

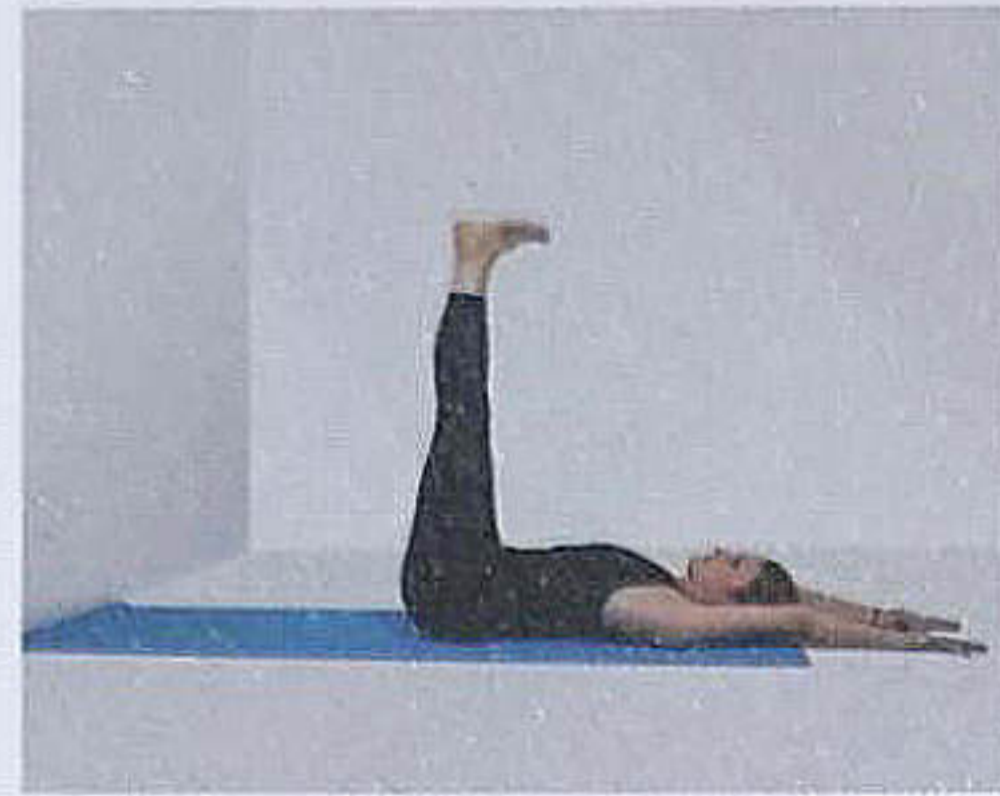
In allen Asanas gut den unteren Rücken längen, so dass er nicht in den Körper drückt. Über die Länge des unteren Rückens können die Bauchorgane in Richtung Wirbelsäule sinken und der Bauch entspannt.

Urdhva Prasarita Padasana wird anfangs als Senk-Pose geübt (90-60-30). Gut Übende können sie später klassisch als Hebe-Pose (30-60-90) ausführen.

Diese Sequenz darf nicht während der Menstruation geübt werden.



Supta Tadasana



Urdhva Prasarita Padasana
90°



Urdhva Prasarita Padasana
60°



Urdhva Prasarita Padasana
30°



Paripurna Navasana
mit Wand



Ardha Navasana
mit Wand



Supta Padangusthasana I



Supta Padangusthasana II



Jathara Parivartanasana
mit Block



Jathara Parivartanasana
mit Block



Adho Mukha Virasana



Adho Mukha Svanasana



Savasana

STEHENDE HALTUNGEN

Stehende Haltungen stärken und straffen die Beinmuskulatur. Ihre Ausübung vermitteln dem Körper ein Gefühl der Leichtigkeit.

Ausgehend von der Verankerung der Füße beginnt die Streckung der Beine. Durch das aktive Hineinziehen der Oberschenkelköpfe in die Gelenkpfanne werden die Innenseiten der Beine gedehnt. Kehre zwischen den einzelnen Stehhaltungen immer wieder zu Tadasana zurück. Wiederhole jede stehende Haltung zweimal und nimm dir die Zeit, die Sequenz mit den vorgeschlagenen Umkehrhaltungen zu beenden.

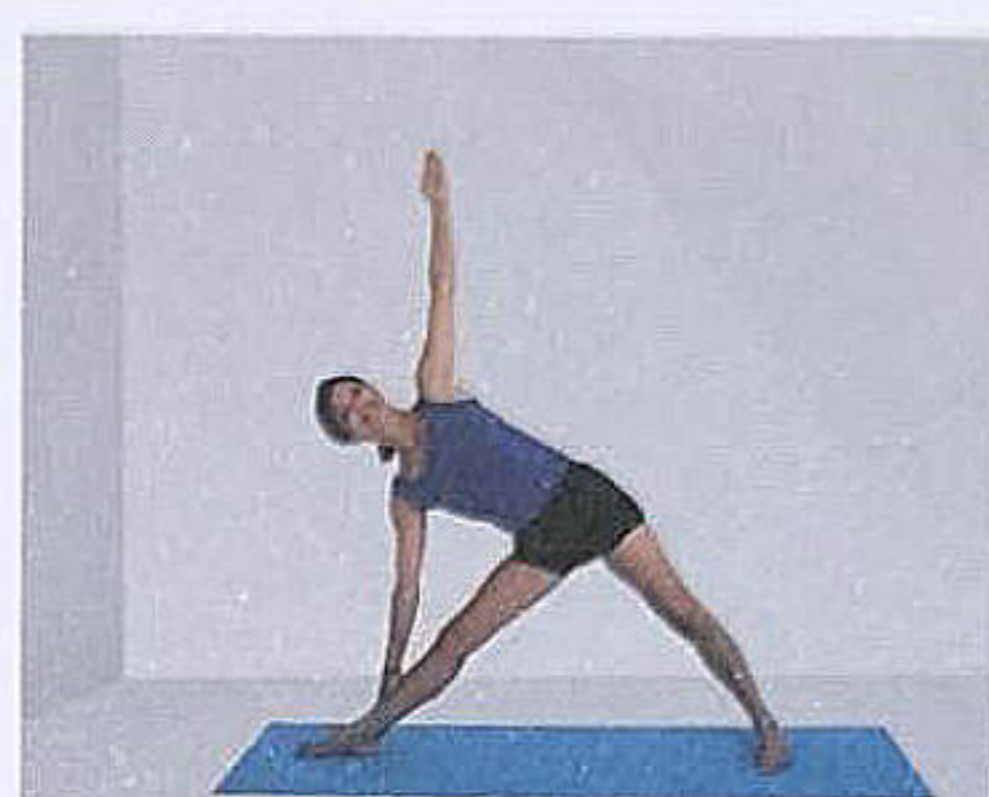
Diese Sequenz kann von jeder/em praktiziert werden. Es gibt keine Kontraindikationen.



Vrksasana



Parsva Hasta Padasana



Utthita Trikonasana



Virabhadrasana II



Utthita Parsvakonasana



Utthita Trikonasana



Ardha Chandrasana mit Block



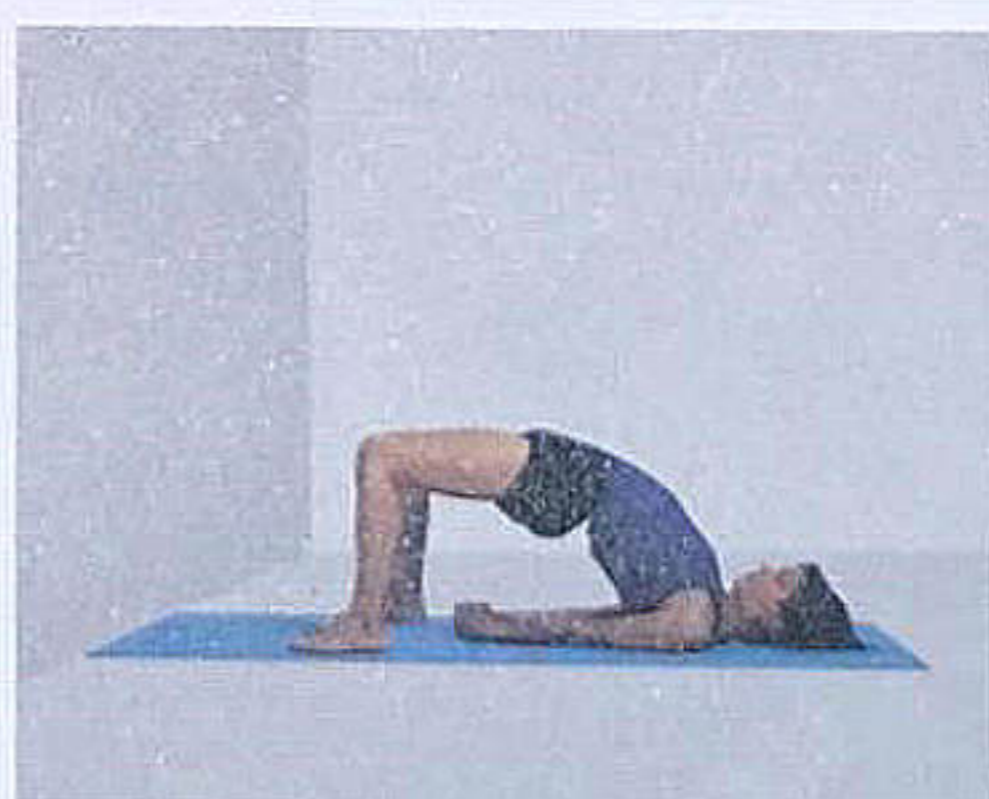
Ardha Chandrasana



Prasarita Padottanasana
konkav



Prasarita Padottanasana



Chatuspadasana



Setu Bandha Sarvangasana
mit Block und Gurt



Adho Mukha Swastikasana
Stirn gestützt



Savasana