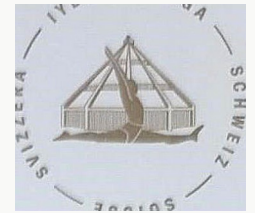


# EINFÜHRUNG VON SALAMBA SARVANGASANA



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



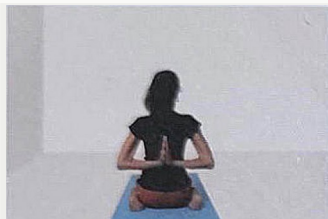
Gomukhasana in Virasana



Gomukhasana in Virasana



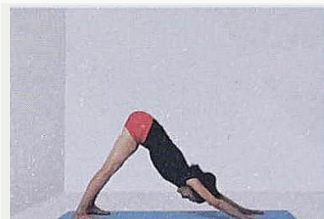
Paschima Baddha Hastasana in Virasana



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



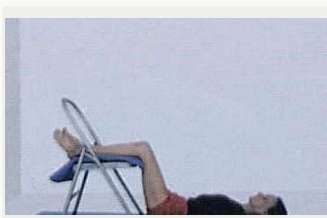
Salamba Sarvangasana



Salamba Sarvangasana mit Stuhl



Ardha Halasana



Savasana

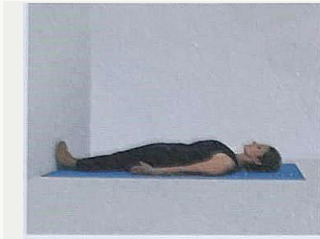
# SEQUENZ FÜR BAUCH UND LENDEN

Achte auf folgende Punkte:

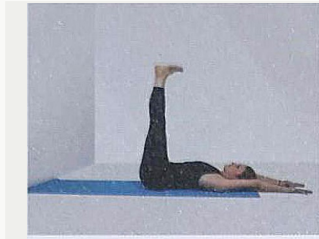
In allen Asanas gut den unteren Rücken längen, so dass er nicht in den Körper drückt. Über die Länge des unteren Rückens können die Bauchorgane in Richtung Wirbelsäule sinken und der Bauch entspannt.

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.

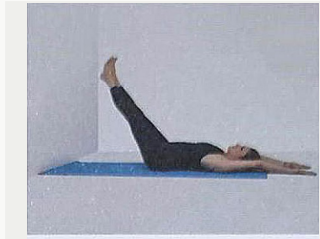
Diese Sequenz darf nicht während der Menstruation geübt werden.



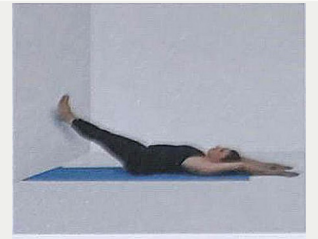
Supta Tadasana



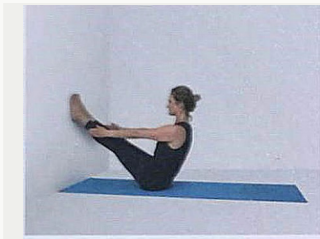
Urdhva Prasarita Padasana  
90°



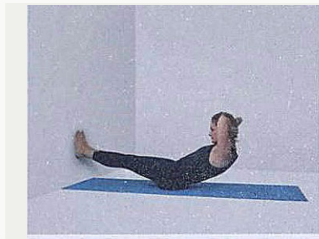
Urdhva Prasarita Padasana  
60°



Urdhva Prasarita Padasana  
30°



Paripurna Navasana  
mit Wand



Ardha Navasana  
mit Wand



Supta Padangusthasana I



Supta Padangusthasana II



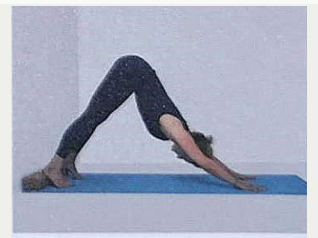
Jathara Parivartanasana  
mit Block



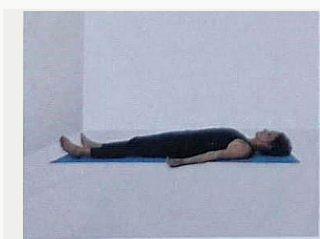
Jathara Parivartanasana  
mit Block



Adho Mukha Virasana



Adho Mukha Svanasana



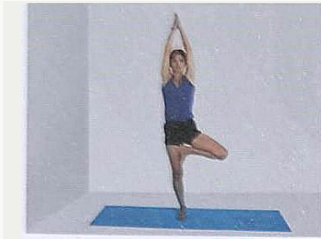
Savasana

# STEHENDE HALTUNGEN

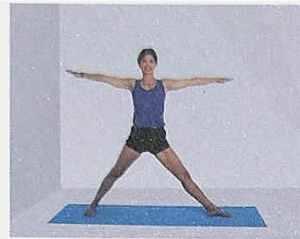
Stehende Haltungen stärken und straffen die Beinmuskulatur. Ihre Ausübung vermitteln dem Körper ein Gefühl der Leichtigkeit.

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.

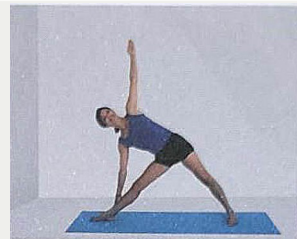
Diese Sequenz kann von jeder/em praktiziert werden. Es gibt keine Kontraindikationen.



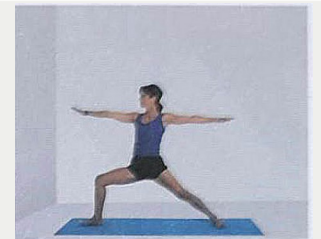
Vrksasana



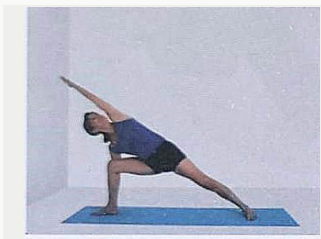
Parsva Hasta Padasana



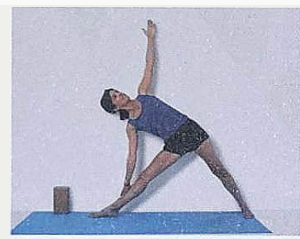
Utthita Trikonasana



Virabhadrasana II



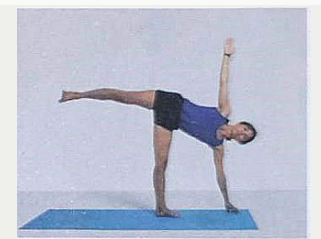
Utthita Parsvakonasana



Utthita Trikonasana



Ardha Chandrasana mit Block



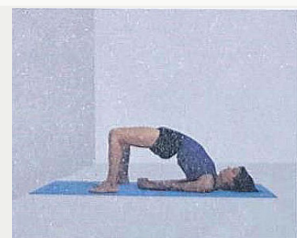
Ardha Chandrasana



Prasarita Padottanasana  
konkav



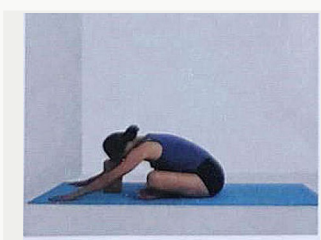
Prasarita Padottanasana



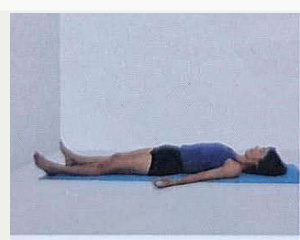
Chatuspadasana



Setu Bandha Sarvangasana  
mit Block und Gurt



Adho Mukha Swastikasana  
Stirn gestützt



Savasana