

vrkṣāsana

„Ich bin ein Baum“

Kenntnis - fast ohne Wirkung

Wirkung - fast ohne Kenntnis

- | | | | | |
|-----|---|--|---|--------|
| 1. | <i>pūrṇa prāṇāyāma</i>
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) |  |  | 7 x |
| 2. | <i>jālandhara bandha</i>
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) |  | | 2 x |
| 3. | Prāṇāyāma Nr. 4 (Kraft) |  | | 3 x |
| 4. | <i>ardha bhūnāmāsana</i>
halbe Haltung zur Erde, Variation (Elastizität) | |  | 3 x |
| 5. | <i>ardha candrāsana</i>
Halbmond-Haltung (Bewusstsein) |  | | 3 x |
| 6. | <i>dhanurāsana</i>
Bogen-Haltung (Form und Schönheit) | |  | 3 x |
| 7. | <i>nataśira vajrāsana</i>
Diamant-Haltung mit gebeugtem Kopf (Widerstandskraft) | |  | 3 x |
| 8. | <i>natapādāsana</i>
Haltung zum gebeugten Fuß (Nervenkraft) | |  | 3 x |
| 9. | <i>naṭarājāsana</i>
Haltung des Königs der Tänzer (Stabilität) |  | | 3 x |
| 10. | <i>makarāsana</i>
Haltung des Steinbocks (Bewusstsein) | |  | 3 x |
| 11. | <i>halāsana</i>
Pflug-Haltung (Ruhe) |  | | 3 x |
| 12. | <i>dhyāna</i> und <i>śavāsana</i>
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) | | | je 5 M |

OM

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie

*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.

47. Woche 2018

70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de

www.yoga-direkt.de

Der reguläre Unterricht montags und mittwochs ist beendet