

Wir starten am Anfang der Matte: **Samasthitih.**

Füße schließen, die Grundgelenke der großen Zehen und die Knöchel berühren sich.

Die Zehen spreizen, die Fußballen spreizen, spüre die Füße.

Aktiviere die Beine:

Kniescheiben und Vorderseiten der Oberschenkel ziehen nach oben.

### **Uddiyana Bandha:**

Aktiviere die Unterbauchmuskulatur von Hüfte zu Hüfte, sanft nach oben ziehen.

Halte diese Anspannung während der gesamten Praxis aufrecht.

### **Mula Bandha:**

Damm- und Schließmuskeln nur leicht aktivieren, ohne zu stark anzuspannen, so dass der Beckenboden aktiv gehalten wird.

Öffne den gesamten Brustkorb, nicht nur die Vorderseite, sondern auch die Rückseite, Weite im Brustkorb, versuche, den Brustkorb zu weiten.

Schultern entspannt, Arme entspannt an den Seiten, die Handflächen zeigen nach innen.

Das Kinn zeigt horizontal nach vorn,

so dass die Haut an der Rückseite des Nackens nach oben in die Länge zieht.

Bringe nun die Aufmerksamkeit zu Deiner Atmung: **Ujjayi-Atmung,**

atme durch die Nase ein und aus, halte die Atmung im hinteren Bereich der Kehle sanft zurück durch Verengung der Stimmritze,

sowohl bei der Einatmung als auch bei der Ausatmung.

Bei der Ujjayi-Atmung sind Ein- und Ausatmung gleich lang und gleich tief.

Vermeide es, stärker aus- als einzuatmen.

Wenn Du 4 Einheiten einatmest, dann auch 4 Einheiten ausatmen, ohne Pausen zwischen Einatmen – Ausatmen, Ausatmen – Einatmen, gleichmäßig, frei, rhythmisch fließende Atmung.

Finde den Rhythmus gleich zu Beginn Deiner Praxis und denke daran, die Bewegung mit der Atmung zu synchronisieren.

Die Atmung gibt das Tempo für die Bewegung vor, nicht andersrum.

## **Sonnengruß A**

### **Runde 1**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung im nach unten schauenden Hund:

Hände etwas weiter als schulterbreit, Mittelfinger zeigen nach vorn,  
Finger und Handflächen gespreizt, Gewicht gleichmäßig auf allen Fingern verteilen,  
die Füße sind deine Fußlänge auseinander, die Außenseiten der Füße parallel,  
die Fersen ziehen zum Boden, Kniescheiben und Oberschenkel nach oben,  
ziehe Dich lang, schiebe Dich weg von den Händen,  
die Innenseiten der Ellbogen schauen zueinander,  
ziehe Dich lang, schiebe Dich aus den Schultern raus,  
über die gesamte Länge des Rückens bis zu den Sitzbeinhöckern,  
das Kinn zieht leicht zum Brustbein,  
Ujjayi-Atmung, lausche dem Rauschen der Atmung, wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine und Rücken lang,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, mit den Armen über die Seiten nach oben kommen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

## **Runde 2**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung im nach unten schauenden Hund:

Finger und Handflächen gespreizt, Gewicht gleichmäßig auf allen Fingern verteilen,  
ziehe Dich lang, schiebe Dich weg von den Händen, strecke die Arme,  
schiebe Dich aus den Schultern raus,  
über die gesamte Länge des Rückens bis zu den Sitzbeinhöckern,  
die Fersen ziehen zum Boden, Kniescheiben und Oberschenkel nach oben,  
den unteren Bauch sanft nach oben ziehen, das Kinn zieht leicht zum Brustbein,  
lausche dem Rauschen der Atmung, wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine strecken,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, nach oben kommen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

## **Runde 3**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung, atmen:

**Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Hände etwas weiter als schulterbreit, Mittelfinger zeigen nach vorn,  
Gewicht gleichmäßig auf allen Fingern verteilen,  
ziehe Dich lang, schiebe Dich weg von den Händen,  
strecke die Arme, die Innenseiten der Ellbogen schauen zueinander,  
nicht in den Schultern einsinken, sondern ziehe Dich gleichmäßig lang,  
von den Unterarmen bis zum Ende der Schultern und weiter  
über die gesamte Länge des Rückens bis nach unten zu den Fersen,  
wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Rücken lang,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, nach oben kommen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

**Runde 4**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung, atmen:

Uddiyana Bandha, den unteren Bauch sanft nach oben ziehen,  
Mula Bandha, Damm- und Schließmuskeln leicht aktivieren,  
verlängere die Wirbelsäule, schiebe Dich aus den Schultern raus,  
lausche dem Rauschen der Ujjayi Atmung, atme durch die Nase ein und aus,  
der hintere Bereich der Kehle leicht verengt, wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine und Rücken lang,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, mit den Armen über die Seiten nach oben kommen,  
die Handflächen pressen gegeneinander,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

### **Runde 5**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung, atmen:

Finger und Handflächen spreizen, das Gewicht gleichmäßig auf allen Fingern verteilen,  
ziehe Dich lang, schiebe Dich weg von den Händen, aus den Schultern raus,  
ziehe die Wirbelsäule lang bis zu den Sitzbeinhöckern,  
ziehe auch die Rückseiten der Beine lang bis zu den Fersen,  
Deine Füße sind Deine Fußlänge auseinander,  
die Außenseiten der Füße parallel, die Fersen schieben in den Boden,  
Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben, wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine gestreckt,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, nach oben kommen, die Handflächen pressen gegeneinander,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

**Runde 6**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung, atmen:

die Außenseiten der Füße sind parallel, die Fersen schieben in den Boden,  
ziehe die Kniescheiben und Oberschenkel nach oben,  
das Kinn zieht zum Brustbein, Blick Richtung Bauchnabel,  
Uddiyana Bandha, Mula Bandha, sanfte, gleichmäßige Ujjayi Atmung,  
wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine gestreckt, Rücken lang,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, mit den Armen über die Seiten nach oben kommen,  
die Handflächen pressen gegeneinander,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

**Runde 7**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung, atmen:

**Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Hände etwas weiter als schulterbreit, Mittelfinger zeigen nach vorn,  
Finger und Handflächen gespreizt, Gewicht gleichmäßig auf allen Fingern verteilen,  
schiebe Dich weg von Händen, schaffe Länge über die Arme, über die Schultern,  
über den Rücken, bis nach unten zu den Fersen,  
die Füße sind Deine Fußlänge auseinander, die Außenseiten der Füße parallel,  
Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben, Uddiyana Bandha,  
wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine gestreckt,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, mit den Armen über die Seiten nach oben kommen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

**Letzte Runde**

Einatmen, Arme steigen, nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, der Kopf zieht zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
korrekte Ausrichtung, atmen:

Lausche dem Rauschen der Atmung,  
gleichmäßig einatmen, hinterer Bereich der Kehle leicht verengt,  
gleichmäßig ausatmen, hinterer Bereich der Kehle leicht verengt,  
Ein- und Ausatmung gleich lang, gleich tief, sanfte und freie Atmung,  
wenn Du soweit bist:

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine gestreckt,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, nach oben kommen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, Arme sinken über die Seiten.

## **Sonnengruß B**

### **Runde 1**

Knie beugen, Einatmen, zieh Dich lang in Utkatasana,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, Beine strecken, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, linken Fuß eindrehen, rechten Fuß vorbringen zwischen die Hände,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, rechten Fuß eindrehen, linken Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana, das vordere Knie gut beugen,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,

Ausrichten und Atmen, gut atmen, lausche dem Rauschen der Atmung,  
zieh Dich weiter in die Länge, weg von Händen bis nach unten zu den Fersen,  
nicht in den Schultern einsinken, zieh den Rücken lang bis zu den Sitzbeinhöckern,  
das Kinn zieht leicht Richtung Brustbein, lausche dem Rauschen der Atmung,  
wenn Du soweit bist,

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine strecken,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, Beine strecken, Arme sinken über die Seiten.



## **Runde 2**

Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, Beine strecken, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, linken Fuß eindrehen, rechten Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Kinn zum Boden,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, rechten Fuß eindrehen, linken Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana, das Knie beugen,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,

Ausrichten und atmen, lausche dem Rauschen der Atmung,  
Finger und Handflächen spreizen,  
das Gewicht gleichmäßig auf allen Fingern verteilen,  
die Außenseiten der Füße parallel, Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben,  
schiebe Dich gleichmäßig aus den Schultern raus, nicht in den Schultern einsinken,  
Kinn leicht zum Brustbein, lausche dem Rauschen der Atmung,  
wenn Du soweit bist,

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine strecken,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, Beine strecken, Arme sinken über die Seiten.

**Runde 3**

Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, linken Fuß eindrehen, rechten Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, rechten Fuß eindrehen, linken Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,

Ausrichten und atmen, lausche dem Rauschen der Atmung,  
Finger und Handflächen spreizen,  
versuche, Dich von den Händen weg lang zu ziehen, nicht nach vorn lehnen,  
Kinn zum Brustbein, Fersen schieben in den Boden,  
korrekter Abstand zwischen den Füßen,  
Lausche dem Rauschen der Atmung, gut atmen, wenn Du soweit bist,

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine strecken,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, Beine strecken, Arme sinken über die Seiten.

**Runde 4**

Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, Beine gestreckt, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben,  
Ausatmen, Catvari, zurückspringen, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, linken Fuß eindrehen, rechten Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, rechten Fuß eindrehen, linken Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Ausrichten und atmen, gut und frei atmen, wenn Du soweit bist,

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine strecken, Rücken lang,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, Beine strecken, Arme sinken über die Seiten.

## **Letzte Runde**

Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, Beine gestreckt, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, Catvari, zurückspringen, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, linken Fuß eindrehen, rechten Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, über die Zehen rollen,  
Ausatmen, über die Zehen rollen,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, rechten Fuß eindrehen, linken Fuß vor,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,

Ausrichten und atmen, gut und frei atmen,  
versuche, Dich von den Händen weg lang zu ziehen,  
gleichmäßig über Schultern und Unterarme,  
strecke den Rücken bis zu den Sitzbeinhöckern,  
zieh Dich lang über die Rückseiten der Beine bis zu den Fersen,  
Kniescheiben und Vorderseiten der Oberschenkel ziehen nach oben,  
lausche dem Rauschen der Atmung, gleichmäßige, sanfte, freie Atmung,  
wenn Du soweit bist,

Einatmen, Sprung und Blick nach vorn, Beine strecken,  
Ausatmen, Kopf zu den Beinen,  
Utkatasana, Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen und halten,  
Ausatmen, Beine strecken, Arme sinken über die Seiten.

## **Standpositionen**

### **Padangusthasana**

Komm zur Mitte der Matte: Samasthitih, Padangusthasana:

Einatmen, springe mit den Füßen hüftweit auseinander, Hände in den Hüften,  
Brustkorb öffnen,

Ausatmen, vorbeugen, Zeige- & Mittelfinger greifen die großen Zehen,

Einatmen, Blick heben, Arme und Rücken lang ziehen,

Ausatmen, Arme beugen, zieh dich nach unten und atme,

die Außenseiten der Füße hüftweit und parallel.

Zieh Dich gleichmäßig nach unten und

verteile das Gewicht gleichmäßig auf den Füßen,

schaue, dass dein Gewicht nicht nur auf den Fersen ruht,

die Beine sind aktiv, Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben,

Halte Uddiyana Bandha, Mula Bandha und atme.

### **Padahastasana**

Wenn Du soweit bist, Einatmen, Blick heben, Länge schaffen,

Ausatmen, auf die Handflächen steigen,

Einatmen, wieder Blick heben, zieh Dich lang,

Ausatmen, Arme beugen, nach unten ziehen und atmen,

nicht nur hängen, sondern zieh Dich gleichmäßig nach unten,

die Beine sind aktiv, Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben,

nicht nur auf den Fersen stehen,

sondern auch Gewicht nach vorn auf die Hände verlagern,

lausche dem Rauschen der Atmung,

Ujjayi Atmung, hinterer Bereich der Kehle aktiv,

Wenn Du soweit bist, Einatmen, Blick heben, Länge schaffen,

Ausatmen, Hände zu den Hüften,

Einatmen, nach oben kommen,

Ausatmen, Füße zusammen springen, Samasthitih.

## **Utthita Trikonasana**

Einatmen, nach rechts springen, die Füße auf Höhe der Ellbogen,  
den rechten Fuß ausdrehen, weiter atmen,  
Fersen in einer Linie, hinterer Fuß leicht eingedreht,  
Einatmen,  
Ausatmen, zieh Dich lang nach rechts, geh nach unten,  
greif den rechten großen Zeh, der linke Arm zieht nach oben,  
du schaust am linken Arm entlang nach oben zum linken Daumen,  
atmen, auch die Innenseite vom rechten Fuß in die Matte schieben und  
nicht nur auf der Außenseite des rechten Fußes stehen,  
rechte Kniescheibe und Oberschenkel ziehen nach oben,  
Außenseite vom hinteren Fuß in die Matte schieben,  
nicht mit der rechten Hand am Boden abstützen, sondern nur den Zeh greifen und  
nach oben wachsen: über den rechten Arm, Brust und Rücken  
über die gesamte Länge des linken Arms. Wenn Du soweit bist,  
Einatmen, nach oben kommen,  
rechten Fuß eindrehen, linken Fuß ausdrehen, Ausatmen,  
Einatmen,  
Ausatmen, zieh Dich lang nach links, geh nach unten, greif den linken großen Zeh,  
der rechte Arm zieht nach oben,  
du schaust am rechten Arm entlang nach oben zum rechten Daumen, atmen,  
die Innenseite vom linken Fuß schiebt in den Boden,  
wachse nach oben: über den linken Arm, Brust und Rücken  
über die gesamte Länge des rechten Arms bis zu den Fingerspitzen,  
schau zum rechten Daumen, die rechte Schulter zurückziehen,  
Einatmen, nach oben kommen,

**Parivrtta Trikonasana**

linken Fuß eindrehen, rechten Fuß ausdrehen, Ausatmen,  
Einatmen,

Ausatmen, dreh Dich nach rechts, bring die linke Hand neben die Außenseite vom rechten Fuß und die rechte Hand hinter den Rücken, dreh den Oberkörper, schau über die rechte Schulter, die linke Hand als Hebel benutzen, strecke dann den rechten Arm nach oben, schau am rechten Arm entlang zum rechten Daumen, atmen,

gut atmen, die Innenseite vom rechten Fuß schiebt in den Boden, nicht mit der linken Hand am Boden abstützen, sondern die linke Hand als Hebel benutzen, um von der linken Hand weg nach oben zu wachsen, dreh den Oberkörper so gut Du kannst,

bring auch Gewicht auf den hinteren Fuß, tief atmen, Parivritta Trikonasana. Einatmen, nach oben kommen,

rechten Fuß eindrehen, linken Fuß ausdrehen, Ausatmen,  
Einatmen,

Ausatmen, nach links drehen, bring die rechte Hand neben die Außenseite vom linken Fuß, die linke Hand hinter den Rücken, dreh den Oberkörper und benutze die rechte Hand dabei als Hebel, der linke Arm zieht nach oben, du schaust am linken Arm entlang zum linken Daumen, ich wiederhole, die rechte Hand als Hebel benutzen, um den Oberkörper zu drehen, wachse von der rechten Hand weg nach oben, anstatt dich mit der Hand abzustützen. Dreh den Oberkörper so gut du kannst,

die Fingerspitzen der linken Hand ziehen Dich noch weiter nach oben, du schaust zum linken Daumen,

halte auch Gewicht auf dem hinteren Fuß, lausche dem Rauschen der Atmung, wenn du soweit bist,

Einatmen, nach oben kommen, Füße parallel,

Ausatmen, Füße zusammen springen und nach vorne schauen.

### **Utthita Parsvakonasana**

Einatmen, nach rechts springen, die Fußaußenkanten auf Höhe der Handgelenke,  
den rechten Fuß ausdrehen, weiter atmen, Fersen in einer Linie,  
den linken Fuß leicht eindrehen, Arme auf Schulterhöhe,  
Einatmen, Ausatmen, rechtes Knie beugen und hier bleiben, Einatmen,  
Ausatmen, zieh Dich lang, bring die rechte Hand an die Außenseite vom rechten Fuß,  
die linke Hand hinter den Rücken,  
dreh wieder den Oberkörper und schau über die linke Schulter,  
Einatmen, der linke Arm steigt, schau den linken Arm entlang nach oben,  
Ausatmen, zieh den Arm zum linken Ohr,  
schau weiter nach oben und zum linken Mittelfinger, wenn Du kannst,  
der hintere Fuß schiebt fest in den Boden,  
das rechte Knie drückt nach außen gegen den rechten Arm,  
nicht mit der linken Hüfte einsinken, sondern  
den hinteren Fuß in den Boden drücken und dadurch die linke Hüfte leicht anheben.  
Gut atmen. Zieh Dich an den Fingerspitzen noch mehr in die Länge.  
Wenn Du soweit bist,  
Einatmen, nach oben kommen, den rechten Fuß eindrehen, den linken Fuß ausdrehen,  
Ausatmen, Füße korrekt ausrichten,  
Einatmen, Ausatmen, linkes Knie beugen, hier bleiben, Einatmen,  
Ausatmen, zieh Dich lang, bring die linke Hand an die Außenseite vom linken Fuß,  
die rechte Hand hinter den Rücken,  
dreh den Oberkörper leicht, schau über die rechte Schulter,  
rechte Hüfte und rechte Schulter zurückziehen,  
Einatmen, der rechte Arm steigt,  
Ausatmen, zieh den Arm zum rechten Ohr.  
Zieh Dich an den Fingerspitzen noch mehr in die Länge.  
Das linke Knie drückt nach außen gegen den linken Arm, das linke Knie gut beugen  
und wenn Du kannst, schau zum rechten Mittelfinger,  
ohne dabei den Kopf hängen zu lassen oder zu doll zu drehen,  
der hintere Fuß schiebt fest in den Boden, also nicht in der rechten Hüfte einsinken,  
tief atmen, Einatmen, nach oben kommen,



### **Parivrtta Parsvakonasana A und B**

den linken Fuß eindrehen, den rechten Fuß ausdrehen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen, das rechte Knie beugen, hier bleiben, Einatmen, Ausatmen, dreh den Oberkörper nach rechts und versuche, den linken Oberarm zur Außenseite des rechten Oberschenkels zu bekommen. Nimm dazu so viele Atemzüge wie nötig und wenn Du kannst, stell die linke Hand auf und nimm den rechten Arm hinter den Rücken, schau über die rechte Schulter, dreh den Oberkörper, mit der nächsten Einatmung lass den rechten Arm steigen, Ausatmen, zieh den Arm zum rechten Ohr, weiter atmen, der Blick geht zum rechten Mittelfinger, nur mit den Augen, ohne den Kopf dabei zu stark zu drehen oder hängen zu lassen, der hintere Fuß schiebt fest in den Boden. Gut atmen.

Mit der nächsten Einatmung lass den rechten Arm steigen und bring ihn dann hinter den Rücken und schau, ob Du mit dem linken Arm zwischen den Beinen durchgreifen kannst zum rechten Handgelenk. Halten und atmen.

Dreh den Oberkörper so gut Du kannst, schau über die rechte Schulter, das rechte Knie noch ein bisschen mehr beugen, tiefe Drehung im Oberkörper, und auflösen.

Einatmen, nach oben kommen, den rechten Fuß eindrehen, den linken Fuß ausdrehen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen, das linke Knie beugen und hier bleiben, Einatmen, Ausatmen, dreh den Oberkörper nach links und bring den rechten Oberarm zur Außenseite des linken Oberschenkels. Nimm dazu so viele Atemzüge, wie Du brauchst, dreh den Oberkörper und schau über die linke Schulter.

Lass den linken Arm steigen mit der Einatmung und zieh ihn mit der Ausatmung zum linken Ohr. Halten und atmen. Schiebe den hinteren Fuß fest in den Boden. Gut atmen.

Mit der nächsten Einatmung lass den linken Arm steigen und bring ihn hinter den Rücken, versuche, den anderen Arm zwischen den Beinen durchzuschieben und mit der rechten Hand das linke Handgelenk zu greifen,

das vordere Knie noch mehr beugen, dreh den Oberkörper,  
schau über die linke Schulter, lass den hinteren Fuß am Boden, atmen und auflösen.  
Einatmen , nach oben kommen, die Füße parallel,  
Ausatmen, die Füße zusammen springen und nach vorne schauen.

**Prasarita Padottanasana A, B, C und D**

Einatmen, nach rechts aufspringen, die Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe,  
die Füße auf Höhe der Handflächen, weiter atmen, Fußaußenkanten parallel,  
Einatmung hier und Ausatmen, nimm die Hände in die Hüften,  
Einatmen, Brustkorb öffnen, Ausatmen, vorbeugen,  
stell die Hände zwischen die Füße, Fingerspitzen und Zehen in einer Linie,  
die Hände schulterbreit, Einatmen, Blick heben, Arme und Rücken lang,  
Ausatmen, Arme beugen, die Krone des Kopfes zieht nach unten zwischen die Füße.  
Wenn notwendig, lauf mit den Händen nach weiter nach hinten, aber:  
Hände, Ellbogen und Schultern bleiben in einer Linie.  
Verteile das Körpergewicht gleichmäßig auf den Füßen,  
nicht das gesamte Gewicht auf die Fersen geben,  
Kniescheiben und Oberschenkel nach oben ziehen,  
presse die Hände in den Boden, damit der Oberkörper  
noch mehr zwischen die Beine sinken kann. Wenn Du soweit bist,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang, Ausatmen, Hände in die Hüften,  
Einatmen, nach oben kommen, Ausatmen, Hände sinken zu den Oberschenkeln.

Einatmen, Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken,  
Ausatmen, die Hände in die Hüften und dort lassen, Einatmen, Brustkorb öffnen,  
Ausatmen, vorbeugen, zieh den Kopf nach unten zwischen die Füße,  
die Hände bleiben in den Hüften, die Handflächen zeigen nach hinten,  
Bauch- und Oberschenkelmuskulatur aktiv,  
das Körpergewicht gleichmäßig auf den Füßen verteilen,  
nicht das gesamte Gewicht auf die Fersen geben,  
Kniescheiben und Oberschenkel nach oben ziehen,  
wer mit dem Kopf zum Boden kommt, dort kein Gewicht drauf bringen,  
zieh den Oberkörper zwischen die Beine und lausche dem Rauschen der Atmung,

**Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

die Ellbogen ziehen nach oben,  
Einatmen, den ganzen Weg wieder nach oben kommen,  
Ausatmen, die Hände sinken zu den Oberschenkeln.

Einatmen, die Arme wieder seitlich ausstrecken,  
Ausatmen, hinter dem Rücken die Finger verschränken,  
Einatmen, Arme nach hinten abspreizen und Brustkorb öffnen,  
Ausatmen, mit Länge vorbeugen, die Arme ziehen Richtung Boden.  
Verteile das Körpergewicht gleichmäßig auf den Füßen,  
Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben.  
Kein Gewicht auf der Krone des Kopfes.  
Wer bequem den Kopf aufstellen kann, bringt die Füße etwas enger zusammen.  
Erlaube den Armen, noch weiter zu sinken und dem Oberkörper,  
noch mehr zwischen die Beine zu kommen. Wenn Du soweit bist,  
mit einem Atemzug den ganzen Weg nach oben kommen,  
Ausatmen, die Hände sinken zu den Oberschenkeln.

Letzte Variation: Einatmen, Arme seitlich ausstrecken,  
Ausatmen, Hände zu den Hüften, Einatmen, Brustkorb öffnen,  
Ausatmen, vorbeugen, Zeige-, Mittelfinger und Daumen greifen die großen Zehen,  
Einatmen, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmen, Arme beugen,  
die Ellbogen ziehen nach außen, der Oberkörper zieht nach unten zwischen die Beine,  
atmen. Lausche dem Rauschen der Atmung.  
Verteile das Körpergewicht gleichmäßig auf den Füßen,  
nicht nur auf den Fersen stehen.  
Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben.  
Der Oberkörper zieht gleichmäßig nach unten. Lausche dem Rauschen der Atmung.  
Wenn Du soweit bist, Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, die Hände auf die Matte stellen.

## **Hanumanasana und Samakonasana**

Lauf mit den Händen nach rechts,  
die Zehen vom hinteren Fuß und die Ferse vom vorderen Fuß aufstellen,  
platziere die Hände auf beiden Seiten des rechten Beins.  
Schiebe die rechte Ferse von Dir weg, schiebe den linken Fuß von Dir weg.  
Wenn Du schon ganz nach unten kommst, strecke den hinteren Fuß komplett.  
Wer die Hände vom Boden lösen kann, lässt die Arme steigen und  
presst die Handflächen gegeneinander, Blick zu den Daumen.  
Wenn Du soweit bist, lauf mit den Händen vorsichtig zur anderen Seite und  
platziere sie auf beiden Seiten des linken Beins.  
Linke Ferse und die Zehen vom hinteren Fuß aufstellen und  
soweit Du kannst von Dir weg schieben.  
Wer die Hände vom Boden lösen kann, lässt die Arme steigen. Gut atmen.

Komm dann zur Mitte zurück und rutsche mit den Füßen auseinander.  
Die Außenseiten der Füße bleiben fest am Boden,  
erlaube den Füßen, so weit sie können, auseinander zu gehen.  
Halte dabei den Rücken lang, nicht den Rücken rund machen.  
Wer mag, kann die Unterarme auf die Matte bringen.  
Versuche, die Innenseiten der Oberschenkel zur Matte sinken zu lassen.  
Gut atmen. Stell dann die Hände wieder auf und  
laufe mit Ferse und Vorfuß zurück in Padottanasana.  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, Hände in die Hüften,  
Einatmen, nach oben kommen,  
Ausatmen, die Füße zusammen springen und nach vorne schauen.

## **Parsvottanasana**

Einatmen, nach rechts springen, die Füße wieder auf Höhe der Ellbogen,  
den rechten Fuß ausdrehen, Fersen in einer Linie,  
den hinteren Fuß eindrehen, so dass beide Hüften nach vorne zeigen,  
Einatmung hier,  
Ausatmen, bring die Hände in Gebetsposition hinter dem Rücken,  
Einatmen, Brustkorb öffnen, Rückbeuge,  
Ausatmen, mit der Länge den Oberkörper sinken lassen,  
das Kinn zieht zum rechten Schienbein,  
dabei insbesondere die Innenseite vom vorderen Fuß in den Boden schieben,  
rechte Kniescheibe und Oberschenkel ziehen nach oben,  
der hintere Fuß schiebt fest in den Boden,  
die linke Hüfte zieht nach vorn, die rechte Hüfte zieht leicht zurück,  
Kinn zum Schienbein, Ellbogen und Schultern zurück ziehen,  
nicht rund werden und die Stirn zum Knie bringen,  
Einatmen, mit Länge nach oben kommen,  
Ausatmen, rechten Fuß eindrehen, den linken Fuß ausdrehen, Fersen in einer Linie,  
Einatmen, Brustkorb öffnen,  
Ausatmen, mit der Länge den Oberkörper sinken lassen,  
das Kinn zieht zum linken Schienbein,  
Drishti oder Blickpunkt ist der linke große Zeh und das Kinn zieht zum Schienbein,  
der hintere Fuß bleibt fest am Boden,  
ziehe Ellbogen und Schultern zurück, lausche dem Rauschen der Atmung,  
die Außenseite vom linken Fuß nicht zu stark belasten, gut atmen,  
wenn Du soweit bist,  
Einatmen, mit Länge nach oben kommen,  
Ausatmen, Füße parallel,  
Einatmen, Hände lösen,  
Ausatmen, die Füße zusammen springen und nach vorne schauen.

### **Utthita Hasta Padangusthasana A, B, C und D**

Linke Hand in die Hüfte, rechtes Knie beugen,  
den rechten großen Zeh greifen mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen, Einatmen,  
Ausatmen, das Bein strecken und hochziehen, Atmen,  
versuche, die linke Hand in der Hüfte zu lassen,  
zieh das rechte Bein so hoch Du kannst, indem Du das Standbein aktivierst und  
Dich aus der linken Hüfte raus schiebst, anstatt in der linken Hüfte einzusinken.  
Der linke Fuß schaut nach vorne. Einatmen, rechtes Bein von Dir weg strecken,  
Ausatmen, zieh das Bein nach rechts und schau nach links, wenn Du kannst.  
Der Fuß ist auf Schulterhöhe.

Einatmen, bring das Bein zur Mitte zurück und halte es mit beiden Händen,  
Ausatmen, zieh das Bein so hoch Du kannst.  
Das rechte Bein will das rechte Ohr erreichen. Die Zehen sind gestreckt.  
Zieh das Bein so hoch Du kannst. Einatmung hier,  
Ausatmung halte das Bein ausgestreckt und nimm die Hände in die Hüften,  
versuche, die Zehen auf Augenhöhe zu halten, dabei nicht nach hinten lehnen,  
sondern den linken Fuß in den Boden pressen und aus der linken Hüfte rauskommen,  
der Oberkörper leibt aufrecht.

Einatmung hier und mit der nächsten Ausatmung auflösen.

Rechte Hand in die Hüfte, Einatmen, linkes Knie beugen,  
den linken großen Zeh greifen mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen,  
Ausatmen, das Bein ausstrecken und zieh es so hoch Du kannst, halten und atmen,  
die rechte Hand bleibt in der Hüfte, wachse nach oben,  
indem Du Dich aus der rechten Hüfte und dem rechten Bein raus schiebst,  
zieh das Bein weiter aktiv nach oben, so hoch Du kannst,  
Einatmen, das linke Bein von Dir weg strecken,  
Ausatmen, zieh das Bein nach links und schau nach rechts, wenn Du kannst.  
Fuß und Schulter sind auf einer Höhe, der Arm ausgestreckt.

Versuche, die rechte Hüfte zu strecken und nicht in der Hüfte einzusinken.  
Einatmen, bring das Bein zur Mitte zurück und halte es mit beiden Händen,  
Ausatmen, zieh das Bein so hoch Du kannst. Die Zehen strecken, halten und atmen,  
gut atmen, erlaube dem linken Bein sich auszustrecken und nimm die Hände in die  
Hüften, die Zehen strecken und auf Augenhöhe halten, halten und atmen, auflösen.

### **Ardha Baddha Padmottanasana**

Rechten Fuß in den halben Lotus, Einatmen, Knie beugen,  
Ausatmen, Fuß in die Leiste, wenn Du den Fuß noch höher haben möchtest,  
Einatmen hier, Ausatmen, den Fuß noch etwas höher ziehen, wer binden kann,  
bringt den rechten Arm hinter den Rücken und greift zum rechten großen Zeh,  
wenn Du kannst, lass dann den linken Arm steigen mit der Einatmung  
und wenn Du soweit bist, mit der Ausatmung vorbeugen,  
bring die linke Hand oder beide Hände neben den linken Fuß.  
Einatmung, Blick heben, Länge schaffen,  
Ausatmen, bring das Kinn zum linken Schienbein. Halten und atmen.  
Die Innenseite vom linken Fuß schiebt in die Matte,  
nicht zu stark auf der Außenseite oder der Ferse stehen.  
Die rechte Hüfte ist entspannt, so dass das rechte Knie sinken kann.  
Wenn Du die Position gebunden hast, versuche auch,  
die rechte Schulter sinken zu lassen,  
so dass beide Schultern und Brust in einer Ebene sind. Wenn Du soweit bist,  
Einatmen, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmen, das linke Knie leicht beugen,  
Einatmen, nach oben kommen, wenn Du soweit bist, Ausatmen, auflösen.  
Die andere Seite: Einatmen, linkes Knie beugen,  
Ausatmen, den Fuß in den halben Lotus,  
wenn Du den Fuß noch höher haben möchtest, Einatmung hier und  
Ausatmung, den Fuß noch etwas höher ziehen, wenn Du kannst, dann binde,  
indem Du mit dem linken Arm hinter dem Rücken zum großen Zeh greifst,  
Einatmung, der rechte Arm steigt, wenn Du soweit bist, mit der Ausatmung vorbeugen  
und die Hand oder beide Hände neben dem rechten Fuß aufstellen.  
Einatmung, Blick heben, Länge schaffen,  
Ausatmung, das Kinn sinkt zum rechten Schienbein. Halten und atmen.  
Gut und frei atmen. Schiebe die Innenseite vom rechten Fuß in die Matte,  
Kniescheibe und Oberschenkel ziehen nach oben,  
bringe Schultern und Brust in eine Ebene, versuche,  
das Gewicht gleichmäßig auf dem rechten Fuß zu verteilen. Wenn Du soweit bist,  
Einatmen, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmen, rechtes Knie etwas beugen,  
Einatmen, nach oben kommen, Balance halten, Ausatmen, auflösen.

**Krieger-Sequenz: Utkatasana, Virabhadrasana A und B**

Komm an den Anfang der Matte, Einatmen, Arme steigen,  
nach oben wachsen, Blick zu den Daumen,  
Ausatmen, mit der Länge vorbeugen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
einen kompletten Atemzug hier bleiben, Ein und Aus,  
Einatmen, mit beiden Füßen vorspringen in Utkatasana,  
Knie beugen, Einatmen, nach oben kommen, halten und atmen, gut atmen,  
die großen Zehen, die Knöchel und die Knie berühren sich,  
die Knie ziehen nach vorn und der Po setzt sich auf einen imaginären Stuhl,  
die Handflächen pressen fest gegeneinander,  
den Kopf soweit zurück nehmen, dass Du zu den Daumen schauen kannst,  
Atmen, Einatmung hier, Ausatmung, vorbeugen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Kinn nach unten,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Einatmen, ausrichten,  
Ausatmen, linken Fuß eindrehen, rechten Fuß vorbringen zwischen die Hände,  
Einatmen, nach oben kommen, Virabhadrasana, halten und atmen,  
das vordere Knie gut beugen,  
schau, dass das Knie nicht nach innen oder außen ausweicht,  
sondern über dem rechten Fuß ausgerichtet ist,  
versuche, die linke Hüfte und Schulter nach vorne zu ziehen, so dass der Oberkörper  
zur kurzen Mattenseite zeigt,  
der hintere Fuß schiebt fest in den Boden,  
der rechte Oberschenkel parallel zum Boden,  
den Kopf soweit zurück nehmen, dass Du zu den Daumen schauen kannst.



Einatmen, rechtes Knie strecken,  
den rechten Fuß eindrehen, den linken Fuß ausdrehen,  
Ausatmen, linkes Knie beugen, hier bleiben und atmen,  
das linke Knie so tief beugen, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist,  
schau, dass das linke Knie nicht nach innen oder außen ausweicht,  
das Knie zeigt direkt nach vorne,  
rechte Hüfte und rechte Schulter ziehen nach vorne, den hinteren Fuß erden.  
Lausche dem Rauschen der Atmung.  
Lass jetzt die Arme sinken bis auf Schulterhöhe, das linke Knie bleibt gebeugt,  
schau am linken Arm entlang bis zum linken Mittelfinger,  
die rechte Hüfte zieht zurück. Den hinteren Fuß fest in die Matte schieben,  
das linke Knie gut beugen, nicht nach vorne lehnen zur linken Hand,  
sondern im Oberkörper aufrecht bleiben,  
indem Du Dich eher etwas nach hinten ziehst zur rechten Hand.  
Einatmen, linkes Knie strecken, den linken Fuß eindrehen,  
den rechten Fuß ausdrehen,  
Ausatmen, rechtes Knie beugen.  
Schau am rechten Arm entlang zum rechten Mittelfinger, halten und atmen.  
Überprüfe, dass das rechte Knie nach vorne zeigt, die linke Hüfte zieht zurück,  
halten und atmen. Setz Dich so tief Du kannst.  
Einatmung hier, Ausatmung, die rechte Hand sinkt, die linke kreist,  
nach unten kommen, zurücksteigen, Catvari,  
Einatmen, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
Ausrichten und Atmen,  
mit der nächsten Einatmung durch die Arme springen und zum Sitzen kommen.

## **1. Serie**

### **Dandasana**

Zieh die Pohälften nach außen, die Beine sind gestreckt, Füße zusammen, schiebe die Hände neben Dir in den Boden, Arme und Hüften in einer Linie, die Finger spreizen, schiebe die Hände in die Matte und hebe dadurch den Brustkorb. Die Füße flexen, in dem du die Zehen zu Dir ran ziehst, als wenn Du die Fersen vom Boden lösen willst, das Kinn zieht leicht zum Brustbein, der Blick Richtung Nasenspitze oder zu den Zehen, vielleicht können sich die Fersen vom Boden lösen, lass den Brustkorb steigen. Vorbereitung für Paschimattanasana.

### **Paschimottanasana A und B**

Wenn Du soweit bist, Einatmen und mit der Ausatmung vorbeugen, Zeige-, Mittelfinger und Daumen greifen die großen Zehen, Einatmen, Länge schaffen, Ausatmen, die Ellbogen ziehen nach außen und das Kinn strebt zwischen die Schienbeine. Die Ellbogen ruhen nicht auf der Matte, sondern ziehen nach außen, die Füße bleiben geflext, Fußaußenkanten parallel, Kniescheiben und Oberschenkel ziehen zurück, die Krone des Kopfes strebt Richtung Füße, nicht die Stirn ablegen, sondern zieh den Oberkörper gleichmäßig nach vorn und unten. Einatmen, Blick heben, Länge, Ausatmen, um die Fersen greifen, noch einmal, Einatmen, Länge schaffen, Ausatmen, das Kinn strebt zwischen die Schienbeine. Halten und atmen. Die Fußaußenkanten sind parallel, zieh die Außenseiten der Füße zu Dir ran, vermeide, dass sich die Füße nach innen drehen, Kniescheiben und Oberschenkel ziehen zurück, Uddiyana Bandha, Unterbauchmuskulatur aktiviert, Mula Bandha, Beckenbodenmuskulatur aktiviert, Ujjayi Atmung, halte die Körperspannung, Einatmen, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmen, lösen. Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, ein und aus, Einatmen, durch die Arme springen,

### **Purvottanasana**

Beine und Zehen gestreckt, stell die Hände ca. 30 cm hinter Dir auf,  
die Zehen aktiv strecken, lehne Dich zurück auf die Hände,  
Einatmen, die Hüften anheben, erlaube dem Kopf, sanft nach hinten zu sinken,  
halte die Hüften so hoch Du kannst und die Zehen aktiv gestreckt,  
die Füße bleiben zusammen, erlaube dem Kopf, sanft nach hinten zu sinken,  
zieh die Atmung hoch in die Rippenbögen, die untere Bauchmuskulatur ist lang,  
zieh die Atmung noch höher bis in den oberen Bereich der Rippenbögen,  
die Zehen weiter strecken und die Hüften weiter hoch halten, Einatmung hier,  
Ausatmung, langsam auflösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari,  
Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, ein und aus,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Ardha Baddha Padma Paschimottanasana**

Rechten Fuß in den halben Lotus, Einatmen, Knie beugen,  
Ausatmen, Fuß in die Leiste, wenn Du den Fuß noch höher haben möchtest,  
Einatmen hier, Ausatmen, den Fuß noch etwas höher ziehen, wer binden kann,  
bringt den rechten Arm hinter den Rücken und greift zum rechten großen Zeh,  
richte den Oberkörper über dem linken Bein aus, Einatmung hier,  
Ausatmung, vorbeugen und die linke Ferse oder das Fußgelenk greifen,  
Einatmen, Blick heben, Länge schaffen,  
Ausatmen, der linke Ellbogen zieht nach außen und das Kinn zum linken Schienbein.  
Halten und atmen. Wer die Position binden kann,  
zieht die rechte Schulter noch mehr vor und den rechten Fuß  
noch mehr in den Bauch hinein, der linke Ellbogen liegt nicht auf der Matte,  
sondern bleibt in der Luft, lausche dem Rauschen der Atmung,  
halte die Körperspannung, Uddiyana Bandha, Mula Bandha, Ujjayi Atmung,  
sanfte, gleichmäßige Atmung, wenn Du soweit bist,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang, ausatmen, auflösen, Vinyasa,

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, ein und aus,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana,  
jetzt den linken Fuß in den halben Lotus, Einatmen, Knie beugen,  
Ausatmen, Fuß in die Leiste, wenn Du den Fuß noch höher haben möchtest,  
Einatmen hier, Ausatmen, den Fuß noch etwas höher ziehen, wer kann,  
die Position binden, Einatmung hier,  
Ausatmung, mit Länge vorbeugen über das rechte Bein,  
greife die Ferse oder das Fußgelenk, Einatmung, Blick heben,  
Ausatmung, vorbeugen, das Kinn zum rechten Schienbein, halten und atmen,  
Schultern und Brust auf einer Ebene, Ellbogen nach außen,  
möglichst nicht auf der Matte ablegen, zieh die rechte Fußaußenkante zu Dir ran,  
schau, dass der Fuß sich nicht nach innen rollt, halte die Körperspannung,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang, Ausatmen, lösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, ein und aus,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

## **Triang Mukhaekapada Paschimottanasana**

Rechtes Knie beugen und den rechten Fuß neben der rechten Hüfte platzieren,  
die Wade nach außen rollen und die Innenseite des Oberschenkels nach innen,  
zieh die linke Pohälfte raus, versuche, so gerade wie möglich zu sitzen,  
bring die Knie, soweit es geht, zusammen, Einatmung hier, Ausatmung vorbeugen,  
linke Ferse oder Fußgelenk greifen, Einatmung, Blick heben, Länge schaffen,  
Ausatmung, Kinn zum linken Schienbein,  
bring etwas Gewicht auf die rechte Gesäßhälfte und vermeide,  
zu sehr auf die Außenseite vom linken Bein zu kippen, der linke Fuß bleibt aufrecht,  
Ellbogen weg vom Boden, gut und frei atmen, Schultern und Brust in einer Ebene,  
das Kinn strebt zum Schienbein, Einatmung, Blick heben, Länge schaffen,  
Ausatmung lösen, Vinyasa,

**Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
wenn Du soweit bist, Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.  
Linkes Knie beugen und den linken Fuß neben der linken Hüfte platzieren,  
die Wade nach außen rollen und den Oberschenkel nach innen,  
zieh die rechte Pohälfte raus, um so gerade wie möglich zu sitzen,  
Einatmung hier, Ausatmung vorbeugen, rechte Ferse oder Fußgelenk greifen,  
Einatmen, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmen, Kinn zum rechten Schienbein,  
halten und atmen, tief atmen, lausche dem Rauschen der Atmung,  
zieh Dich lang, Kinn nach vorn und linke Pohälfte nach unten,  
Schultern und Brust in einer Ebene,  
vermeide es, zu stark auf die Außenseite des rechten Beins zu rollen,  
wenn Du soweit bist,  
Einatmung, Blick heben, Länge schaffen, Brustbein nach oben ziehen,  
Ausatmung lösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, ein und aus,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

**Janu Sirsasana A**

Einatmung, rechtes Knie beugen, Ausatmung, bring die Ferse in die Leistengegend,  
die Oberschenkel im Winkel von 90 Grad und mehr zueinander,  
richte den Oberkörper über dem linken Bein aus, Einatmung hier,  
Ausatmung, zieh Dich lang nach vorn über das linke Bein,  
zieh dabei die rechte Schulter vor, greif die Ferse oder das Fußgelenk,  
Einatmen, Blick heben, Ausatmen, Kinn zum linken Schienbein.  
Wenn das rechte Knie weit genug hinten ist,  
spürst Du die Ausdehnung der rechten Seite des Oberkörpers.  
Zieh die rechte Schulter vor, so dass Schultern und Brust in einer Ebene sind,  
die Ellbogen zeigen nach außen. Halte die Schultern weit, den Brustkorb offen,

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

tief und frei atmen, halte die Körperspannung,  
Einatmung, Blick heben, Länge, Ausatmung lösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.  
Einatmung, linkes Knie beugen, Ausatmung, bring die Ferse in die Leistengegend,  
zieh das linke Knie weit zurück,  
die Oberschenkel im Winkel von 90 Grad und mehr zueinander,  
richte den Oberkörper über dem rechten Bein aus, Einatmung hier,  
Ausatmung, mit der Länge vorbeugen, rechte Ferse oder Fußgelenk greifen,  
Einatmung, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmung, Kinn zum rechten Schienbein,  
Schultern und Brust in einer Ebene,  
zieh Dich aus der linken Hüfte raus lang nach vorn, der rechte Fuß aufgerichtet,  
die Zehen in einer Linie, schau, dass der Fuß sich nicht einrollt,  
rechte Kniescheibe und Oberschenkel ziehen zurück,  
damit das linke Knie am Boden bleibt, halte die Körperspannung,  
Einatmung, Blick heben, Länge schaffen, Brustbein heben,  
Ausatmung, auflösen, Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
wenn Du soweit bist, einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Janu Sirsasana B**

Einatmen, rechtes Knie beugen, Ausatmung, bring die Ferse in die Leistengegend,  
der Winkel zwischen den Oberschenkeln ist jetzt etwas kleiner als 90 Grad,  
Einatmen, Po heben, Ausatmen, auf die Ferse setzen, vorbeugen,  
linke Ferse oder Fußgelenk greifen, Einatmung, Blick heben, Rücken lang,  
Ausatmung, Kinn zum linken Schienbein, die Schultern weit und in einer Ebene,  
die Ellbogen zeigen nach außen, der linke Fuß bleibt geflext,  
linke Kniescheibe und Oberschenkel ziehen zurück,

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

die Zehen vom rechten Fuß zeigen nach vorn  
unter der Innenseite des linken Oberschenkels, schiebe sie nicht unter den Po,  
Einatmung, Blick heben, Länge schaffen, Brustbein heben, Ausatmen, auflösen,  
Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Catvari, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, wenn Du soweit bist,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.  
Einatmung, linkes Knie beugen, Ausatmung, den Fuß in die Leistengegend,  
der Winkel zwischen den Oberschenkeln etwas kleiner als 90 Grad,  
Einatmung, Po heben, Ausatmung, auf die Ferse setzen, vorbeugen,  
rechte Ferse oder Fußgelenk greifen, Einatmung, Blick heben, Länge,  
Ausatmung, Kinn zum rechten Schienbein, halten und atmen,  
Schultern und Brustbein in einer Ebene, rechter Fuß geflext,  
rechte Kniescheibe und Oberschenkel ziehen zurück,  
versuche, das Kinn auf dem rechten Schienbein noch weiter nach vorne zu schieben,  
die Zehen vom linken Fuß zeigen  
unter der Innenseite des rechten Oberschenkels nach vorne,  
halte die Körperspannung, Einatmung, Blick heben, Länge schaffen,  
Ausatmen, lösen, Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen,  
Ausatmen, zurückspringen, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Janu Sirsasana C**

Rechtes Knie beugen, greife den rechten Fuß und das Fußgelenk,  
stell die Zehen auf und  
presse die Ferse gegen die Innenseite des linken Oberschenkels.  
Versuche, das rechte Knie sinken zu lassen, ohne dabei den Po zu heben.  
Das Knie kann jetzt mehr nach vorne zeigen, ca. 45 Grad, Einatmung hier,  
Ausatmung, über das linke Bein vorbeugen, Ferse oder Fußgelenk greifen,  
Einatmen, Blick heben, Rücken lang, Ausatmen, Kinn zum Schienbein.

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Halten und atmen. Vermeide es, auf die Außenseite des linken Beins zu rollen, wenn Du kannst, lass das rechte Knie zur Matte sinken.

Schultern und Brustbein in einer Ebene, lausche dem Rauschen der Atmung.

Halte die Körperspannung, Einatmung, Blick heben, Arme und Rücken lang, Ausatmung, Lösen. Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Einatmen, nach oben schauender Hund,

Ausatmen, nach unten schauender Hund,

einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,

einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

Linkes Knie beugen, Zehen und Fußgelenk nehmen,

die Ferse nach oben drehen und die Zehen aufstellen.

Die Ferse drückt gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels,

das linke Knie strebt Richtung Boden und zeigt ca. 45 Grad nach vorn.

Einatmung hier, Ausatmung, vorbeugen, rechte Ferse oder Fußgelenk greifen,

Einatmung, Blick heben, Ausatmung, Kinn zum rechten Schienbein. Halten und atmen.

Gut atmen. Die Ellbogen zeigen nach außen, Schultern und Brustbein in einer Ebene, vermeide es, auf die Außenseite des rechten Beins zu rollen, halten und atmen.

Einatmung, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmung, lösen. Vinyasa,

Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari,

Einatmen, nach oben schauender Hund, ausatmen, nach unten schauender Hund,

einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,

Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Marichyasana A**

Rechtes Knie beugen, rechten Fuß ran ziehen und aufstellen,

Fußaußenkante und Gesäß in einer Linie, das Knie zeigt nach oben, Einatmung hier,

Ausatmung, vorbeugen, den rechten Arm um das rechte Bein wickeln und

den linken Arm hinter den Rücken, versuche,

mit der rechten Hand das linke Handgelenk zu greifen,

Einatmung, Brustbein heben, Länge schaffen,

Ausatmung, das Kinn strebt zum linken Schienbein.

Wer kann, streckt die Arme noch etwas weg vom Rücken,

um mit dem Kinn noch weiter nach vorne zu kommen.



Der rechte Fuß schiebt aktiv in den Boden,  
nicht auf die Außenseite vom linken Bein kippen, sondern halte den linken Fuß geflext  
und ziehe die linke Kniescheibe und Oberschenkel zurück.

Zieh den Oberkörper lang nach vorn und halte die Körperspannung.

Einatmung, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmung, lösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, wenn Du soweit bist,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

Linkes Knie beugen, den linken Fuß aufstellen,  
Fußaußenkante und Gesäß in einer Linie, Einatmung hier, Ausatmung vorbeugen,  
den linken Arm um das linke Bein wickeln und den rechten Arm hinter den Rücken,  
das rechte Handgelenk greifen, wenn möglich, Einatmung, Länge,  
Ausatmung, Kinn zum rechten Schienbein.

Wer kann, streckt die Arme weg vom Rücken und  
zieht sich dadurch noch weiter nach vorn, der linke Fuß schiebt fest in den Boden,  
der rechte Fuß geflext, rechte Kniescheibe und Oberschenkel ziehen zurück,  
Einatmung, Blick heben, Länge, Ausatmung, lösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Marichyasana B**

Linken Fuß halber Lotus, Einatmen, Knie beugen, Ausatmung, linken Fuß in die Leiste,  
entweder hier bleiben oder wer weiter geht, rechtes Knie beugen,  
rechten Fuß aufstellen, Fußaußenkante und Gesäß in einer Linie, jetzt vorsetzen,  
so dass das linke Knie zum Boden kommt, beide Hüfte zeigen nach vorn,  
Einatmung hier, Ausatmung vorbeugen,  
wieder den rechten Arm um das rechte Bein wickeln und  
den linken Arm hinter den Rücken, wenn Du kannst, greife das linke Handgelenk,  
Einatmung, Länge schaffen, Ausatmung, das Kinn zieht Richtung Boden  
zwischen den rechten Fuß und das linke Knie. Tief atmen, Körperspannung halten,

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Einatmung, Blick heben, Länge schaffen, Ausatmung, langsam auflösen. Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, wenn Du soweit bist, Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana. Rechten Fuß halber Lotus, Einatmung, Knie beugen, Ausatmung, rechten Fuß in die Leiste, wenn Du weiter gehen kannst, Einatmung hier und mit der Ausatmung den Fuß noch etwas höher ziehen, linkes Knie beugen, linken Fuß aufstellen, Fußaußenkante und Gesäß in einer Linie, nach vorne setzen auf die rechte Gesäßhälfte und das rechte Knie zum Boden bringen, die Hüften zeigen nach vorn, Einatmung hier, Ausatmung, vorbeugen, den linken Arm um das linke Bein wickeln, den rechten Arm hinter den Rücken, wenn Du kannst, greife das rechte Handgelenk, Einatmung Länge, Ausatmung, das Kinn zieht zum Boden zwischen den linken Fuß und das rechte Knie. Halten und atmen, gut und frei atmen, Körperspannung halten, Einatmung, Blick und Brustbein heben, Ausatmung lösen, Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Marichyasana C**

Rechtes Knie beugen, rechten Fuß aufstellen, Fußaußenkante und Gesäß in einer Linie, Einatmung, Brustbein heben, Ausatmung, Oberkörper nach rechts drehen, versuche, den linken Oberarm an der Außenseite des rechten Knies zu platzieren, entweder hier bleiben, oder den linken Arm um das rechte Bein wickeln und den rechten Arm hinter den Rücken, wenn Du kannst, greift die linke Hand das rechte Handgelenk, der Blick über die rechte Schulter, die rechte Gesäßhälfte erden und die rechte Schulter zurückziehen, halten und atmen, gut atmen, den linken Fuß flexen, linke Kniescheibe und Oberschenkel ziehen zurück, vorsichtig auflösen, Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,

**Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.  
Linkes Knie beugen, linken Fuß aufstellen, Fußaußenkante und Gesäß in einer Linie,  
die Hüften zeigen nach vorn, Einatmung, Brustbein heben, Ausatmung, nach links  
drehen, den rechten Oberarm an der Außenseite des linken Knies  
oder Oberschenkels platzieren, wenn Du kannst,  
den rechten Arm um das linke Bein wickeln, den linken Arm hinter den Rücken  
die rechte Hand greift das linke Handgelenk,  
über die linke Schulter schauen und drehen, halten und atmen,  
langsame, tiefe Ujjayi Atmung und lösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

**Marichyasana D**

Linken Fuß in den halben Lotus, Einatmen, linkes Knie beugen,  
Ausatmen, Fuß in die Leistengegend, entweder hier bleiben,  
oder wer weitergehen kann, rechtes Knie beugen, rechten Fuß aufstellen,  
auf die linke Gesäßhälfte vorsetzen, so dass das linke Knie sinken kann,  
Einatmung, Brustbein heben, Ausatmung, Oberkörper nach rechts drehen,  
bring den linken Oberarm an die Außenseite des rechten Oberschenkels,  
wenn Du kannst, den Arm um das rechte Bein wickeln,  
vielleicht kannst Du das rechte Handgelenk greifen, wenn Du soweit bist,  
vorsichtig auflösen, Vinyasa, Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen,  
Ausatmen, zurückspringen, Catvari, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Wenn Du soweit bist, Einatmen, rechtes Knie beugen,  
Ausatmen, den Fuß in die Leistengegend, halber Lotus, schütze dabei das Fußgelenk,  
in dem Du den Fuß mittig platzierst, linkes Knie beugen, wenn Du soweit bist,  
den linken Fuß aufstellen, Fußaußenkante und Gesäß in einer Linie,  
die Hüften zeigen nach vorn, Einatmung hier, Ausatmung nach links drehen,  
Brustbein heben, Einatmung hier, Ausatmung,  
den rechten Arm um das linke Bein wickeln, den linken Arm hinter den Rücken,  
vielleicht kann die rechte Hand das linke Handgelenk greifen,  
drehen und über die linke Schulter schauen,  
das rechte Knie schiebt fest in den Boden, tief atmen, zieh die linke Schulter zurück,  
wenn Du soweit bist, vorsichtig auflösen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, wenn Du soweit bist,  
Einatmen, durch die Arme springen in Navasana.

### **Navasana - Boot**

Die Zehen auf Augenhöhe, die Arme auf Schulterhöhe, Nacken lang,  
Kinn leicht zum Brustbein ziehen, Brustbein anheben, jetzt Füße kreuzen,  
Einatmung, Po heben, Ausatmung, Po absetzen, zurück in Navasana,  
halten und atmen, gut atmen, Brustbein heben und den Rücken lang halten,  
die Zehen strecken (pointen), Füße kreuzen, Einatmung, Po heben,  
Ausatmung zurück in Navasana, halten und atmen, Brustbein heben, Rücken lang,  
die Zehen pointen, Körperspannung bis in die Fingerspitzen, Füße kreuzen,  
Einatmung, Po heben, Ausatmung, zurück in Navasana, halten und atmen,  
die Zehen auf Augenhöhe, Füße kreuzen, Einatmung, Po heben, Ausatmung,  
zurück in Navasana, letztes Mal, halten und atmen, gut atmen, Brustbein heben,  
Rücken lang, Kinn Richtung Brustbein, Blick zu den großen Zehen, atmen, Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen,  
nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
tief atmen.

### **Bhujapidasana A und B**

Einatmung, mit den Füßen um die Hände herum springen, Arme beugen, die Ellbogen zeigen leicht nach außen, die Oberschenkel nach innen, vielleicht kannst Du die Füße zusammen bringen oder sogar den rechten Fuß über den linken kreuzen, wenn das mit dem Kreuzen klappt, dann die Zehen aktiv pointen, dann wickelt sich die rechte Ferse um das linke Schienbein, nächster Schritt: die Füße zwischen den Armen nach hinten durchziehen, die Krone des Kopfes aufstellen oder besser, das Kinn berührt die Matte, Einatmung, wieder nach oben kommen, wer kann in Tittibhasana, Tittibhasana halten, Beine strecken, von Tittibhasana komm in Bakasana, von hier zurückspringen in Catvari, Einatmung, nach oben schauender Hund, Ausatmung, nach unten schauender Hund, hier einen Moment bleiben, ausrichten und atmen.

### **Kurmasana, Supta Kurmasana**

Einatmen, mit den Füßen um die Hände herum springen, mit Achtsamkeit vorsichtig hinsetzen, die Füße sind ungefähr mattenweit auseinander, mit den Armen unter den Beinen, die Füße nach vorn von Dir weg strecken und die Arme nach hinten. Wenn man von oben schaut, haben Füße und Hände den gleichen Abstand zueinander. Wer kann, hebt die Fersen, indem Du die Füße und die Beine noch mehr streckst, die Schultern sind genau unter den Kniekehlen, das nimmt den Druck von den Ellbogen, das Kinn berührt die Matte, halten und atmen, wer kann, bringt nun die Füße zusammen oder kreuzt die Füße und versucht, hinter dem Rücken zu greifen, halten und atmen. Wer kann, hebt sich noch hoch und bereitet sich vor, zurück zu springen für Vinyasa, wenn Du soweit bist, zurückspringen in Catvari, Einatmung, nach oben schauender Hund, Ausatmung, nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Garbha Pindasana**

Für den Lotus zuerst den rechten Fuß in die Leistengegend, dann den linken, der Lotus sollte hier sehr eng sein, das heißt: Bring die Knie noch weiter zusammen, jetzt die Knie hochziehen, schiebe zuerst die rechte Hand durch die „nicht vorhandene Lücke“ zwischen Wade und Oberschenkel, dann die linke Hand durchschieben, schiebe die Arme soweit Du kannst durch, damit Du die Arme beugen die Hände zum Kinn bringen kannst, hier bleiben und atmen. Wenn Du keine Hilfe benötigst, fange an zu rollen, Einatmung hier, Ausatmung, über den Rücken rollen, Einatmung, wieder nach oben rollen, Ausatmung wieder über den Rücken rollen, insgesamt neun mal rollen und dreh Dich dabei einmal um Dich selbst.

### **Kukkutasana**

Komm nach oben in Kukkutasana. Balanciere auf Deinen Händen, die Knie schweben über dem Boden, Blick nach vorn, der Rücken ist lang, balancieren und atmen ... und auflösen. Vinyasa, vorsichtig den Lotus auflösen, zurückspringen, Kinn nach unten, Catvari, Einatmung, nach oben schauender Hund, Ausatmung, nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Baddha Konasana**

Beide Knie beugen, die Außenseiten der Füße berühren sich mit ca. 10 cm Abstand von der Leistengegend, greife die Füße und ziehe die Innenseiten aktiv auseinander, so dass die Fußflächen nach oben zeigen und die Innenseiten der Oberschenkel sich öffnen, aufrecht sitzen, den unteren Rücken lang ziehen und das Brustbein heben, Einatmung hier, Ausatmung, den Oberkörper lang nach vorne und unten sinken lassen, der Brustkorb zieht Richtung Füße oder darüber hinaus, nicht rund werden im Rücken, die Sitzbeinhöcker in den Boden schieben. Gut atmen, dehne Dich weiter aus nach vorn und unten.

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Die Fußflächen zeigen die ganze Zeit nach oben, vermeide,  
dass die Fußsohlen sich wieder zusammen ziehen.  
Das Kinn will vor den Zehen den Boden berühren.  
Jetzt rund werden und die Krone des Kopfes zu den Fußsohlen sinken lassen.  
Vielleicht kann der Kopf die Füße berühren. Halten und atmen.  
Mit der nächsten Einatmung wieder aufrichten und fünf Atemzüge aufrecht sitzen.  
Das Kinn zieht Richtung Brustbein und der Blick geht  
Richtung Nasenspitze oder zu den Zehen. Die Fußsohlen zeigen weiterhin nach oben,  
wer kann und mag, hebt die Füße sogar noch vom Boden weg. Halten und atmen.  
Halte den unteren Rücken lang, Kinn Richtung Brustbein und auflösen. Vinyasa,  
Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen und jetzt die Beine weit grätschen.

### **Upavistha Konasana A und B**

Öffne die Beine so weit Du kannst, rolle die Gesäßmuskulatur nach außen,  
zieh den Oberkörper lang und greife die Außenseiten der Füße.  
Die Daumen pressen den Akupressur-Punkt der Leber, das ist an der Stelle,  
wo die Sehnen vom großen und zweiten Zeh sich treffen.  
Die Kniescheiben ziehen zurück, schau dass die Knie nicht nach innen fallen.  
Die Arme sollten gestreckt sein, deshalb spreize die Beine so weit Du kannst.  
Brustbein, Schultern und Kinn streben zum Boden. Halten und atmen.  
Jetzt nach oben kommen in die Balance, ohne die Füße dabei loszulassen.  
Wenn das noch nicht klappt: Füße loslassen, Oberkörper zum Sitzen aufrichten,  
dann zurücklehnen mit weit geöffneten Armen, die Beine gestreckt hochziehen und  
wieder mit den Händen greifen, halten und atmen.  
Den Rücken lang ziehen und das Brustbein heben,  
erlaube dem Kopf, sich sanft zurückzulehnen, Beine strecken, halten und atmen,  
gut atmen, ... lösen für Vinyasa:

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen, Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Supta Konasana A und B**

Jetzt auf den Rücken legen und die Beine über den Kopf nehmen in Halasana.  
Greif die großen Zehen mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen und  
öffne die Beine so weit Du kannst. Schiebe die Fersen von Dir weg,  
Kniescheiben und Oberschenkel ziehen zurück, die Sitzbeinhöcker streben nach oben.  
Zieh die Wirbelsäule lang, zieh den Bauch lang,  
Einatmen, mit gestreckten Beinen nach oben rollen,  
Ausatmen, nach vorne fallen und auf den Waden landen, das Kinn strebt zum Boden.  
Vinyasa: Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen und ausatmen, auf den Rücken legen.

### **Supta Padangusthasana A und B, Supta Trivikramasana**

Einatmen, lass das rechte Bein steigen,  
greif den großen Zeh mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen,  
mit der linken Hand den linken Oberschenkel verlängern und in den Boden drücken.  
Einatmung hier, Ausatmung, das Kinn zieht nach oben zum rechten Schienbein,  
beide Füße sind gepointed, nicht mit den Armen nach oben ziehen,  
sondern aus der Kraft der Beine, lausche dem Rauschen der Atmung.  
Einatmung, Kopf ablegen, Ausatmung, lass das Bein nach rechts sinken und  
schau nach links. Die linke Hüfte bleibt am Boden und  
der rechte Fuß will ebenfalls den Boden berühren.  
Mit der nächsten Einatmung lass das rechte Bein wieder steigen, Ausatmung,  
Kinn zum Schienbein, Einatmung, Kopf ablegen, mit beiden Händen  
das rechte Bein greifen, Ausatmung, zieh das Bein zum rechten Ohr,



## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

Füße gepointed, halten und atmen. Das Kinn zieht leicht Richtung Brustbein und die Krone des Kopfes zieht weg von Dir.

Mit der nächsten Einatmung das Bein wieder steigen lassen,  
Ausatmung, lass das Bein sinken.

Zieh den ganzen Körper lang von den Zehen bis zu Krone des Kopfes.

Einatmung, lass das linke Bein steigen und greif den großen Zeh  
mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen,

mit der rechten Hand den rechten Oberschenkel verlängern und  
in den Boden drücken. Ausatmung, Kinn zum linken Schienbein, halten und atmen,  
den rechten Arm entlang des rechten Oberschenkels langziehen, die Füße pointen,  
halten und atmen, Einatmung, Kopf ablegen, Ausatmung, das Bein sinkt nach links,  
schau nach rechts. Die rechte Hüfte bleibt am Boden,  
der linke Fuß will auch den Boden berühren. Tief und frei atmen.

Einatmung, das linke Bein steigt, Ausatmung, Kinn zum Schienbein,

Einatmung, Kopf ablegen, das Bein mit beiden Händen greifen, die Füße pointen,  
Ausatmung, zieh den Fuß zum linken Ohr. Halten und atmen. Wenn Du soweit bist,  
Einatmung, lass das linke Bein steigen, Ausatmung, lass das Bein sinken.

Chakrasana: Rolle rückwärts, Einatmung, nimm die Beine über den Kopf in Halasana,  
stell die Hände neben die Ohren, Ausatmung, gleichmäßig hochdrücken und  
nach vorne kommen in Catvari, Kinn nach unten,

Einatmung, nach oben schauender Hund, Ausatmung, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,

Einatmen, durch die Arme springen und Ausatmen, wieder auf den Rücken legen.

### **Ubhaya Padangusthasana**

Einatmung, nimm die Beine über den Kopf in Halasana,

Ausatmung, greif die großen Zehen mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen,  
wenn Du soweit bist,

mit der Einatmung nach oben rollen mit gestreckten Beinen und Zehen,  
balancieren und atmen, auch die Arme strecken, Du hängst an den großen Zehen,  
der Kopf sinkt in den Nacken und Du schaust nach hinten.

Jetzt die Hände lösen, aber die Beine bleiben in der Luft,

Vinyasa: Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen,  
Ausatmen, zurückspringen, Kinn nach unten,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen und auf den Rücken legen.

### **Urdhva Mukha Paschimottanasana**

Einatmung, nimm die Beine wieder über den Kopf in Halasana,  
Ausatmung, greif diesmal die Außenseite der Füße oder die Fußgelenke,  
wenn Du soweit bist, Einatmung, nach oben rollen und balancieren,  
der Unterschied zur vorigen Position besteht darin,  
dass Du jetzt den Oberkörper zu den Beinen ran ziehst, die Zehen gepointed,  
Du hältst die Außenseiten der Füße und beugst die Arme auswärts,  
versuche, Dich nach oben zu ziehen, Du schaust zu den großen Zehen,  
das Kinn zieht zwischen die Schienbeine, halten und tief atmen,  
dann die Position auflösen, ohne die Beine abzulegen,  
Vinyasa: Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen,  
ausatmen, zurückspringen, Kinn nach unten,  
Einatmen, nach oben schauender Hund, Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,  
Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana.

### **Setu Bandhasana**

Die Knie beugen, die Fersen zusammen bringen und die Füße abspreizen.  
Der Abstand zwischen den Füßen und der Leistengegend  
beträgt ungefähr zweieinhalb Handlängen. Jetzt auf den Rücken legen.  
Die Knie sind nicht weiter auseinander als die kleinen Zehen.  
Die Handflächen pressen neben dem Körper in den Boden,  
die Daumen unter dem Gesäß. Hebe das Brustbein und stell die Krone des Kopfes auf.  
Mit der nächsten Einatmung die Hüften anheben und schiebe die Fersen in den Boden,  
um Dich noch mehr lang zu ziehen und weiter auf die Stirn zu rollen.  
Wer kann, versucht die Hände zu lösen und neben die Ohren zu stellen.  
Wer noch weiter gehen will, kreuzt die Arme über der Brust. Halten und atmen.

Wenn Du soweit bist, achtsam auflösen, indem Du zurück rollst.

Chakrasana: Rolle rückwärts, Einatmung, nimm die Beine über den Kopf in Halasana, stell die Hände neben die Ohren, Ausatmung, gleichmäßig hochdrücken und nach vorne kommen in Catvari, Kinn nach unten, Einatmung, nach oben schauender Hund, Ausatmung, nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, Einatmen, durch die Arme springen in Dandasana, Ausatmen, auf den Rücken legen.

## **Abschluß-Sequenz**

### **Urdhva Dhanurasana**

Knie beugen, die Füße hüftweit aufstellen, Fußaußenkanten parallel, die Hände neben die Ohren stellen, die Ellbogen zeigen nach oben, mit der nächsten Einatmung hebe Dich hoch. Halten und atmen.

Mit der nächsten Ausatmung die Krone des Kopfes aufstellen.

Wer kann, läuft mit den Händen noch ein bisschen weiter Richtung Füße, mit der nächsten Einatmung wieder hoch heben, halten und atmen.

Ausatmung, den Kopf aufstellen,

vielleicht mit den Händen noch etwas weiter Richtung Füße laufen, Einatmung, wieder nach oben, halten und atmen.

Mit der nächsten Ausatmung Kopf heben und in die Rückenlage kommen, Einatmung aufsetzen.

### **Paschimottanasana**

Ausatmung, vorbeugen für 15 Atemzüge.

Zieh die Gesäßmuskeln nach außen, Füße schließen und flexen, vielleicht können die Fersen von der Matte abheben, zieh den Oberkörper lang nach vorn und unten.

Schau, dass die Füße sich nicht einrollen, gut und frei atmen. Nach dem 15. Atemzug, Einatmung, Blick heben, Rücken lang, Ausatmung, lösen und aufsetzen, Vinyasa:

Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen, Ausatmen, zurückspringen,  
Kinn nach unten, Einatmen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmen, nach unten schauender Hund,  
einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, Einatmen, Sprung auf die Füße,  
nach vorne schauen, Ausatmung, Kopf zu den Beinen,  
Einatmung, nach oben kommen, Hände gleich an die Seiten nehmen, Ausatmung hier.

### **Handstand an der Wand**

Jetzt zur Wand gehen und aus dem nach unten schauenden Hund  
mit den Füßen an der Wand hoch laufen bis auf Gesäßhöhe.  
Rücken und Beine bilden einen 90 Grad Winkel. Halten und atmen.  
Der Blick zu den großen Zehen. Halten und atmen.  
Wenn Du soweit bist, nach unten kommen.

### **Salamba Sarvangasana (Schulterstand)**

Wir starten am Anfang der Matte. Einatmung, lass die Arme steigen,  
Blickpunkt die Daumen, Ausatmung, vorbeugen, Kopf zu den Beinen,  
Einatmung, Blick heben, Rücken lang, Ausatmung, zurückspringen, Catvari,  
Kinn nach unten, Einatmung, über die Zehen rollen, nach oben schauender Hund,  
Ausatmung, über die Zehen rollen, nach unten schauender Hund,  
ausrichten und atmen,  
mit der nächsten Einatmung, durch die Arme springen in Dandasana und  
Ausatmen, auf den Rücken legen. Hier jetzt nicht entspannen, sondern steif machen,  
Körperspannung aufbauen für 5 Atemzüge. Füße schließen und pointen,  
die Handflächen schieben an den Seiten in den Boden.  
Mach Dich bereit für den Schulterstand.  
Mit der nächsten Einatmung Beine und Gesäß steigen lassen,  
stütze Dich mit den Händen im Rücken ab, Ausatmung,  
schiebe Dich maximal nach oben. Den Kopf hier auf keinen Fall bewegen,  
sondern zentrieren, der Blick konzentriert Richtung Bauchnabel.  
Die Zehen bleiben gepointed, versuche,  
noch weiter von den Schultern weg nach oben zu wachsen, vermeide,  
dass Dein Gewicht nach unten in den Nacken und in die Schultern sinkt,

sondern wachse durch den Oberkörper, durch Beine nach oben  
bis in die Zehenspitzen, halte Uddiyana und Mula Bandha aktiviert. Ujjayi Atmung.

### **Halasana**

Einatmung hier, mit der Ausatmung erlaube den Beinen über den Kopf  
zum Boden zu sinken. Wenn die Zehen den Boden berühren,  
dann die Füße von Dir weg strecken so gut Du kannst,  
so dass die Fußrücken den Boden berühren.  
Die Finger verschränken und in den Boden drücken,  
der Kopf bleibt weiter bewegungslos, Kniescheiben und Oberschenkel ziehen zurück,  
die Sitzbeinhöcker streben nach oben.

### **Karnapidasana**

Jetzt einfach nur die Knie beugen und zu den Ohren sinken lassen,  
die Füße bleiben zusammen und gepointed,  
die Finger bleiben verschränkt und in den Boden gedrückt.

### **Urdhva Padmasana und Pindasana**

Stütze Dich mit den Händen im Rücken ab und komm zurück in den Schulterstand.  
Von hier, wer kann, geht in den vollen Lotus oder in den halben Lotus:  
rechten Fuß in Padmasana und das linke Bein sinkt in Halasana.  
Wer den vollen Lotus hat, lässt die Arme steigen und  
balanciert die Knie auf den Händen mit gestreckten Armen. Halten und atmen.  
Wer den halben Lotus macht, Seite wechseln,  
linken Fuß in Padmasana und rechtes Bein in Halasana.  
Wer im vollen Lotus ist, lässt wieder die Knie zu den Ohren sinken,  
greift mit den Armen um die Oberschenkel und versucht,  
vor dem Gesicht die Finger zu verschränken. Zieh die Knie weiter zu den Schultern.  
Wer den halben Lotus macht, jetzt zurückkommen in den Schulterstand und  
noch mal in Halasana gehen.

### **Matsyasana**

Jetzt alle die Hände lösen und mit den Handflächen nach unten fest in den Boden schieben, mit der nächsten Ausatmung langsam abrollen ohne den Kopf dabei zu heben. Wer kann, bleibt in Padmasana, hebt das Brustbein und stellt die Krone des Kopfes auf. Wer in Padmasana ist, greift die Zehen und zieht die Ellbogen nach außen, die Ellbogen sind nicht am Boden, halten und atmen.

### **Uttana Padasana**

Wer in Padmasana ist, die Beine lösen und ausstrecken und jetzt alle die Füße anheben, die Hände in Gebetsposition nehmen und die Arme Richtung Füße strecken. Halten und atmen. Um die Position aufzulösen, die Beine in der Luft lassen, die Hände in den Boden schieben, den Kopf raus ziehen und zu den Zehen schauen. Chakrasana: Rolle rückwärts, Einatmung, nimm die Beine über den Kopf in Halasana, stell die Hände neben die Ohren, Ausatmung, gleichmäßig hochdrücken und auf die Knie kommen, vorbereiten für den Kopfstand / Sirsasana.

### **Sirsasana**

Wer noch unsicher ist, kann den Kopfstand an der Wand üben. Wer mit der Wand übt, presst zuerst die Füße gegen die Wand. Greif dann die Ellbogen und stelle sie 15 bis 20 cm vor den Knien auf. Verschränke jetzt die Finger fest und stell die Krone des Kopfes zwischen die Hände und nicht auf die Hände. Jetzt die Beine strecken und an der Wand hoch laufen bis auf Gesäßhöhe. Von dort nach oben gehen. Der Oberkörper wächst nach oben, indem Du das Gewicht vom Kopf weg schiebst, anstatt das Gewicht zum Kopf sinken zu lassen. Wenn Du schon Kopfstandvarianten übst, versuche zuerst, den Kopf von der Matte zu lösen, halten und atmen, nicht länger als 30 Atemzüge. Danach lass die Beine auf 90 Grad sinken, die Zehen pointen und zu den Zehen schauen, halten und atmen. Mit der nächsten Einatmung die Beine wieder steigen lassen, Ausatmung, nach unten kommen auf die Knie,

## **Derek Ireland ~ The Primary Series ~ German translation by Constanze Hökelmann**

den Kopf raus rollen, dann auf die Krone des Kopfes rollen, den Nacken lang ziehen und anschließend komm in die Kindsposition. Bleibe hier mindestens 15 Atemzüge. Lass den Po entspannt auf die Fersen sinken, strecke die Arme nach hinten aus und leg die Stirn am Boden ab. Halten und atmen. Wenn Du soweit bist, Vinyasa: Einatmung, die Arme nach vorne ausstrecken, komm in die schiefe Ebene, Ausatmen Catvari, Kinn nach unten, Einatmung, nach oben schauender Hund, Ausatmung, nach unten schauender Hund, einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten, Einatmung durch die Arme springen in Dandasana.

### **Baddha Padmasana, Yogamudra, Padmasana**

Füße kreuzen oder Lotus, hinter dem Rücken die Arme verschränken oder beim Lotus die großen Zehen greifen, Einatmung hier, Ausatmung vorbeugen, das Kinn möchte den Boden berühren, ohne dass das Gesäß abhebt. 10 Atemzüge. Einatmung, aufrichten, die Hände ca. 30 cm hinter Dir platzieren, die Finger zeigen nach vorn, bring jetzt zuerst das Gewicht auf die Hände und schiebe dann das Brustbein nach vorn. Der Lendenbereich befindet sich in einer Rückbeuge. Nimm den Kopf sanft zurück. Halten und atmen. 20 Atemzüge. Halte Uddiyana und Mula Bandha aktiviert, tiefe Ujjayi Atmung. Atme in den gesamten Brustkorb und in die Rippen, nutze Deine gesamte Lungenkapazität. Wenn Du soweit bist, komm aus der Kraft der Finger zurück und bring die Arme nach vorn, halte den Rücken offen, halte den Brustkorb offen, nimm das Kinn leicht Richtung Brust, so dass die Haut an der Rückseite des Nackens nach oben in die Länge zieht. 20 Atemzüge. Die Gesäßmuskulatur ist weich und leicht, wachse entlang der Wirbelsäule nach oben, versuche, Weite im Rücken zu spüren, Weite im Brustkorb, auch die Unterarme sind frei, nimm die Arme nicht zu dicht an den Oberkörper ran, halte den Brustkorb offen, ohne dabei die Arme anzuheben, tiefe Ujjayi Atmung, halte Uddiyana und Mula Bandha aktiviert.

### **Utpluthih / Tolasana**

Wer Tolasana übt, hebt die Knie und platziert die Hände unter den Oberschenkeln, jetzt nach vorne lehnen und mit der Einatmung den Po anheben. Halten und atmen.

Den Kopf dabei heben. Nach unten kommen für Vinyasa:

Einatmen, Füße kreuzen und nach vorne rollen,

Ausatmen, zurückspringen, Kinn nach unten, einatmen, nach oben schauender Hund, ausatmen, nach unten schauender Hund,

einen vollen Atemzug bleiben und ausrichten,

einatmen, durch die Arme springen in Dandasana, Ausatmen auf den Rücken legen.

### **Shavasana**

Bereite Dich vor auf Shavasana. Zuerst Körperspannung aufbauen:

die Füße schließen, die Zehen pointen,

die Hände sind an den Seiten mit den Handflächen nach unten.

Die Zehen intensiv von Dir weg strecken,

Kniescheiben und Oberschenkel ziehen nach oben,

Uddiyana und Mula Bandha, Unterbauch und Beckenboden aktiviert,

der untere Rücken neutral: weder Hohlkreuz, noch in den Boden pressen,

die Schultern sind weit, der Brustkorb ist weit, der Rücken ist weit,

zieh die Arme lang bis in die Fingerspitzen, das Kinn zieht leicht Richtung Brustbein,

spüre die Länge des Körpers von den Zehenspitzen bis zur Krone des Kopfes,

die Atmung ist jetzt ganz flach, so dass der Körper wieder runter kühlen kann und

dabei gut ausgerichtet ist. Die Atmung ist also flach, fast ohne Bewegung,

der ganze Körper ist gleichmäßig angespannt und Du versuchst,

so still wie möglich zu sein. Und jetzt entspannen. Die Füße kippen nach außen,

die Arme fallen weg von Seiten zum Boden, die Handflächen zeigen jetzt nach oben,

Finger leicht eingerollt, der Körper sinkt entspannt in den Boden hinein,

die Atmung kommt und geht von allein, entspanne, so lange Du willst.