

Happy Yoga Routine

Basic Anusara Sequence

By Julia Schlenkert

1



Sukhasana

Easy Pose

Zentrieren - still werden - Ujjayi-Pranayama - Anusara
Eroeffnungsmantra

2

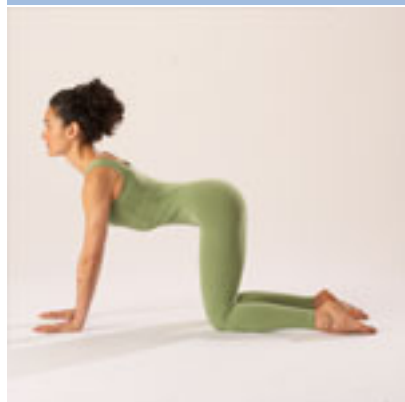


Balasana

Child's Pose

Arme nach vorne abgelegt - vertiefe Ujjayi - Steißbein erden,
Arme nach vorne ausstrecken - Seitneigung re und li

3



Bitilasana

Cow Pose

Warm-up für Rücken im Wechsel mit Katzenbuckel

4



Marjaryasana

Cat Pose

5



Adho Mukha Svanasana

Downward-Facing Dog

Kniee beugen, Sitzhöcker heben, Lordose schaffen, Beine abwechselnd strecken



6



Uttanasana

Standing Forward Bend

Uttanasana 4x im Wechsel mit Ardha Uttanasana

7



Ardha Uttanasana

Standing Half Forward Bend

Hände in die Taille, Schultern zur Decke, Kopf heben, aufrichten

8



Tadasana

Mountain Pose

Surya Namaskar A, 1x mit genauen Ansagen, 2x mit Atem und Stellungen, 2x nur Atem, 2x alleine

9



Urdhva Hastasana

Upward Salute

10



Uttanasana

Standing Forward Bend



11



Ardha Uttanasana

Standing Half Forward Bend

12



Plank Pose

13



Chaturanga Dandasana

Four-Limbed Staff Pose

14



Bhujangasana

Cobra Pose

15



Adho Mukha Svanasana

Downward-Facing Dog

5 Atemzüge halten - Alternativ Balasana



16



Ardha Uttanasana

Standing Half Forward Bend



17



Uttanasana

Standing Forward Bend



18



Urdhva Hastasana

Upward Salute



19



Tadasana

Mountain Pose



20



Dolphin Plank Pose

Alternativ L-Pose/Handstand/Unterarmstand an der Wand



DAVID MARTINEZ

21



Adho Mukha Vrksasana

Handstand

alternativ zu Delphin Stütz



DAVID MARTINEZ

22



Pincha Mayurasana

Feathered Peacock Pose

alternativ zu Delphin-Stütz



DAVID MARTINEZ

23



Vrksasana

Tree Pose

Fokus



24



Garudasana

Eagle Pose



25



Utthita Parsvakonasana

Extended Side Angle Pose

zuerst rechts vorne, öffnen in Vira II

26



Virabhadrasana II

Warrior II Pose

Im Anschluß Vinyasa, zurück zu Parsvakonasana li vorne

27



Utthita Trikonasana

Extended Triangle Pose

re vorne, aufrichten, in Prasarita, aufrichten, li vorne, zurück in Prasarita mit Armen hi Rücken verschränkt

28



Prasarita Padottanasana

Wide-Legged Forward Bend

im Wechsel mit Trikonasana (s.o.), im Anschluß Vinyasa

29



High Lunge, Variation

zuerst rechts vorne, Vinyasa, dann Low Lunge, Vinyasa, dann
Seitenwechsel

30



Anjaneyasana

Low Lunge

Im Anschluß Vinyasa

31



Parsvottanasana

Intense Side Stretch Pose

zuerst re Vorne, Vinyasa

32

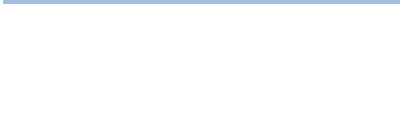


Virabhadrasana I

Warrior I Pose

Im Anschluß Vinyasa

33



Eka Pada Rajakapotasana

One-Legged King Pigeon Pose

Oberkörper nach vorne ablegen, Hund, Bein wechseln, Hund,
zweiter Durchgang Oberkörper aufrichten



MARTY SCODUTO

34



Vasisthasana

Side Plank Pose

Variation 1: Fuß quer zur Matte unter Knie aufstellen Variation 2: Beine parallel Variation 3: oberes Bein Baum

35



CHRIS ANDRE



Paripurna Navasana

Full Boat Pose

zweiter Durchgang Rückenlage und Ardha Navasana, dann Yogi Fahrradfahren

36



DAVID MARTINEZ



Virasana

Hero Pose

Variation: Supta Virasana

37



Uttanasana

Standing Forward Bend

als Umkehrhaltung, alternativ Sirsasana an der Wand



38



Salamba Sirsasana

Supported Headstand

nur bei regelmäßiger Praxis, an der Wand, alternativ zu Uttanasana

39



Ustrasana

Camel Pose

3x, Alternativen: Hände am Rücken

40



Setu Bandha Sarvangasana

Bridge Pose

3x Alternative: Urdhva Dhanurasana

41



Urdhva Dhanurasana

Upward Bow or Wheel Pose

3x als Alternative zu Set Panda

42



Setu Bandha Sarvangasana

Bridge Pose

alle passiv mit Block unter Becken als Alternative zu Schulterstand

43



MARTY SCODUTO



Marichyasana III

Marichi's Pose

Fortgeschrittene Variation mit Clasp

44



Janu Sirsasana

Head-to-Knee Forward Bend

45



Upavistha Konasana

Wide-Angle Seated Forward Bend

46



THOMAS BROENING



Nadi Shodhana Pranayama

Channel Cleaning Breath

2 Minuten Wechsellatmung ohne Ansagen

47



Savasana
Corpse Pose



48



Dhyana
Mantra Meditation



"So ham" Atemmeditation