

Yoga mit Alex Fraim

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer
Klinischer Ayurveda-Spezialist
T: 07681 4979922 | info@alexxyoga.de
www.alexxyoga.de



Folgend sind die Namen von einigen der wichtigsten Grund-Yogahaltungen auf Sanskrit und auf Deutsch.
Für weitere Details und Auskunft (z.B. Nutzen / Wirkung jeder Haltung) bitte wende dich an "Licht auf Yoga" von
B.K.S. Iyengar (Verlag: O.W. Barth).

Steh-Haltungen:

Tadasana

tada = Palmbaum (auch Berg)
asana = Haltung



Uttanasana

uttana = intensive Streckung
asana = Haltung



Prasarita Padottanasana

prasarita = breit
pada = Fuß
uttana = intensive Streckung
asana = Haltung



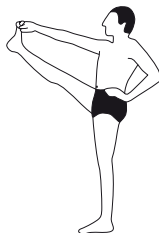
Adho Mukha Svanasana

adho = hinab
mukha = Gesicht
svana = Hund
asana = Haltung



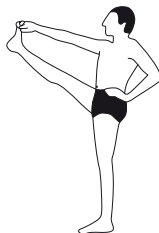
Vrksasana

vrksa = Baum
asana = Haltung



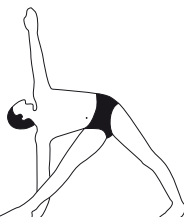
Utthita Hasta Padangusthasana

utthita = gestreckt
hasta = Hand
padangustha = großer Zeh
asana = Haltung



Utkatasana

utkata = heftig
asana = Haltung



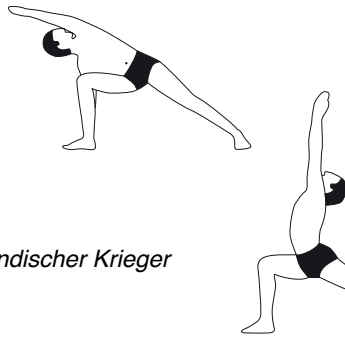
Utthita Trikonasana

utthita = gestreckt
trikona = Dreiecke
asana = Haltung



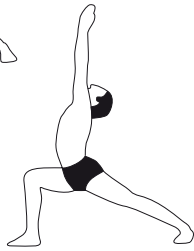
Utthita Parsva Konasana

*utthita = gestreckt
parsva = seitlich
kona = Winkel
asana = Haltung*



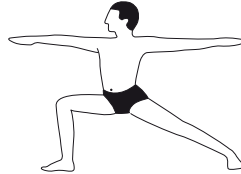
Virabhadrasana I

*Virabhadra = ein berühmter indischer Krieger
asana = Haltung*



Virabhadrasana II

*Virabhadra = ein berühmter indischer Krieger
asana = Haltung*



Ardha Chandrasana

*ardha = halb
candra = Mond
asana = Haltung*



Parsvottanasana

*parsva = seitlich
uttana = intensive Streckung
asana = Haltung*



Sitz- und Dreh-Haltungen:

Sukhasana

*sukha = glücklich, bequem
asana = Haltung*



Dandasana

*danda = Stange
asana = Haltung*



Baddhakonasana

*baddha = gebunden
kona = Winkel
asana = Haltung*



Virasana

*vira = Held
asana = Haltung*



Gomukhasana

*go = Kuh
mukha = Gesicht
asana = Haltung*



Navasana *

*nava = Boot
asana = Haltung*



Bharadvajasana I

*Bharadvaja = Ein berühmter indischer Weiser
asana = Haltung*



Marichyasana III *

*Marichi = Ein berühmter indischer Weiser
asana = Haltung*



Vorwärts-Streckungen

Adho Mukha Virasana

*adho = hinab
mukha = Gesicht
vira = Held
asana = Haltung*



Malasana

*mala = Kranz, Girlande
asana = Haltung*



Janu Sirsasana

*janu = Knie
sirsa = Kopf
asana = Haltung*



Paschimottanasana

*paschima = Osten
uttana = intensive Streckung
asana = Haltung*



Marichyasana I

*Marichi = Ein berühmter indischer Weiser
asana = Haltung*



Rückwärts-Beugungen:

Urdhva Mukha Svanasana *

*urdhva = hinauf
mukha = Gesicht
svana = Hund
asana = Haltung*



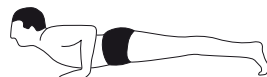
Ustrasana *

*ustra = Kamel
asana = Haltung*



Caturanga Dandasana *

*catur = vier
anga = Glied
asana = Haltung*



Urdhva Danurasana *

*urdhva = hinauf
danura = Bogen
asana = Haltung*



Umkehr-Haltungen:

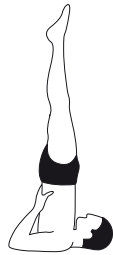
Salamba Sirsasana *

*salamba = unterstützt
sirsa = Kopf
asana = Haltung*



Salamba Sarvangasana *

*salamba = unterstützt
sarva = alle
anga = Glied
asana = Haltung*



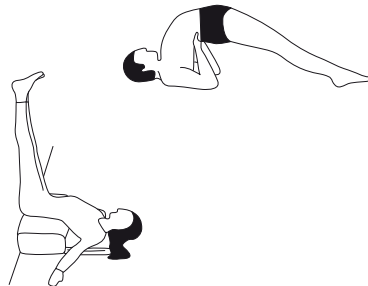
Halasana *

*hala = Pflug
asana = Haltung*



Setu Bandha Sarvangasana (mit gebeugten Beinen = Chatus Padasana)

*setu = Brücke
bandha = Verschluss
sarva = alle
anga = Glied
asana = Haltung*



Viparita Karani *

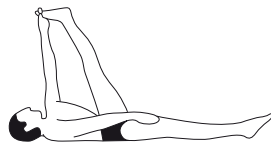
*viparita = umgekehrt
karani = Aktion*



Liegende Haltungen:

Supta Padangusthasana I

*supta = liegend
padangustha = großer Zeh
asana = Haltung*



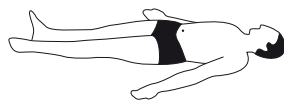
Supta Baddhakonasana

*supta = liegend
baddha = gebunden
kona = Winkel
asana = Haltung*



Savasana

*sava = Toter
asana = Haltung*



** während der Menstruation nicht geeignet*