

सूर्य नमस्कार Sūrya					
Count	Atmung	Asana	Bedeutung	Dr̥ṣṭi	
Sūrya Namaskāra					
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Nach oben gerichtete Baumhaltung: Urdhva = nach oben; Vriksha = Baum	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Vier - Glieder - Stab - Position: Chatur = vier; Anga = Glied, Körperteil; Danda = Stab, Stock	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - oben - Hunde - Position: Urdhva = nach oben; Mukha = Gesicht, Maul; Shvana = Hund	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - unten - Hunde - Position: Adho = nach unten; Mukha = Gesicht; Shvana = Hund	Nabel	nābīcakre
	ein / aus 2				
	...				
	ein / aus 5				
7 = sapta	ein	Uttānāsana B	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Uttānāsana A	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	Nase	nāsāgre
9 = nava	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Nach oben gerichtete Baumhaltung: Urdhva = nach oben; Vriksha = Baum	Daumen	bhrūmadhye
Samasthitiḥ	aus	Samasthitiḥ	Aufrechtes Stehen: Sama = gerade, aufrecht; Sthitiḥ = stehen, bleiben	Nase	nāsāgre
Sūrya Namaskāra					
1 = ekam	ein	Utkāṣāsana	Wilde - oder - schwere - Position: Utkata = wild, furchteinflößend	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Vier - Glieder - Stab - Position: Chatur = vier; Anga = Glied, Körperteil; Danda = Stab, Stock	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - oben - Hunde - Position: Urdhva = nach oben; Mukha = Gesicht, Maul; Shvana = Hund	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - unten - Hunde - Position: Adho = nach unten; Mukha = Gesicht; Shvana = Hund	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein	Virabhadrāsana A	Kriegerposition: Virabhadra = der Krieger / Held Virabhadra	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
8 = aṣṭau	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Vier - Glieder - Stab - Position: Chatur = vier; Anga = Glied, Körperteil; Danda = Stab, Stock	Nase	nāsāgre
9 = nava	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - oben - Hunde - Position: Urdhva = nach oben; Mukha = Gesicht, Maul; Shvana = Hund	3. Auge	bhrūmadhye
10 = daśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - unten - Hunde - Position: Adho = nach unten; Mukha = Gesicht; Shvana = Hund	Nabel	nābīcakre



11 = ekādaśa	ein	Virabhadrāsana A	Kriegerposition: Virabhadra = der Krieger / Held Virabhadra	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Vier - Glieder - Stab - Position: Chatur = vier; Anga = Glieder, Körperteil; Danda = Stab, Stock	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - oben - Hunde - Position: Ūrdhva = nach oben; Mukha = Gesicht, Maul; Shvana = Hund	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Gesicht - nach - unten - Hunde - Position: Adho = nach unten; Mukha = Gesicht; Shvana = Hund	Nabel	nābīcakre
	ein / aus 2				
	...				
	ein / aus 5				
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa	aus	Uttānāsana A	Gestreckte Position: Uttana = gestreckt	Nase	nāsāgre
17 = saptaśaśa	ein	Utkāṣāsana	Wilde - oder - schwere - Position: Utkata = wild, furchteinflößend	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
Samasthitiḥ	aus	Samasthitiḥ	Aufrechtes Stehen: Sama = gerade, aufrecht; Sthitiḥ = stehen, bleiben	Nase	nāsāgre



Fundamental Positions				
Count	Atmung	Asana	Dṛṣṭi (traditionell)	
Pādānguṣṭhāsana (Fuß - große Zehen - Position: Pada = Fuß; Anguṣṭha = großer Zeh)				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein			
2 = dve	aus	Pādānguṣṭhāsana	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			nāsāgre
	...			
	ein / aus 5			
3 = trīṇi	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
Pāda-Hastāsana (Fuß zur Hand - Position: Pada = Fuß; Hasta = Hand)				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein			
2 = dve	aus	Pāda-Hastāsana	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			nāsāgre
	...			
	ein / aus 5			
3 = trīṇi	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
Vinyāsa (kommt nach jeder Asana oder immer dann, wenn man zum Stehen kommt)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Utthita Trikoṇāsana (Gestrecktes Dreieck: Utthita = gestreckt; Trikona = Dreieck)				
1 = ekam	ein		Handspitze	hastāgre
2 = dve	aus		Fußspitze	pādayoragre



	ein	Utthita Trikoṇāsana (rechte Seite)	Daumen	hastāgre
	aus 2		Daumen	hastāgre
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
3 = trīṇi	ein		Handspitze	hastāgre
4 = catvāri	aus		Fußspitze	pādayoragre
	ein	Utthita Trikoṇāsana (linke Seite)	Daumen	hastāgre
	aus 2		Daumen	hastāgre
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	aus		Nase	nāsāgre
Parivṛtta Trikoṇāsana (Gedrehtes Dreieck: Parivṛtta = gedreht; Trikona = Dreieck)				
1 = ekam	ein		Handspitze	hastāgre
2 = dve	aus		Fußspitze	pādayoragre
	ein	Parivṛtta Trikoṇāsana (rechte Seite)	Handspitze (rechts)	hastāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
3 = trīṇi	ein		Handspitze	hastāgre
4 = catvāri	aus		Fußspitze	pādayoragre
	ein	Parivṛtta Trikoṇāsana (linke Seite)	Handspitze (links)	hastāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	aus		Nase	nāsāgre
Vinyāsa (kommt nach jeder Asana oder immer dann, wenn man zum Stehen kommt)				
Utthita Pārśvakoṇāsana (Gestreckte - seitlicher Winkel - Position: Utthita = gestreckt; Parshva =				
1 = ekam	ein		Handspitze	hastāgre
2 = dve	aus		Fußspitze	pādayoragre
	ein	Utthita Pārśvakoṇāsana (rechte Seite)	Handspitze (links)	hastāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
3 = trīṇi	ein		Handspitze	hastāgre



4 = catvāri	aus		Fußspitze	pādayoragre
	ein	Utthita Pārśvakoṇāsana (linke Seite)	Handspitze (rechts)	hastāgre
	aus 2		Handspitze	hastāgre
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
Samasthiṭḥ	aus		Nase	nāsāgre
Parivṛtta Pārśvakoṇāsana ("crazy asana") (Gedrehte - seitlicher Winkel - Position: Parivṛtta =				
1 = ekam	ein		Handspitze	hastāgre
2 = dve	aus		Fußspitze	pādayoragre
	ein	Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (rechte Seite)	Handspitze (rechtes)	hastāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
3 = trīṇi	ein		Handspitze	hastāgre
4 = catvāri	aus		Fußspitze	pādayoragre
	ein	Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (linke Seite)	Handspitze (linke Hand)	hastāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5		Fußspitze	pādayoragre
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
Samasthiṭḥ	aus		Nase	nāsāgre
Vinyāsa (kommt nach jeder Asana oder immer dann, wenn man zum Stehen kommt)				
Prasārita Pādottānāsana A (Position der intensiven Streckung mit gespreizten Beinen: Prasārita =				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
2 = dve	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
3 = trīṇi	aus	Prasārita Pādottānāsana A	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
4 = catvāri	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre



Samasthitiḥ	aus		Nase	nāsāgre
Prasārita Pādottānāsana B (Position der intensiven Streckung mit gespreizten Beinen: Prasarita =				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
2 = dve	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
3 = trīṇi	aus	Prasārita Pādottānāsana B	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
4 = catvāri	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	aus		Nase	nāsāgre
Prasārita Pādottānāsana C (Position der intensiven Streckung mit gespreizten Beinen: Prasarita =				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
2 = dve	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
3 = trīṇi	aus	Prasārita Pādottānāsana C	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
4 = catvāri	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	aus		Nase	nāsāgre
Prasārita Pādottānāsana D (Position der intensiven Streckung mit gespreizten Beinen: Prasarita =				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
2 = dve	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
3 = trīṇi	aus	Prasārita Pādottānāsana D	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
4 = catvāri	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	aus		Nase	nāsāgre
Vinyāsa (kommt nach jeder Asana oder immer dann, wenn man zum Stehen kommt)				
Pārsvottānāsana (Seitliche Intensivstreckung: Parshva = seitlich; Uttana = intensive Streckung)				



1 = ekam	ein		3. Auge	bhrūmadhye
2 = dve	aus	Pārśvottānāsana (rechte Seite)	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2		Nase	nāsāgre
	...			
	ein / aus 5			
3 = trīṇi	ein		3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Pārśvottānāsana (linke Seite)	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2		Nase	nāsāgre
	...			
	ein / aus 5			
5 = pañca	ein		3. Auge	bhrūmadhye
Samasthitiḥ	aus		Nase	nāsāgre
Vinyāsa (kommt nach jeder Asana oder immer dann, wenn man zum Stehen kommt)				



योगचिकित्सा

Yoga-Cikitsā

Yoga Therapie - Erste Serie

Count	Atmung	Asana	Dṛṣṭi (traditionell)	
Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana (Ausgestreckte - Hand - greift - große - Zehe - Position: Utthita = gestreckt; Hasta = Hand; Padāngushtha = große Zehe), Utthita Pārśvasahita (Ausgestreckte Seitposition: Utthita = gestreckt; Parshva = seitlich)				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
2 = dve	aus	Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana (rechte Seite)		
	ein / aus 2		Fußspitze	pādayoragre
	...			
	ein / aus 5			
3 = trīṇi	ein		Nase	nāsāgre
4 = catvāri	aus	Utthita Pārśvasahita (rechte Seite)	zur Seite	pārśvadṛṣṭi
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
5 = pañca	ein		Nase	nāsāgre
6 = ṣaṭ	aus		Fußspitze	pādayoragre
7 = sapta	ein	Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana B (rechte Seite)	Nase	nāsāgre
	aus 1			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
9 = nava	aus	Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana (rechte Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Utthita Pārśvasahita (linke Seite)	zur Seite	pārśvadṛṣṭi
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
12 = dvādaśa	ein		Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	aus		Fußspitze	pādayoragre
14 = caturdaśa	ein	Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana B linke Seite)	Nase	nāsāgre
	aus 1			



	...			
	ein 5			
Samasthiṭh	aus		Nase	nāsāgre
Vinyāsa (kommt nach jeder Asana oder immer dann, wenn man zum Stehen kommt)				
Ardha Baddha Padmottānāsana (Halbgebundener Lotus - Intensivstreckung: Ardha = halb; Baddha = gebunden; Padma = Lotus; Uttana = intensive Streckung)				
1 = ekam	ein		Nase	nāsāgre
2 = dve	aus	Ardha Baddha Padmottānāsana (rechte Seite)		
	ein / aus 2		Nase	nāsāgre
	...			
	ein / aus 5			
3 = trīṇi	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
4 = catvāri	ein		Nase	nāsāgre
5 = pañca	aus		Nase	nāsāgre
6 = ṣaṭ	ein		Nase	nāsāgre
7 = sapta	aus	Ardha Baddha Padmottānāsana (linke Seite)	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
9 = nava	ein		Nase	nāsāgre
Samasthiṭh			Nase	nāsāgre
Utkāśana (enthält ein Vinyasa) (Wilde - oder - schwere - Position: Utkata = wild, furchteinflößend)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein	Utkāśana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
	aus 1			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
9 = nava	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
11 = ekādaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
12 = dvādaśa		Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa		Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre



Virabhadrāsana A und B (Heldenposition: Virabhadra = Krieger, Held)

1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein	Virabhadrāsana A (rechte Seite)	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
	aus 1			
	...			
	ein 5			
8 = aṣṭau	aus			
	ein / aus 2	Virabhadrāsana A (linke Seite)	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
	...			
	ein / aus 5			
	aus 1			
	...			
	ein 5			
10 = daśa	aus	Virabhadrāsana B (rechte Seite)	Handspitze	hastāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa		Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre

Daṇḍāsana (Stockposition: Danda = Stab, Stock) und **Paścimottānāsana A** (Intensive Dehnung der Körperrückseite: Paschima = Körperrückseite, Westen; Uttana = intensive Streckung)

1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein			
	aus			
	ein	Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5			



	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa		Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre

Daṇḍāsana (Stockposition: Danda = Stab, Stock) und **Paścimottānāsana B** (Intensive Dehnung der Körperrückseite: Paschima = Körperrückseite, Westen; Uttana = intensive Streckung)

1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein			
	aus			
	ein	Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		3. Auge	bhrūmadhye
9 = nava	aus	Paścimottānāsana B	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa		Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre

Daṇḍāsana (Stockposition: Danda = Stab, Stock) und **Paścimottānāsana C** (Intensive Dehnung der Körperrückseite: Paschima = Körperrückseite, Westen; Uttana = intensive Streckung)

1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre



5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein			
	aus			
	ein	Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		3. Auge	bhrūmadhye
9 = nava	aus	Paścimottānāsana C	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa		Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre

Daṇḍāsana (Stockposition: Danda = Stab, Stock) und **Paścimottānāsana D** (Intensive Dehnung der Körperrückseite: Paschima = Körperrückseite, Westen; Uttana = intensive Streckung)

1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein			
	aus			
	ein	Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		3. Auge	bhrūmadhye
9 = nava	aus	Paścimottānāsana D	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre



15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa		Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Pūrvottānāsana (Intensive Streckung der Körpervorderseite: Purva = Osten, Körpervorderseite; Uttana = intensive Streckung)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein	Pūrvottānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
	aus 1			
	...			
	ein 5			
9 = nava	aus		Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana (Halb gebundener Lotus mit intensiver Dehnung der Körperrückseite: Ardha = halb; Baddha = gebunden; Padma = Lotus; Paschima = Westen, Körperrückseite; Uttana = intensive Streckung)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana (rechte Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre



14 = caturdaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana (linke Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
16 = ṣoḍaśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
17 = saptadaśa	ein		Nase	nāsāgre
18 = aṣṭadaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
19 = ekonavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
20 = vimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
21 = ekāvimsatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
22 = dvāvimsatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Tiryam-Mukha Eka-Pāda Paścimottānāsana (Gesicht-Horizontal-Position mit intensiver Dehnung der Körperrückseite: Tiryam = horizontal, quer; Mukha = Gesicht; gesprochen: Tiryang-Mukha; Eka = eins; Pada = Bein; Paschima = Rücken, Westen; Uttana = intensive Streckung)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Tiryam-Mukha Eka-Pāda Paścimottānāsana (rechte Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...		3. Auge	bhrūmadhye
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Tiryam-Mukha Eka-Pāda Paścimottānāsana (linke Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
16 = ṣoḍaśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			



17 = saptadaśa	ein		Nase	nāsāgre
18 = aṣṭadaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
19 = ekonavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
20 = vimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
21 = ekāvimsatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
22 = dvāvimsatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Jānu Śīrśāsana A (Kopf zu Knie - Position: Janu = Knie; Shirsha = Kopf)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Jānu Śīrśāsana A (rechte Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Jānu Śīrśāsana A (linke Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
16 = ṣoḍaśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
17 = saptadaśa	ein		Nase	nāsāgre
18 = aṣṭadaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
19 = ekonavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
20 = vimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
21 = ekāvimsatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
22 = dvāvimsatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Jānu Śīrśāsana B (Kopf zu Knie - Position: Janu = Knie; Shirsha = Kopf)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye



4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Jānu Śīrṣāsana B (rechte Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Jānu Śīrṣāsana B (linke Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
16 = ṣoḍaśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
17 = saptadaśa	ein		Nase	nāsāgre
18 = aṣṭadaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
19 = ekonavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
20 = vimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
21 = ekāvimsatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
22 = dvāvimsatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre

Jānu Śīrṣāsana C (Kopf zu Knie - Position: Janu = Knie; Shirsha = Kopf)

1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Jānu Śīrṣāsana C (rechte Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye



	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Jānu Śīrṣāsana C (linke Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
16 = ṣoḍaśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
17 = saptadaśa	ein		Nase	nāsāgre
18 = aṣṭadaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
19 = ekonavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
20 = vimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
21 = ekāvimśatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
22 = dvāvimśatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Marīcyāsana A (Position des Marichi: Marichi = Name eines Weisen in der indischen Mythologie)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein			
8 = aṣṭau	aus	Marīcyāsana A (rechte Seite)	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Marīcyāsana A (linke Seite)		
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
16 = ṣoḍaśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye



	aus			
17 = saptadaśa	ein		Nase	nāsāgre
18 = aṣṭadaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
19 = ekonavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
20 = vimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
21 = ekāvimsatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
22 = dvāvimsatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Marīcyāsana B (Position des Marichi: Marichi = Name eines Weisen in der indischen Mythologie)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Marīcyāsana B (rechte Seite)	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Marīcyāsana B (linke Seite)	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
16 = ṣoḍaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
17 = saptadaśa	ein		Nase	nāsāgre
18 = aṣṭadaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
19 = ekonavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
20 = vimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
21 = ekāvimsatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
22 = dvāvimsatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Marīcyāsana C (Position des Marichi: Marichi = Name eines Weisen in der indischen Mythologie)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre



3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		Seite	pārsvadr̥ṣṭi
	aus 2		Seite	pārsvadr̥ṣṭi
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
9 = nava	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
11 = ekādaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
12 = dvādaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein		Seite	pārsvadr̥ṣṭi
	aus 2		Seite	pārsvadr̥ṣṭi
	...			
	ein / aus 5			
13 = trayodaśa	ein		Nase	nāsāgre
14 = caturdaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
15 = pañcadaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
17 = saptadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
18 = aṣṭadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Marīcyāsana D (Position des Marichi: Marichi = Name eines Weisen in der indischen Mythologie)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein			
	aus			
	ein		Seite	pārsvadr̥ṣṭi
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
9 = nava	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
11 = ekādaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
12 = dvādaśa	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein			



	aus			
	ein			
	aus 2			
	...		Seite	pārśvadr̥ṣṭi
	ein / aus 5			
13 = trayodaśa	ein		Nase	nāsāgre
14 = caturdaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
15 = pañcadaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
17 = saptadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
18 = aṣṭadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Nāvāsana (3-5x) (Boot - Haltung, Nava = Boot, Kahn)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein	Nāvāsana	Fußspitze	pādayoragre
	aus 2		Fußspitze	pādayoragre
	...			
	ein / aus 5		Nase	nāsāgre
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
9 = nava	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
11 = ekādaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
12 = dvādaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Bhuja-Pīḍāsana (Arm - Druck - Position: Bhuja = Arm; Pīda = Druck)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein		3. Auge	bhrūmadhye
8 = aṣṭau	aus	Bhuja-Pīḍāsana	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2		Nase	nāsāgre
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein	Tittibhāsana	3. Auge	bhrūmadhye
	aus	Bakāsana		



10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Kūrmāsana (Schildkrötenhaltung: Kurma = Schildkröte), Supta-Kūrmāsana (Schlafende Schildkröte: Supta = schlafend, liegend; Kurma = Schildkröte)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein	Tittibhāsana		
	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein	Kūrmāsana		
	aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein	Tittibhāsana		
	aus	Eka-Pāda Śīrṣāsana		
	ein		Nase	nāsāgre
	aus	Dvi-Pāda Śīrṣāsana		
	ein		Nase	nāsāgre
9 = nava	aus	Supta-Kūrmāsana		
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5	Dvi-Pāda Śīrṣāsana		
10 = daśa	ein	Tittibhāsana	Nase	nāsāgre
	aus	Bakāsana		
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Garbha Piṇḍāsana (Embryo - im - Mutterleib - Position: Garbha = Mutterleib; Pinda = Embryo)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre



7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein	Daṇḍāsana		
8 = aṣṭau	aus	Garbha Piṇḍāsana		
	ein / aus 2			
	...			
	ein 5			
9 = nava	aus		Nase	nāsāgre
	ein			
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Kukkuṭāsana (Hahnenposition: Kukkuta = Hahn)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus		Nase	nāsāgre
	ein	Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
8 = aṣṭau	aus		Nase	nāsāgre
9 = nava	ein	Kukkuṭāsana		
	aus 1			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Baddha Koṇāsana A, B, C (Gebundener Grätschsitz: Baddha = gebunden; Kona = Winkel, Grätsche)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre



	aus			
	ein	Baddha Koṇāsana A		
	aus 2			
	...			
	ein 5			
8 = aṣṭau	aus	Baddha Koṇāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
7 = sapta	ein	Baddha Koṇāsana A	Nase	nāsāgre
8 = aṣṭau	aus	Baddha Koṇāsana C	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein	Baddha Koṇāsana A		
	aus			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Upaviṣṭha Koṇāsana A, B (Sitzende Grätschposition: Upaviṣṭha = sitzend; Kona = Winkel, Grätsche)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein			
8 = aṣṭau	aus	Upaviṣṭha Koṇāsana A		
	ein / aus 2		Nase	nāsāgre
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein			
	aus	Upaviṣṭha Koṇāsana B		
	ein / aus 2		nach oben	ūrdhvaḍṛṣṭi
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitih	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye



	aus		Nase	nāsāgre
Supta Koṇāsana (Liegende Grätschposition: Supta = liegend, schlafend; Kona = Winkel, Grätsche)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein			
	aus 1	Supta Koṇāsana	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
9 = nava	ein		nach oben	ūrdhvaḍṛṣṭi
	aus		Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus			
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Supta Pādānguṣṭhāsana (Liegende Großzehenposition: Supta = liegend, schlafend; Pada = Fuß; Anguṣṭha = großer Zeh), Supta Pārśvasahita (Liegende Seitposition: Supta = liegend; Parshva = Seite)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein		Fußspitze	pādayoragre
9 = nava	aus	Supta Pādānguṣṭhāsana, rechte Seite	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2		Fußspitze	pādayoragre
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		Fußspitze	pādayoragre
11 = ekādaśa	aus	Supta Pārśvasahita, rechte Seite	zur Seite	pārśvaḍṛṣṭi
	ein / aus 2		zur Seite	pārśvaḍṛṣṭi
	...			
	ein / aus 5			
12 = dvādaśa	ein		Fußspitze	pādayoragre
13 = trayodaśa	aus	Supta Pādānguṣṭhāsana	Fußspitze	pādayoragre
14 = caturdaśa	ein		Fußspitze	pādayoragre



15 = pañcadaśa	aus		Nase	nāsāgre
16 = ṣoḍaśa	ein		Fußspitze	pādayoragre
17 = saptadaśa	aus	Supta Pārśvasahita, linke Seite	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
18 = aṣṭadaśa	ein		Fußspitze	pādayoragre
19 = ekonavimśatiḥ	aus	Supta Pārśvasahita, linke Seite	zur Seite	pārśvadṛṣṭi
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
20 = vimśatiḥ	ein		Fußspitze	pādayoragre
21 = ekāvimśatiḥ	aus	Supta Pādānguṣṭhāsana	Fußspitze	pādayoragre
22 = dvāvimśatiḥ	ein		Fußspitze	pādayoragre
23 = trayovimśatiḥ	aus		Nase	nāsāgre
	ein			
	aus			
24 = caturvimśatiḥ	ein	Cakrasana	Nase	nāsāgre
	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
25 = pañcavimśatiḥ	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
26 = ṣoḍavimśatiḥ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
27 = saptavimśatiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
28 = aṣṭovimśatiḥ	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Ubhaya Pādānguṣṭhāsana (Beide Großzehen - Position: Ubhaya = beide; Pada = Fuß; Anguṣṭha = großer Zeh)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein			
	aus			
9 = nava	ein	Ubhaya Pādānguṣṭhāsana	nach oben	ūrdhvadṛṣṭi
	aus 1			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Ūrdhva-Mukha Paścimottānāsana (Gesicht - nach - oben - Dehnung - der Körperrückseite: Ūrdhva = nach oben; Mukha = Gesicht; Paścima = Körperrückseite, Westen; Uttana = intensive Streckung)				



1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
9 = nava	ein		nach oben	Ūrdhvaḍṛṣṭi
10 = daśa	aus	Ūrdhva-Mukha Paścimottānāsana	Fußspitze	pādayoragre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
11 = ekādaśa	ein		nach oben	Ūrdhvaḍṛṣṭi
	aus			
12 = dvādaśa	ein		Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
14 = caturdaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
16 = ṣoḍaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
17 = saptadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre

Setu Bandhāsana (Brücken - Bau - Position: Setu = Brücke; Bandha = Band, Energie-Siegel)

1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
9 = nava	ein	Setu Bandhāsana	Nase	nāsāgre
	aus 1			
	...			
	ein 5			
10 = daśa	aus		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	ein			
	aus			
	ein	Cakrasana	Nase	nāsāgre
	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthiṭh	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye



	aus		Nase	nāsāgre
Ūrdhva Dhanurāsana (5x wiederholen) (Nach oben gerichteter Bogen: Urdhva = nach oben gerichtet, hoch, erhoben; Dhanura = Bogen)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
9 = nava	ein	Ūrdhva Dhanurāsana	3. Auge	bhrūmadhye
	aus 1			
	...			
	ein 5			
10 = daśa	aus		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	ein			
	aus			
	ein	Cakrasana	Nase	nāsāgre
	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
13 = trayodaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
14 = caturdaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
15 = pañcadaśa	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitiḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
Paścimottānāsana (Intensive Dehnung der Körperrückseite: Paschima = Körperrückseite, Westen; Uttana = intensive Streckung)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus	Daṇḍāsana		
8 = aṣṭau	ein		3. Auge	bhrūmadhye
9 = nava	aus	Paścimottānāsana		
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
10 = daśa	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre
11 = ekādaśa	ein		Nase	nāsāgre
12 = dvādaśa	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
13 = trayodaśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye



14 = caturdaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
15 = pañcadaśa	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
16 = ṣoḍaśa		Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
Samasthitīḥ	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
	aus		Nase	nāsāgre



Finishing sequence (keine Full-Form, weil "Finishing in Full-Form ist

Count	Atmung	Asana	Dṛṣṭi (traditionell)	
Sālamba Sarvāṅgāsana (Gestützte Position aller Körperteile: Salamba = gestützt, abgestützt; Sarva = alle, jeder; Anga = Glieder, Körperteile)				
1 = ekam	ein	Ūrdhva Vṛkṣāsana	Daumen	aṅguṣṭhamadhye
2 = dve	aus	Uttānāsana A	Nase	nāsāgre
3 = trīṇi	ein	Uttānāsana B	3. Auge	bhrūmadhye
4 = catvāri	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
5 = pañca	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye
6 = ṣaṭ	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus	aktives Śavāsana		
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
8 = aṣṭau	ein	Sālamba Sarvāṅgāsana	Nase	nāsāgre
	aus 1			
	...			
	ein (10-25)			
Halāsana (Pflugposition: Hala = Pflug)				
8 = aṣṭau	aus	Halāsana	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein (5-10)			
Karṇa-Pīḍāsana (Ohr - Druck - Position: Karṇa = Ohr; Pīḍa = Druck)				
8 = aṣṭau	aus	Karṇa-Pīḍāsana	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			



	ein / aus (5-10)			
Ūrdhva-Padmāsana (Nach oben gerichteter Lotus: Urdhva = nach oben gerichtet, aufgerichtet; Padma = Lotusblüte)				
8 = aṣṭau	ein	Sālamba Sarvāṅgāsana	Nase	nāsāgre
9 = nava	aus		Nase	nāsāgre
	ein	Ūrdhva-Padmāsana		
	aus 2			
	...			
	ein (5-10)			
Piṇḍāsana (Embryonenposition: Pinda = Embryo, kleiner Ball)				
9 = nava	aus 2	Piṇḍāsana	Nase	nāsāgre
	...			
	ein (5-10)			
Matsyāsana (Fischposition: Matsya = Fisch)				
8 = aṣṭau	aus		3. Auge	bhrūmadhye
	ein			
	aus 2	Matsyāsana		
	...			
	ein / aus (5-10)			
Uttāna Pādāsana (Gestreckte Fußhaltung: Uttana = intensive Streckung; Pada = Fuß)				
8 = aṣṭau	ein	Uttāna Pādāsana	3. Auge	bhrūmadhye
	aus 2			
	...			
	ein / aus (5-10)			
9 = nava	ein	Cakrasana	Nase	nāsāgre
	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye



11 = ekādaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
Śīrṣāsana A, B (Kopfstand: Shirsha = Kopf), Ūrdhva Daṇḍāsana (Nach oben zeigender Kopfstand: Urdhva = nach oben gerichtet, nach oben zeigend; Danda = Stab, Stock), Balāsana (Stellung des Kindes: Bala = Kind)				
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
8 = aṣṭau	ein	Śīrṣāsana A	Nase	nāsāgre
	aus 2			
	...			
	ein / aus (10-25)			
	ein	Śīrṣāsana B	Nabel	nābīcakre
	aus 2			
	...			
	ein (10-25)			
	aus	Ūrdhva Daṇḍāsana		
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus (10-25)			
	ein			
	aus			
	ein / aus 2			
	...			
	ein (10-25)			
	aus	Balāsana	Nase	nāsāgre
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus 5			
	ein			
9 = nava	aus	Caturaṅga Daṇḍāsana	Nase	nāsāgre
10 = daśa	ein	Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana	3. Auge	bhrūmadhye



11 = ekādaśa	aus	Adho-Mukha-Śvānāsana	Nabel	nābīcakre
Baddha Padmāsana (Gebundener Lotussitz: Baddha = gebunden; Padma = Lotusblüte), Yoga Mudrā (Symbol für Yoga: Yoga = Einheit, Verbindung mit dem Göttlichen; Mudra = Siegel, Symbol)				
6 = ṣaṭ	aus			
7 = sapta	ein		Nase	nāsāgre
	aus			
	ein	Daṇḍāsana		
8 = aṣṭau	aus	Padmāsana	Nase	nāsāgre
	ein	Baddha Padmāsana		
	aus 2			
	...			
	ein (5-10)			
9 = nava	aus	Yoga Mudrā	3. Auge	bhrūmadhye
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus (5-10)			
Padmāsana (Lotussitz: Padma = Lotusblüte)				
8 = aṣṭau	ein	Padmāsana	Nase	nāsāgre
	aus 1			
	...			
	ein / aus (10-25)			
Utplutiḥ (Intensives Hochheben: Ud = Präfix für Verben oder Nomen, das Überlegenheit in Ort, Rang, Intensität andeutet; Pluti = Sprung, Lift, das Hochheben)				
9 = nava	ein		3. Auge	bhrūmadhye
	ein / aus 2			
	...			
	ein / aus (10-25)			
	ein			
Śavāsana (Totenstellung: Shava = Leiche, Toter)				



7 = sapta	aus	Śavāsana		
	10-25 Minuten			

