

Padangushthasana

1	Ein	nāsāgre	Füße schulterbreit auseinander, Hände zur Hüfte
	(Aus)	bhrūmadhye	nach vorne beugen, große Zehen fassen,
	(Ein)		Kopf heben, Rücken strecken
2	Aus	nāsāgre	Ellenbogen beugen, Nacken lang, Kopf zu den Knien
	5AZ	nāsāgre	Padangushthasana
3	Ein	bhrūmadhye	Arme strecken, Kopf heben, Rücken strecken
	Aus		in der Position bleiben
-	Ein	nāsāgre	Hände zur Hüfte, mit geradem Rücken aufrichten
	Aus	nāsāgre	Fußballen aneinander, Samasthitih

Pada Hastasana

1	Ein	nāsāgre	Füße schulterbreit auseinander, Hände zur Hüfte
	(Aus)	bhrūmadhye	nach vorne beugen, Hände unter die Fußsohlen
	(Ein)		, Kopf heben, Rücken strecken
2	Aus	nāsāgre	Ellenbogen beugen, Nacken lang, Kopf zu den Knien
	5AZ	nāsāgre	Pada Hastasana
3	Ein	bhrūmadhye	Arme strecken, Kopf heben, Rücken strecken
	Aus		in der Position bleiben
-	Ein	nāsāgre	Hände zur Hüfte, aufrichten
	Aus	nāsāgre	Fußballen aneinander Samasthitih

Utthita Trikonasana

1	Ein	hastāgre	mit re Bein nach hinten schreiten, Fuß im 45-Grad-Winkel nach außen drehen
2	Aus	pādayoragre	rechte große Zehe greifen, Daumen von außen, Zeige- und Mittelfinger von innen
	Ein	hastāgre	nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Utthita Trikonasana (rechte Seite)
	Aus	pādayoragre	nach unten blicken
3	Ein	hastāgre	aufrichten, drehen, Arme nach links und rechts ausstrecken
4	Aus	pādayoragre	linke große Zehe greifen, Daumen von außen, Zeige- und Mittelfinger von innen
	Ein	hastāgre	nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Utthita Trikonasana (linke Seite)
	Aus	pādayoragre	nach unten blicken
5	Ein	nāsāgre	aufrichten, drehen
-	Aus	nāsāgre	nach vorne schreiten Samasthitih

Parivritta Trikonasana

1	Ein	hastāgre	mit rechtem Fuß nach hinten schreiten, Arme seitlich ausbreiten
2	Aus	pādayoragre	linke Hand neben rechten Fuß aufsetzen
	Ein	hastāgre	nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Parivritta Trikonasana (rechte Seite)
	Aus	pādayoragre	nach unten blicken
3	Ein	hastāgre	aufrichten, drehen, Arme seitlich ausbreiten
4	Aus	pādayoragre	rechte Hand neben linken Fuß aufsetzen
	Ein	hastāgre	nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Parivritta Trikonasana (linke Seite)
	Aus	pādayoragre	nach unten blicken
5	Ein	nāsāgre	aufrichten, drehen
-	Aus	nāsāgre	nach vorne schreiten, Samasthitih

Utthita Parshvakonasana

1	Ein	hastāgre	mit rechtem Fuß nach hinten schreiten, rechtes Knie beugen
2	Aus	pādayoragre	rechte Hand neben rechten Fuß aufsetzen
	Ein	hastāgre	nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Utthita Parshvakonasana (rechte Seite)
	Aus	pādayoragre	nach unten blicken
3	Ein	hastāgre	aufrichten, drehen, linkes Knie beugen
4	Aus	pādayoragre	linke Hand neben linken Fuß aufsetzen
	Ein	hastāgre	nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Utthita Parshvakonasana (linke Seite)
	Aus	pādayoragre	nach unten blicken
5	Ein	nāsāgre	aufrichten, drehen
-	Aus	nāsāgre	nach vorne schreiten, Samasthitih

Parivritta Parshvakonasana

1	Ein	hastāgre	mit rechtem Fuß nach hinten schreiten, rechtes Knie beugen
---	-----	----------	--

2	Aus	pādayoragre	
	Ein	hastāgre	rechten Arm strecken, nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Parivritta Parshvakonasana (rechte Seite)
	Aus	pādayoragre	rechte Hand auf rechtes Knie, nach unten blicken
3	Ein	hastāgre	aufrichten, drehen, linkes Knie beugen
4	Aus	pādayoragre	
	Ein	hastāgre	linken Arm strecken, nach oben blicken
	5AZ	hastāgre	Parivritta Parshvakonasana (linke Seite)
	Aus	pādayoragre	linke Hand auf linkes Knie, nach unten blicken
5	Ein	nāsāgre	aufrichten, drehen
-	Aus	nāsāgre	nach vorne schreiten, Samasthitih

Prasarita Padottanasana A

1	Ein	nāsāgre	mit re Fuß nach hinten schreiten, Füße parallel, doppelt-schulter-breit auseinander Hände an Hüfte
2	Aus	bhrūmadhye	Hände zum Boden
	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
3	Aus	nāsāgre	Kopf zum Boden
	5AZ	nāsāgre	Prasarita Padottanasana A
4	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
	Aus		in der Position bleiben
5	Ein	nāsāgre	Hände zur Hüfte, mit geradem Rücken aufrichten
-	Aus	nāsāgre	nach vorne schreiten, Fußballen aneinander Samasthitih

Prasarita Padottanasana B

1	Ein	nāsāgre	mit rechtem Fuss nach hinten schreiten
			Arme ausbreiten
2	Aus	bhrūmadhye	Hände zur Hüfte
	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
3	Aus	nāsāgre	Kopf zum Boden
	5AZ	nāsāgre	Prasarita Padottanasana B
4	Ein	bhrūmadhye	aufrichten, Rücken strecken
	Aus		in der Position bleiben
5	Ein	nāsāgre	Arme ausbreiten
-	Aus	nāsāgre	Samasthitih

Prasarita Padottanasana C

1	Ein	nāsāgre	mit rechtem Fuß nach hinten
			Arme ausbreiten
2	Aus	bhrūmadhye	Hände hinter dem Rücken falten
	Ein	bhrūmadhye	Brustkorb öffnen, Rücken strecken, Hände leicht nach oben heben
3	Aus	nāsāgre	Kopf zum Boden, Hände hinter den Rücken in Richtung Boden absinken lassen
	5AZ	nāsāgre	Prasarita Padottanasana C
4	Ein	bhrūmadhye	aufrichten, Rücken strecken
	Aus		in der Position bleiben, Hände bleiben hinter dem Rücken
5	Ein	nāsāgre	Arme ausbreiten
-	Aus	nāsāgre	Samasthitih)

Prasarita Padottanasana D

1	Ein	nāsāgre	mit rechtem Fuß nach hinten schreiten
			Hände an Hüfte
2	Aus	bhrūmadhye	große Zehen fassen
	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
3	Aus	nāsāgre	Schädeldecke in Richtung Boden, Ellenbogen beugen
	5AZ	nāsāgre	Prasarita Padottanasana D
4	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken gerade
	Aus		in der Position bleiben
5	Ein	nāsāgre	Hände zur Hüfte, mit geradem Rücken aufrichten
-	Aus	nāsāgre	Samasthitih

Parshvottanasana

1	Ein	bhrūmadhye	
2	Aus	nāsāgre	über rechtes Bein beugen, Kinn zum Schienbein
	5AZ	nāsāgre	Parshvottanasana (rechte Seite)
3	Ein	bhrūmadhye	mit geradem Rücken aufrichten, zur anderen Seite drehen
4	Aus	nāsāgre	über linkes Bein beugen
	5AZ	nāsāgre	Parshvottanasana (linke Seite)

5	Ein	bhrūmadhye	mit geradem Rücken aufrichten
-	Aus	nāsāgre	nach vorne schreiten, Fußballen aneinander Samasthitih

Utthita Hasta Padangushthasana

1	Ein	nāsāgre	rechtes Bein heben, große Zehe fassen
2	Aus		nach vorne beugen, Kinn zum Schienbein
	5AZ	pādayoragre	Utthita Hasta Padangushthasana (rechte Seite)
3	Ein	nāsāgre	Kopf heben
4	Aus		Bein nach rechts, Blick über linke Schulter
	5AZ	pārsvadrṣṭi	Utthita Parshvasahita (rechte Seite)
5	Ein	nāsāgre	Bein nach vorne
6	Aus	pādayoragre	Bein weit nach oben, zur Stirn
7	Ein		Hände in die Taille
	5AZ	nāsāgre	Utthita Hasta Padangushthasana (rechte Seite)
	(Aus)		Bein senken
8	Ein	nāsāgre	linkes Bein heben, große Zehe fassen
9	Aus		nach vorne beugen
	5AZ	pādayoragre	Utthita Hasta Padangushthasana (linke Seite)
10	Ein	nāsāgre	Kopf heben
11	Aus		Bein nach links
	5AZ	pārsvadrṣṭi	Utthita Parshvasahita (linke Seite)
12	Ein	nāsāgre	Bein wieder nach vorne
13	Aus	pādayoragre	Bein weit nach oben, zur Stirn
14	Ein		Hände zur Taille
	5AZ	nāsāgre	Utthita Hasta Padangushthasana (linke Seite)
-	Aus	nāsāgre	Samasthitih

Ardha Baddha Padmottanasana

1	Ein	nāsāgre	rechtes Bein heben, auf den linken Oberschenkel platzieren, rechte Hand hinter den Rücken, binden
2	Aus		nach vorne beugen, linke Hand neben den linken Fuß, Kinn zum Schienbein
	5AZ	nāsāgre	Ardha Baddha Padmottanasana (rechte Seite)
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben
	Aus		in der Position bleiben
4	Ein	nāsāgre	linke Hand zur Hüfte, aufrichten
5	Aus	nāsāgre	rechtes Bein senken, Arme senken
6	Ein	nāsāgre	linkes Bein heben, auf den rechten Oberschenkel platzieren, linke Hand hinter den Rücken, binden
7	Aus		nach vorne beugen, rechte Hand neben den rechten Fuß, Kinn zum Schienbein
	5AZ	nāsāgre	Ardha Baddha Padmottanasana (linke Seite)
8	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben
	Aus		in der Position bleiben
9	Ein	nāsāgre	rechte Hand zur Hüfte, aufrichten
-	Aus	nāsāgre	linkes Bein senken, Arme senken, Samastitih

Utkatasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper, Chaturanga Dandasana
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein		nach vorne springen, Knie beugen, Füße auf dem Boden aufsetzen, Arme seitlich nach oben
	5AZ	aṅguṣṭhamadhye	Utkatasana
	Aus		Finger spreizen, Hände weit nach vorne und auf dem Boden, Knie bleiben gebeugt
8	Ein	nāsāgre	anheben
9	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper, Chaturanga Dandasana
10	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
11	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
12	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
13	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Virabhadrasana A, Virabhadrasana B

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana

3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, linken Fuß 45 Grad zur Seite, mit rechtem Bein nach vorne schreiten
7	Ein		Arme seitlich heben, aufrichten
	5AZ	aṅguṣṭhamadhye	Virabhadrasana A (rechte Seite)
8	Aus		nach hinten drehen
	5AZ	aṅguṣṭhamadhye	Virabhadrasana A (linke Seite)
9	Ein		Arme senken, zum Boden, re Hand an Körper ziehen, Ellenbogen nach hinten, dann re Arm strecken
	5AZ	hastāgre	Virabhadrasana B (linke Seite)
10	Aus		nach vorne drehen
	5AZ	hastāgre	Virabhadrasana B (rechte Seite)
	Aus		Finger spreizen, Hände weit nach vorne und auf dem Boden
11	Ein	nāsāgre	anheben, ein Bein nach dem anderen im Handstand balancieren
12	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
13	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
15	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Dandasana, Paschimottanasana A

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein		Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, langsam absetzen
	(Ein)		Hände links und rechts neben dem Körper auf den Boden, Rücken gerade, Beine gerade
	5AZ	nāsāgre	Dandasana
8	Ein	bhrūmadhye	Große Zehen fassen, gerader Rücken
9	Aus		Ellenbogen zur Seite beugen, Schädeldecke Richtung Große Zehen
	5AZ	pādayoragre	Paschimottanasana
10	Ein	bhrūmadhye	Arme strecken, Rücken aufrichten
	Aus		Hände am Boden aufsetzen
11	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
12	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
13	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme
15	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Paschimottanasana B

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein		Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, langsam absetzen
	(Ein)		nāsāgre Hände links und rechts neben dem Körper auf den Boden, Rücken gerade, Beine gerade
	5AZ		Dandasana
8	Ein	bhrūmadhye	Hände fassen von oben über die Füße, gerader Rücken
9	Aus	pādayoragre	Ellenbogen zur Seite beugen, Schädeldecke Richtung große Zehen
	5AZ		Paschimottanasana B
10	Ein	bhrūmadhye	Arme strecken, Rücken aufrichten
	Aus		Hände am Boden aufsetzen

11	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
12	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
13	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
15	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih (

Paschimottanasana C

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein		Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, langsam absetzen
	(Ein)	nāsāgre	Hände links und rechts neben dem Körper auf den Boden, Rücken gerade, Beine gerade
	5AZ		Dandasana
8	Ein	bhrūmadhye	Hände fassen die Füße von der Seite, Daumen am Großzehen Grundgelenk, gerader Rücken
9	Aus	pādayoragre	Ellenbogen zur Seite beugen, Schädeldecke Richtung Große Zehen
	5AZ		Paschimottanasana
10	Ein	bhrūmadhye	Arme strecken, Rücken aufrichten
	Aus		Hände am Boden aufsetzen
11	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
12	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper, Chaturanga Dandasana
13	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
15	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Paschimottanasana D

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttānāsana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein		Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, langsam absetzen
	(Ein)	nāsāgre	Hände links und rechts neben dem Körper auf den Boden, Rücken gerade, Beine gerade
	5AZ		Dandasana
8	Ein	bhrūmadhye	Hände fassen um die Füße herum, linke Hand fasst rechtes Handgelenk, gerader Rücken
9	Aus	pādayoragre	Ellenbogen zur Seite beugen, Schädeldecke Richtung große Zehen
	5AZ		Paschimottanasana D
10	Ein	bhrūmadhye	Arme strecken, Rücken aufrichten
	Aus		Hände am Boden aufsetzen
11	Ein		den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
12	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper, Chaturanga Dandasana
13	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
15	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Purvottanasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,

5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein (Aus)	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft durchschwingen, langsam absetzen, Hände hinter den Rücken
8	Ein		Hüfte heben, Beine strecken, Zehen zum Boden
	5AZ	bhrūmadhye	Purvottanasana
9	Aus	nāsāgre	absenken, klein zusammenziehen
10	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper, Chaturanga Dandasana
12	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
15	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Ardha Baddha Padma Paschimottanasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,)
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein (Aus)	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft durchschwingen, langsam absetzen, rechtes Bein in halben Lotus
	(Ein)	bhrūmadhye	re Hand hinter dem Rücken, re Fuß fassen, li Hand nach vorne, li Fuß fassen, gerader Rücken
8	Aus		linken Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre	Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (rechte Seite)
9	Ein	bhrūmadhye	linken Arm strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus		klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
10	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein (Aus)	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft durchschwingen, langsam absetzen, linkes Bein in halben Lotus
	(Ein)	bhrūmadhye	li Hand hinter dem Rücken, li Fuß fassen, re Hand nach vorne, re Fuß fassen, gerader Rücken
15	Aus		rechter Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre	Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (linke Seite)
16	Ein	bhrūmadhye	rechten Arm strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus		klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
17	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
18	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
19	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
20	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
21	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
22	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Tiryam Mukha Eka Pada Paschimottanasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein (Aus)	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft durchschwingen, rechtes Bein gebeugt lassen, langsam absetzen
	(Ein)	bhrūmadhye	mit beiden Händen um linken Fuß fassen, linke Hand fasst rechtes Handgelenk
8	Aus		Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre	Tiryam Mukha Eka Pada Paschimottanasana (rechte Seite)
9	Ein	bhrūmadhye	Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade

	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
10	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	durchschwingen, linkes Bein gebeugt lassen, langsam absetzen
	(Ein)	bhrūmadhye mit beiden Händen um rechten Fuß fassen, rechte Hand fasst linkes Handgelenk
15	Aus	Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre Triyang Mukha Eka Pada Paschimottasana (linke Seite)
16	Ein	bhrūmadhye Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
17	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
18	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
19	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
20	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
21	Ein	bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
22	Aus	nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Janu Shirshasana A

1	Ein	bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	durchschwingen, langsam absetzen, rechten Fuß an die Innenseite des Oberschenkels legen
	(Ein)	bhrūmadhye mit beiden Händen um linken Fuß fassen, linke Hand fasst rechtes Handgelenk
8	Aus	Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre Janu Shirshasana A (rechte Seite)
9	Ein	bhrūmadhye Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
10	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	durchschwingen, langsam absetzen, linken Fuß an die Innenseite des Oberschenkels legen
	(Ein)	bhrūmadhye mit beiden Händen um rechten Fuß fassen, rechte Hand fasst linkes Handgelenk
15	Aus	Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre Janu Shirshasana A (linke Seite)
16	Ein	bhrūmadhye Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
17	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
18	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
19	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
20	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
21	Ein	bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
22	Aus	nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Janu Shirshasana B

1	Ein	bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft

	(Aus)	durchschwingen, langsam absetzen, rechten Fuß an die Innenseite des Oberschenkels legen
	(Ein)	bhrūmadhye auf re Fuß setzen, Zehen zeigen nach vorne, um li Fuß fassen, li Hand fasst re Handgelenk
8	Aus	Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre Janu Shirshasana B (rechte Seite)
9	Ein	bhrūmadhye Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
10	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	nāsāgre durchschwingen, langsam absetzen, linken Fuß an die Innenseite des Oberschenkels legen
	(Ein)	bhrūmadhye auf linken Fuß setzen, Zehen zeigen nach vorne, re Hand fasst li Handgelenk
15	Aus	Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre Janu Shirshasana B (linke Seite)
16	Ein	bhrūmadhye Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
17	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
18	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
19	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
20	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
21	Ein	bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
22	Aus	nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Janu Shirshasana C

1	Ein	bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	nāsāgre durchschwingen, langsam absetzen, rechten Fuß an die Innenseite des Oberschenkels legen
	(Ein)	bhrūmadhye linke Hand fasst rechtes Handgelenk
8	Aus	Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre Janu Shirshasana C (rechte Seite)
9	Ein	bhrūmadhye Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
10	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	durchschwingen, langsam absetzen, linken Fuß an die Innenseite des Oberschenkels legen
	(Ein)	bhrūmadhye rechte Hand fasst linkes Handgelenk
15	Aus	Ellenbogen zur Seite beugen, Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre Janu Shirshasana C (linke Seite)
16	Ein	bhrūmadhye Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	Aus	klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
17	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
18	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
19	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
20	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
21	Ein	bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
22	Aus	nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Marichyasana A

1	Ein	bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana

3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, absetzen, rechtes Bein heranstellen, mit rechtem Arm weit nach vorne strecken
	(Ein)	bhrūmadhye	Rechter Arm fasst um rechtes Knie, Hände hinter dem Rücken zusammen, gerader Rücken
8	Aus		Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre	Marichyasana A (rechte Seite)
9	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken gerade
	Aus		klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
10	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, langsam absetzen, linkes Bein heranstellen, mit linkem Arm weit nach vorne strecken
	(Ein)	bhrūmadhye	linker Arm fasst um linkes Knie, Hände hinter dem Rücken zusammen, gerader Rücken
15	Aus		Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	pādayoragre	Marichyasana A (linke Seite)
16	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken gerade
	Aus		klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
17	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
18	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
19	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
20	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
21	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
22	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Marichyasana B

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, absetzen, linken Fuß in halben Lotus, mit rechtem Arm weit nach vorne strecken
	(Ein)	bhrūmadhye	rechter Arm fasst um rechtes Knie, Hände hinter dem Rücken zusammen, gerader Rücken
8	Aus		Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	nāsāgre	Marichyasana B (rechte Seite)
9	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken gerade
	Aus		klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
10	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, absetzen, rechten Fuß in halben Lotus, mit linkem Arm weit nach vorne strecken
	(Ein)	bhrūmadhye	linker Arm fasst um linkes Knie, Hände hinter dem Rücken zusammen, gerader Rücken
15	Aus		Kinn zum Schienbein, Schädeldecke Richtung Fußrücken
	5AZ	nāsāgre	Marichyasana B (linke Seite)
16	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken gerade
	Aus		klein zusammenziehen, Hände aufsetzen
17	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
18	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
19	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
20	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
21	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
22	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana

- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
- Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Marichyasana C

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
(Aus) durchschwingen, langsam absetzen, rechtes Bein heranstellen, rechte Hand auf das Knie,
(Ein) nach rechts drehen, mit linkem Arm weit über rechtes Knie fassen, binden
- 5AZ pārśvadr̥ṣṭi Marichyasana C (rechte Seite)
- Aus Hände lösen, rechte Hand auf rechtes Knie, nach vorne drehen, Hände aufstützen
- 8 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
- 9 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 10 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 11 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 12 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
(Aus) durchschwingen, langsam absetzen, linkes Bein heranstellen, linke Hand auf das Knie,
(Ein) nach links drehen, mit rechtem Arm weit über linkes Knie fassen, binden
- 5AZ pārśvadr̥ṣṭi Marichyasana C (linke Seite)
- Aus Hände lösen, linke Hand auf linkes Knie, nach vorne drehen, Hände aufstützen
- 13 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
- 14 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 15 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 16 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 17 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
- 18 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
- Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Marichyasana D

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
(Aus) linker Fuß in halben Lotus, Gewicht auf linken Oberschenkel rechte Hand auf das rechte Knie,
(Ein) nach rechts drehen, mit linkem Arm weit über rechtes Knie fassen
(Aus) binden
(Ein) drehen
- 5AZ pārśvadr̥ṣṭi Marichyasana D (rechte Seite)
- Aus Hände lösen, rechte Hand auf rechtes Knie, nach vorne drehen, Hände aufstützen
- 8 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
- 9 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 10 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 11 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 12 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
(Aus) re Fuß in halben Lotus, li Bein heranstellen, Gewicht auf rechten Oberschenkel, linke Hand auf das linke Knie,
(Ein) nach links drehen, mit rechtem Arm weit über linkes Knie fassen
(Aus) binden
(Ein) drehen
- 5AZ pārśvadr̥ṣṭi Marichyasana D (linke Seite)
- Aus Hände lösen, linke Hand auf linkes Knie, nach vorne drehen, Hände aufstützen
- 13 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
- 14 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 15 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 16 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 17 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken

- 18 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
 - Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
 Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Navasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
 (Aus) nāsāgre durchschwingen, Beine gestreckt nach oben, langsam absetzen
 (Ein) pādāyoraṅgre Arme parallel zum Boden
 5AZ pādāyoraṅgre Navasana
 Aus nāsāgre Hände aufstützen
 8 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
 9 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
 10 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 11 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 12 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
 13 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
 - Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
 Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Bhuja Pidasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
 (Aus) nāsāgre Beine über Oberarme senken, Füße verschränken
 (Ein) bhrūmadhye Brustkorb öffnen
 8 Aus nāsāgre Füße pointen, nach hinten durchtauchen, Kinn bis kurz über den Boden
 5AZ nāsāgre Bhuja Pidasana
 9 Ein bhrūmadhye wieder nach oben rollen, Beine strecken, Tittibhasana
 10 (Aus) Beine beugen, Bakasana
 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
 11 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
 12 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 13 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 14 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
 15 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
 - Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
 Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Kurmasana, Supta Kurmasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
 (Aus) nāsāgre Beine über Oberarme senken
 (Ein) Beine strecken, Tittibhasana
 Aus absenken, Arme zur Seite, Fersen vom Boden heben
 5AZ bhrūmadhye Kurmasana
 Aus Hände unter den Knien aufstützen
 8 (Ein) anheben, Beine strecken, Tittibhasana
 (Aus) linken Fuß hinter den Kopf, Eka Pada Shirshasana
 (Ein) nāsāgre anheben

	(Aus)	rechten Fuß hinter den Kopf, Dvi Pada Shirshasana
	(Ein)	nāsāgre anheben
9	Aus	nach vorne rollen, absenken
	5AZ	bhrūmadhye Supta Kurmasana
	Aus	Hände unter den Knien aufstellen, anheben, Dvi Pada Shirshasana
10	Ein	nāsāgre Beine strecken, Tittibhasan)
11	Aus	Knie beugen, Bakasana Arme gestreckt
	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
12	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
13	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
15	Ein	bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus	nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Garbha Pindasana

1	Ein	bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	durchschwingen, absetzen
	(Ein)	gestreckte Beine in Dandasana
8	Aus	Beine falten zur Lotus Position, Hände durchschieben und zum Kinn
	5AZ	nāsāgre Garbha Pindasana
9	Aus	nāsāgre Hände zur Stirn, nach hinten rollen
	(Ein)	nach oben rollen, 9 mal wiederholen, dabei 360 Grad im Uhrzeigersinn drehen
	(Aus)	Arme herausziehen
10	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
15	Aus	nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Kukkutasana

1	Ein	bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)	durchschwingen, absetzen
	(Ein)	gestreckte Beine in Dandasana
8	Aus	nāsāgre Beine falten zur Lotus Position, Hände durchschieben
9	Ein	hochheben, auf den Händen balancieren
	5AZ	nāsāgre Kukkutasana , wenn möglich Nauli ausführen
	(Aus)	Arme herausziehen
10	Ein	nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
15	Aus	nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Baddha Konasana A, Baddha Konasana B, Baddha Konasana C

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
(Aus) absenken, Fußsohlen gegeneinander drehen, um Knöchel fassen
(Ein) gerader Rücken, Vorfüße aufdrehen, Fersen gegeneinander schieben
- 8 Aus Bauchnabel zu den Fersen, Kinn zum Boden
5AZ bhrūmadhye Baddha Konasana A
Ein nāsāgre wieder aufsetzen
Aus Rücken runden, Stirn zu den Zehen
5AZ nāsāgre Baddha Konasana B
- 9 Ein wieder aufsetzen, gerader Rücken
5AZ nāsāgre Baddha Konasana C
(Aus) Hände auf dem Boden aufsetzen
- 10 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
- 11 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 12 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 13 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 14 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
- 15 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Upavishtha Konasana A, Upavishtha Konasana B

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
(Aus) Beine zur Seite strecken, absetzen,
(Ein) Fußaußenkanten fassen, Daumen am Großzehen-Grundgelenk, gerader Rücken, Kopf heben
- 8 Aus flach ablegen
5AZ nāsāgre Upavishtha Konasana A
- 9 Ein Kopf heben, Hände lösen, Arme waagrecht
(Aus) Beine gestreckt heben, Füße von der Außenseite fassen
5AZ ūrdhvadr̥ṣṭi Upavishtha Konasana B
(Aus) Hände auf dem Boden aufstützen
- 10 Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
- 11 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 12 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 13 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 14 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
- 15 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Supta Konasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
(Aus) durchschwingen, flach auf den Rücken legen
- 8 Ein beide Beine heben, Füße weit auseinander
(Aus) Große Zehen fassen

5AZ	nāsāgre Supta Konasana
9	Ein ūrdhvadr̥ṣṭi nach oben rollen, Beine bleiben gestreckt, kurz auf dem Po balancieren (Aus) nāsāgre nach vorne ablegen
10	Ein bhrūmadhye Arme strecken, Rücken gerade, Kopf heben (Aus) Hände auf dem Boden aufsetzen
11	Ein nāsāgre den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
12	Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
13	Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
15	Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Supta Padangushthasana, Supta Parshvasahita

1	Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft (Aus) nāsāgre durchschwingen, flach auf den Rücken ablegen
8	Ein pādāyoraḡre rechtes Bein heben, rechte Hand fasst rechte Großzehe, Kopf bleibt am Boden
9	Aus Kinn zum Schienbein
5AZ	pādāyoraḡre Supta Padangushthasana
10	Ein pādāyoraḡre Kopf wieder zum Boden
11	Aus rechtes Bein nach rechts ablegen
5AZ	pārśvadr̥ṣṭi Supta Parshvasahita
12	Ein pādāyoraḡre rechtes Bein wieder heben, Kopf bleibt am Boden
13	Aus pādāyoraḡre Kinn noch einmal zum Schienbein in Supta Padangushthasana (
14	Ein pādāyoraḡre Kopf ablegen
15	Aus nāsāgre flach auf den Rücken ablegen
16	Ein pādāyoraḡre linkes Bein heben, linke Hand fasst linke Großzehe, Kopf bleibt am Boden
17	Aus Kinn zum Schienbein
5AZ	pādāyoraḡre Supta Padangushthasana
18	Ein pādāyoraḡre Kopf wieder zum Boden
19	Aus pādāyoraḡre linkes Bein nach links ablegen
5AZ	pārśvadr̥ṣṭi Supta Parshvasahita
20	Ein pādāyoraḡre linkes Bein wieder heben, Kopf bleibt am Boden
21	Aus pādāyoraḡre Kinn noch einmal zum Schienbein in Supta Padangushthasana
22	Ein pādāyoraḡre Kopf ablegen
23	Aus nāsāgre flach auf den Rücken ablegen
24	Ein nāsāgre Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, Gewicht auf die Handfläche, nach hinten rollen, Chakrasana Aus langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
25	Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
26	Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
27	Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
28	Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Ubhaya Padangushthasana

1	Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
2	Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein nāsāgre Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft (Aus) durchschwingen, flach auf den Rücken ablegen
8	Ein nāsāgre beide Beine heben, Füße bleiben zusammen (Aus) Große Zehen fassen

9	Ein		mit geraden Beinen nach oben rollen, auf dem Po balancieren
	5AZ	ūrdhvadr̥ṣṭi	Ubhaya Padangushthasana
	(Aus)		Hände auf dem Boden aufstützen
10	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
11	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
15	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Urdhva Mukha Paschimottanasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, flach auf den Rücken ablegen
8	Ein	nāsāgre	beide Beine heben, Füße bleiben zusammen
	(Aus)		Fußaußenkanten fassen
9	Ein	ūrdhvadr̥ṣṭi	mit geraden Beinen nach oben rollen, auf dem Po kurz balancieren
10	Aus		Ellenbogen zur Seite, Kinn zu den Schienbeinen
	5AZ	pādayoragre	Urdhva Mukha Paschimottanasana
11	Ein	ūrdhvadr̥ṣṭi	Arme strecken, Kopf heben, Rücken gerade
	(Aus)		Hände auf dem Boden aufstützen
12	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
13	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
14	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
15	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
16	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
17	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Setu Bandhasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, flach auf dem Rücken ablegen
8	Ein	nāsāgre	Beine und Arme heben
	(Aus)		Arme vor der Brust überkreuzen, Hände zur gegenüberliegenden Schulter, Füße etwas anstellen, Knie beugen
9	Ein		Körper heben, gerade Beine, Körperspannung aufbauen
	5AZ	nāsāgre	Setu Bandhasana
10	Aus	nāsāgre	wieder auf dem Rücken ablegen
11	Ein	nāsāgre	Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, Gewicht auf die Handfläche, nach hinten rollen, Chakrasana
	Aus		langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
15	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Urdhva Dhanurasana, Chakrasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken

4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		Auf den Rücken ablegen
8	Ein	nāsāgre	Arme und Beine anheben
	(Aus)		Hände neben die Ohren, Füße nahe am Po aufsetzen
9	Ein		Körper in Rückbeuge heben
	5AZ	bhrūmadhye	Urdhva Dhanurasana
			5 mal ablegen und Urdhva Dhanurasana wiederholen
10	Aus	nāsāgre	ablegen
11	Ein	nāsāgre	Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, Gewicht auf die Handfläche, nach hinten rollen, Chakrasana
	Aus		langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
12	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
13	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
14	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
15	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Paschimottanasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne, Balance auf den geraden Armen, die gebeugten Beine in der Luft
	(Aus)		durchschwingen, absetzen, Beine strecken, Dandasana
8	Ein	bhrūmadhye	um die Füße fassen, Kopf heben, Rücken gerade
9	Aus		über die Beine ablegen
	5AZ	pādayoragre	Paschimottanasana (, Paścimottānāsana)
10	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Arme strecken, Rücken gerade
	(Aus)	nāsāgre	Hände auf dem Boden aufsetzen, klein zusammenziehen
11	Ein	nāsāgre	den Körper anheben, Arme strecken, die gebeugten Beine in der Luft
12	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
13	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
14	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
15	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
16	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Salamba Sarvangasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne
	(Aus)		langsam absenken, auf den Rücken legen
	5AZ		hier verweilen
8	Ein	nāsāgre	Beine heben in Salamba Sarvangasana
	10-25AZ		Salamba Sarvangasana
	(Aus)		langsam auf den Rücken abrollen
9	Ein	nāsāgre	Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, nach hinten rollen, anheben Chakrasana
	Aus		langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
10	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
11	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
12	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
13	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden

Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Halasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne
(Aus) langsam absenken, auf den Rücken legen
5AZ hier verweilen
- 8 Ein Beine heben in Salamba Sarvangasana)
(Aus) nāsāgre Beine senken
5-10AZ Halasana)
(Ein) Beine heben
(Aus) langsam auf den Rücken abrollen
- 9 Ein nāsāgre Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, Gewicht auf die Handfläche, nach hinten rollen, anheben
Aus langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 10 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 11 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 12 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
- 13 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Karna Pidasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne
(Aus) langsam absenken, auf den Rücken legen
5AZ hier verweilen
- 8 Ein Beine heben in Salamba Sarvangasana
(Aus) nāsāgre Beine senken Knie an die Ohren drücken
10-25 AZ Karna Pidasana
(Ein) Beine heben
(Aus) langsam auf den Rücken abrollen
- 9 Ein nāsāgre Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, nach hinten rollen, anheben Chakrasana (
Aus langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 10 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 11 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 12 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
- 13 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Urdhva Padmasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
- 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
- 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
- 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
- 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
- 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
- 7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne
(Aus) langsam absenken, auf den Rücken legen
5AZ hier verweilen
- 8 Ein nāsāgre Beine heben in Salamba Sarvangasana
- 9 Aus nāsāgre Beine in Padmasana falten
(Ein) Hände zu den Knien
5-10AZ nāsāgre Urdhva Padmasana

- (Aus) langsam auf den Rücken abrollen
- 10 Ein nāsāgre Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, nach hinten rollen, anheben Chakrasana
Aus langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 11 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
12 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
13 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
14 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Pindasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne
(Aus) langsam absenken, auf den Rücken legen
5AZ hier verweilen
- 8 Ein Beine heben in Salamba Sarvangasana
9 Aus nāsāgre Beine in Padmasana falten
(Ein) Hände zu den Knien Urdhva Padmasana
(Aus) Knie umfassen und heranziehen
5-10AZ Pindasana
(Aus) auf den Rücken rollen
- 10 Ein nāsāgre Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, nach hinten rollen, anheben Chakrasana
Aus langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 11 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
12 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
13 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
14 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Matsyasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
7 Ein nāsāgre Sprung nach vorne
(Aus) langsam absenken, auf den Rücken legen
- 8 bhrūmadhye Beine heben, Beine in Padmasana falten,
Ein Brustkorb öffnen, Kopf heben
(Aus) Kopf senken
5-10AZ Matsyasana
(Aus) flach ablegen
- 9 Ein nāsāgre Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, nach hinten rollen, anheben Chakrasana
Aus langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
- 10 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
11 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
12 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
13 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
- Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Uttana Padasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten

6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen,Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne
	(Aus)		langsam absenken, auf den Rücken legen
8	Ein	bhrūmadhye	Beine strecken und heben, Brustkorb öffnen
			Kopf heben
	(Aus)		Kopf senken
	5-10AZ		Uttana Padasana
	(Aus)		Flach ablegen
9	Ein	nāsāgre	Kinn zum Brustbein, Beine nach hinten, nach hinten rollen, anheben Chakrasana
	Aus		langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
10	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
11	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
12	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
13	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Shirshasana A, Shirshasana B, Urdhva Dandasana, Balasana

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen,Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne
	(Aus)		langsam absenken und abknien
8	Ein	nāsāgre	Beine gestreckt heben
	10-25AZ		Shirshasana A
	Ein	nābīcakre	Kopf heben
	10-25AZ		Shirshasana B
	Aus		Beine in einen 90 Gradwinkel absenken
	10-25AZ		Urdhva Dandasana
	Ein		Beine wieder ganz heben
	Aus		Beine senken
	10-25AZ		10 mal wiederholen
	Aus	nāsāgre	Beine senken, abknien
	5AZ	nāsāgre	Balasana
	(Ein)		anheben
9	Aus	nāsāgre	langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
10	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
11	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
12	Ein	bhrūmadhye	nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
13	Aus	nāsāgre	Kopf zu den Knien, Uttanasana
-	Ein	aṅguṣṭhamadhye	Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
	Aus	nāsāgre	mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Baddha Padmasana, Yoga Mudra

1	Ein	bhrūmadhye	Arme seitlich heben
2	Aus	nāsāgre	Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
3	Ein	bhrūmadhye	Kopf heben, Rücken strecken
4	Aus	nāsāgre	Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
5	Ein	bhrūmadhye	auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
6	Aus	nābīcakre	auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen,Arme strecken
7	Ein	nāsāgre	Sprung nach vorne
	(Aus)		langsam absenken
	(Ein)		gestreckte Beine, Dandasana
8	Aus	nāsāgre	Beine falten, Padmasana
	Ein		Hände hinter den Rücken zu den Füßen
	5-10AZ		Baddha Padmasana
9	Aus		Kinn zum Boden
	5-10AZ	bhrūmadhye	Yoga Mudra
10	Ein	nāsāgre	aufrichten, Baddha Padmasana
	(Aus)		Hände aufstützen

- 11 Ein anheben
 12 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
 13 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 14 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 15 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
 16 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
 - Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
 Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Padmasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 7 Ein Sprung nach vorne
 (Aus) langsam absenken
 (Ein) gestreckte Beine, Dandasana
 8 Aus Beine falten
 10-25AZ nāsāgre Padmasana
 (Aus) Hände aufstützen
 9 Ein anheben
 10 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
 11 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 12 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 13 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
 14 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
 - Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
 Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Utplutih

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 7 Ein Sprung nach vorne
 (Aus) langsam absenken
 (Ein) gestreckte Beine, Dandasana
 8 Aus Beine falten
 10-25AZ nāsāgre Padmasana
 (Aus) Hände aufstützen
 9 Ein bhrūmadhye anheben
 10-25AZ Utplutih
 Ein weiter anheben
 10 Aus nāsāgre langsam absenken, Ellenbogen nahe am Körper,
 11 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 12 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 13 Ein bhrūmadhye nach vorne gleiten, Kopf heben, Rücken strecken
 14 Aus nāsāgre Kopf zu den Knien, Uttanasana
 - Ein aṅguṣṭhamadhye Kopf heben, Rücken strecken, Fingerspitzen am Boden
 Aus nāsāgre mit geradem Rücken aufrichten, Arme links und rechts neben dem Körper Samasthitih

Shavasana

- 1 Ein bhrūmadhye Arme seitlich heben
 2 Aus nāsāgre Finger spreizen, weit nach vorne und zum Boden Uttanasana
 3 Ein bhrūmadhye Kopf heben, Rücken strecken
 4 Aus nāsāgre Gewicht auf die Arme, nach hinten gleiten, Ellenbogen nahe am Körper,
 5 Ein bhrūmadhye auf die Fußrücken rollen, Brustkorb öffnen, Arme strecken, Schulter nach hinten und unten
 6 Aus nābīcakre auf die Fußsohlen rollen, Steißbein zur Decke, Rücken lang machen, Arme strecken
 7 Ein Sprung nach vorne (Aus) langsam absenken, auf den Rücken legen
 - Tiefenentspannung, Augen schließen, Bandhas lösen, Atmung ausklingen lassen, Shavasana