

Fundamentale Asanas

Padangusthasana	Vorbeuge mit halten der großen Zehe padangustha große Zehe
Padahastasana	Haltung mit den Händen unter den Füßen pada Fuß hasta Hand
Utthita Trikonasana	gestreckte Dreieckshaltung, seitliche Beuge aus dem Stand utthita gestreckt, ausgedehnt, erhoben, trikona Dreieck
Parivritta Trikonasana	gedrehte Dreieckshaltung parivritta gedreht trikona Dreieck
Utthita Parshvakonasana	gestreckte, seitliche Winkelhaltung utthita gestreckt, ausgedehnt, erhoben, parshva seitlich kona Winkel
Parivritta Parshvakonasana	gedrehte, seitliche Winkelhaltung parivritta gedreht parshva seitlich kona Winkel
Prasarita Padottanasana	Vorbeuge (wörtl. Dehnungshaltung) mit gespreizten Beinen prasarita gespreizt pada Bein uttana Dehnung
Parshvottanasana	seitliche, intensive Streckung parshva seitlich uttana intensives Ausstrecken (ut – intensiv, tan – ausstrecken)
Utthita Hasta Padangusthasana	ausgestreckte Hand greift großen Zeh utthita gestreckt, ausgedehnt, erhoben, hasta Hand padangustha große Zehe
Utthita Parshvasahita	ausgestreckt seitlich utthita erhoben, gestreckt, ausgedehnt parshva seitlich
Ardha Baddha Padmottanasana	halb gebundener Lotus, intensive Streckung ardha halb baddha gebunden, geschlossen padma Lotus uttana intensives Ausstrecken ut intensiv tan ausstrecken



Erste Serie

Utkatasana	mächtige, wilde, würdevolle Haltung utkata mächtig, wild, würdevoll, uneben
Virabhadrasana	Virabhadra-Haltung; Helden- oder Krieger-Haltung virabhadra dem Helden Virabhadra gewidmet
Dandasana	Stockhaltung danda Stock
Paschimottanasana	intensive Streckung der Körperrückseite paschima wörtl. Westen – Körperrückseite; vom Kopf bis zur Ferse tana Dehnung, Streckung
Purvattanasana	intensive Streckung der Vorderseite purva wörtl. Osten – Körpervorderseite; vom Kopf bis zu den Zehen uttana intensives Ausstrecken (ut – intensiv, tan – ausstrecken)
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	halb gebundener Lotus, intensive Streckung der Rückseite Haltung ardha halb baddha gebunden, geschlossen padma Lotus uttana intensives Ausstrecken (ut – intensiv, tan – ausstrecken) paschima wörtl. Westen – Körperrückseite; vom Kopf bis zur Ferse tana Dehnung, Streckung
Triang Mukha-Eka-Pada Paschimottanasana	drei Glieder (Fuß, Knie, Gesäß) Gesicht zum Bein intensive Streckung der Rückseite Haltung triang drei Glieder oder drei Teile (hier: Fuß, Knie und Gesäß) mukha Gesicht eka eins pada Bein paschima wörtl. Westen – Körperrückseite; vom Kopf bis zur Ferse tana Dehnung, Streckung
Janu Shirsasana	Kopf am Knie Haltung janu Knie shirsa Kopf
Maricyasana	Marici Haltung marici Name des vedischen Weisen Marici
Navasana	Bootshaltung nava Boot
Lolasana	Pendelhaltung lola Pendel
Bhujapidasana	Arm-Druck-Haltung bhujja Arm pida Druck
Bakasana	Kranich-Haltung baka Kranich
Kurmasana	Schildkröten-Haltung kurma Schildkröte



Supta Kurmasana	liegende/schlafende Schildkröten-Haltung
	supta liegend, schlafend, hingestreckt kurma Schildkröte
Garbha Pindasana	Embryo im Mutterleib Sitz
	garbha Mutterleib pinda Embryo
Kukkutasana	Hahn-Haltung
	kukkuta Hahn
Baddha Konasana	geschlossene Winkelsitz
	baddha gebunden, geschlossen kona Winkel
Upavishta Konasana	sitzende Winkelhaltung / im Winkel sitzend
	upavishta sitzend kona Winkel
Supta Konasana	liegende Winkelhaltung / hingelegter Winkel
	supta liegend, hingestreckt, schlafend kona Winkel
Supta Padangusthasana	liegend den großen Zeh haltend
	supta liegend, hingestreckt padangustha die große Zehe
Supta Parshvasahita	seitlich hingelegt
	supta liegend, hingestreckt, schlafend parshva seitlich
Chakrasana	Rad-Haltung
	chakra Rad, Kreis
Ubhaya Padangusthasana	Stellung bei der beide große Zehen gehalten werden
	ubhaya beide padangustha die große Zehe
Urdhva Mukha Paschimottanasana	mit erhobenem Gesicht intensive Streckung der Körperrückseite
	urdhva hoch, erhoben, aufrecht, nach obenweisend mukha Gesicht paschima wörtl. Westen – Körperrückseite; vom Kopf bis zur Ferse tana Dehnung, Streckung
Setu Bandhasana	Brücken-Bau Stellung / das Erbauen einer Brücke
	setu Brücke bandha Bau, Errichtung
Urdhva Dhanurasana	nach obenweisende Bogenhaltung
	urdhva hoch, erhoben, aufrecht, nach obenweisend dhanur Bogen



Abschlußsequenz

Salamba Sarvangasana	alles unterstützende Position – Schulterstand
	salamba mit Unterstützung, mit Abstützung
	sarva alle, jeder
	anga Glied
	sarvanga „alle Glieder“ oder „der ganze Körper“
Halasana	Pflughaltung
	hala Pflug
Karnapidasana	Ohr-Druck-Haltung
	karna Ohr
	pida Druck
Urdhva Padmasana	nach oben weisender Lotussitz
	urdhva hoch, erhoben, aufrecht, nach obenweisend
	padma Lotus
Pindasana	Embryo Haltung / Klumpen-Haltung
	pinda Embryo; Klumpen, Kloß, Bällchen
Mathsyasana	Fisch Haltung
	mathsya Fisch
Uttana Padasana	gestreckte Fuß-Haltung
	uttana gestreckt, ausgebreitet, auf dem Rücken liegend
	Pada Fuß
Shirsasana	Kopfstand
	shirsa Kopf
Balasana	Kindhaltung, Haltung des Kindes
	bala Kind

Atemsequenz

Baddha Padmasana	gebundene Lotussitz
	baddha gebunden, geschlossen
	Padma Lotus
Yogamudra	Yoga Geste
	yoga Vereinigung, Verbindung mit dem göttlichen;
	Kontrolle von Geist und Körper
	mudra Siegel, Geste, Handstellung
Padmasana	Lotushaltung, Lotussitz
	Padma Lotus
Tolasana (Utpluthih)	aus dem Boden hervorgesprossen / Gleichgewichtshaltung
	tola Gleichgewicht, Waagschale
Savasana	Totenhaltung
	sava Toter

