

Kategorie	Traditionelle Namen	Deutsche Namen	Atem
Maditative	Swastikasan	Günstige Haltung	-
Maditative	Sidhasan	Vollkommene Haltung	-
Maditative	Vajrasan	Donnerkeil Haltung	-
Maditative	Gomukhasan	Kuhgesichts Haltung	-
Maditative	Padmasan	Lotossitz	-
Maditative	Sukhasan	Leichte Haltung	-
Maditative	Bhadrakonasan	Haltung der Anmut	-
Maditative	Purna Bhadrasan	Ganzer Haltung der Anmut	-
Maditative	Simhasan	Löwen Haltung	-
Pranayam	Suryabhedan	Anregung der Vitalität	-
Pranayam	Bhastrika	Blasebalgatemung	-
Pranayam	Shitali	Kühlender Atem	-
Pranayam	Sitkari	Zischender Atem	-
Pranayam	Ujjayi	Psychischer Atem	-
Pranayam	Bhramari	Bienensummen	-
Pranayam	Murcha	Schwebender Atem	-
Pranayam	Plavani	Auf Wasser liegen	-
Standing asan	Namaskarasan	Grußhaltung	-
Standing asan	Tadasan	Baum Stellung	Breath in
Standing asan	Parvatasan	Berg Stellung	Breath in
Standing asan	Ekpadparvatasan	Berg Haltung auf einem Fuß	-
Standing asan	Trikonasan	Dreiecks Haltung	Breath out
Standing asan	Katichakrasan	Taillendrehung	Breath in
Standing asan	Pristhatanasan	Rücken Dehnung	Breath in
Standing asan	Prithadhar Tanasan	Haltende Rücken Dehnung	Breath in
Standing asan	Pristhasan	Rückenhaltung	Breath in
Standing asan	Viraparampara	Heldenhaltung	Breath out
Standing asan	Dwikonasan	Doppelter Winkel	Breath out
Standing asan	Dolasan	Pendelhaltung	Breath out
Standing asan	Hastpadasan	Hände zu den Füßen	Breath out
Standing asan	Ardha padma bandh Hastpadasan	Vorwärts beugende im halben Lotes	Breath out
Standing asan	Mukutasan	Gestützte Kopfhaltung	Breath out
Standing asan	Shirsha Angusth Yogasan	Kopf zu Zeh Haltung	Breath out
Standing asan	Tiryak Tadasan	sich wiegende Palme	Breath out
Standing asan	Konasan	Ecke Haltung	Breath out
Standing asan	Utthista Parshwakonasan		Breath in
Standing asan	Utkatasan	Stuhl Haltung	Breath in
Standing asan	Ekpad Asan	Ein Fuß Haltung	Breath in
Standing asan	Bakasan	Kranich Haltung	Breath out
Standing asan	Ekpad kandharasan	Ein Fuß zum Kopf	-
Standing asan	Ardha chandrasan	Halbe Mond Haltung	Breath in
Standing asan	Garudasan	Adler Haltung	-
Sitting asan	Vajra yogmudra	Yogahaltung auf Blitz Stellung	Breath out
Sitting hand-knee	Marjari	sich streckende Katze	Breath in and out
Sitting hand-feet	Bhudharasan	Haltende Erde Haltung	Breath out
Sitting asan	Pristha Uthanasan	Eidechse Haltung	Normal
Sitting asan	Padmottan Asan	Gestreckte Haltung	Breath out
Sitting asan	Janusirsasan	Kopf - Knie Haltung	Breath out
Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra	Breath in
Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra (Vari.)	Breath in
Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra (Vari.)	Breath in
Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra (Vari.)	Breath in
Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra (Vari.)	Breath in
Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra (Vari.)	Breath in
Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra (Vari.)	Breath in
Sitting asan	Paschimottanasan	Haltung des gestreckten	Breath out
Sitting asan	Paschimottanasan Ardha Padma	Haltung des gestreckten	Breath out
Sitting asan	Setubandha	Brücken Haltung	Breath in
Siiting asan	Udarakarshanasan	Bauch Drehung	Breath out
Sitting asan	Shirshashashankasan	Kopfstand auf Mondhaltung	Breath in

Sitting asan	Dhanurakarshanasan	Bogen ziehen Haltung	Breath in
Sitting asan	Veersanmukhyaasan	Halden Haltung	Breath out
Sitting asan	Ustrasan	Kamel Haltung	Breath in
Sitting asan	Ardha Ustrasan	Halbe Kamel Haltung	Breath in
Sitting asan	Padadhirasan		Normal Breath
Sitting asan	Parivritjanusirsasan	Spiralförmige Kopf-Knie-Haltung	Breath out
Sitting asan	Halipadasan	Stern Haltung	Breath out
Sitting/Balance	Bhujpindasan	Rund Arme	Breath in
Sitting asan	Malasan	Kette Haltung	-
Sitting feet-hand	Vyagrasan	Tiger Haltung	Breath in-out
Sitting asan	Ashwasanchalan	Reiter Haltung	Breath in
Sitting asan	Sthitkonasana	Stehende Winkel Haltung	Breath in
Sitting asan	Rajkapotasan	Kaiser Tauben Stellung	Breath in
Sitting asan	Prighasan	Querbalken Haltung	Breath out
Sitting asan	Pashasan	Kettehaltung	-
Sitting asan	Padma yogmudra	Yogahaltung auf Lotos	Breath out
Sitting asan	Vatayanasan	Vatayan Haltung	-
Sitting asan	Hanumanasan	Gott Hanuman Haltung	-
Sitting asan	Marichi asan	Yogi Marichi Haltung	Breath out
Sitting asan	Marichi asan	Yogi Marichi Haltung	Breath out
Sitting asan	Bhardwaj asan	Bhardwaj Haltung	Breath in
Sitting asan	Padprasarit Janusirsasan	Spagat Haltung ?	Breath out
Sitting /Balance	Merudandasana	Wirbelsäulenstück Haltung	-
Sitting asan	Padprasarit Paschimottanasan	Rückenstreckung mit gespreizten Beinen	Breath out
Sitting asan	Upavista Konasan		Breath out
Sitting asan	Kurmasan Traditional	Traditionell Schildkröten Haltung	Normal
Sitting asan	Kurmasana	Schildkröten Haltung	Breath out
Sitting asan	Goraksha Asan	Yogi Goraksha Haltung	-
Sitting asan	Garbhapindasan	Fötus im Mutterleib	-
Sitting asan	Garbha Namanasan	Gruß im Mutterleib	-
Sitting asan	Dwipad Kandharasan	Füße zum Kopf mit Haltung	-
Sitting asan	Gaivasan		Breath in
Sitting asan	Ardha Bandhapadma Paschimottan	Gestreckten Rückens in der halben Lotos	Breath out
Sitting asan	Sthit Parvatasan	Berg Haltung mit sitzen	Breath in
Sitting asan	Skandasana	Yogi Skand Haltung	-
Sitting asan	Yog dandasana	Yoga Stück	
Sitting asan	Kapil asan	Yogi Kapil Asan	
Sitting asan	Buddhasan	Yogi Buddhasan	
Sitting asan	Ekpad yognidra	Ein Bein Yogaschlaf	
Sitting asan	Bandhapadmasan	Geschlossen Lotos Haltung	Breath out
Sitting asan	Bandhapadmayogmudra	Geschlossen Lotos Yogahaltung	Breath out
Laying on back	Ardhanaukasan(V.)	Halben Boothaltung	Breath in
Laying on stomach	Shalabhasan Ekpad	Ein Bein Heuschreckenhaltung	Breath in
Laying on stomach	Bhujangasan	Kobrastellung	Breath in
Laying on stomach	Dhanurasan Saral	leichte Bogenhaltung	Breath in
Laying on stomach	Naukasan	Boot Haltung	Breath in
Laying on stomach	Purna Dhanurasan	Bogen Haltung	Breath in
Laying on stomach	Shalabhasan	Heuschreckenhaltung	Breath in
Laying on stomach	Nirlamba Bhujangasan	Ungestützte Kobra Haltung	Breath in
Laying on stomach	Purna Bhujangasan	Ganzer Kobra	Breath in
Laying on stomach	Tiryak Bhujangasan	Schrek Kobra	Breath in
Laying on stomach	Bhekhasan	Frosch Haltung	Breath in
Laying on stomach	Gupta Padmasan	Versteckt Lotos	-
Laying on head	Shirshasan	Kopf Stand	-
Laying on back	Matsyasan	Fisch Haltung	-
Lay. on back (Mudra)	Viparitkarni	Umkehrhaltung	-
Laying on back	Setubandha	Brücken Haltung	Breath in
Laying on back	Pavanmuktasan	Verdauungsfördernden	Breath out
Laying on back	Dwipadpavanmuktasan	Beine Verdauungsfördernden	Breath out
Laying on back	Urdhvahastpadasan	Umkehr Hände-Beine Haltung	-
Laying on back	Naukasan	Boot Haltung	Breath in

Laying on back	Halasan	Pflughaltung	Breath out
Laying on back	Halasan Variation	Pflughaltung	Breath out
Laying on back	Supta Konasan	Schlafende Eke haltung	
Laying on back	Padmamatsya	Fischhaltung mit der Lotos	-
Laying on back	Suptavajra (V.)	Schlaf Blitzhaltung	-
Laying on back	Suptavajrasan	Schlaf Blitzhaltung	-
Laying on back	Uttan Kurmasan	Schlafende Schildkröten	-
Laying on back	Sarvangasan	Schulterstand	-
Laying on back	Sarvangasan Padma	Schulterstand mit lotos	-
Laying on back	Karndapidasan	Knie-Ohren Haltung	Breath out
Laying on back	Chakrasan	Rad Haltung	Breath in
Laying back/Stand.	Chakrasan uthistha	Rad Haltung	Breath in
Laying on back	Meruvakra Asana	Rückendreh Haltung	Breath in
Laying on back	Kashinathasan*	Kashinathasan	-
Laying on back	Jathar Privartanasan	Yogi Schlaf	In and Out
Laying on back	Yognidra	Yoga Schlaf	-
Laying on back	Ardhapadma Pavanmuktasan	Halbe Lotos Verdauungsfördernden	Breath out
Laying on back	Ardhapadma Halasan	Halbe Lotos Pflughaltung	Breath out
Laying on back	Bandhapadma Matsyasan	geschlossen Lotos Fisch Haltung	Breath out
Balancing asan	Santolasan	Gleichgewichtshaltung	-
Balancing asan	Ekpad Parvatasan	Berghaltung mit dem ein Bein	Breath in
Balancing asan	Ekpad Pranamasan	Gebetshaltung auf einem Fuß	-
Balancing asan	Nataraj Asan adho	Gott Nataraj(Shiva) Haltung	Breath in
Balancing asan	Nataraj Asan parivrit	Gott Nataraj(Shiva) Haltung	Breath in
Balancing asan	Nataraj Asan Pristha	Gott Nataraj(Shiva) Haltung	Breath in
Balancing asan	Nirlambha Paschimottan	Ungestützt gestreckten Rückens Haltung	Breath out
Balancing asan	Garuda Asan	Adlerhaltung	-
Balancing asan	Shirshasan	Kopfstand	-
Balancing asan	Padangustha	Balance auf der Fußspitze	-
Balancing asan	Astavakrasan	Yogi Astavakrasan	Breath in
Balancing asan	Bakadhyanasan	Geduldiger Kranich	Breath in
Balancing asan	Ekpad Bakadhyanasan	einbeinige Kranichhaltung	Breath in
Balancing asan	Padma Bakadhyan	Lotos Kranichhaltung	Breath in
Balancing asan	Ardha Naukasana	Halb Boothaltung	Breath in
Balancing asan	Mayurasan	Pfauenhaltung	Breath in
Balancing asan	Padmamayur	Pfauenhaltung mit der Lotos	Breath in
Sitting/Balancing	Hanuman Asana	Gott Hanuman Haltung	-
Balancing asan	Brahmacharyasan	Zölibatshaltung	Breath in
Balancing asan	Kukkutasan	Hähnchenhaltung	Breath in
Balancing asan	Lolasan	Schwingende Haltung	Breath in
Balancing asan	Kashyap Asan	Yogi Kashyap Haltung	-
Balancing asan	Omkarasan	Om Haltung	Breath in
Balancing asan	Dwi Hast Bhujanga	Kobrahaltung auf zwei Händen	Breath in
Balancing asan	Dwi Hastasan	zwei Händen haltung	Breath in
Balancing asan	Vishwamitra Asan	Yogi Vishwamitra Haltung	Breath in
Balancing asan	Vashistha Asan	Yogi Vashistha Haltung	Breath in
Shaktkarma	Neti Jal	Nasenreinigung mit Wasser	Mouth breath
Shaktkarma	Neti Sutra	Nasenreinigung mit Faden	Mouth breath
Shaktkarma	Kapalbhanti	Reinigung des Vorderhirns	-
Shaktkarma	Nauli	Bauchmassage	Mouth out
Shaktkarma	Dhauti	Bauch Reinigung	-
Shaktkarma	Vasti	Darm Reinigung	-
Shaktkarma	Tratak	Augen Reinigung	-
Mudra	Jalandhar Bandh	Halsverschluss	Breath in
Mudra	Moolbandha	Kontrakten im Perineum	Breath in
Mudra	Uddiyanbandha	Bauch Kontrakten	Breath out
Mudra	Mahabandha	der große Verschluss	Breath in
Mudra	Mahamudra	Großartig Mudra	Breath out
Mudra	Mahabheda	Mahabheda	Breath out
Mudra	Mahavedh	Groß artig Piercing Mudra	Breath in
Mudra	Khechari		-

Mudra	Vajroli	Uterus Anspannung	Breath in
Mudra	Shaktichalan	Energy Bewegung	Breath in
Mudra	Ashwani Mudra	Anal Anspannung	Breath in
Mudra	Tadagi Mudra	Groß bauch haltung	Breath in/out
Mudra	Manduki Mudra	Frosh Mudra	-
Mudra	Bhuchari Mudra	Blick stable	-
Mudra	Nashikagra Dristi	Blick auf nase spitze	-
Mudra	Shambhavi Mudra	Blick auf zwischen augenbrauen	-
Mudra	Pashinee Mudra	Ugekehrt knee auf öhren	Breath out
Mudra	Yoga Mudra	Yoga Mudra	Breath out
Mudra	Sanmukhi Mudra	Stimme erfahrung	-
Mudra	Unmani Mudra	Gedanken bewegung	-
Mudra	Kaki Mudra	Vogel atem Mudra	-
Mudra	Bhujangini Mudra	Kobra atem Mudra	-
			Breath in
Relaxation	Makar Asan	Krokodilshaltung	-
Relaxation	Shashank Asan	Mondhaltung	-
Relaxation	Anand Madirasan	Haltung des Glücksrausches	-
Relaxation	Shavasan	Todhaltung	-
Relaxation	Supta Pavanmuktasan	Umgekehrt Verdauungsfördernden	-

Prepared by:

Kashi Nath

Yoga Darshan

Traditionelles Yoga Freiburg

Website: www.yoga-darshan-freiburg.de

Thanks:

Jürgen Ries, Komal, Hemant Sarna, Oliver Kania, Elke Albrich, Esther Olivia Feldmann, Adityasheel