

Traditionelle Yoga-Asana Übungsliste mit Sanskritnamen und deutscher Übersetzung

Yoga Darshan Freiburg, Traditionelles Yoga – Praxis und Originaltexte, www.yoga-darshan-freiburg.de

Sitting asan	Ardhamatsyendrasan	Ardhamatsyendra (Vari.)	Atem ein
Sitting asan	Paschimottanasan	Haltung des gestreckten	Atem aus
Sitting asan	Paschimottanasan Ardha Padma	Haltung des gestreckten	Atem aus
Sitting asan	Setubandha	Brücken Haltung	Atem ein
Siiting asan	Udarakarshanasan	Bauch Drehung	Atem aus
Sitting asan	Shirshashankasan	Kopfstand auf Mondhaltung	Atem ein

Sitting asan	Dhanurakarshanasan	Bogen ziehen Haltung	Atem ein
Sitting asan	Veersanmukhyaasan	Halden Haltung	Atem aus
Sitting asan	Ustrasan	Kamel Haltung	Atem ein
Sitting asan	Ardha Ustrasan	Halbe Kamel Haltung	Atem ein
Sitting asan	Padadhirasan		Normal
Sitting asan	Parivritijanusirsasan	Seitliche Kopf-Knie Haltung	Atem aus
Sitting asan	Halipadasan	Stern Haltung	Atem aus
Sitting/Balance	Bhujpindasan	Rund Arme	Atem ein
Sitting asan	Malasan	Kette Haltung	Angepasst
Sitting feet-hand	Vyagrasan	Tiger Haltung	Angepasst
Sitting asan	Ashwasanchalan	Reiter Haltung	Atem ein
Sitting asan	Setubandha	Brücken mit sitzen	Atem ein
Sitting asan	Rajkapotasan	Kaiser Tauben Stellung	Atem ein
Sitting asan	Prighasan	Querbalken Haltung	Atem aus
Sitting asan	Pashasan	Kette Haltung	Angepasst
Sitting asan	Padma yogmudra	Yogahaltung auf Lotos	Atem aus
Sitting asan	Vatayanasan	Vatayana Haltung	Angepasst
Sitting asan	Hanumanasan	Gott Hanuman Haltung	Angepasst
Sitting asan	Marichi asan	Yogi Marichi Haltung	Atem aus
Sitting asan	Marichi asan	Yogi Marichi Haltung	Atem aus
Sitting asan	Bhardwaj asan	Bhardwaj Haltung	Atem ein
Sitting asan	Padprasarit Janusirsasan	Spagat Kopf-Knie Haltung	Atem aus
Sitting /Balance	Merudandasana	Wirbelsäulenstück Haltung	Angepasst
Sitting asan	Padprasarit Paschimottanasan	Rückenstreckung mit gespreizten Beinen	Atem aus
Sitting asan	Upavista Konasan		Atem aus
Sitting asan	Kurmasan Traditional	Traditionell Schildkröten Haltung	Normal
Sitting asan	Kurmasan	Schildkröten Haltung	Atem aus
Sitting asan	Goraksha Asan	Yogi Goraksha Haltung	Angepasst
Sitting asan	Garbhapindasan	Fötus im Mutterleib	Angepasst
Sitting asan	Garbha Namasana		Angepasst
Sitting asan	Dwipad Kandharasan	Füße zum Kopf mit Haltung	Angepasst
Sitting asan	Gaivasan		Atem ein
Sitting asan	Ardha Bandhapadma Paschimottan	Gestreckten Rückens in der halben Lotos	Atem aus
Sitting asan	Sthit Parvatasan	Berg Haltung mit sitzen	Atem ein
Sitting asan	Skandasana	Yogi Skand Haltung	Angepasst
Sitting asan	Yog dandasana	Yoga Stock	
Sitting asan	Kapil asan	Yogi Kapil Asan	
Sitting asan	Budhasana	Yogi Buddhasana	
Sitting asan	Ekpad yognidra	Ein Bein Yogaschlaf	
Sitting asan	Bandhapadmasana	Geschlossen Lotos Haltung	Atem aus
Sitting asan	Bandhapadmayogmudra	Geschlossen Lotos Yogahaltung	Atem aus
Laying on back	Ardhanaukasana(V.)	Halben Boothaltung	Atem ein
Laying on stomach	Shalabhasana Ekpad	Ein Bein Heuschreckenhaltung	Atem ein
Laying on stomach	Bhujangasana	Kobrastellung	Atem ein
Laying on stomach	Dhanurasana Saral	leichte Bogenhaltung	Atem ein
Laying on stomach	Naukasana	Boot Haltung	Atem ein
Laying on stomach	Purna Dhanurasana	Bogen Haltung	Atem ein
Laying on stomach	Shalabhasana	Heuschreckenhaltung	Atem ein
Laying on stomach	Nirlamba Bhujangasana	Ungestützte Kobra Haltung	Atem ein
Laying on stomach	Purna Bhujangasana	Ganzer Kobra	Atem ein

Traditionelle Yoga-Asana Übungsliste mit Sanskritnamen und deutscher Übersetzung

Yoga Darshan Freiburg, Traditionelles Yoga – Praxis und Originaltexte, www.yoga-darshan-freiburg.de

Laying on stomach	Tiryak Bhujangasan	Schräg Kobra	Atem ein
Laying on stomach	Bhekhasan	Frosch Haltung	Atem ein
Laying on stomach	Gupta Padmasan	Versteckt Lotos	Angepasst
Laying on head	Shirshasan	Kopf Stand	Angepasst
Laying on back	Matsyasan	Fisch Haltung	Angepasst
Lay. on back (Mudra)	Viparitkarni	Umkehrhaltung	Angepasst
Laying on back	Setubandha	Brücken Haltung	Atem ein
Laying on back	Pavanmuktasan	Verdauungsfördernden	Atem aus
Laying on back	Dwipadpavanmuktasan	Beine Verdauungsfördernden	Atem aus
Laying on back	Urdhvahastpadasan	Umkehr Hände Beine Haltung	Angepasst
Laying on back	Naukasan	Boot Haltung	Atem ein

Laying on back	Halasan	Pflughaltung	Atem aus
Laying on back	Halasan Variation	Pflughaltung	Atem aus
Laying on back	Supta Konasan	Schlafende Ecke Haltung	
Laying on back	Padmamatsya	Fischhaltung mit der Lotos	Angepasst
Laying on back	Suptavajra (V.)	Schlaf Blitzhaltung	Angepasst
Laying on back	Suptavajrasan	Schlaf Blitzhaltung	Angepasst
Laying on back	Uttan Kurmasan	Schlafende Schildkröten	Angepasst
Laying on back	Sarvangasan	Schulterstand	Angepasst
Laying on back	Sarvangasan Padma	Schulterstand mit Lotos	Angepasst
Laying on back	Karndapidasan	Knie-Ohren Haltung	Atem aus
Laying on back	Chakrasan	Rad Haltung	Atem ein
Laying back/Stand.	Chakrasan Pad Prasarit	Rad Haltung	Atem ein
Laying on back	Chakrasan	Rad Haltung	Atem ein
Laying on back	Kashinathasan*	Kashinathasan	Angepasst
Laying on back	Jathar Privartanasan	Yogi Schlaf	Angepasst
Laying on back	Yognidra	Yoga Schlaf	Angepasst
Laying on back	Ardhapadma Pavanmuktasan	Halbe Lotos Verdauungsfördernden	Atem aus
Laying on back	Ardhapadma Halasan	Halbe Lotos Pflughaltung	Atem aus
Laying on back	Bandhapadma Matsyasan	geschlossen Lotos Fisch Haltung	Atem aus
Balancing asan	Santolasan	Gleichgewichtshaltung	Angepasst
Balancing asan	Ekpad Parvatasan	Berghaltung mit dem ein Bein	Atem ein
Balancing asan	Ekpad Pranamasan	Gebetshaltung auf einem Fuß	Angepasst
Balancing asan	Nataraj Asan adho	Gott Nataraj(Shiva) Haltung	Atem ein
Balancing asan	Nataraj Asan parivrit	Gott Nataraj(Shiva) Haltung	Atem ein
Balancing asan	Nataraj Asan Pristha	Gott Nataraj(Shiva) Haltung	Atem ein
Balancing asan	Nirlambha Paschimottan	Ungestützt gestreckten Rückens Haltung	Atem aus
Balancing asan	Garuda Asan	Adlerhaltung	Angepasst
Balancing asan	Shirshasan	Kopfstand	Angepasst
Balancing asan	Padangustha	Balance auf der Fußspitze	Angepasst
Balancing asan	Astavakrasan	Yogi Astavakrasan	Atem ein
Balancing asan	Bakadhyanasan		Atem ein
Balancing asan	Ekpad Bakadhyanasan	einbeinige Kranichhaltung	Atem ein
Balancing asan	Padma Bakadhyan	Lotos Kranichhaltung	Atem ein
Balancing asan	Padma Bakadhyan	Lotos Kranichhaltung	Atem ein
Balancing asan	Mayurasan	Pfauenhaltung	Atem ein
Balancing asan	Padmamayur	Pfauenhaltung mit der Lotos	Atem ein
Sitting/Balancing	Hanmsasan	Schwanen Haltung	Angepasst
Balancing asan	Brahmacharyasan	Zölibatshaltung	Atem ein
Balancing asan	Kukkutasan	Hähnchenhaltung	Atem ein
Balancing asan	Lolasan	Schwingende Haltung	Atem ein
Balancing asan	Kashyap Asan	Yogi Kashyap Haltung	Angepasst
Balancing asan	Omkarasan	Om Haltung	Atem ein
Balancing asan	Dwi Hast Bhujanga	Kobrahaltung auf zwei Händen	Atem ein
Balancing asan	Dwi Hastasan	zwei Händen haltung	Atem ein
Balancing asan	Vishwamitra Asan	Yogi Vishwamitra Haltung	Atem ein
Balancing asan	Vashistha Asan	Yogi Vashistha Haltung	Atem ein

Traditionelle Yoga-Asana Übungsliste mit Sanskritnamen und deutscher Übersetzung

Yoga Darshan Freiburg, Traditionelles Yoga – Praxis und Originaltexte, www.yoga-darshan-freiburg.de

Shaktkarma	Neti Jal	Nasenreinigung mit Wasser	Mund Atem
Shaktkarma	Neti Sutra	Nasenreinigung mit Faden	Mund Atem
Shaktkarma	Kapalbhati	Reinigung des Vorderhirns	Angepasst
Shaktkarma	Nauli	Bauchmassage	Mund Atem
Shaktkarma	Dhauti	Bauch Reinigung	Angepasst
Shaktkarma	VastiAngepasstPhot not posible	Darm Reinigung	Angepasst
Shaktkarma	Tratak	Augen Reinigung	Angepasst
Mudra	Jalandhar Bandh	Halsverschluss	Atem ein
Mudra	Moolbandha	Kontrakten im Perineum	Atem ein
Mudra	Uddiyanbandha	Bauch Kontrakten	Atem aus
Mudra	Mahabandha	der große Verschluss	Atem ein
Mudra	Mahamudra	Großartig Mudra	Atem aus
Mudra	Mahabheda	Mahabheda	Atem aus
Mudra	Mahavedh	Groß artig Piercing Mudra	Atem ein
Mudra	Khechari		Angepasst
Mudra	Vajroli	Uterus Anspannung	Kumbhak Atem
Mudra	Shakti Chalan	Gesteuerte Energiebewegung	Kumbhak Atem
Mudra	Ashwini Mudra	Anal Anspannung	Kumbhak Atem
Mudra	Tadagi	Bauch Ausdehnung um Manipur zu steuern	Kumbha Atem
Mudra	Manduki	Frosch	Angepasst
Mudra	Bhuchari	Blick im Raum	Angepasst
Mudra	Nasikagra	Blick am Nasenspitze um Bindu zu steuern	Angepasst
Mudra	Shambhai	Blick auf drittes Auge	Angepasst
Mudra	Pashinee	Knie an der Öhren	Angepasst
Mudra	Yogamudra	Yogamudra	Angepasst
Entspannung	Makara Asana	Krokodile	Einfaches
Entspannung	Shashank	Mondhaltung	Einfaches
Entspannung	Anandamadirasana	Glückhaltung	Einfaches
Entspannung	Shavasana		Einfaches
Entspannung	Suptapavanmuktasana	Schlafende Pavanmukta	Einfaches

Bearbeitet und Eingestellt von
Kashi

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

Yoga Darshan Freiburg
inf@yoga-darshan-freiburg.de
www.yoga-darshan-freiburg.de