



Level 1 – Discovery ॐ KNOFF YOGA ASANA SYLLABUS ॐ Kurzversion

Vor Beginn der YOGA Praxis hinsetzen mit aufrechter Wirbelsäule und **den Atem beobachten** (Bauchdecke hebt und senkt sich), dann in eine **volle yogische Atmung** wechseln – den Atem von den unteren Lungenlappen bewusst nach oben zum Schlüsselbein lenken, beim Ein- und Ausatmen.

Für **Ujjai Pranayama** den Beckenboden (Mullha Bandha) und den Unterbauch (Uddiana Bandha) aktivieren, Kinn zum Brustbein (Jalandhara Bandha) und den Luftstrom so über die Stimmritze führen, dass der typische Rachenlaut hörbar wird.

Die Asanas jeweils mindestens 5 lange Ujjai Atemzüge halten.

Sonnengruß

1 Sonnengruß 1
Fotoanleitung auf separatem Blatt

Sun Salutations

Surya Namaskar 1

Sun Salutation 1

Umkehrhaltungen

1 Delphin

Inverted Poses (Heating)

Advadanta Sirsasana 1

Dolphin 1



2 Kindposition

Balasana

Child

5 Atemzüge die Hände und Arme aktiv, 5 Atemzüge in der Entspannung – Atemrichtung von den Lungenlappen beim Zwerchfell unten zum Schlüsselbein beachten!



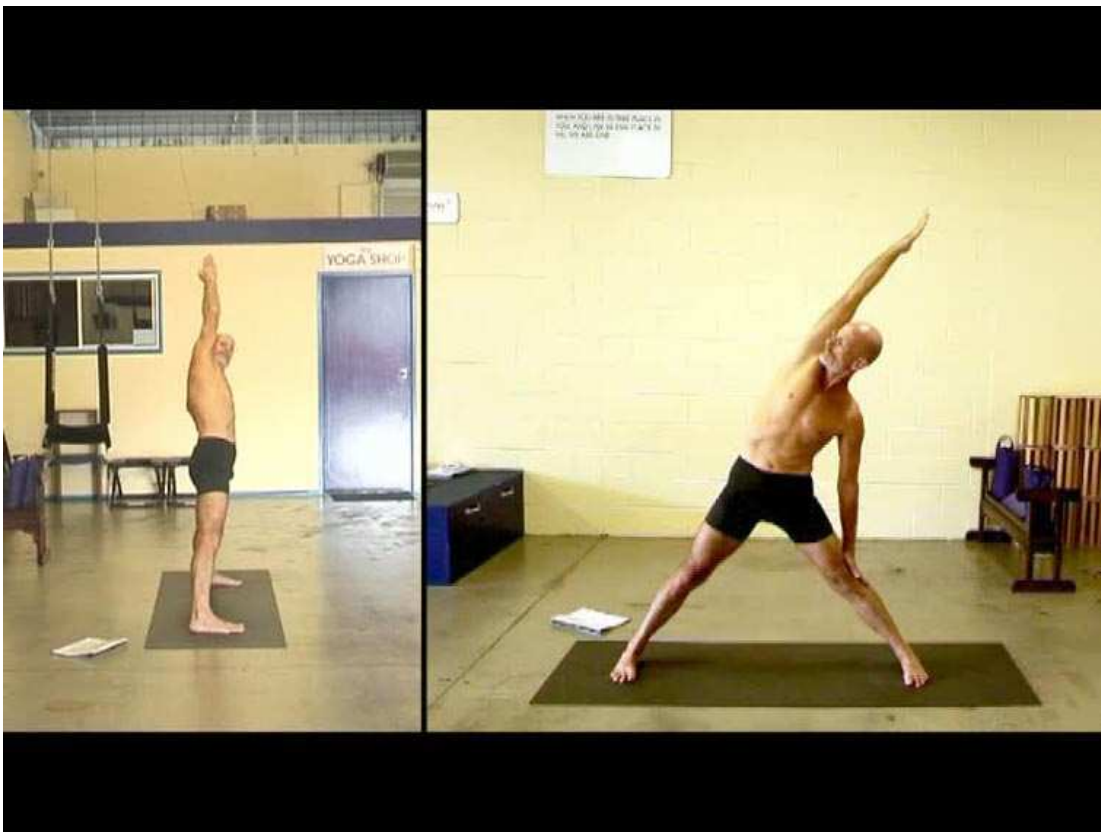
Stehende Positionen

Standing Poses

1	Berg	Tadasana	Mountain
---	------	----------	----------

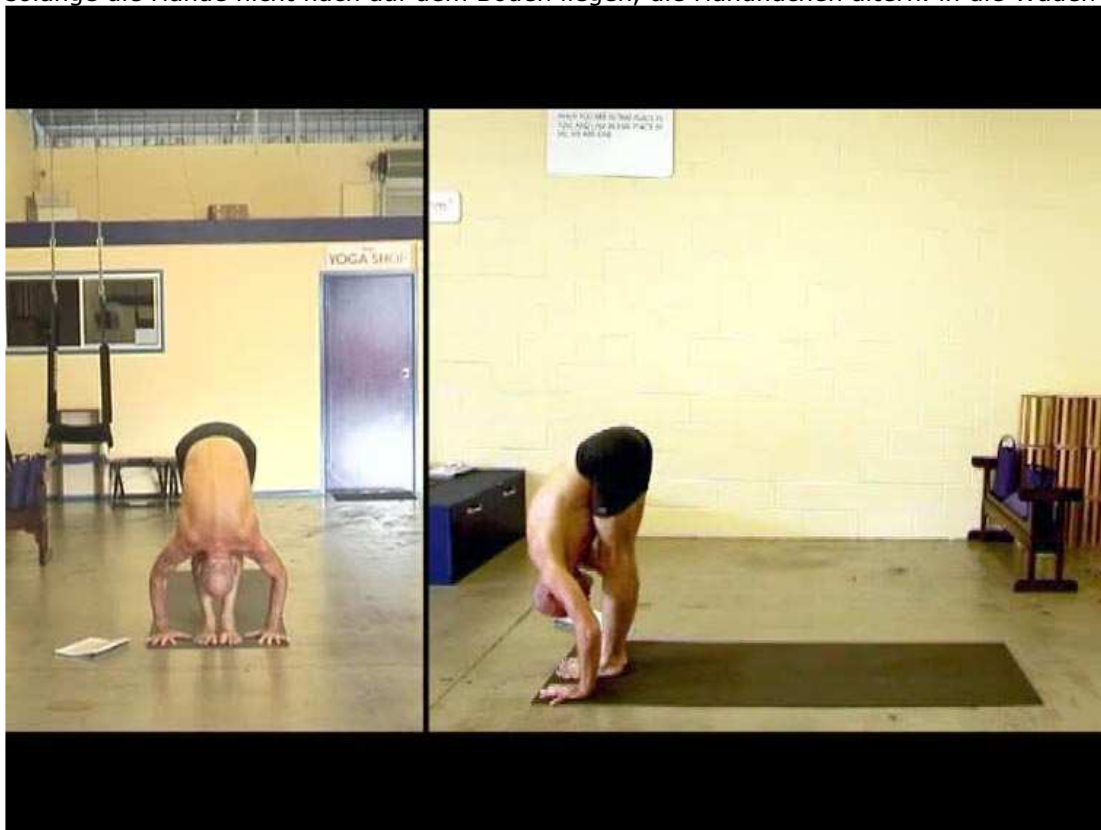


Anm.: beide Flankenseiten gleichmäßig diagonal nach oben strecken. Blick bleibt in Augenhöhe.



4	Stehende Vorwärtsbeuge	Uttanasana	Standing Forward Bend
---	------------------------	------------	-----------------------

solange die Hände nicht flach auf dem Boden liegen, die Handflächen altern. in die Waden pressen

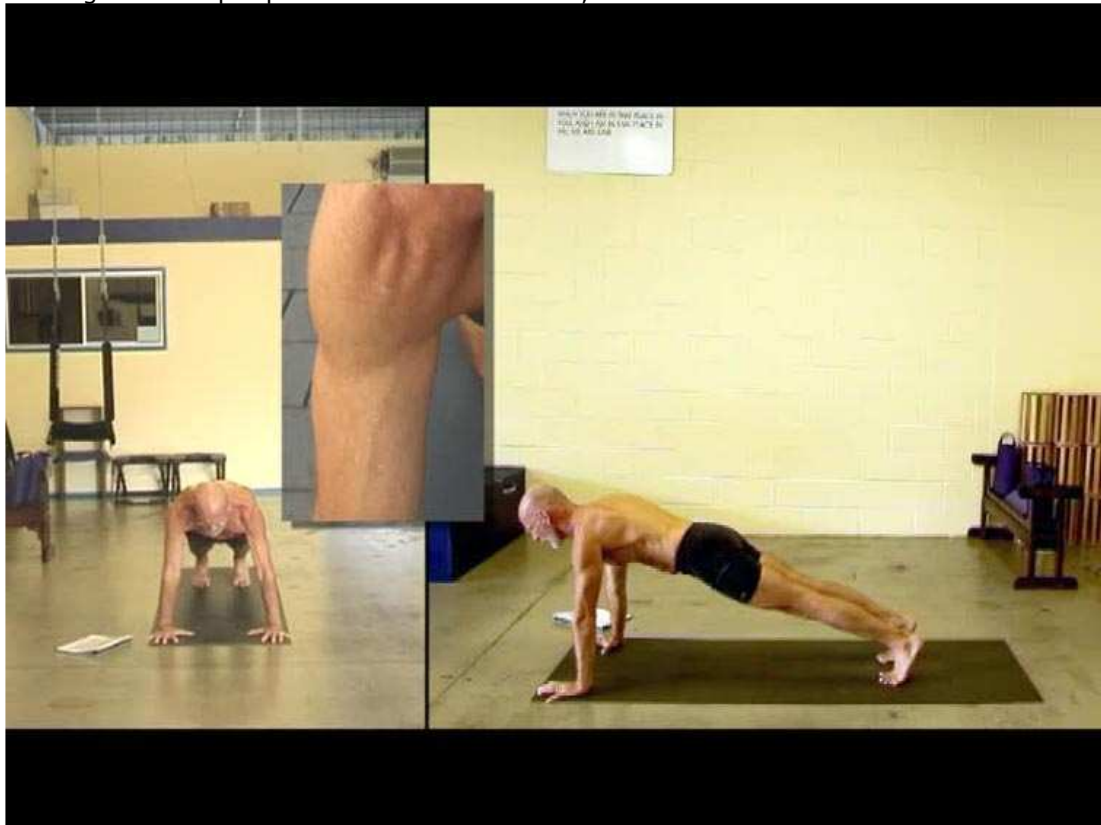


Balance

Arm Balancings

1	Brett/Schiefe Ebene	Ardha Chaturanga Dandasana	High Plank
---	---------------------	----------------------------	------------

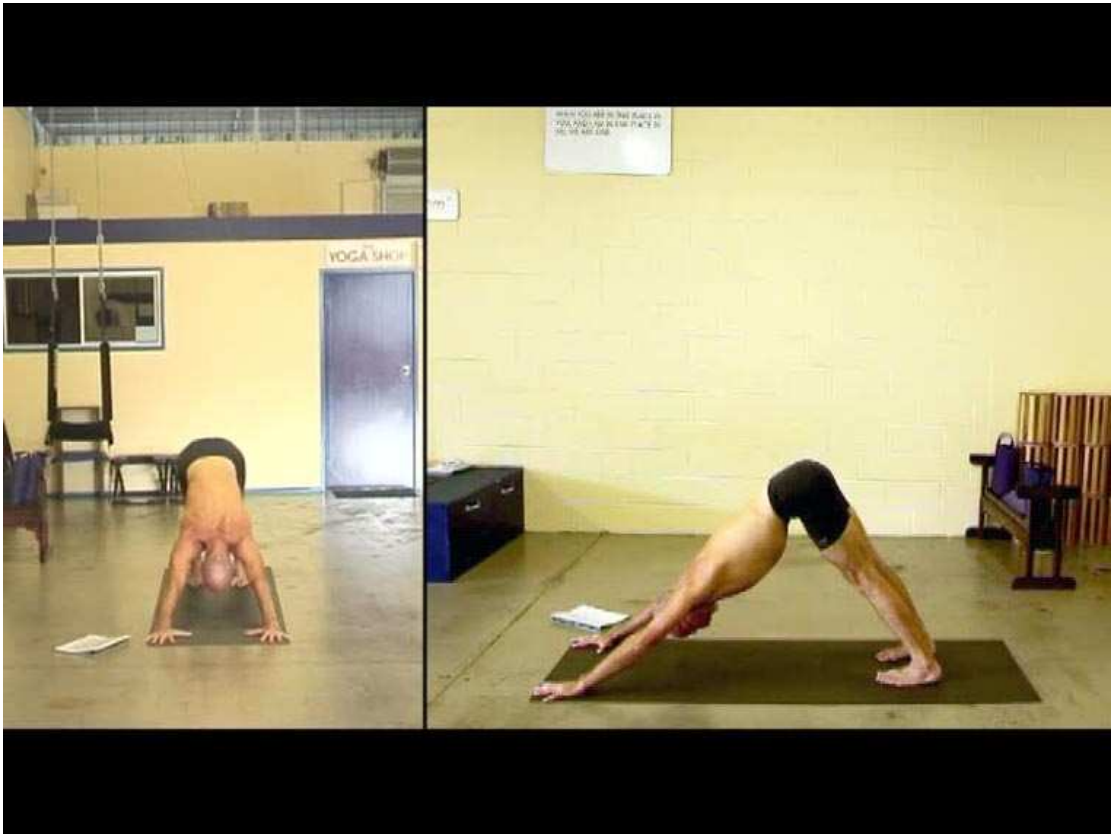
alternativ in einem nächsten Schritt die Ellenbogen anwinkeln und in den 'Viergliedrigen Stab' nach unten gehen: Körper parallel zum Boden halten, rechter Winkel zw. Oberarm und Unterarm



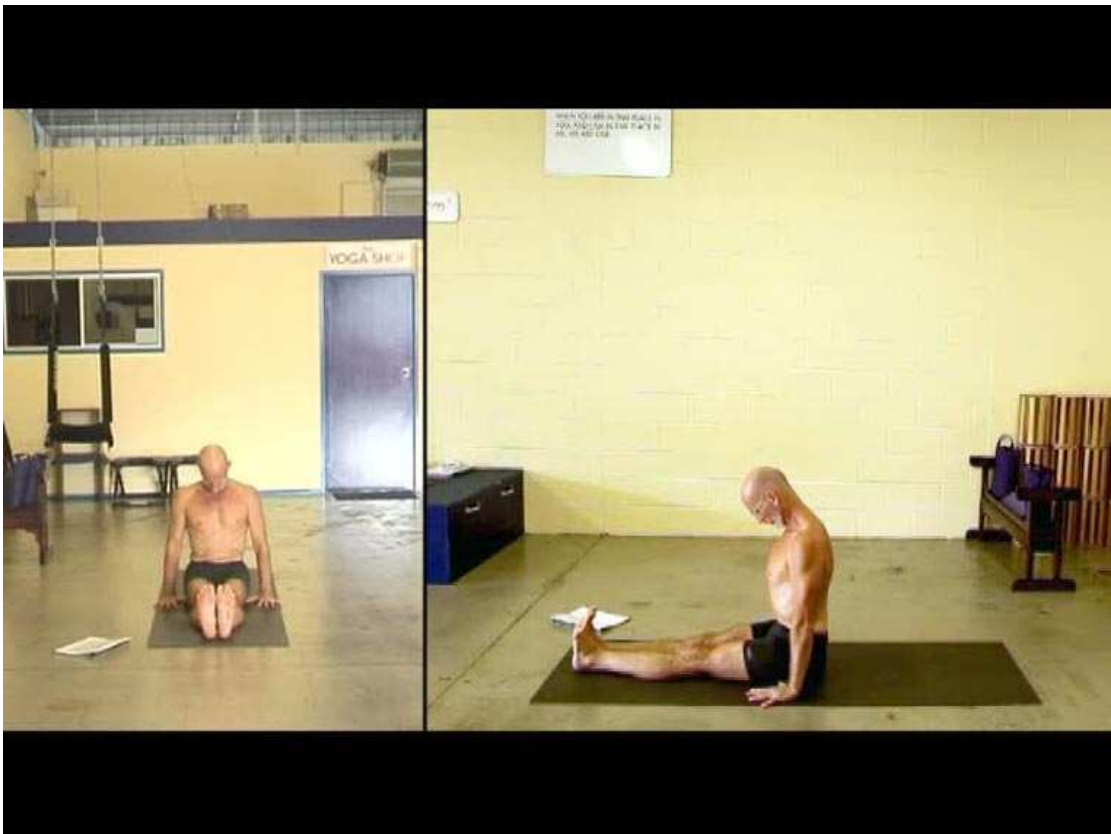
Vorwärtsbeugen

Forward Bends

1	Abschauender Hund	Adho Mukha Svanasana	Downward Face Dog
---	-------------------	----------------------	-------------------



2	Stabposition	Dandasana	Staff
---	--------------	-----------	-------



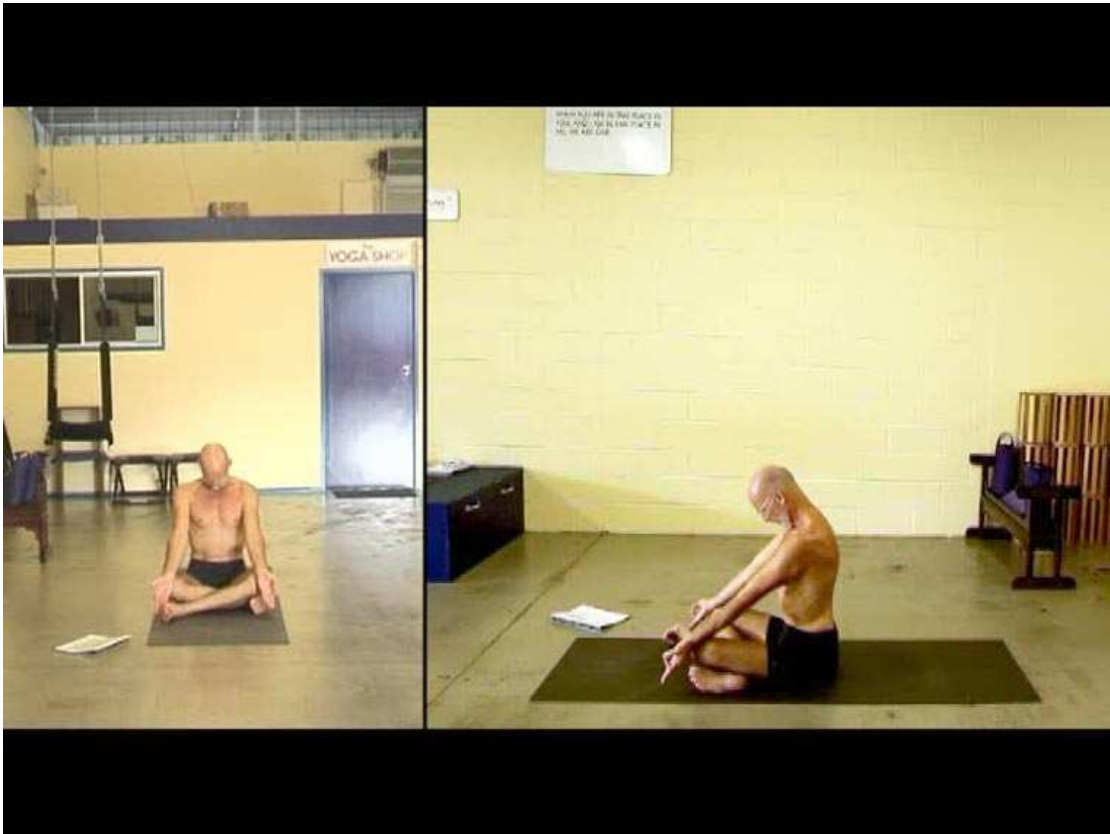
solange die Hände nicht bei geradem Rücken die Zehen berühren: mit den Händen zum Schienbein greifen und die Vorwärtsbeuge aus der Hüfte heraus beginnen



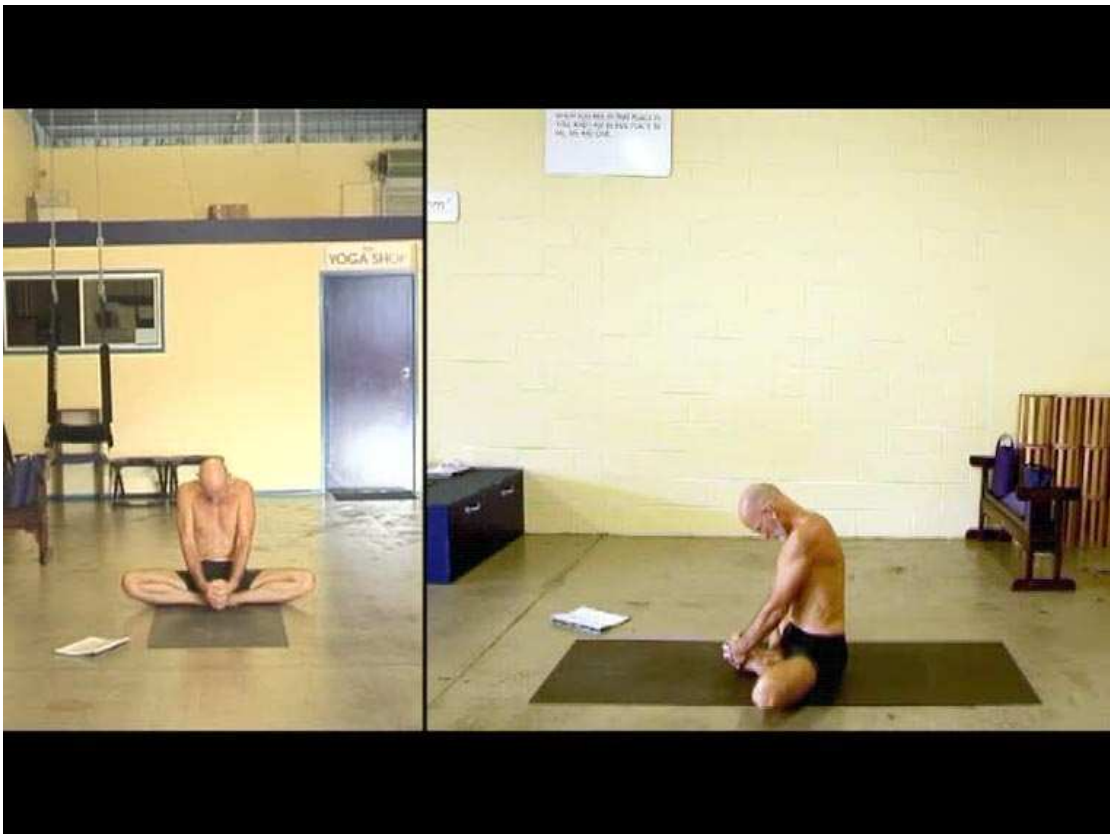
Sitzpositionen

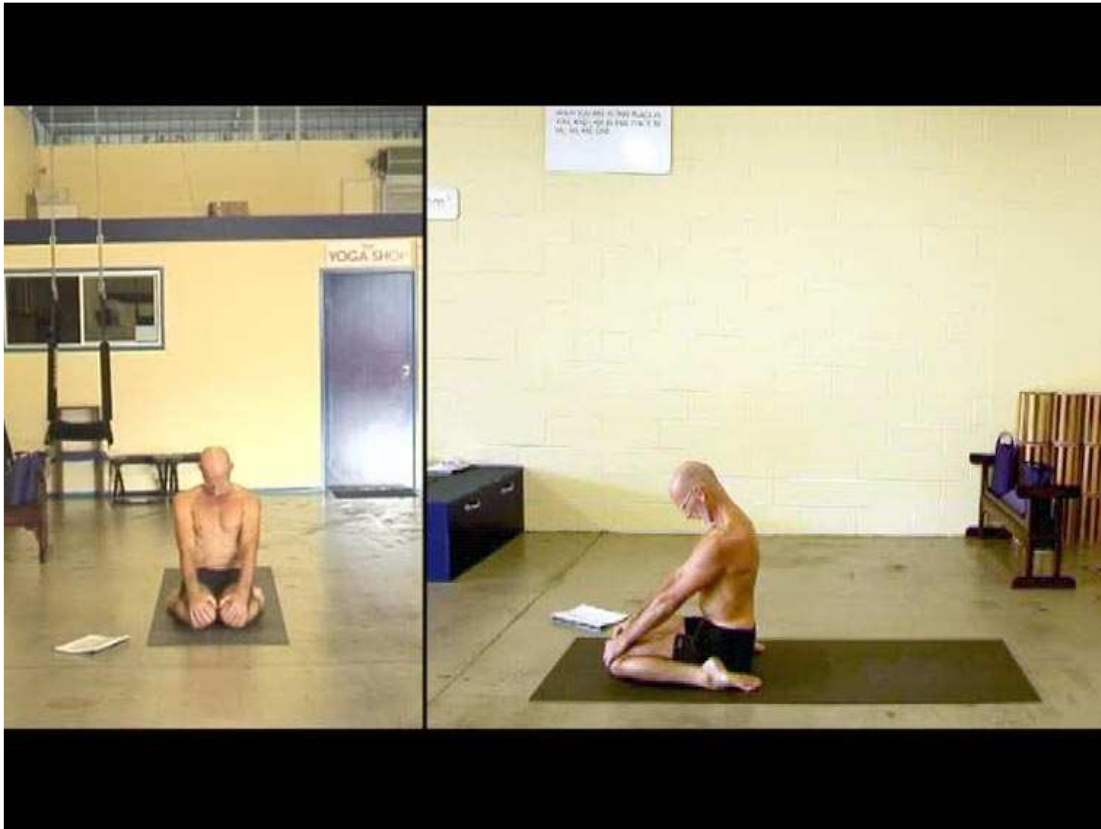
Sitting Poses

1	Schneidersitz	Sukhasana	Easy
---	---------------	-----------	------



2	Gebundener Winkel	Baddha Konasana	Bound Angle
---	-------------------	-----------------	-------------

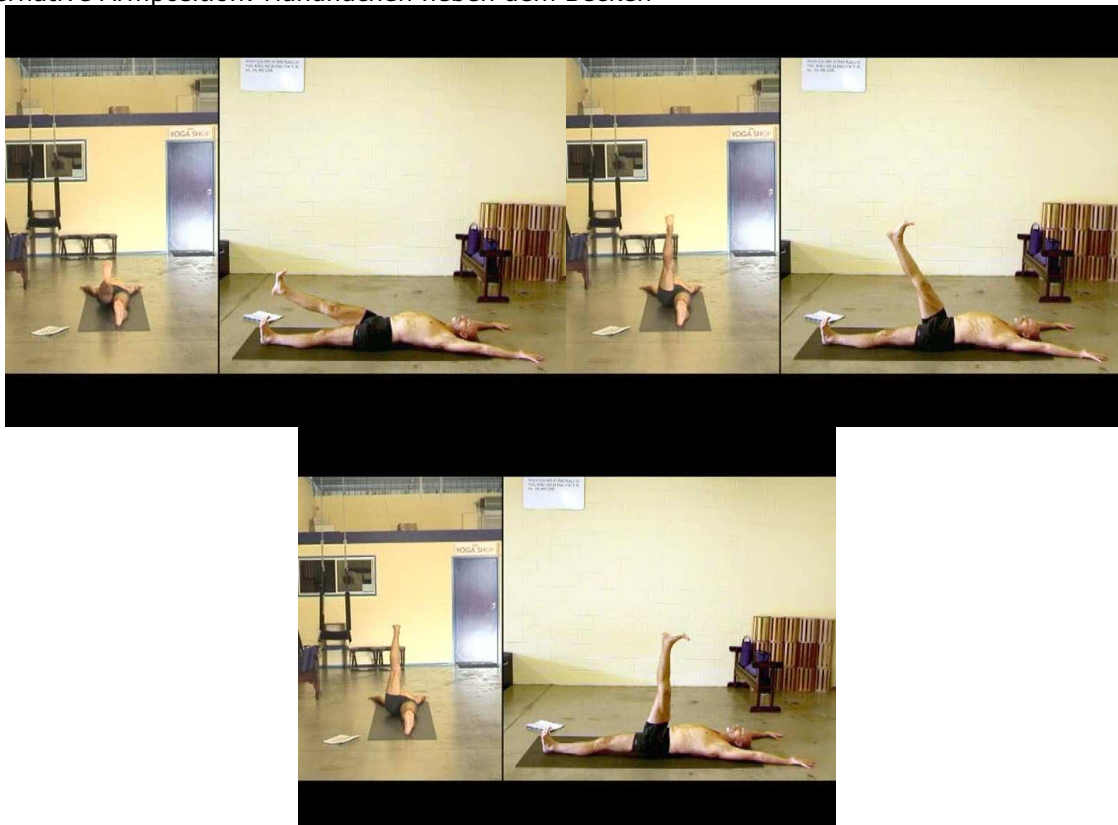


**Bauchmuskeln****Abdominals**

1 30 - 60 - 90

Eka Pada Urdhva Prasarita Padasana Single Leg Lifts

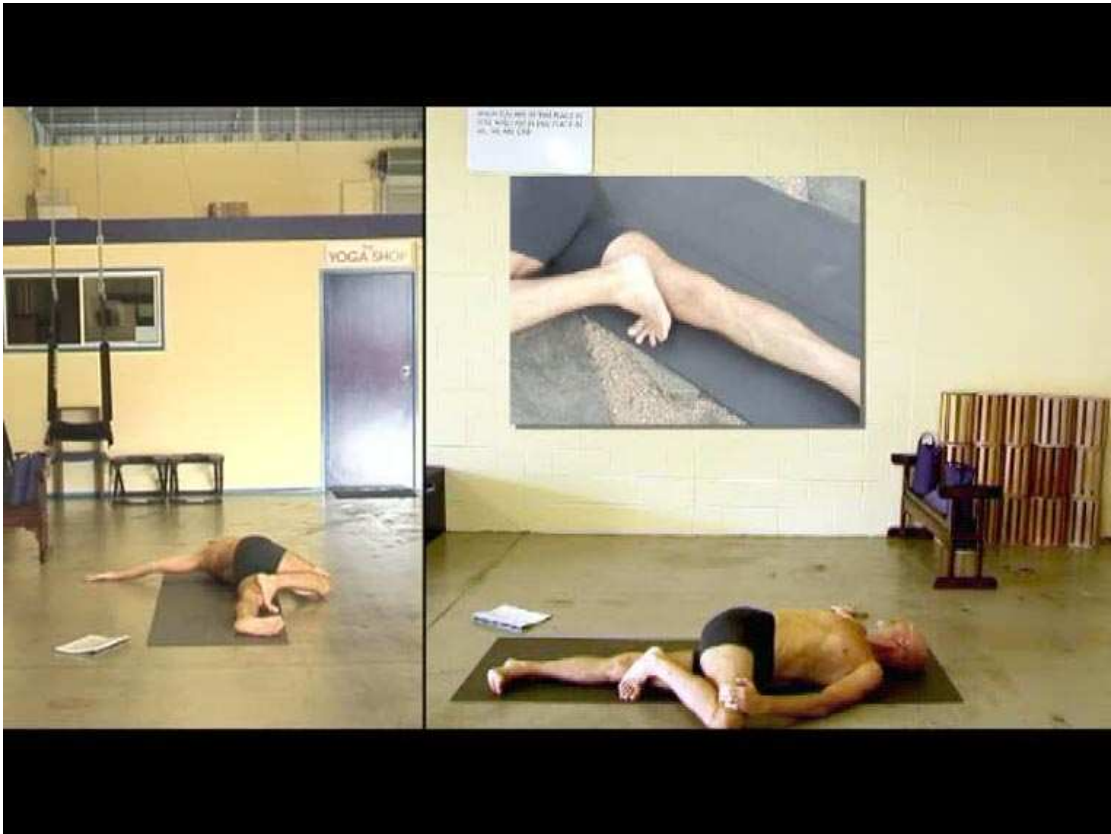
Alternative Armposition: Handflächen neben dem Becken



Drehungen

Twists

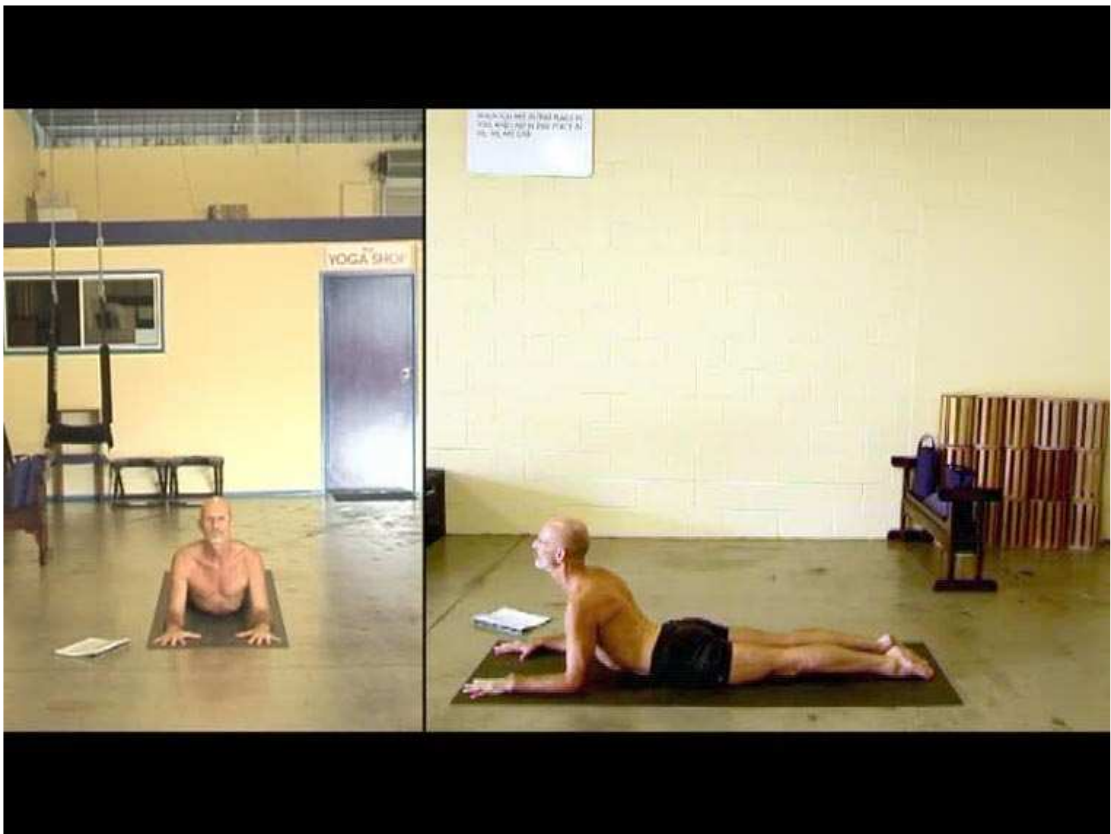
1	Liegende WSdrehung	Supta Parivrtta Merudandasana	Supine Spinal Twist
---	--------------------	-------------------------------	---------------------



Rückbeugen

Backbends

1	Sphinx	Advadanta Bhujangasana	Sphinx
---	--------	------------------------	--------





Umkehrübungen

Inverted Posed (Cooling)

- 1 Schulterstand Salabhasana Sarvangasana 1 Shoulderstand
alternativ: liegend 90 Grad die Beine gegrätscht, Becken liegt schwer am Boden,
Hände neben dem Becken



Fisch	Matysasana	Fish
-------	------------	------



Entspannung

1 Totenstellung

Relaxation

Savasana

Corpse

5 Minuten je halber geübter Stunde in die Tiefenentspannung legen, mit dem Geist durch den Körper reisen und dorthin atmen, wo die Energie noch mehr in den Fluss gebracht werden kann. Nur dann werden die neuen neuronalen Verbindungen so abgespeichert, dass der Körper das Gelernte gut integrieren und jederzeit wieder abrufen kann: die Veränderung, die Heilung und die Erfahrung wird im innersten der Zellen abgespeichert.



'do your practice and all is coming' (Sri P. Jois)

'...wenn du regelmäßig yoga praktizierst, kommt alles andere von ganz allein'

Die Details in der Ausführung des KNOFF YOGA ASANA SYLLABUS LEVEL 1 gibt es wöchentlich in meinen Yoga Kursen in Mondsee und Salzburg, in meinen Yoga Workshops und Retreats und auf Yoga Reisen.

Namaste

Gabriele I. Haslinger / yogabi

Member Knoff Yoga Association 2011