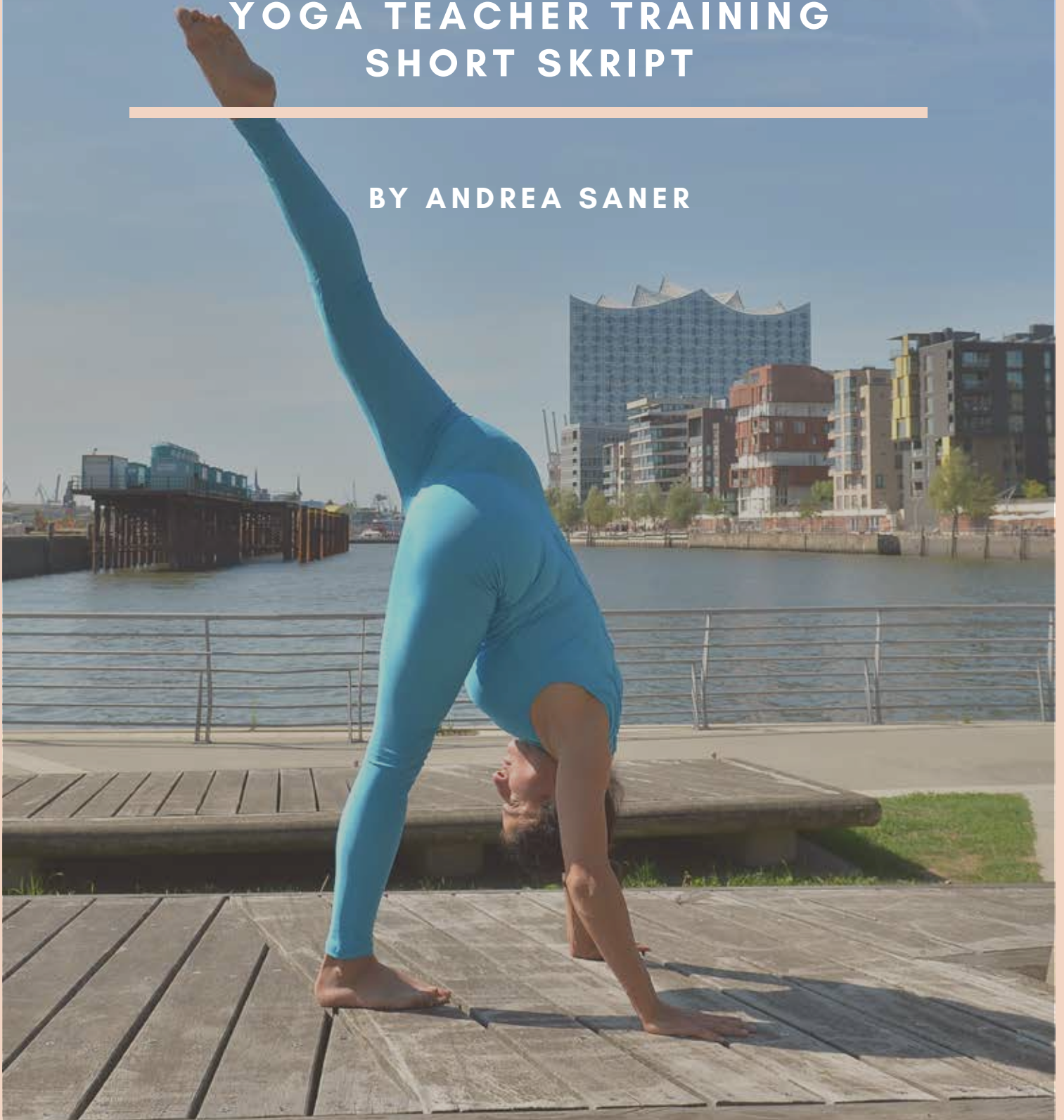

Asaner Yoga

YOGA TEACHER TRAINING
SHORT SKRIPT

BY ANDREA SANER



1. Stundenbild/Lektion: Ankommen

- Entwicklung des Körpergefühls
- Raum und Annahme der Einzelnen/des Einzelnen in ihrem/seinem gegenwärtigen körperlichen, geistigen und emotionalen Zustand

Anfangsentspannungssequenz

- Śavasāna/Totenstellung
- Progressive Muskelentspannung/PME
- Naukasana/Bootshaltung

Krokodilsübung

- Drehübung

Sitz- und Handhaltung

- Sukhāsana/Freudensitz
- Jnānamudrā/Handhaltung des Wissens

Isolationstechnik

- Greeva Sanchalanasana/Nackenrotation

Dynamischer Bewegungsteil: Sūrya Namaskāra/Sonnengruß mit Konzentrationenpunkten

- Nāsikāgra Dr̥ṣṭi/Nasenspitzenkonzentration & Śāmbhavī Mudrā/Augenbrauenzentrum

Variationsübungen

- Vīrabhadrāsana Ekam/Krieger 1
- Vīrabhadrāsana Dva/Krieger 2

Gleichgewichtsübungen

- Vīrabhadrāsana Tr̥ṇī/Krieger 3
- Vṛkṣa/Baum

Umkehrhaltungen

- Makarasana/Delfin
- Sarvāṅgāsana/Stellung aller Teile

Rück- und Vorbeugen im Wechsel

- Setu Bandhasana/Stellung des Brückenbaus
- Jānu Śīrṣāsana/Knie (Jānu) - Stirn (Śīrṣ) - Stellung + Paścimottānāsana/vollständige Vorwärtsbeuge
- Matsyāsana/Fisch

Bauchmuskelübung/Alignment

- Daṇḍāsana/Stockhaltung

Rotation

- Ardhamatsyendrāsana/halbe Drehstellung

Armbalance

- Kākāsana/Kräh

Endentspannungssequenz

- Śavasāna/Totenstellung
- Naukasana/Bootshaltung
- Siṃha Kriyā/Löwenhandlung
- Mitrasana/Schwereübung
- Traumreise
- Affirmation

Atem- und Meditationstechniken

- yogische Vollatmung
- Samaveta Prāṇāyāma/gleichmäßige Atmung + Prāṇa Śuddhi
- Trāṭaka 1 + 2/Starrblick Stufe 1 + 2 in Verbindung mit Ujjāyi/Siegreiche + Khecari Mudrā/Zungenverschluss

Ausklang Augen, Mantra, Jāla Netī für Zuhause

- Palmieren
- Auṃ
- Jāla Netī/Nasenreinigung

2. Stundenbild/Lektion – Entwicklung

- geistige Klarheit durch Konzentrationsübungen
- 100 %-iges Atemgewahrsein für die Beruhigung der Gedanken

Diese Lektion wird grundsätzlich mit

- a) Uḍḍiyānabandha/dem Bauchnabelverschluss
- b) Mūla-bandha/dem Wurzelverschluss
- c) Jālandharabandha/dem Kehlkopfverschluss praktiziert.

Anfangsentspannungssequenz

- Kaya Sthairyam/Körperwahrnehmung;
- Achtsamkeitsübung

Sitz- und Handhaltungen

- Siddha Yoni Āsana/Sitz der Frau - Siddhāsana/Sitz des Mannes
- Śaṅkha Mudrā/Muschelhaltung der Hand

Isolationstechnik

- Śroṇi Cakra/Hüftrotation

Dynamischer Bewegungsteil

- Sūrya Namaskāra mit Bīja-Mantras/
Sonnengruß mit Silbengesang

Variationen

- Trikoṇāsana/Dreieck
- Parivṛtta Trikoṇāsana/gedrehtes Dreieck

Gleichgewichtsübung

- Svarga Dvidasana/Paradiesvogel

Umkehrhaltungen

- Ardha Śīrṣāsana/halber Kopfstand
- Sarvāṅgāsana/Stellung aller Teile

Vor- und Rückbeugen im Wechsel

- Garbhāsana/Stellung des Kindes
- Uṣṭrāsana/Kamel
- Halāsana/Pflug

Bauchmuskelübung

- Nāvāsana/Boot

Rotation

- Eka Pada Parivṛtta Paścimottānāsana/
einbeinige gedrehte Vorwärtsbeuge

Armbalance

- Kākāsana/Kräh

Endentspannungssequenz

- Kaya Sthairyam/Körperwahrnehmung
- Traumreise
- Affirmation

Atemtechniken- und Meditations- techniken

- Nāḍi-Śodhana Stufe 1 bis 3/Reinigung
der Energiekanäle Stufe 1 bis 3
- Bhoochari Mudrā/erdbewegende Haltung
- Trāṭaka Stufe 3/Starrblick Stufe 3

Ausklang Augen, Mantra, Augenreini- gung für Zuhause

- Cakṣus Sanchalanasana/Augenrotation
- Auṃ + Śāntiḥ - Śāntiḥ - Śāntiḥ
- Cakṣus Dhauti/Augenreinigung

3. Stundenbild/Lektion: Intensivierung

- geistige, emotionale sowie körperliche Bereinigung von Belastungen und Sorgen
- Vitalisierung

Anfangsentspannungssequenz

- Kaya Sthairyam/Körperwahrnehmung

Isolationstechnik

- Gatyatmak Meru Vakrasana/dynamische Wirbelsäulendrehung

Meditationssitz- und Handhaltung

- Ardhapadmāsana/halber Lotussitz
- Śūnya Mudra/Haltung der Leere

Dynamischer Teil: Sonnengruß

- Sūrya Namaskāra mit Sūrya Mantras/
Sonnengruß mit Grußformeln

Variationen

- Utthita Pārśvakoṇāsana/gestreckte Winkelhaltung
- Parivṛtta Pārśvakoṇāsana/gedrehte Winkelhaltung

Gleichgewichtsübung

- Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana/Hand-Fußstellung mit gestrecktem Bein

Umkehrhaltungen

- Ūrdhva Daṇḍāsana/umgedrehte Stockhaltung
- Sarvāṅgāsana/Stellung aller Teile

Vor- und Rückbeugen im Wechsel

- Halāsana/Pflug
- Dhanurāsana/Bogen
- Kūrmāsana/Schildkröte
- Śalabhāsana/Heuschrecke

Rotation

- Ardhapadmāsana + Rotation/halber Lotus + Rotation

Armbalance

- Vasiṣṭhāsana/seitlicher Streckstütz

Endentspannungssequenz

- Yoga-Nidrā + Saṅkalpa/Yoga des psychischen Schlafes + mentaler Code

Atem- und Meditationstechniken

- Sūryabheda/Sonnenöffnung
- Candra Bheda/Mondöffnung
- Chaturtha Prāṇāyāma/Energielenkung der 4 Bewusstseinszustände

Ausklang, Mantra, Zungenreinigung für Zuhause

- Saṅ-Mukhī-Mudrā/Geste der 6 Öffnungen
- Auṃ + Lokāḥ Samastāḥ Sukhino Bhavantu + Śāntiḥ
- Jihvā Dhauti/Zungenreinigung

4. Stundenbild/Lektion: Einpunktigkeit

- Aushalten von inneren Spannungen
- Erfahrungen der Einpunktigkeit

Anfangsentspannungssequenz

- Kaya Sthairyam

Hüftöffnende Übung im Liegen

- Pārśvasahita Supta Pādāṅguṣṭhāsana/
liegende Hand-Fußstellung seitlich

Sitz- und Handhaltung

- Padmāsana/Lotussitz
- Mahayoni Mudra/Zugang zur Spiritualität

Dynamsicher Teil: Sūrya Namaskāra

- Sūrya Namaskāra mit Dr̥ṣṭis + Bīja-
Mantras/Sonnengruß mit Konzentrations-
punkten + Silbengesang

Variationen

- Reverse Warrior/umgekehrter Krieger
- Utkaṭāsana/Stuhl

Gleichgewichtsübungen

- Garuḍāsana/Adler
- Utthita Pārśvasahita/seitlich gestrecktes
Bein

Umkehrhaltungen

- Śīrṣāsana/Kopfstand
- Sarvāṅgāsana/Stellung aller Teile

Vor- und Rückbeugen im Wechsel

- Shashankāsana/Hasenstellung
- Cakrāsana/Rad
- Baddha Padmāsana/Lotussitz mit
Fassung + Yoga Mudrā/Einheitshaltung

Rotation über die asiatische Hocke

- Mālāsana/asiatische Hocke
- Pāsāsana/Schlinge

Armbalance

- Mayūrāsana/Pfau

Endentspannungssequenz

- Yoga-Nidrā + Saṅkalpa/Yoga des
psychischen Schlafes + mentaler Code

Atem- und Meditationstechniken

- Kapālabhāti/gereinigter Schädel
- Aja-pajapa Meditation/Wiederholungs-
meditation mit "So'ham - Ich bin er/sie/
das"

Mantra, Kronenpunktreinigung für Zuhause

- Auṃ + Tryambakaṃ Yajāmahe
Sugandhiṃ Puṣṭivardhanam
Urvārukamiva Bandhanān Mṛtyormukṣīya
Mā'mṛtāt + Śāntiḥ
- Kapāla Randhra/Kronenpunktreinigung

5. Stundenbild/Lektion: Flow

- Steigerung der Leistungsfähigkeit bis hin zur Erfahrung des Flowerlebnis

Diese Lektion wird - wenn möglich - mit

- a) Vajroḷī Mudrā/dem Diamantenverschluss
- b) und Aśvinī Mudrā/dem Pferdenverschluss praktiziert.

Dynamischer Teil: Sūrya Namaskāra

- alle Variationen aus den Lektionen 1 bis 4
- Pārsvottānāsana/Pyramide
- Prasārita Pādottānāsana/gegrätschte Dehnung

Gleichgewichtsübungen

- Ardha Candrāsana/Halbmond im Stand
- via Ardha Baddha Padmottānāsana/halber Lotus mit gestrecktem Bein in die Zehenspitzhaltung

Umkehrstellungen

- Śīrṣāsana/Kopfstand mit Cakradṛṣṭi/Energiezentrumskonzentration
- Vṛścikāsana/Skorpion
- Sarvāṅgāsana/Schulterstand mit Cakradṛṣṭi/Energiezentrumskonzentration

Vor- und Rückbeugen mit Cakradṛṣṭi/ Energiezentrumskonzentration

- Halāsana/Pflug
- Matsyāsana/Fisch mit Cakradṛṣṭi/Energiezentrumskonzentration
- Cakrāsana/Rad
- Nāvāsana/Boot mit Cakradṛṣṭi/Energiezentrumskonzentration
- Paścimottānāsana/Vorwärtsbeuge mit Cakradṛṣṭi/Energiezentrumskonzentration
- Uṣṭrāsana/Kamel
- Dhanurāsana/Bogen
- Śalabhāsana/Heuschrecke
- Mārjārasana/Katzenstellung

Rotation

- Ardhamatsyendrasana mit Cakradṛṣṭi/Energiezentrumskonzentration

Armbalance

- Aṣṭāvakrāsana/achtfach gekrümmte Krähe

Endentspannungssequenz

- Naukasana/Bootschaltung
- Kaya Sthairyam/Körperwahrnehmung
- Yoga-Nidrā + Saṅkalpa/Yoga des psychischen Schlafes + mentaler Code

Atem- und Meditationstechniken mit Nāḍis/Energiekanäle

- Nāḍi-Śodhana Stufe 3 mit einem Verhältnis von 1:4:2 mit Mahābandha/großer Verschluss während der Atemanhaltephase
- Kapālabhāti/gereinigter Schädel 40, 60, 80 Ausstöße mit Mahābandha/großer Verschluss während der Atemanhaltephase
- Antar Mouna/innere Stille

6. Stundenbild/Lektion: Supereffizienz

- Erfahrungen der Supereffizienz
- besondere Erfahrungen durch geheime Energietechniken
- Unterrichten von Stundenbildern

Umkehrstellung + Gleichgewichtsübung

in einem

- Vṛkṣāsana/Handstand

Vorübungen für den Spagat

- Āñjaneyāsana/Halbmond aus der Sprinterposition heraus
- Dragon Variation/Drachenvariation
- Naṭarājāsana/Tänzer

Spagat

- Hanumānāsana/Spagat

Alle weiteren Techniken aus dem Kriyā-Yoga werden nicht schriftlich veröffentlicht.

