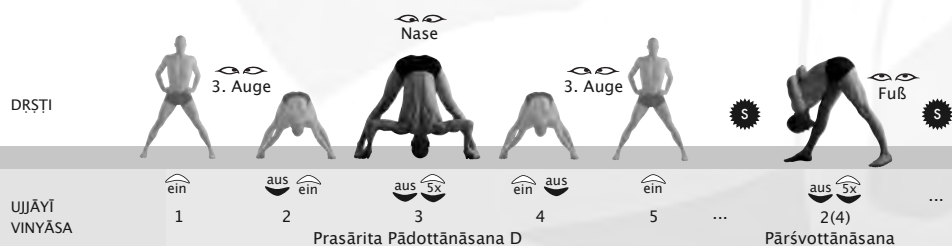
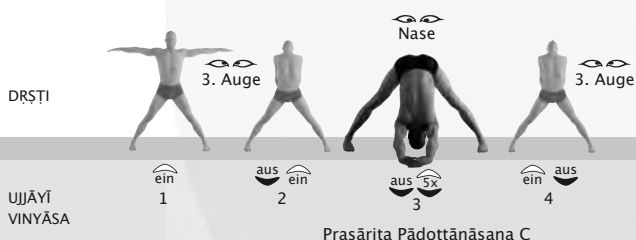
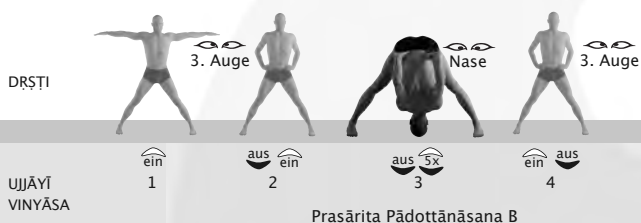
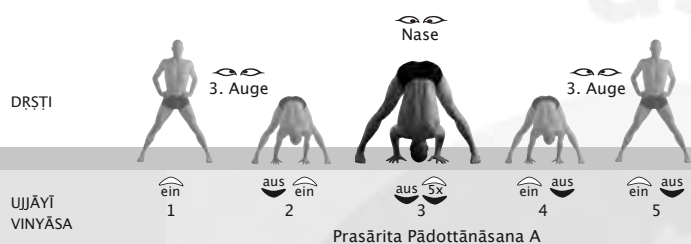
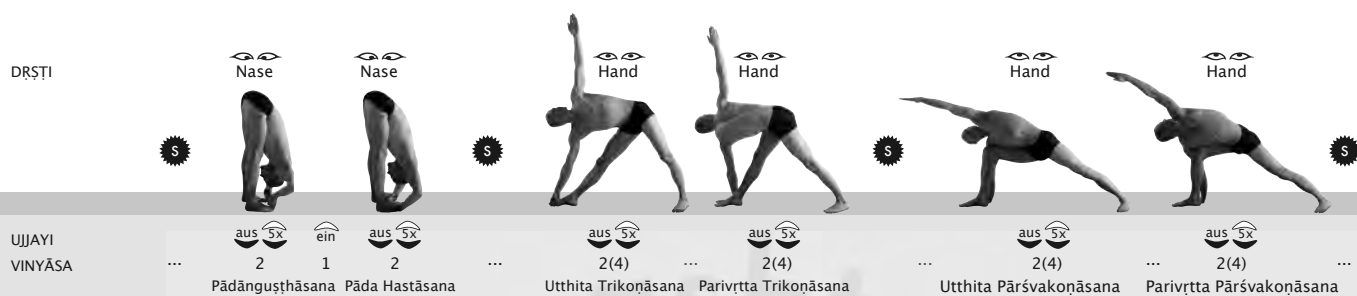


Grundpositionen



Die Grundpositionen (Āsana) bringen den energetischen und physischen Körper in Balance (Alignment).

Die Dynamik der Sonnengröße (siehe dort) wandelt sich in neue Bewegungsfolgen (Vinyāsa). Weiterhin beginnt und endet jede für sich im Stehen. Zählst Du jede Bewegung von dort, so wirst Du mit den Zahlen unter den Bildern in den jeweiligen Positionen ankommen (linke, nicht abgebildete Seite, jeweils in Klammern). Doch ist der Rhythmus einmal vertraut, verschmelzen die Bewegungsfolgen teilweise miteinander. Dann passiert Du nur noch gelegentlich Samasthitiḥ (Samasthitiḥ ☀). Die Zahlen zu den einzelnen Bewegungen ändern sich dadurch nicht.

Immer, wenn Du Dich durch eine Standposition (☀) bewegst, ist dies, gerade für Anfänger, eine Gelegenheit durch eine verbindende Bewegungsfolge (Grund-Vinyāsa) die Wärme und Dynamik der Praxis zu erhalten.

Füge diese sechs Grundpositionen nach Sūrya Namaskāra A und B (siehe dort) ein, sobald Du mit deren Praxis gut vertraut bist.

Grund-Vinyāsa Abfolge (kann nach jeder Position im Stehen eingefügt werden)

