

Introductory II

Prüfungssequenz

Aktualisiert September 2018

Asanas

| | Asana | Hinweise |
|----|---|---|
| 1. | Utthita Trikonasana | 30 Sek. Hand am Fussgelenk oder Fingerspitzen am Boden |
| 2. | <u>Utthita</u> <u>Parsvakonasana</u> | 30 Sek. Fingerspitzen am Boden |
| 3. | <u>Virabhadrasana I</u> | 30 Sek. Handflächen zusammen, Daumen verschränkt oder Handflächen auseinander |
| 4. | Ardha Chandrasana | YIB 18. 30 Sek. Fingerspitzen am Boden, Daumen in Linie zum kleinen Zeh, oberer Arm zur Decke gestreckt, Finger zusammen oder gespreizt, Kopf zur Decke gedreht, gehobenes Bein parallel zum Boden. |
| 5. | Virabhadrasana III | 30 Sek. Hände entweder zusammen oder auseinander, nach vorne schauen (oder zum Boden), das hintere Bein parallel zum Boden |
| 6. | Parivrtta Trikonasana | 30 Sek. Distanz der Beine darf kleiner sein als in Utthita Trikonasana, Hand zuerst an Hüfte dann nach oben ausstrecken (Nachsicht für Beckenausrichtung: darf leicht gedreht sein) |
| 7. | Parivrtta Parsvakonasana | 30 Sek. das hintere Bein eingedreht und Zehen aufgestellt, Block für Hand erlaubt |



| Asana | Hinweise |
|-------------------------------------|---|
| 8. Parivrtta Ardha Chandrasana | 30 Sek. aus Parivritta Trikonasana, in die Stellung kommen mit der rechten Hand an der Hüfte, wenn möglich linker Daumen in Linie zu rechtem grossen Zehen (Block ist erlaubt) dann strecke den rechten Arm zur Decke hoch |
| 9. Parsvottanasana | 30 Sek. Endstellung vereinfacht; mit Armen in Urdhva Hastasana oder Händen auf dem Becken in Stellung gehen. Hände auf dem Boden neben dem Fuss, Arme gebeugt, Oberkörper und Kopf zum Bein |
| 10. Prasarita Padottanasana I | 1 Min. Arme im rechten Winkel gebeugt und schulterbreit, Kopfkronen am Boden oder auf Klotz (Klötze unter Füssen erlaubt) |
| 11. Uttanasana | 1 Min. Vollständige Stellung (Füsse zusammen, Kopf unten, Hände auf Boden, Mittelfinger in Linie mit kleinem Zeh (Block unter Hände erlaubt) |
| 12. Utthita Hasta Padangusthasana I | 30 Sek. mit Unterstützung von Wandring oder Ablage für Ferse, Gurt für Fuss, Beckenausrichtung beachten |
| 13. Garudasana | 30 Sek. mit dem linken Bein über das rechte beginnen, Hüfte und Knie gerade nach vorne gerichtet, unterer Ellbogen auf Schulterhöhe |
| 14. Utkatasana | 30 Sek. so tief wie möglich runter, Oberschenkel parallel zum Boden, Rücken so gerade wie möglich, Fersen auf Boden |
| 15. Parighasana | 30 Sek. Schienbein möglichst nahe am Fussgelenk fassen, Fuss senkrecht aufgestellt. YIB 22d |
| 16. Virasana | 1 Min. Unterstützung für Gesäss erlaubt wenn nötig, Hände gegen Knie (Brust offen) sonst auf Oberschenkel, Handinnenfläche zur Decke gedreht |
| 17. Supta Virasana | 3 Min. wenn mit Unterstützung Arme entweder neben dem Rumpf oder Ellbogen fassen und über den Kopf ziehen, wenn ohne Unterstützung entweder Arme über den Kopf strecken (Supta Urdhva Hastasana) oder Arme entlang dem Rumpf Gurt um obere Oberschenkel, Knie dürfen leicht geöffnet sein (Oberschenkel parallel nach vorne ausgerichtet) |
| Adho Mukha Virasana | 30 Sek. Rumpf nach vorne, Knie geöffnet (Grosse Zehen zusammen erlaubt) |
| 18. Salamba Sirsasana | 5 Min. Gegen die Wand: ein Bein nach dem anderen hochnehmen 1 Min. mit den Wandseilen: Füsse in Baddha Konasana wenn keine Seile vorhanden, benutze 2 Stühle |



| Asana | Hinweise |
|---|---|
| 19. Salabhasana | 2x 30 Sek. ohne die Daume zu kreuzen, Handinnenflächen zur Decke gedreht. LY 60 |
| 20. Makarasana | LY 62. 2x 20 Sek. Ellbogen diagonal nach vorne angehoben, Blick nach oben |
| 21. Dhanurasana | LY 63. 30 Sek. Füsse/Knie hüftbreit auseinander |
| 22. Chaturanga Dandasana | LY 68. 30 Sek. 1 Phase: Hände auf Brusthöhe (Block erlaubt) |
| 23. Bhujangasana I | 30 Sek. Hände so nahe wie möglich bei den fliegenden Rippen, unteres Schambein am Boden, Arme gebeugt |
| 24. Urdhva Mukha Svanasana | 30 Sek. Hände in Linie zu fliegenden Rippen (Block erlaubt) |
| 25. Adho Mukha Svanasana | 1 Min. mit Unterstützung (Haaransatz / obere Stirne) |
| 26. Ustrasana | 1 Min. vereinfacht: Beine hüftbreit geöffnet (Blöcke für Hände erlaubt) |
| 27. Supta Padangusthasana I und III (lateral) | 30 Sek. jede Seite, Gurt um Fusssohle |
| 28. Paripurna Navasana | 30 Sek. aus Dandasana |
| 29. Ardha Navasana | 20 Sek. aus Dandasana, Arme wie Makarasana |
| 30. <u>Salamba Sarvangasana I</u> | 5 Min. Beide Beine zusammen hoch nehmen (gebeugt oder gestreckt) |
| 31. <u>Halasana</u> | 3 Min. Arme hinter dem Rücken nach unten ausgestreckt, Finger gekreuzt, Daumen zum Boden, Handrücken zum Rücken hin gerichtet (wenn nicht möglich wegen Schulter, Daumen zur Decke) |
| 32. Parsva Halasana | 20 Sek. Hände am Rücken, Beckenausrichtung beachten |
| 33. Eka Pada Sarvangasana | 30 Sek. Bein parallel zum Boden, Hüfte gerade |
| 34. Parsvaika Pada Sarvangasana | 30 Sek. Bein so weit wie möglich parallel zum Boden, so seitlich wie möglich, Hüfte gerade |
| 35. Setu Bandha Sarvangasana | 3 Min. mit Block und Gurt, Füsse gegen Wand (mit oder ohne Unterstützung unter Fersen; wissen warum Alternativen gewählt werden (Höhe unter der Fersen, Spreizen der Beine). |



| Asana | Hinweise |
|---------------------------------|--|
| 36. Janu Sirsasana | 1 Min. beide Sitzknochen unterstützt, Decke nicht unter Oberschenkel, rechte Ferse zur Wurzel des rechten Oberschenkels. alle Stufen wie in YIB 40 a-d |
| 37. Marichyasana I | 1 Min. Gesäss unterstützt, rechtes Bein gebeugt, fasse das linke Handgelenk oder hake die Finger wie Gomukhasana-Griff; Zwischenraum zwischen rechtem Fuss und linkem Oberschenkel erlaubt. |
| 38. Paschimottanasana | 3 Min. Gesäss unterstützt wenn nötig, Kopf unterstützt wenn nötig |
| 39. Supta Baddha Konasana | 2 Min. mit Unterstützung (Polster, Decken) längs unter Rücken, Gurt, Wahl für Platzierung des Polsters muss begründet werden können |
| 40. Baddha Konasana | 1 Min. mit Unterstützung unter Gesäss, halte grosse Zehen (oder Fussgelenke oder Gurt wenn nötig) |
| 41. Upavista Konasana | YIB 43 a. 1 Min. aufrecht sitzend (Dandasana), Hände oder Fingerkuppen nach unten stossen neben dem Gesäss (Unterstützung unter das Gesäss, Blöcke für Hände erlaubt, wenn nötig) |
| 42. Bharadvajasana I | 1 Min. vollständige Stellung, Gurt erlaubt wenn nötig, Füsse zuerst links |
| 43. Bharadvajasana II | YIB 45 b. Min. vollständige Stellung, linkes Bein in Virasana, rechtes Bein in Padmasana, rechtes Gesäss unterstützt, rechte Hand fasst den rechten grossen Zeh (Gurt erlaubt um rechten Fuss) Handrücken gegen äusseres Knie drücken. |
| 44. Malasana | LY 317. 1 Min. Fersen auf Boden, Knie zusammen, Arme nach vorne, Hände greifen einen Wandring, Pfeiler oder ähnliches; Kopf gerade |
| 45. Marichyasana III | LY 301. 1 Min. vereinfachte Stellung, gegenüberliegender gebeugter Ellbogen aussen am gebeugten Knie, Gesäss unterstützt |
| 46. Ardha Matsyendrasana I | LY 307/308. 1 Min., Decke zwischen Fuss und Gesäss, linker Arm gebeugt, Klotz für hintere Hand |
| 47. Dwi Pada Viparita Dandasana | 3 Min. mit 2 Stühlen (oder ähnliche Stütze für Füsse) Beine parallel zum Boden, Gurt um die mittleren Oberschenkel, Füsse gegen Wand, Hände greifen hintere Stuhlbeine, unterer Rand der Schulterblätter über Stuhlkante |



| Asana | Hinweise |
|--------------------------|--|
| 48. Urdhva Dhanurasana I | 2x 30 Sek. vom Stuhl aus, innere Fersen an den Aussenseiten der Stuhlfüsse, Hände auf Klötze oder gegen Wand erlaubt) Schambein in Richtung Stuhllehne |
| 49. Savasana | 5 Min. Augenbinde, über Pranayama Polster oder Decken liegen, normales Einatmen, tiefes Ausatmen (Ujjayi 2) |

Pranayama

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 50. Brahmari | in sitzender Position |
| 51. <u>Ujjayi III - IV</u> | liegend |
| 52. <u>Viloma III</u> | liegend |



Legende

- **Fett gedruckte Asanas** werden auf Stufe Junior I wieder geprüft
- Unterstrichene Asanas müssen auf Stufe Introductory II verstanden und beherrscht werden
- LY: Bild in "Light on Yoga"
- YIB: Asana in "Yoga in Bewegung : Einführungskurs"