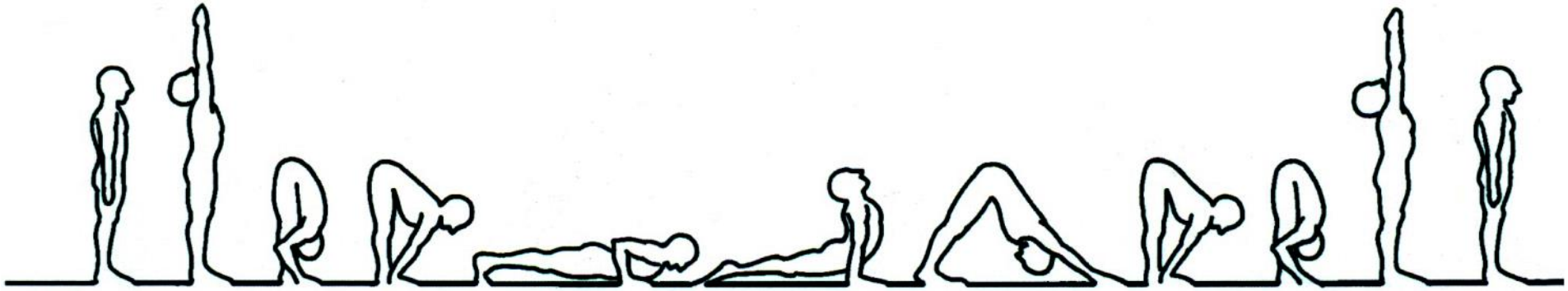
Überblick über die Stehpositionen im Ashtanga Vinyasa Yoga

Graphische Darstellung der Positionen („Yoga Glyphen“) und Format mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

5 x Sūryanamaskāra A (Sonnengruß A)

9 Vinyāsā (Verweilposition 6), nābhou dṛṣṭi (Blickpunkt Nabel)



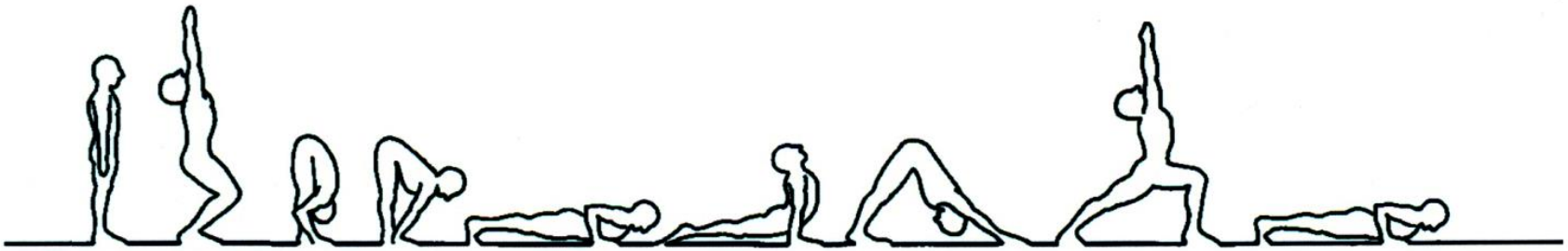
Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca	ṣat	sapta	aṣṭau	nava	Samasthitiḥ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
aus	ein	aus	ein	aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus	ein	aus
nāsāgre	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	nāsāgre	nābhou	brūmadhye	nāsāgre	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre
Nase	Daumen	Nase	Augenbrauen	Nase	Nase	Nabel	Augenbrauen	Nase	Daumen	Nase

Yoga Glyphen und Format mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

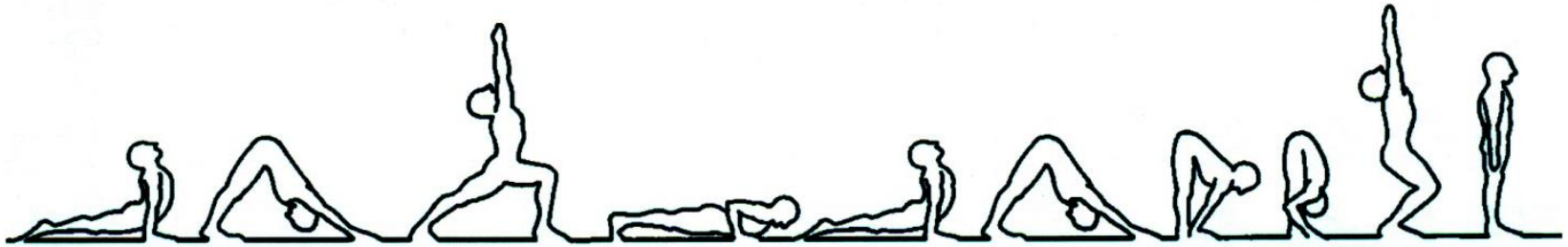
Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

3 - 5 x Sūryanamaskāra B (Sonnengruß B)

17 Vinyāsā (Verweilposition 14), nābhou dṛṣṭi (Blickpunkt Nabel)



Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca	ṣat	sapta	aṣṭau
	1	2	3	4	5	6	7	8
aus	ein	aus	ein	aus	ein	aus	ein	aus
nāsāgre	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	nāsāgre	nābhou	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre
Nase	Daumen	Nase	Augenbrauen	Nase	Nase	Nabel	Daumen	Nase

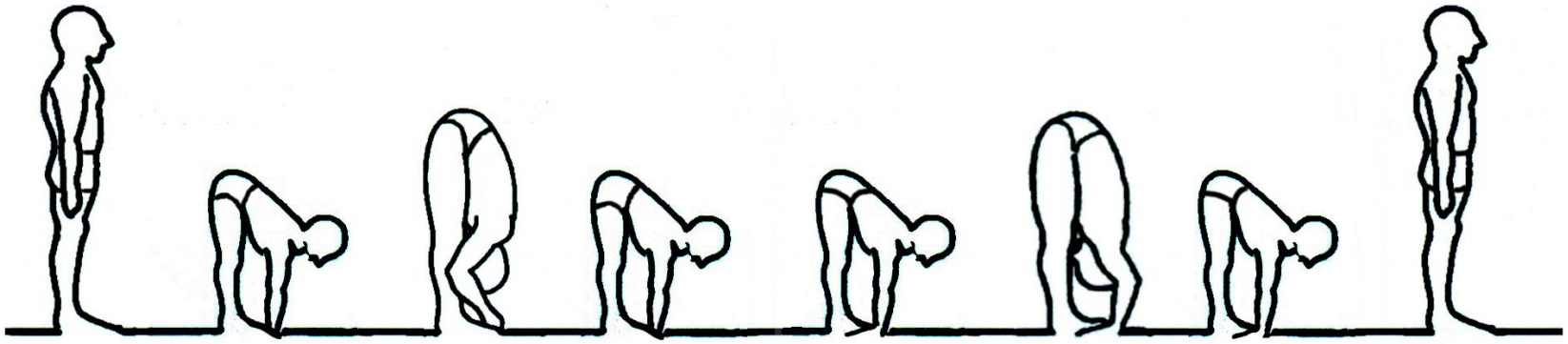


nava	daśa	ekadaśa	dvādaśa	trayodaśa	caturdaśa	pañcadaśa	ṣodaśa	saptadaśa	Samasthitiḥ
9	10	11	12	13	14	15	16	17	
ein	aus	ein	aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus	ein	aus
nāsāgre	nābhou	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre	nāsāgre	nābhou	brūmadhye	nāsāgre	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre
Nase	Nabel	Daumen	Nase	Nase	Nabel	Augenbrauen	Nase	Daumen	Nase

Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Pādāṅguṣṭhāsana (Große Zehen-Position), Pādahastāsana (Fuß-Hand-Position)
jeweils 3 Vinyāsā (Verweilposition 2), nāsāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Nasenspitze)



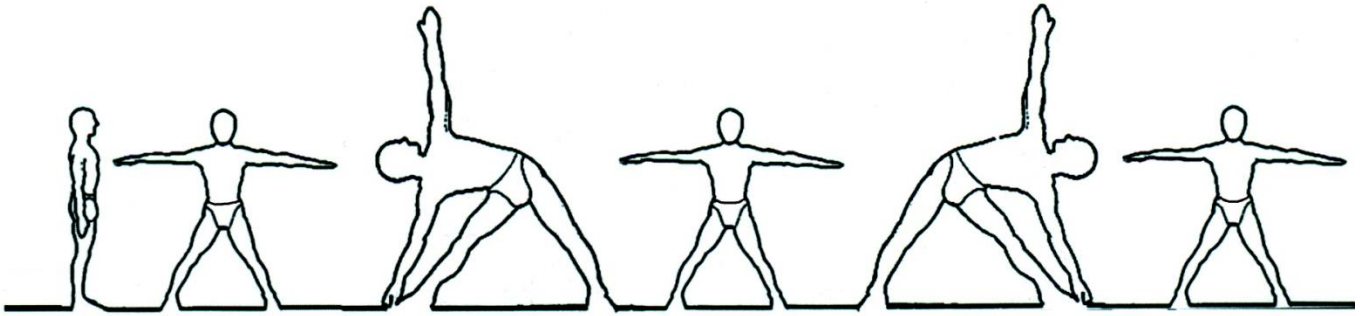
Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	ekam	dve	trīni	Samasthitiḥ
	1	2	3	1	2	3	
aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein+aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein+aus	
nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	brūmadhye	brūmadhye	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre
Nase	Augenbrauen	Nase	Augenbrauen	Augenbrauen	Nase	Augenbrauen	Nase

Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

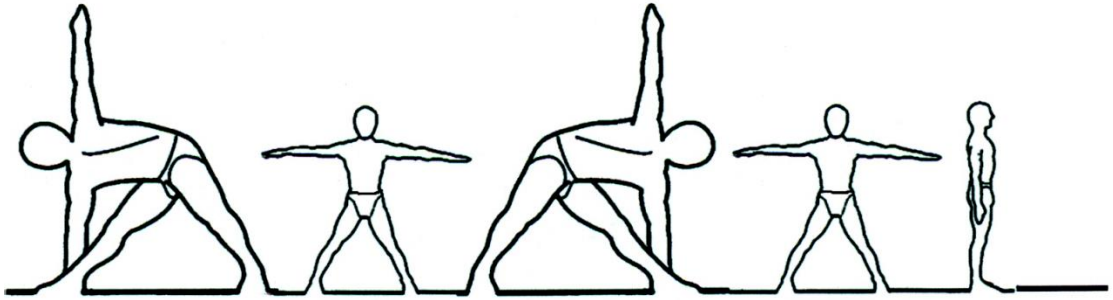
Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Utthita Trikonasana (gestrecktes Dreieck), Parivritta Trikonasana (gedrehtes gestrecktes Dreieck)

je 5 Vinyāsā (Verweilpositionen 2, 4), hastāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Spitze des Mittelfingers der oberen Hand)



Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca
	1	2	3	4	5
aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein
nāsāgre	nāsāgre	hastāgre	nāsāgre	hastāgre	nāsāgre
Nase	Nase	Spitze des Mittelfingers	Nase	Spitze des Mittelfingers	Nase

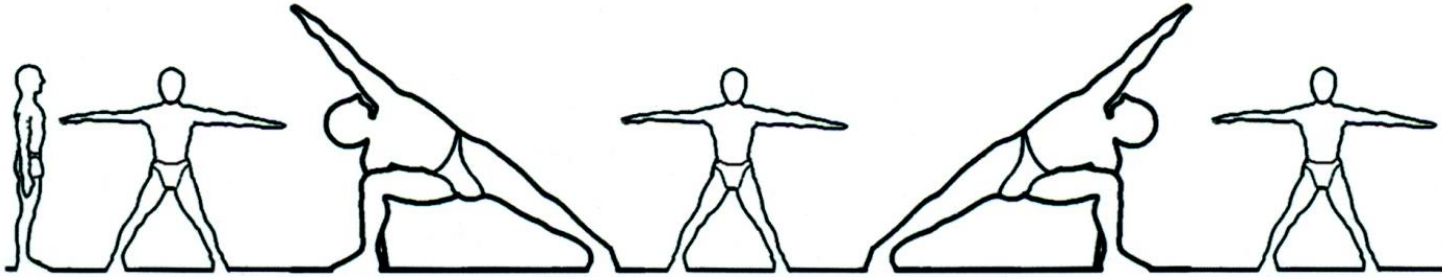


dve	trīni	catvāri	pañca	Samasthitiḥ
2	3	4	5	
aus + 5x ein+aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus
hastāgre	nāsāgre	hastāgre	nāsāgre	nāsāgre
Spitze des Mittelfingers	Nase	Spitze des Mittelfingers	Nase	Nase

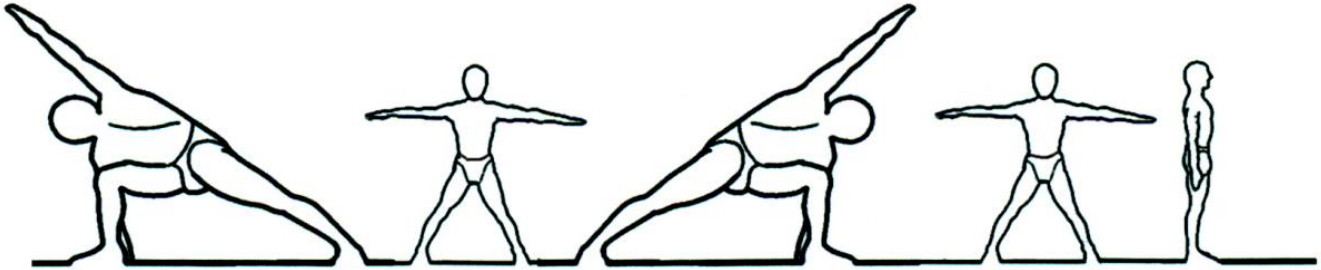
Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Utthita Pārśvakoṇāsana (gestreckte seitliche Winkelposition),
Parivritta Pārśvakoṇāsana (gedrehte seitliche Winkelposition)
je 5 Vinyāsā (Verweilpositionen 2, 4), hastāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Spitze des Mittelfingers der oberen Hand)



Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca
	1	2	3	4	5
aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein
nāsāgre	nāsāgre	hastāgre	nāsāgre	hastāgre	nāsāgre
Nase	Nase	Spitze des Mittelfingers	Nase	Spitze des Mittelfingers	Nase

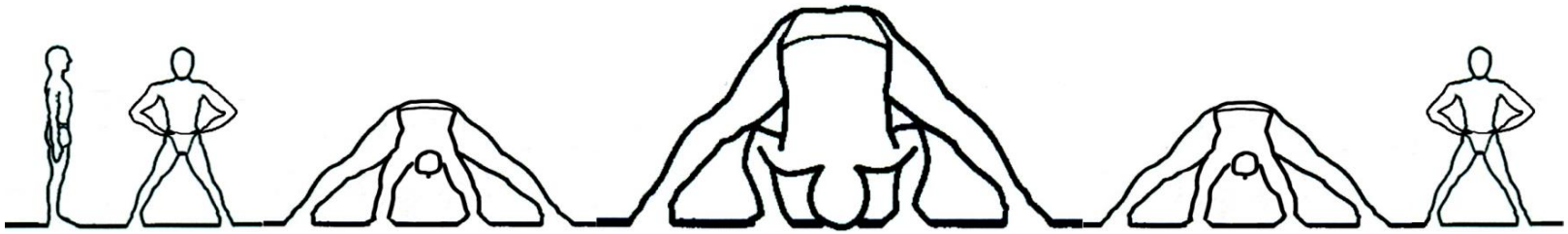


dve	trīni	catvāri	pañca	Samasthitiḥ
2	3	4	5	
aus + 5x ein+aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus
hastāgre	nāsāgre	hastāgre	nāsāgre	nāsāgre
Spitze des Mittelfingers	Nase	Spitze des Mittelfingers	Nase	Nase

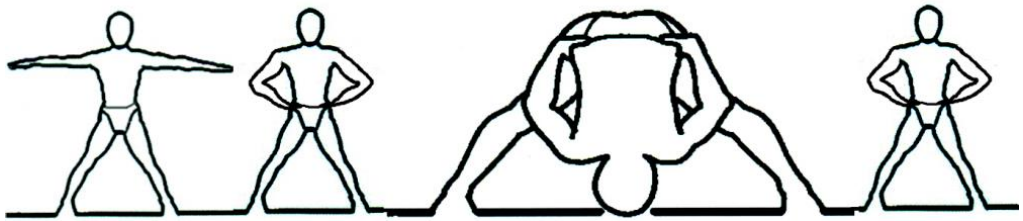
Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Prasārita Pādottāṇāsana A (gegrätschte stehende Vorbeuge A),
Prasārita Pādottāṇāsana B (gegrätschte stehende Vorbeuge B)
je 5 Vinyāsā (Verweilposition 3, zusätzliches Ein- bzw. Ausatmen nach 2 und 4), nāsāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Nasenspitze)



Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca
	1	2	3	4	5
aus	ein	aus + ein	aus + 5x ein + aus	ein + aus	ein + aus
nāsāgre	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre
Nase	Nase	Augenbrauen	Nase	Augenbrauen	Nase

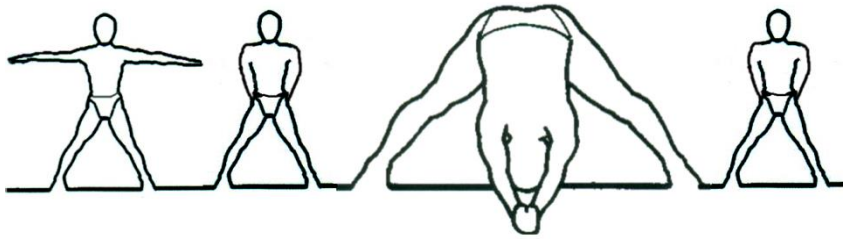


Ekam	dve	trīni	catvāri
1	2	3	4
ein	aus + ein	aus + 5x ein + aus	ein + aus
nāsāgre	nāsāgre	nāsāgre	nāsāgre
Nase	Nase	Nase	Nase

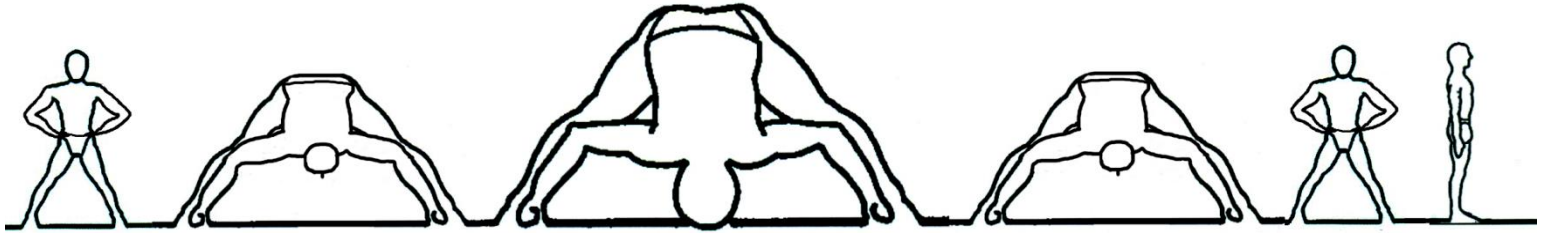
Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Prasārita Pādottāṇāsana C (gegrätschte stehende Vorbeuge C),
Prasārita Pādottāṇāsana D (gegrätschte stehende Vorbeuge D)
je 5 Vinyāsā (Verweilposition 3, zusätzliches Ein- bzw. Ausatmen nach 2 und 4), nāsāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Nasenspitze)



ekam	dve	trīni	catvāri
1	2	3	4
ein	aus + ein	aus + 5x ein + aus	ein + aus
nāsāgre	nāsāgre	nāsāgre	nāsāgre
Nase	Nase	Nase	Nase



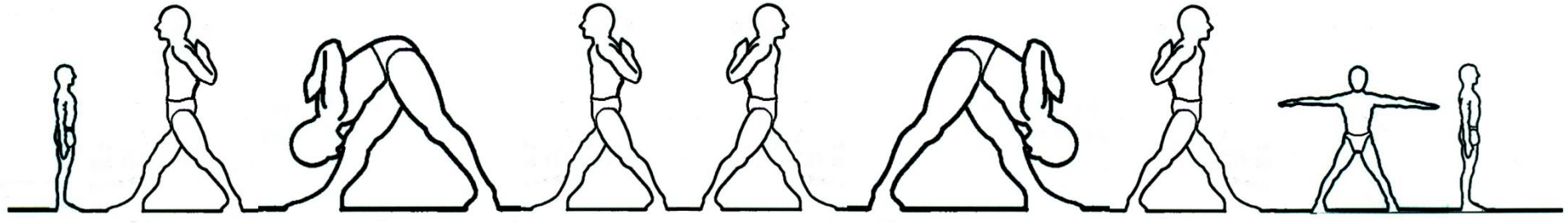
ekam	dve	trīni	catvāri	pañca	Samasthitiḥ
1	2	3	4	5	
ein	aus + ein	aus + 5x ein + aus	ein + aus	ein	aus
nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	nāsāgre
Nase	Augenbrauen	Nase	Augenbrauen	Nase	Nase

Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Pārśvottānāsana (seitliche Intensivstreckung)

5 Vinyāsā (Verweilposition 2 und 4), pādāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Spitze des großen Fußzehs)



Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca	Samasthitiḥ
		1	2	3	4	
aus	ein	aus + 5x ein + aus	ein	aus + 5x ein + aus	ein	aus
nāsāgre	nāsāgre	pādāgre	nāsāgre	pādāgre	nāsāgre	nāsāgre
Nase	Nase	großer Fußzeh	Nase	großer Fußzeh	Nase	Nase

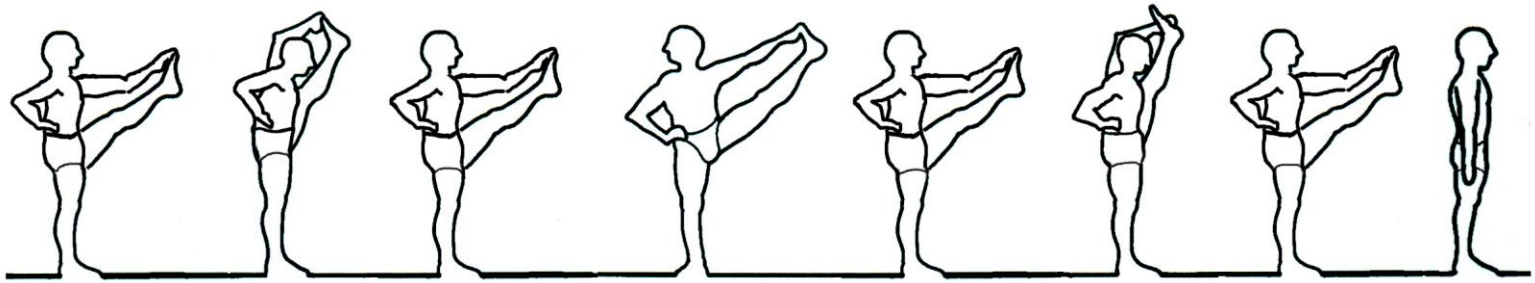
Yoga Glyphen und Format mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Utthitahasta Pādāṅguṣṭhāsana (Hand-greift-große-Zeh-Position)

14 Vinyāsā (Verweilposition 2, 4, 7 und 9, 11, 14), pādāgre und parṣvayoḥ dṛṣṭi (Blickpunkt großer Fußzeh und zur Seite)

Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca	ṣat	sapta	Samasthitiḥ
	1	2	3	4	5	6	7	
aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus	5x ein+aus	aus
nāsāgre	nāsāgre	pādāgre	nāsāgre	parṣvayoḥ	nāsāgre	nāsāgre	pādāgre	nāsāgre
Nase	Nase	Großer Fußzeh	Nase	links	Nase	Nase	großer Fußzeh	Nase



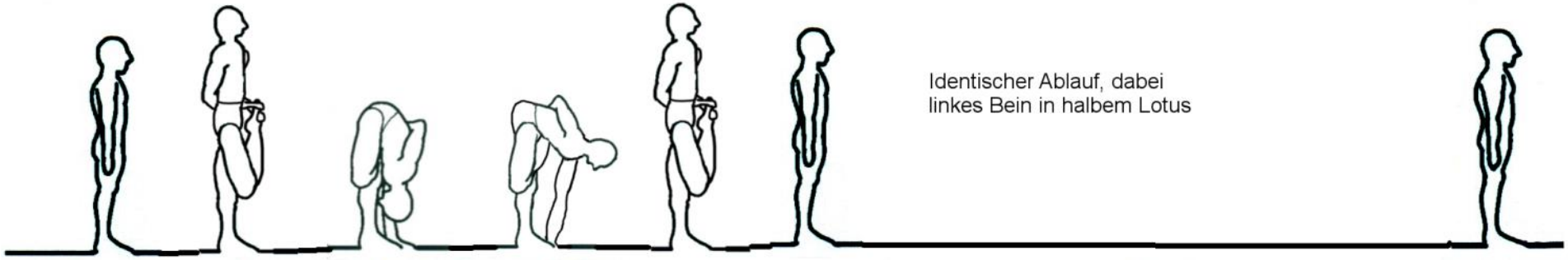
aṣṭau	nava	daśa	ekadaśa	dvādaśa	trayodaśa	caturdaśa	Samasthitiḥ
8	9	10	11	12	13	14	
ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein	aus	5x ein+aus	aus
nāsāgre	pādāgre	nāsāgre	parṣvayoḥ	nāsāgre	nāsāgre	pādāgre	nāsāgre
Nase	Großer Fußzeh	Nase	rechts	Nase	Nase	großer Fußzeh	Nase

Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Ardha Baddha Padmottanasana (Halb gebunder Lotus-Intensivstreckung)

9 Vinyāsā (Verweilpositionen 2 und 7), nāsāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Nase)



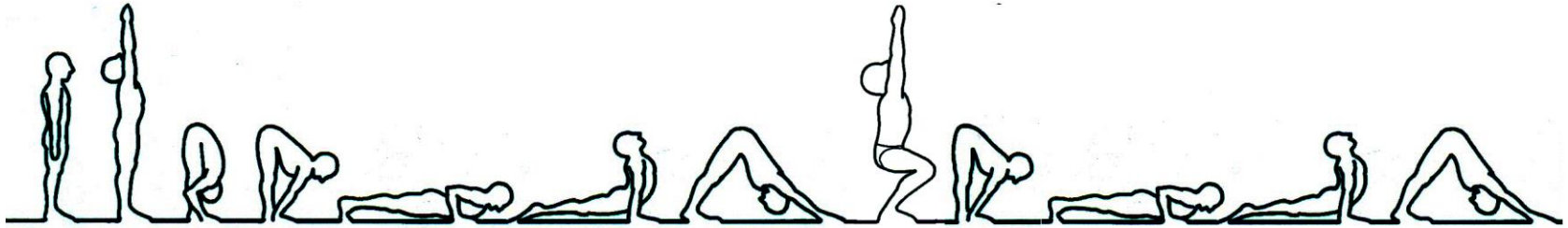
Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca	ṣat	sapta	aṣṭau	nava	Samasthitiḥ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein + aus	ein	aus	ein	aus + 5x ein+aus	ein + aus	ein	aus
nāsāgre	nāsāgre	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	nāsāgre	nābhou	brūmadhye	nāsāgre	nāsāgre	nāsāgre
Nase	Nase	Nase	Augenbrauen	Nase	Nase	Nabel	Augenbrauen	Nase	Nase	Nase

Yoga Glyphen und Format mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de

Utkatāsana (machtvolle Haltung),

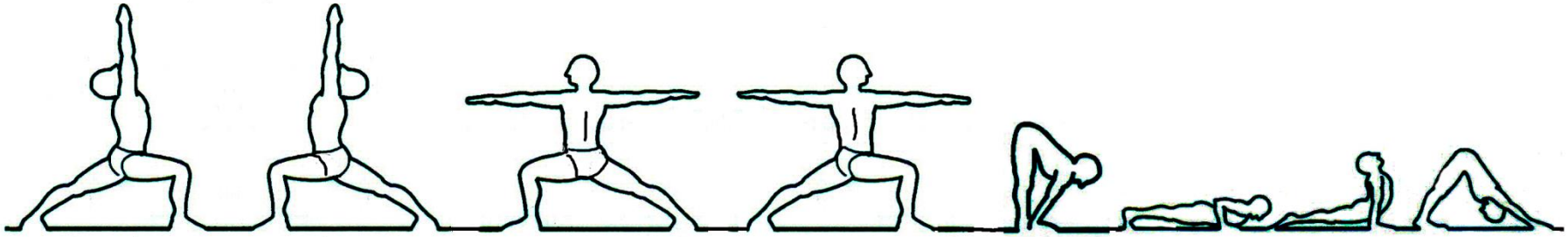
13 Vinyāsā (Verweilposition 7), aṅguṣṭhāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Spitze der Daumen)



Samasthitiḥ	ekam	dve	trīni	catvāri	pañca	ṣat	sapta	aṣṭau	nava	daśa	ekadaśa
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
aus	ein	aus	ein	aus	ein	aus	5x ein+aus	ein	aus	ein	aus
nāsāgre	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre	brūmadhye	nāsāgre	nāsāgre	nābhou	aṅguṣṭhāgre	nāsāgre	nāsāgre	nāsāgre	nābhou
Nase	Daumen	Nase	Augenbrauen	Nase	Nase	Nabel	Daumen	Nase	Nase	Nase	Nabel

Vīrabhadrāsana

16 Vinyāsā (Verweilposition 7, 8, 9, 10),
aṅguṣṭhāgre und hastāgre dṛṣṭi (Blickpunkt Spitze der Daumen und des Mittelfingers)



sapta	aṣṭau	nava	daśa	ekadaśa	dvādaśa	trayodaśa	caturdaśa
7	8	9	10	11	12	13	14
5x ein+aus	5x ein+aus	5 x ein+aus	5x ein+aus	ein	aus	ein	aus
aṅguṣṭhāgre	aṅguṣṭhāgre	hastāgre	hastāgre	brūmadhye	nāsāgre	nāsāgre	nābhou
Daumen	Daumen	Mittelfinger	Mittelfinger	Augenbrauen	Nase	Nase	Nabel

Format und Yoga Glyphen mit freundlicher Genehmigung von John Scott, johnscottyoga.com

Matthias Schmidt, Goethestr. 40, 61462 Königstein, 06174 3240
mkhschmidt@gmail.com, www.ashtanga-yoga-plus.de oder www.ayplus.de