

Schlußsequenz

DRŠTI	Nase	Nase	Nase	Nase	Nase	Nase	3. Auge	3. Auge	
UJJĀYĪ	aus 5x	ein 10-25x	aus 5-10x	aus 5-10x	ein 5-10x	aus 5-10x	ein 5-10x	ein 5-10x	aus
VINYĀSA	7	8	8	8	9	9	8	8	...
	Sālamba Sarvāṅgāsana		Halāsana	Karṇa Piḍāsana	Ūrdhva Padmāsana	Piṅḍāsana	Matsyāsana	Uttāna Pādāsana	

DRŠTI	Nase	Nabel	Nase	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nase	Nase	Augen schließen
UJJĀYĪ	ein 10-25x	aus 10-25x	aus ein	aus 5x ein	ein 0-10x	aus 5-10x	ein 10-25x aus	ein 10-25x ein	aus 10-20 Minuten entspannen	
VINYĀSA	8	8	8	8	...	8	9	8	9	...
	Śīrṣāsana	Ūrdhva Daṅḍāsana	(1-20x Beine heben & senken)	Bālāsana	Baddha Padmāsana	Yoga Mudrā	Padmāsana	Utplutiḥ		Śāvāsana

Mit der Abschlussequenz kommt die Übungspraxis des Aṣṭāṅga Yoga zu ihrem energetischen Höhepunkt. Der gleichmäßig hörbare Atem (Ujjāyī ein aus) führt Dich nach innen, subtile Muskelkontraktionen (Bandha) aktivieren den Fluss der Energie (Prāṇa), und die Fokussierung der Wahrnehmung (Dṛṣṭi Nase) bringt mentale Ruhe.

Für Neulinge besteht die Sequenz nur aus einer Sitzhaltung (Padmāsana), gefolgt von dem Abschluss-Mantra (siehe dort) und schließlich einer Entspannung (Śāvāsana) bis Aufmerksamkeit und Atem verebben, der letzte Schweißtropfen getrocknet ist. Mit zunehmender Übungserfahrung wird die Abschlussequenz mit weiteren ruhigen Positionen (Āsana) nach und nach vervollständigt. Nur wenige Bewegungsfolgen halten durch eine Stützbewegung (Vinyāsa ein aus) oder Rückwärtsrolle (Cakrāsana ein aus) die zugrundeliegende Dynamik der Praxis aufrecht.

Vinyāsa & Cakrāsana

DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYĪ	ein aus	ein aus	aus	ein	aus	ein aus ein
VINYĀSA	x	x	x	x	x	x
DRŠTI	Nase	Nase	Nase	3. Auge	Nabel	Nase
UJJĀYĪ	aus	ein aus	ein aus	ein	aus	ein aus ein
VINYĀSA	x	x	x	x	x	x

