



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

## Pādāṅguṣṭhāsana (Große Zehen-Position), Pādahastāsana (Fuß-Hand-Position)

jeweils 3 Vinyāsā (Verweilposition 2), nāsāgre dr̥ṣṭi (Blickpunkt Nasenspitze)

Nummer Atem Methode Dr̥ṣṭi

Samasthitih

### Pādāṅguṣṭhāsana

Füße hüftweit auseinander springen, Hände zur Taille, Daumen hinten, die anderen 4 Finger in Kontakt mit Uddiyana Bandha  
die Knie ein wenig beugen, vorbeugen, den großen Fußzeh mit Zeige- und Mittelfinger von außen greifen und mit dem Daumen binden, Beine strecken

ekam	1	ein	Kopf heben, Rücken und Arme strecken, Blick zwischen die Augenbrauen	brūmadhye
dve	2	aus,	vom Hüftgelenk aus nach vorne beugen, Beine sanft gestreckt, Nacken lang, Kopf zu den Knien, Ellenbogen gebeugt, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
		5x ein+aus	<b>Verweilposition - Pādāṅguṣṭhāsana</b>	
trīni	3	ein	Kopf heben, Rücken und Arme strecken, unveränderte Position der Finger, Blick zwischen die Augenbrauen	brūmadhye
		aus	hier verweilen	
		(ein)	am Ende des Ausatmens Hände zur Taille führen, Daumen hinten, mit dem Brustbein führend aufrichten, Blick zur Nasenspitze	nāsāgre
		(aus)	Füße nach innen springen, Samasthitih	

### Pādahastāsana

	(ein)	Füße hüftweit auseinander springen, Hände zur Taille, Daumen hinten, die anderen 4 Finger in Kontakt mit Uddiyana Bandha
	(aus)	die Knie ein wenig beugen, vorbeugen,



ekam	1	ein	am Ende des Ausatmens die Handflächen unter die Füße schieben, Fußzehen drücken gegen das Handgelenk, Beine strecken Kopf heben, Rücken und Arme strecken, Blick zwischen die Augenbrauen	brūmadhye
dve	2	aus,  5x ein+ aus	vom Hüftgelenk aus nach vorne beugen, Beine sanft gestreckt, Nacken lang, Kopf zu den Knien, Ellenbogen gebeugt, Blick zur Nasenspitze <b>Verweilposition - Pādahastāsana</b>	nāsāgre
trīni	3	ein  aus	Kopf heben, Rücken und Arme strecken, unveränderte Position der Hände, Blick zwischen die Augenbrauen hier verweilen am Ende des Ausatmens Hände zur Taille führen (streng traditionell einfach seitlich runterhängen lassen), Daumen hinten, mit dem Brustbein führend aufrichten, Blick zur Nasenspitze Füße nach innen springen, Samasthitīḥ	brūmadhye  nāsāgre

