

Ashtanga Vinyasa Jyoga

Jyoga Csaikriza



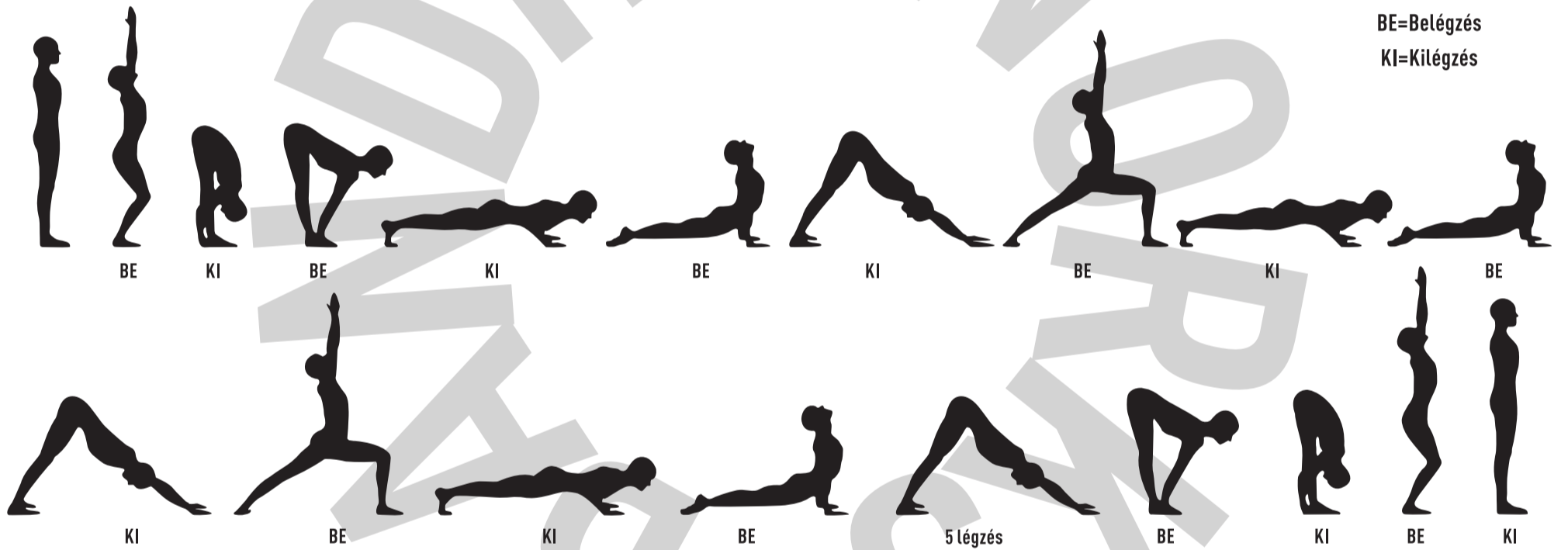
vande gurūṇāṃ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāva bodhe |
niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne saṃsāra hālāhala mohaśāṃtyai ||

NAPÜDVÖZLET A

ābāhu puruṣākāraṃ śaṅkhacakrāsi dhāriṇam |
sahasra śirasam śvetam praṇamāmi patañjalim ||

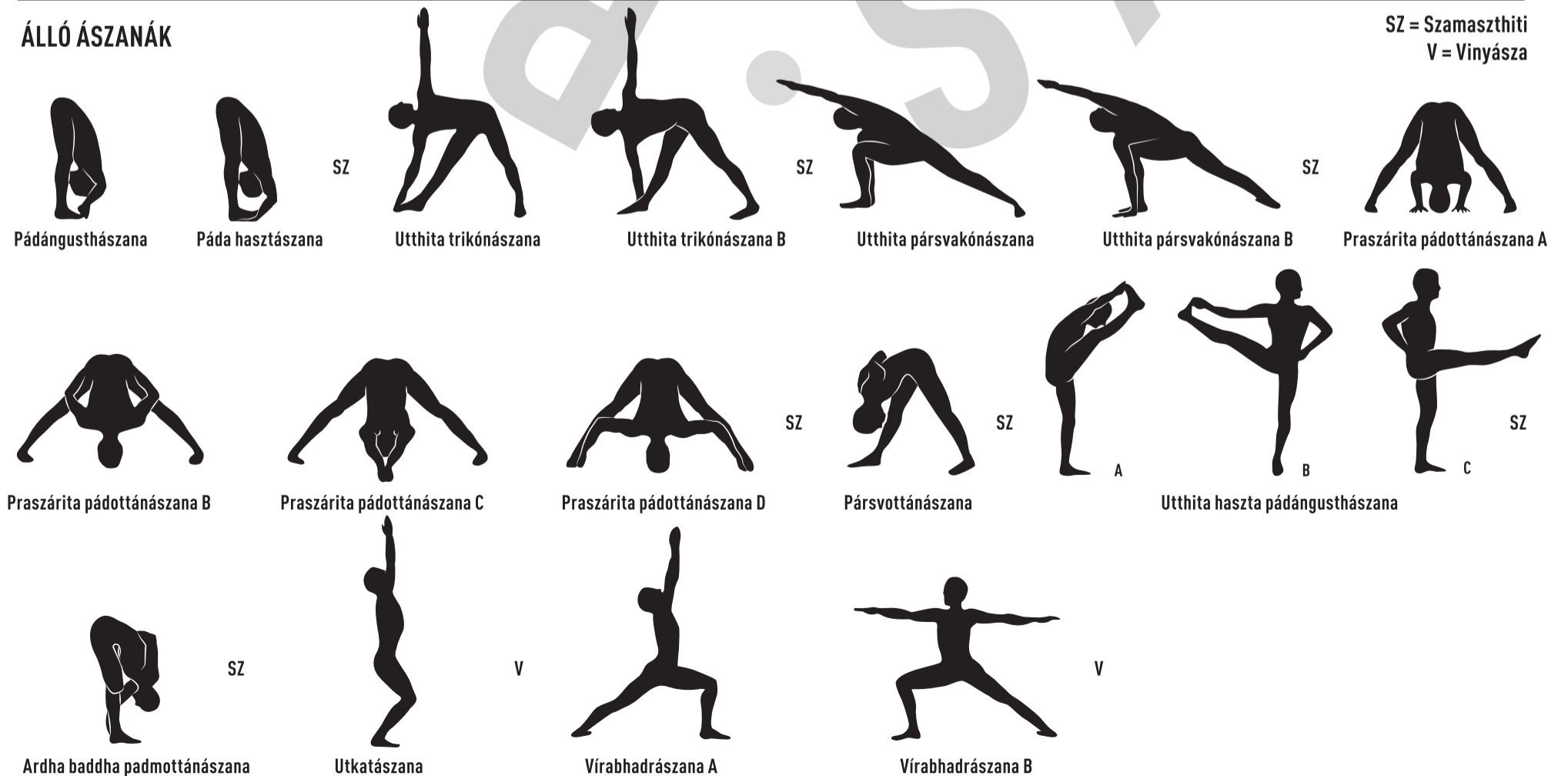


NAPÜDVÖZLET B



BE=Belégzés
KI=Kilégzés

ÁLLÓ ÁSZANÁK



SZ = Szamaszthiti
V = Vinyása

Pádāngusthászana

Páda hasztászana

SZ

Utthita trikónászana

Utthita trikónászana B

SZ

Utthita pársvakónászana

Utthita pársvakónászana B

SZ

Praszárita pádottánászana A

Praszárita pádottánászana B

Praszárita pádottánászana C

Praszárita pádottánászana D

SZ

Pársvottánászana

SZ

A

Utthita haszta pádāngusthászana

B

C

Ardha baddha padmottánászana

SZ

Utkatászana

V

Vírabhadrászana A

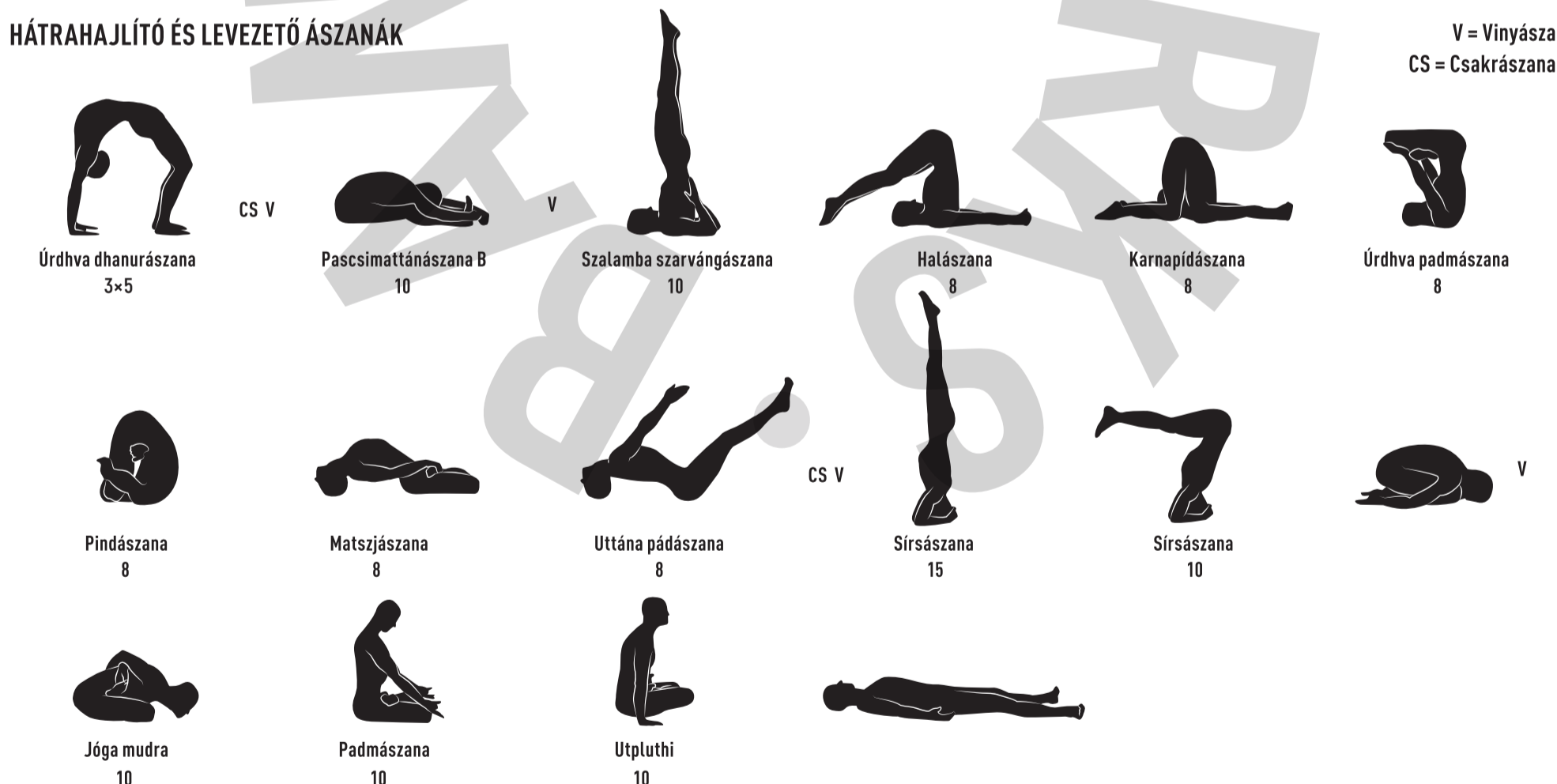
Vírabhadrászana B

V

ÜLŐ ÁSZANÁK



HÁTRAHAJLÍTÓ ÉS LEVEZETŐ ÁSZANÁK



V = Vinyásza
CS = Csakrászana



svasti prajābhyah paripālayamītām nyāyena mārgeṇa mahīm mahīśāḥ |
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam lokāḥ samastāḥ sukhinobhavamtu ||



śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Tanítói láncolat: ... Sri T. Krishnamacharya - Sri K. Pattabhi Jois - R. Sharath Jois