

Ashtanga Yoga Erste Serie

Sanskrit Count – für Fortgeschrittene

LEHRVIDEO online erhältlich

www.yogabi.de

Dieses Lehrvideo leitet Dich durch die ganze erste Serie des Ashtanga Yoga - die primary series - wie sie international und in Mysore unterrichtet wird.

Unser Tipp: Beginne mit unserem Ashtanga Yoga Basis Video, wenn du noch wenig Erfahrung im Ashtanga Yoga hast.



Autorisierte Schule für
traditionelles Ashtanga Yoga.



Opening Prayer

ASHTANGA YOGA

vande gurūṇām caraṇāravinde
sandarśita svātmaśukhāvabodhe
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne
saṁsāra hālāhala mohaśāntyai
ābāhu puruṣākāraṁ
śaṅkhacakraśi dhāriṇaṁ
sahasra śīrasaṁ śvetaṁ
praṇamāmi patañjalim

Dieses Mantra wird traditionell immer zu Beginn der Ashtanga Yoga Praxis gesungen.

Wir rezitieren diese Verse vor jeder Praxis, um unseren Dank auszusprechen, vor allem aber die Energie unseres Körpers und Geistes zu fokussieren.

Das Eröffnungsmantra ist ein Segen der Dankbarkeit, der Tradition der Überlieferung gewidmet, die es ermöglicht hat, dass diese uralte Praxis tausende von Jahre überlebt hat, so dass wir heute noch ihre Vorteile erfahren und für uns nutzen können.

Es wird angenommen, dass das Rezitieren dieser Verse die Energie des Raumes reinigt, vor allem aber Geist, Körper und Emotionen auf die bevorstehende Ashtanga-Sequenz vorbereitet.

Autorisierte Schule für traditionelles Ashtanga Yoga.

www.yogabi.de Gabi Neubert, autorisiert Paramaguru Sharath Jois

