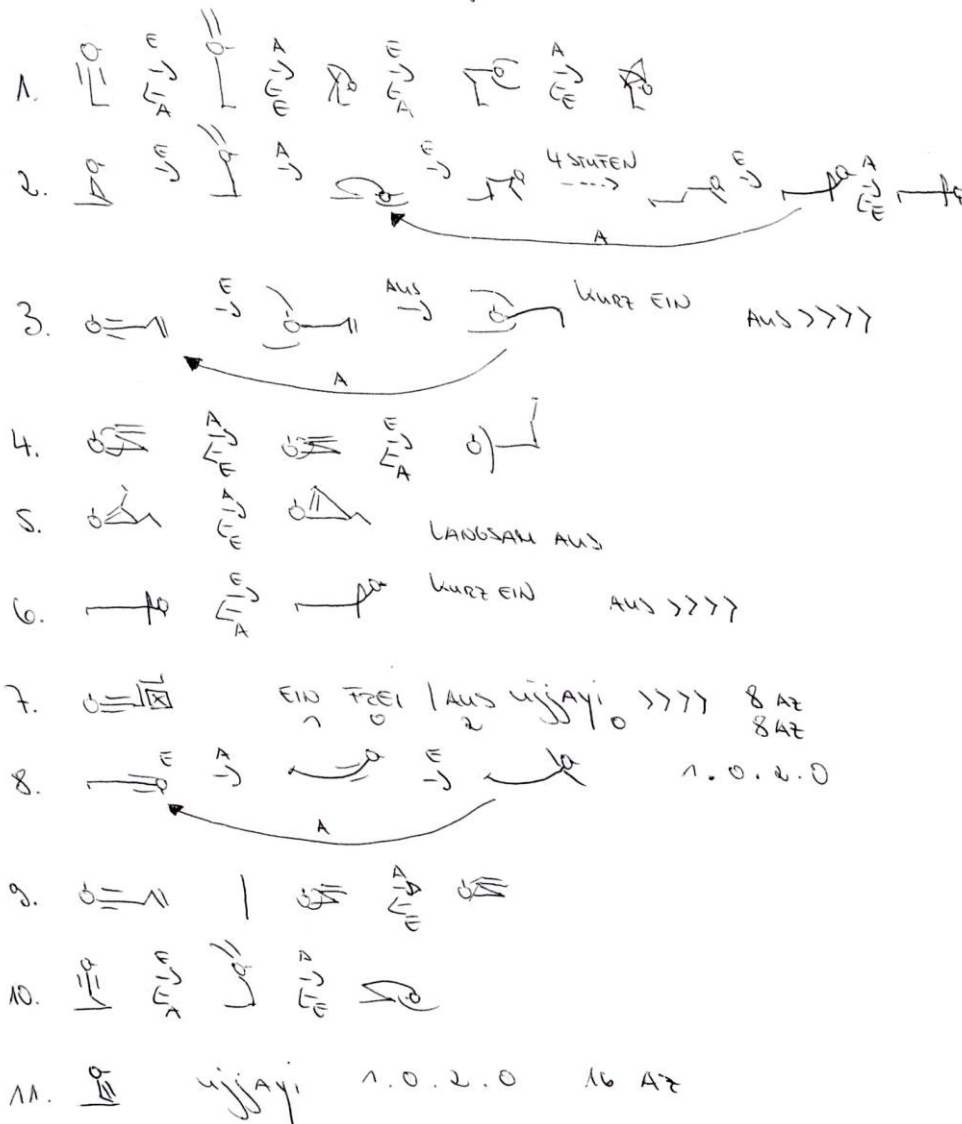


Praxisbeispiel Āsana Prāṇāyāma



Dies ist ein Beispiel dafür, wie die Übungspraxis in ein einfach lesbares Format (Strichmännchen) transkribiert wird. „E“ und „A“ bezieht sich auf die Ein- und Ausatmung, also die Atemrichtung in der die Position eingenommen wird. Durch die bildliche Wiedergabe der Praxis lässt sich diese sehr einfach auch zu Hause nachvollziehen. Im Unterricht werden die Abkürzungen besprochen und erläutert. Zudem wird jedes Vinyāsa (= Bewegungssequenz, in diesem Beispiel durchnummeriert) auf einem Extrablatt sehr ausführlich beschrieben, so dass man den Ablauf im Detail zu Hause nachlesen und nachvollziehen kann.