

Prayatna shaithilya ananta samapattibhyam

Die perfekte Haltung ist erreicht, wenn aktive Anstrengung entspannt und mit dem Unendlichen verschmilzt.

prayatna = active effort, persevering effort
 shaithilya = relaxation, laxity, ease
 ananta = infinite
 samapatti = coming together, merging
 bhyam = exterior, outer

Der Schüler wird in Meditationshaltungen entspannt sein, es bequem finden, längere Zeit zu sitzen und die Grundlage für tiefere Übungen schaffen.

In Sutra 2.27 beschrieb Patanjali die Haltung als Freiheit vom Tun, da sie spontan, natürlich und unaufhörlich ist. Es geht darum, in der Haltung zu ruhen und den Körper „SEIN“ zu lassen. Da der Körper ohne Spannungen und entspannt ist, ist auch der Geist ruhig und ermöglicht die Meditation über das Unendliche.



PATANJALI

1 DOWNWARD DOG ADHO MUKHA SVANASANA	2 HANDSTAND ADHO MUKHA VRKSASANA	3 FIRE LOG AGNISTAMBHASANA	4 HAPPY BABY ANANDA BALASANA	5 SREELING ANANTASANA	6 LOW LUNGE ANJANEYASANA	7 HALF FROG ARDHA BHEKASANA	8 HALF MOON ARDHA CHANDRASANA	9 HALF FISHES LORD ARDHA MATSYENDRASANA	10 BEND FORWARD ARDHA UTTANASANA	11 ANGLE ASTAVAKRASANA	12 EAGLE BADDHA KONASANA
13 CRANE BAKASANA	14 CHILD'S BALASANA	15 BHWIST BHARADVAJASANA	16 COBRA BHUJANGASANA	17 SHREULDER BHUJAPIDASANA	18 COW BITILASANA	19 FOUR LIMBED CHATURANGA DANDASANA	20 STIFF DANDASANA	21 BOW DHANURASANA	22 PDSK OESD EITCHEA TED EKA PADA KOUNDIYANASANAI	23 PDSK OESD EITCHEA TED EKA PADA KOUNDIYANASANAI	
24 OKP NINGEON LEGGED EKA PADA RAJAKAPOTASANA	25 OKP NINGEON II LEGGED EKA PADA RAJAKAPOTASANA II	26 EAGLE GARUDASANA	27 COW FACE GOMUKHASANA	28 PLOW HALASANA	29 MONKEY HANUMANASANA	30 HKA EDE FBORND WARD TO JANU SIRSASANA	31 KPI NGEON KAPOTASANA	32 HERON KROUNCHASANA	33 GARLAND MALASANA	34 PDSK OESD EITCHEA TED SMAGRICHI MARICHYASANA I	35 MARICHI'S MARICHYASANA II