

Yoga- Übungen

*Du brauchst: Eine Isomatte und ruhige Musik
Übungen immer mindestens 20 Sekunden halten. Dann 10 Sekunden ruhen. Anschließend Seitenwechsel*

Der Stuhl



Ausführung

- Gewicht auf beiden Beinen
- Füße schulterbreit auseinander
- Knie beugen, bis sie mit den Zehen eine Linie bilden
- Wirbelsäule gerade und leicht nach vorne beugen
- Handflächen berühren sich vor der Brust in Gebetshaltung
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- Schultern tief

Variationen

- Arme über dem Kopf ausstrecken
Hände schulterbreit halten oder zusammenführen.
- Langsam die Fersen anheben (Sich vorstellen, ganz hohe Absätze zu tragen)

Der Krieger



Ausführung

- Füße hüftbreit geöffnet
- Ausfallschritt nach vorne
- Knie ist in einer Linie mit dem Fußgelenk
- Ferse des hinteren Beines anheben
- Gerader Rücken
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- Blick gerade nach vorne
- Schultern tief
- Arme schulterbreit nach oben strecken

Variation

- **leichter**
Hände seitlich ausstrecken oder in Gebetshaltung
- **schwieriger**
Hände über dem Kopf zusammenführen und Blick zu den Händen

Der Berg



Ausführung

- Füße hüftbreit geöffnet und parallel zueinander
- Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen
- Becken leicht nach vorne kippen
- Knie strecken
- Arme schulterbreit nach oben strecken
- Handflächen zeigen zueinander
- Bauch anspannen
- Blick gerade nach vorne
- Schultern tief

Variation

- **leichter**
Knie leicht beugen
- **schwieriger**
Füße schließen. Augen schließen und das Gleichgewicht finden.

Gestreckter seitlicher Winkel



Ausführung

- Füße hüftbreit geöffnet
- Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne
- linkes Knie ist in einer Linie mit dem Fußgelenk
- Rechten Fuß 90° nach außen drehen
- Linker Ellenbogen auf linkes Knie legen. Handfläche zeigt nach oben
- Rechten Arm über die Seite nach oben über den Kopf führen
- Arm gerade über dem Körper nach oben strecken
- Blick zur Hand

Variation

- **leichter**
Hände seitlich ausstrecken oder in Gebetshaltung
- **schwieriger**
Hände über dem Kopf zusammenführen und Blick zu den Händen

Der Baum



Ausführung

- Füße hüftbreit geöffnet
- Gewicht auf das linke Bein verlagern und Gleichgewicht finden
- Mit den Augen einen Punkt im Raum suchen
- Arme seitlich ausstrecken
- Rechten Fuß an die linke Wade oder den Oberschenkel legen (nicht ans Knie)
- Das Becken ist parallel
- Arme über den Kopf strecken
- Blick gerade aus

Variation

- **leichter**
Standbein etwas beugen
- **schwieriger**
Fuß an Oberschenkel nicht an Wade

Aktivierung der Bauchmuskulatur



Ausführung

- Vierfüßlerstand
- Hände unter den Schultern.
- Knie schulterbreit unter der Hüfte
- Rechtes Bein anheben bis es parallel zum Boden ist
- Becken nicht kippen
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- Linken Arm ausstrecken
- Blick zum Boden
- Den Arm nach vorne ziehen das Bein nach hinten ziehen

Variation

- Beim Ausatmen den Rücken rund machen und den linken Arm und das rechte Knie zusammenführen. Beim Einatmen wieder strecken