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