

Einfache Asana-Reihe

Allgemeine Hinweise

1. Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Dir verhelfen zu mehr Entspannung, neuem Körpergefühl, besserer Kondition, Flexibilität, Muskelkraft, mehr geistiger Stärke und Erlebensfähigkeit sowie Harmonie von Körper, Geist und Seele.
2. Iss etwa 2-3 Stunden vor den Yoga-Übungen nicht oder nichts Schweres.
3. Höre auf Deinen Körper. Mache keine Übung, bei der Du Schmerzen spürst.
4. Praktiziere mindestens 1-3 Mal pro Woche.
5. Atme während der Übungen tief in den Bauch. Sei konzentriert und bleibe entspannt.
6. Entspanne zwischen den Übungen bis Deine Atmung wieder ruhig fließt.

Entspannung Pranamaya & Vorübungen



Anfangsentspannung: 1-5 Minuten

Körperteil von unten nach oben anspannen, 5 Sekunden halten, loslassen, nachspüren. Atme konzentriert in den Bauch und verabschiede Dich vom Alltag.



Meditation:

Sitzhaltung entspannt. 3 Mal Om. Tiefe Bauchatmung ca. 8 Atemzüge:

EA – Licht, Kraft und Energie in den Bauch...

AA – Energie in die verschiedenen Körperteile schicken.

Augenübung:

links – rechts / oben – unten / oben links – unten rechts

oben rechts – unten links / Wand – Daumen – Nase / Palmieren

Im Sitzen oder Liegen möglich.

Krokodilsübungen:



Kniebeuge



Drehübung



Beinhebung



Rückenrolle

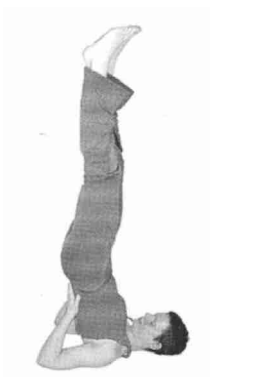
Sonnengruß – Surya Namaskar

6-12 Runden. Ruhige und fließende Bewegungen. Dient der Aufwärmung der Muskulatur.

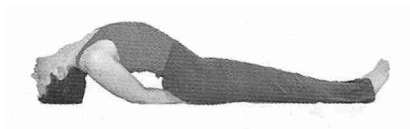
Asanas



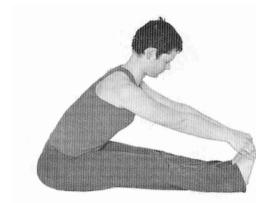
Bauchmuskelübung:
EA-Kopf & Schultern heben,
30 Sek. halten, AA-ablegen.
2-3 Mal wiederholen.



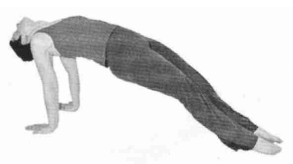
Schulterstand:
Langsam hochkommen,
nicht forcieren, Nacken soll
entspannt bleiben.
60-90 Sek.
Entspannen in Rückenlage.



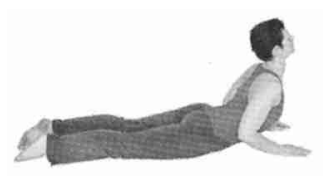
Fisch:
EA-Brustkorb heben,
Kopf nach hinten ablegen.
30-60 Sek.
Entspannen in Rückenlage.



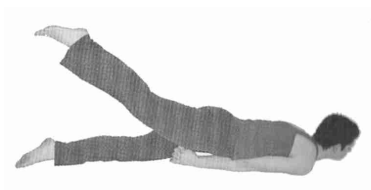
Vorwärtsbeuge:
EA-Arme heben, AA-nach vorne
beugen, Arme senken.
Wirbelsäule gerade lassen.
60-90 Sek.



Schiefe Ebene:
EA-hochkommen,
10-20 Sek. halten,
AA-zurück.
2-3 Mal wiederholen.



Kobra:
EA-Hochkommen,
30 Sek. halten,
AA-ablegen.
Entspannen in Bauchlage.



Halbe Heuschrecke:
EA-Bein heben,
30-60 Sek. halten,
AA-Bein senken.



Stellung des Kindes:
Wie bei Mama.
Keine 9 Monate aber
30-60 Sek.



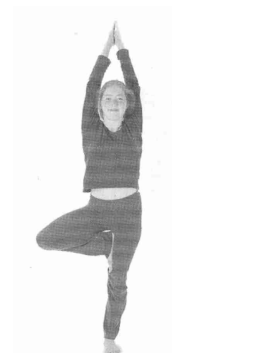
Kraftübung:
Zehenspitzen aufstellen,
Knie 5cm abheben,
30 Sek.-3 Min. halten.
Entspannen in Stellung des
Kindes.



Drehsitz:
Mit langer Wirbelsäule drehen.
Nicht viel Gewicht auf Stützhand.
60-90 Sek.



Dreieck:
EA-Arme heben,
AA-zur Seite neigen.
30 Sek.



Baum:
Erst Bein positionieren
und Blick fixieren.
EA-Arme heben,
60 Sek. ruhig stehen,
AA-Arme senken.

Tiefenentspannung

Mindestens 10 Minuten.

Körperteile von unten nach oben anspannen, 5 Sek. halten, loslassen, nachspüren.

Autosuggestion: Körperteile von unten nach oben entspannen: „Ich entspanne meine Füße.“ (3 mal wiederholen).

Mit jeder AA schwer in den Boden sinken. Konzentration auf Trikurti (das dritte Auge) – entspannen, „Gedanken kommen und gehen und lösen sich auf.“

Atme tief durch, strecke und recke Dich und setze Dich auf.

Beschließe Deine Yogasitzung mit 3 Mal Om und ein paar Minuten stiller Meditation.