

# Yoga-Übungsplan

## Pranayama - Atemübung



Alle Atemübungen 2 - 4 mal wiederholen

Uddhiyana Bandha: EA, vollständig AA, Atem anhalten und Bauch/Zwerchfell nach oben innen ziehen. Vor dem nächsten EA Bauch locker.

Agni Sara - Feueratem: Beginn wie Uddhiyana Bandha, mit leeren Lungen Bauch vor- und zurückgeben. Vor dem nächsten EA Bauch locker.

Der Gorilla: Vollständig EA, Luft anhalten und mit den Fingern (Handflächen, Fäusten) auf dem Brustkorb trommeln. Dann Lippen schürzen und stoßweise AA bis Lunge leer ist. Dann Uddhiyana Bandha (Bauch einziehen), so lange wie bequem. Vor dem nächsten EA Bauch locker.

Auflade- und Verteilungsübung: Vollständig AA, EA und Arme über die Seiten heben und Handflächen über dem Kopf zusammen geben. Atem anhalten, nach rechts und nach links neigen, AA Arme senken. Energie in linker und rechter Körperhälfte verteilen.

## Sonnengruß - Surya Namaskar



1. Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengeben.



2. Einatmen, dabei Arme heben und nach hinten, Schulterblätter zusammen. Gesäß angespannt.



3. Ausatmen, Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße.



4. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten geben.



5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten geben.



6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen.



7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben. Gesäß angespannt.



8. Ausatmen, dabei Becken heben, Fersen in den Boden drücken.



9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne geben zwischen die Hände.



10. Ausatmen, beide Beine nach vorne geben.



11. Einatmen, Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammen.



12. Ausatmen, Arme senken