

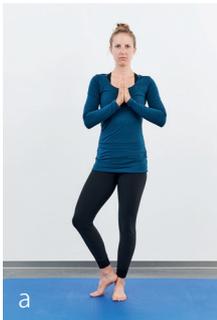
Yogasequenz für zu Hause



1. Tadasana (Berg)

Füsse hüftbreit, Becken in neutraler Position, Wirbelsäule aufrichten, Schulterblätter nach hinten unten senken, Arme strecken, Handflächen nach vorne drehen.

10 – 20 Atemzüge



2. Vrksasana (Baum)

Standbein stabil und aktiv gestreckt. Fusssohle an Fussgelenk (a), an Unterschenkel (b) oder an Oberschenkel (c) legen. Hände vor Brustbein zusammenlegen.

Variante: mit dem Einatmen in die Länge wachsen, Hände über Kopf bewegen.

Rechts und links 10 – 20 Atemzüge



3. Virabhadrasana 2 (Krieger 2)

Grosser Ausfallschritt, hinterer Fuss 90 Grad abgewinkelt, Becken zur langen Mattenseite ausrichten.

Mit dem Einatmen Arme auf Schulterhöhe ausstrecken. Mit dem Ausatmen vorderes Knie beugen und in einer Linie mit dem Fuss halten.

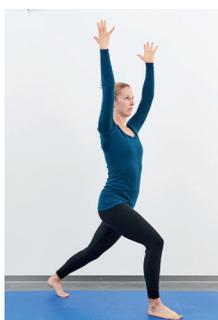
Rechts und links 10 – 20 Atemzüge



4. Trikonasana (Dreieck)

Grosser Ausfallschritt, hinterer Fuss 90 Grad abgewinkelt, beide Beine gestreckt. Mit dem Einatmen Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, nach vorne langziehen. Mit dem Ausatmen mit vorderem Arm zum Bein bewegen, Handrücken an Beininnenseite legen, oberer Arm zur Decke gestreckt, Blick zum oberen Arm.

Rechts und links 10 – 20 Atemzüge



5. Virabhadrasana 1 (Krieger 1)

Grosser Ausfallschritt, hinterer Fuss 45 Grad abgewinkelt. Ferse darf vom Boden abheben, hinteres Bein gestreckt, vorderes Knie beugen. Mit dem Einatmen Arme über Kopf ausstrecken.

Rechts und links 10 – 20 Atemzüge



6. Pada Hastasana (Hand-Fuss-Position)

Füsse hüftbreit. Hände mit dem Einatmen über Kopf heben, mit dem Ausatmen Knie leicht beugen und mit langem Rücken nach vorne neigen. Oberkörper und Kopf hängen lassen, Hände berühren den Boden, Beine aktiv strecken.

10 – 20 Atemzüge



7. Adho mukha svanasana (Herabschauender Hund)

Vierfüßlerstand einnehmen, Hände unter Schultern platzieren. Mit dem Ausatmen aus dem Vierfüßlerstand Gesäss anheben in Richtung Decke, Beine strecken, mit den Händen viel Druck in den Boden geben.

10 – 20 Atemzüge



8. Balasana (Kind)

Mit Gesäss auf Fersen absitzen, Stirn auf den Boden legen, Arme nach vorne auf dem Boden ausstrecken, ganzen Körper entspannen.

10 – 20 Atemzüge



9. Bujangasana (Kobra)

Hände unter Schultern platzieren, Grosszehen berühren sich, Ellbogen bleiben nahe am Körper, beim Einatmen mit leichtem Druck auf die Hände Oberkörper anheben.

10 – 20 Atemzüge



10. Shalabhasana (Heuschrecke)

Fäuste unter Leiste legen, Stirn oder Kinn am Boden ablegen, mit dem Ausatmen Beine strecken und vom Boden abheben.

10 – 20 Atemzüge



11. Ardha matsyendrasana (Halber Drehsitz)

Aufrechter Sitz, ein Bein angewinkelt am Boden ablegen, anderes Bein über abgelegtes Bein stellen. Aufgestelltes Knie mit gegenüberliegendem Arm fassen, mit dem Einatmen Wirbelsäule aufrichten. Mit dem Ausatmen zur Seite des aufgestellten Beines drehen.

Rechts und links 10–20 Atemzüge



12. Paschimottasana (Vorbeuge im Sitz)

Aufrechter Sitz, mit dem Einatmen Arme über Kopf heben, Wirbelsäule langziehen. Beim Ausatmen mit langem Rücken nach vorne neigen, Hände auf Beine ablegen, Bauch in Richtung Oberschenkel senken.

10–20 Atemzüge

13. Shavasana (Entspannung in Rückenlage)

Beine leicht gespreizt, Arme leicht vom Körper abgespreizt, Handflächen zeigen nach oben. Körper schwer werden lassen und bei jedem Ausatmen mehr in den Boden sinken lassen.

5–10 Minuten