

Yogaprogamm, Kurs Aarau, Lektion 2

1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung, (*Ruhe und Frieden*)
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (*Willenskraft*)
3. Ha-Atmung liegend, (*Reinheit*)
tief einatmen, Arme von vorne über den Kopf heben bis auf den Boden, sich strecken
durch den Mund kräftig ausatmen, Knie zu sich ziehen, mit den Händen Knie halten
tief einatmen, Arme und Beine senkrecht nach oben strecken, Arme über den Kopf heben, Beine nach unten
senken, sich strecken, ausatmen, Arme neben den Körper
4. Bauch- und Beinmuskelstärkende Übung, Beine 1 cm ab Boden (*Form und Schönheit*)
Füsse zusammen, Beine nur 1 cm heben, einatmen, Beine nach rechts pendeln, ausatmen nach links,
fortsetzen
5. Trikonasana (*Nervenkraft*)
Füsse gespreizt, einatmen, Arme seitlich auf Schulterhöhe heben (Handflächen nach oben)
ausatmen nach rechts sich neigen (seitlich), einatmen sich aufrichten, ausatmen nach links
einatmen sich aufrichten, Arme seitlich strecken, ausatmen Arme senken, Füsse zusammen, gerade stehen
7. Nataschira-wadschrasana (*Kraft*)
auf den Fersen sitzend, Knie leicht gespreizt, einatmen Arme über den Kopf heben, an die Knie stehen
ausatmen nach hinten sich lehnen (von den Fingerspitzen bis zu den Knien in einer Linie)
einatmen sich aufrichten, ausatmen Arme senken, auf die Fersen sitzen, nach vorne sich beugen, Fäuste
aufeinander unter der Stirn
8. Yoga-mudra, mit Fäusten am Bauch* (*Gesundheit, *nicht während der Menstruation üben*)
auf den Fersen sitzend, einatmen Fäuste an den Bauch legen, ausatmen nach vorne sich beugen
ohne Atem gut den ganzen Bauchraum massieren, einatmen aufsitzen, ausatmen Hände an die Knie
9. Dolasana (*Form und Schönheit*)
auf dem Bauch liegend, Arme nach vorne ausstrecken, einatmen Arme und Beine heben
ausatmen, senken 3x
10. Bhudschangasana, Kobrastellung (*Nervenkraft*)
Handflächen unter die Schultern auf den Boden, einatmen Oberkörper heben, mit den Händen stützen
Atem anhalten, Kopf gerade, Arme nicht ganz gestreckt, ausatmen senken
11. Rückgratstärkende Übung (*Kraft*)
gerade stehen, Füsse zusammen; einatmen Arme seitlich über den Kopf, Handflächen zusammen
ausatmen Arme nach oben gestreckt in die Hocke gehen, ohne Atem so bleiben
einatmen aufstehen, ausatmen Arme seitlich senken
12. Wirabhadrasana I (*Form und Schönheit*)
Beine sehr stark gespreizt, einatmen Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, Handflächen nach unten
ausatmen rechter Fuss nach rechts drehen, Kopf nach rechts, rechtes Knie beugen, Oberkörper gerade halten,
einatmen sich aufrichten, in die Mitte kommen, ausatmen nach links
einatmen sich aufrichten, in die Mitte kommen, ausatmen Arme seitlich senken, Füsse zusammen

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

Yoga-Einführungskurs, Rolf Heim (www.praxisholderbank.ch)