

## Yogaprogramm, Kurs Aarau, Lektion 3 / 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. Pastchimotanasana (*Gesundheit*)
5. Urdhva Mukha Pastchimotanasana (*Gesundheit*)  
auf dem Rücken liegend; einatmen Arme über den Kopf heben, ausatmen rechtes Bein gestreckt heben,  
zu sich ziehen und Fussgelenk halten; einatmen Arme über den Kopf, Bein nach unten senken,  
ausatmen linkes Bein, etc.
6. Ekapadahastanasana I (*Form und Schönheit*)  
an die Zehen hocken, Hände vor sich am Boden, ausatmen, ohne Bewegung einatmen, ausatmen Arme  
strecken, einatmen re Bein heben, ausatmen senken, einatmen li Bein heben, ausatmen senken, wiederholen  
Knie beugen, auf den Boden sitzen, Knie zu sich ziehen, Hände und Stirn an die Knie
7. Parighasana (*Widerstandskraft*)  
an die Knie stehen, einatmen Arme über den Kopf heben, Handflächen zusammen  
re Bein nach re strecken, ausatmen über re Bein sich beugen, einatmen sich aufrichten, re Bein zurück  
li Bein nach li strecken, ausatmen über li Bein sich beugen, einatmen sich aufrichten, li Bein zurück  
ausatmen Arme senken, auf die Fersen sitzen, nach vorne sich beugen, Fäuste aufeinander unter der Stirn
8. 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
9. 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
10. 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
11. Dolasana (*Form und Schönheit*)  
auf dem Bauch, Arme nach vorne ausstrecken, einatmen Arme und Beine heben, ausatmen, senken (3x)
12. Pranayama Nr. 4, Variation (*Kraft*)  
wie Liegestütz: Hände unter die Schultern, Füsse aufstellen; einatmen den ganzen Körper heben, ausatmen  
Gesäss heben (Pyramide), einatmen den Körper in eine Linie bringen, ausatmen Gesäss heben (3x),  
ausatmen senken, Handflächen aufeinander unter der Stirn

Kampfsportschule Aarau ([www.karateschule.ch](http://www.karateschule.ch))

Yoga-Einführungskurs, Rolf Heim ([www.praxisholderbank.ch](http://www.praxisholderbank.ch))