

Yogaprogramm, Kurs Aarau, Lektion 5

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*)
4. Kreuz-stärkende Übung (*Kraft*)
Füsse nahe zum Gesäss, etwas mehr als hüftbreit gespreizt
einatmen Knie nach rechts bis zum Boden, wenn es geht; ausatmen Knie nach links bis zum Boden, 3-5 x
5. Gokarnasana (*Form und Schönheit*)
liegend; **einatmen** Arme über den Kopf heben, ausatmen re Bein gestreckt heben, mit re Hand re Fussgelenk halten; **einatmen** re Bein nach rechts bis zum Boden, li Arm und Bein bleiben gestreckt; ausatmen re Bein heben, nach oben gestreckt, **einatmen** re Bein senken, re Arm über den Kopf gestreckt;
ausatmen li Bein gestreckt heben, mit li Hand li Fussgelenk halten; **einatmen** li Bein nach links bis zum Boden, re Arm und Bein bleiben gestreckt; ausatmen li Bein heben, nach oben gestreckt, **einatmen** li Bein senken, li Arm über den Kopf gestreckt, ausatmen beide Arme neben den Körper senken
6. Ardha-Chandrasana, Variation (*Elastizität*)
7. Hasta-Padangustasana (*Kraft*)
auf li Bein stehen, einatmen re Fuss heben, Knie beugen, Fussgelenk mit beiden Händen halten, ausatmen Bein ausstrecken, entspannt atmen; einatmen re Knie beugen, Fuss zu sich ziehen, ausatmen Bein senken, wechseln
8. Ustrasana (*Elastizität*)
auf den Fersen sitzend, Fussgelenke halten, einatmen Oberkörper heben, Kinn auf den Brustkorb, Atem anhalten, ausatmen Oberkörper senken, nach vorne sich beugen, Fäuste aufeinander unter der Stirn
9. Dschanusirasana, horizontal (*Widerstandskraft*)
re Bein nach rechts gestreckt, li Fuss an re Oberschenkel anwinkeln; einatmen Arme seitlich über den Kopf, Handflächen zusammen, ausatmen über re Bein sich beugen, atmen; einatmen sich aufrichten, Arme über den Kopf gestreckt, ausatmen Arme seitlich senken
Seite wechseln: li Bein nach links gestreckt, re Fuss an li Oberschenkel anwinkeln, fortsetzen
10. Salabhasana (*Nieren, Reinheit*)
auf dem Bauch liegend, Fäuste unter die Oberschenkel; einatmen Beine gestreckt heben, Atem anhalten ausatmen, Beine senken, Handflächen aufeinander unter der Stirn
11. Surya Namaskar, Sonnengebet (*Form und Schönheit*)
einatmen Arme über den Kopf heben, ausatmen nach vorne sich beugen, **einatmen** li Bein nach hinten strecken & Oberkörper heben, *Atem anhalten* re Bein nach hinten strecken & Gesässe heben;
ausatmen auf den Boden liegen, **einatmen** Oberkörper heben, *Atem anhalten* Gesäss heben, *Atem anhalten* li Fuss nach vorne & Oberkörper heben, ausatmen re Fuss nach vorne & Beine strecken;
einatmen sich aufrichten & Arme über den Kopf strecken, ausatmen Arme senken
12. Wiparita-karani (*Regeneration*)
13. Meditation (*Selbstversenkung*)
14. Sawasana (*Ruhe und Frieden*)