

# Yogaübungen

## Ha-Atmung

Position: Stehend, Beine leicht gespreizt (so dass Arme zwischen Beinen Platz haben)

- tief einatmen, Arme über den Kopf heben, sich nach oben und hinten strecken
- *durch den Mund **kräftig** ausatmen, nach vorne sich beugen, Arme locker hängen lassen - ein paar Sekunden (ohne Atem) so bleiben*
- einatmen, sich aufrichten, Arme über den Kopf heben, sich strecken und dehnen
- *durch die Nase ausatmen, nur Arme senken*
- Augen für ein paar Sekunden schliessen, entspannt atmen, bewusst Entspannung erleben



## Widerstandskraft, Bauchmuskulatur

Position: Auf dem Boden sitzend, Füsse zu sich ziehen, Handflächen neben Füßen auf den Boden

- einatmen, Beine heben
- einige Atemzüge nach eigenem Rhythmus
- *ausatmen, Beine senken. Knie zu sich ziehen, Hände und Stirn an die Knie. Ruhen.*

## Verdauung I

Position: Auf den Fersen sitzend

- Einatmen, Fäuste in den Bauch legen
- *ausatmen, nach vorne sich beugen (wenn möglich Stirn auf den Boden), mit den Fäusten gut den ganzen Bauch massieren, **ohne zu atmen***
- nach einigen Sekunden einatmen, sich aufrichten
- *ausatmen, Hände an die Knie. Ruhen.*

## Verdauung II

Position: Auf den Fersen sitzend

- Einatmen – *ausatmen, nach rechts sich beugen, wenn möglich Unterarme parallel auf den Boden, Handflächen nach unten, Stirn auf den Boden*
- einatmen, sich aufrichten
- *ausatmen, nach links sich beugen*
- einatmen, sich aufrichten, gerade sitzen
- *ausatmen. Ruhen.*

## Dreiecksstellung

Position: Stehend, Beine stark gespreizt

- Einatmen, Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, Handflächen nach oben, Arme seitlich strecken
- *ausatmen, nach rechts sich neigen, rechte Hand zu Unterschenkel oder Knöchel, linken Arm nach oben gestreckt, Kopf nach oben drehen, 1-2 Sekunden so bleiben*
- einatmen, sich aufrichten, Arme seitlich gestreckt
- *ausatmen, nach links sich neigen, rechten Arm nach oben gestreckt, Kopf nach oben drehen, 1-2 Sekunden so bleiben*
- einatmen, sich aufrichten, Arme seitlich gestreckt
- *ausatmen, Arme gestreckt seitlich senken. Füsse zusammen, gerade stehen*
- Augen für ein paar Sekunden schliessen, entspannt atmen. Ruhen



## Nervenkraft, Kobrastellung

Position: Auf dem Bauch liegend, Hände unter die Schultern auf den Boden, Füsse zusammen

- einatmen, Oberkörper heben (Arme nicht gestreckt)
  - **Atem anhalten**
- *ausatmen, Oberkörper senken. Ruhen (Handflächen aufeinander unter der Stirn).*

## Verdauung, Bauchmuskulatur

Position: Auf dem Rücken liegend

- Einatmen, Arme über den Kopf heben, auf den Boden
- *ausatmen, Beine heben, Oberkörper heben, Arme parallel zu Beinen halten*
- einatmen, auf den Rücken liegen, Arme über den Kopf auf den Boden
- *ausatmen, aufsitzen, wiederholen*
- einatmen, auf den Rücken liegen, Arme über den Kopf auf den Boden
- *ausatmen, Arme neben den Körper senken. Ruhen.*

## Arme kreisen

Position: stehend, Füsse zusammen

- tief einatmen, Arme nach vorne auf Schulterhöhe heben – **Atem anhalten**
- *Arme 3x nach unten kreisen - anhalten*
- *Arme 3x nach oben kreisen - anhalten*
- *ausatmen, Arme gestreckt nach unten senken*
- nach dem 2. Mal: nach vorne sich beugen, Arme schütteln, Schultern lockern (~5 Sekunden) – sich aufrichten, gerade stehen
- Augen für ein paar Sekunden schliessen, entspannt atmen, bewusst Entspannung erleben



## Liegestütz stehend

Position: stehend, Füsse zusammen (*macht schön warm*)

- tief einatmen, Arme nach vorne auf Schulterhöhe heben, Fäuste ballen – **Atem anhalten**
- *Arme schnell zurückkreissen (vgl. Liegestütz)*
- *Arme mit viel Kraft (gegen den eigenen Widerstand) langsam nach vorne ausstrecken*
- *2-3 Mal wiederholen*
- *ausatmen, Arme gestreckt nach unten senken*
- nach vorne sich beugen, Arme schütteln, Schultern lockern (~5 Sekunden) – sich aufrichten, gerade stehen
- Augen für ein paar Sekunden schliessen, entspannt atmen, bewusst Entspannung erleben



## Kerze

Position: Auf dem Rücken liegend

- einatmen – ausatmen, Beine heben, Gesäss, Rückgrat heben, mit den Händen den Rücken/ das Becken stützen
- nach eigenem Rhythmus entspannt Bauchatmen
- *wenn es genug ist ausatmen, herunterkommen. Ruhen.*