

Yoga-Übungsreihe - Classic

(ca. 60 Min.)



1.

Anfangsentspannung oder Meditation im Sitzen

5 Minuten

Kontaktpunkte mit dem Boden spüren, Atem beobachten



2.

Wechselatmung

5 Runden

Rythmus 4 : 8 : 8 oder 4 : 16 : 8

Konzentration: Ajna Chakra
(Punkt zwischen den Augenbrauen)
sanftes Mula Bandha während
der Atempause setzen



3.

Kniebeuge

Ein Knie mit den Händen zur Brust ziehen.

8 Atemzüge lang halten. Wechseln.



4.

Drehübung / Kokodil

Rechten Fuß auf linkes Knie stellen. Rechtes Bein
nach links sinken lassen. Linke Hand auf rechtes Knie legen.
Nach links schauen. 8 Atemzüge halten.
Seite wechseln.



5.

Sonnengruß

6 - 12 Runden. Wärmt den Körper auf.



6.

Bauchmuskelübung

8 ruhige Atemzüge



7.

Delphin

10 x

Einatmen nach vorne schieben, ausatmen zurück
ins Dreieck.



8.

Stellung des Kindes

Gesäß auf Versen geben. Stirn am Boden ablegen.
Rücken runden & entspannen. 8 tiefe Atemzüge bleiben.
Tief in den Rücken atmen.



9.

Schulterstand (Alternativ: halber mit Kissen)

8 - 12 ruhige Atemzüge halten.



10.

Pflug

(Alternativ: kleiner Pflug - Knie auf die Stirn geben,
Hände dann am Rücken lassen)

8 Atemzüge halten.



11.

Fisch

8 Atemzüge halten.

Achtung: Gewicht auf den Armen - Kopf nur leicht ablegen



12.

Vorwärtsbeuge

mit gestrecktem Rücken weit nach vorne beugen.
12 Atemzüge halten.



Yoga-Übungsreihe - Classic

(ca. 60 Min.)



13.

Schiefe Ebene (Ausgleich)

4 Atemzüge halten



14.

Bauchentspannungslage

Loslassen, Schultern & Becken entspannen.
6 Atemzüge bleiben



15.

Kobra

Hände unter Schultern aufgestellt. Einatmen.
Kopf und Brustkorb anheben. Hände über dem
Gesäß falten - zu den Füßen ziehen. **8 Atemzüge** halten.



16.

Heuschrecke

Arme unter dem Körper verstecken. Beine erst einzeln im
Wechsel anheben, dann beide Beine
gleichzeitig, **6 Atemzüge** halten.



17.

Stellung des Kindes

Gesäß auf Versen geben. Stirn am Boden ablegen.
Rücken runden & entspannen. **8 tiefe Atemzüge** bleiben.
Tief in den Rücken atmen.



18.

Drehsitz

Rechten Fuß links neben das Knie stellen. Nach rechts
drehen. Gerade Rücken. **1 Min. halten.** Tief in den Bauch
atmen. Wechseln.



19.

Stehende Vorwärtsbeuge

Beine gestreckt,
Kopf locker hängen lassen.
12 Atemzüge



20.

gedrehtes Dreieck

6 Atemzüge pro Seite.
Blick in die Handfläche



21.

Tiefenentspannung

Körper gut ausrichten, Gesicht entspannt,
Augen geschlossen. 10 Min.



Entspannung: Autogenes Training
>>> siehe Sprachdatei vom 25.03.2020