


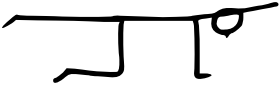






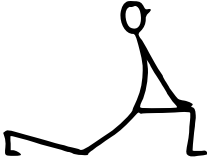















Namasté! Viel Freude beim Yogaüben zuhause wünscht - Margit

	<p>1 Mach es dir in einem aufrechten Sitz bequem, um einige Momente lang bewusst deinen Atem wahrzunehmen.</p>	
		<p>2 Komm in den Vierfüßlerstand, rolle mit der AA den Rücken – vom unteren Ende der Wirbelsäule beginnend – hoch in den Katzenbuckel. Mit der EA lass Wirbel für Wirbel wieder locker (8 Wdh.).</p>
		<p>3 Streck mit der EA den rechten Arm und das linke Bein waagrecht nach vorne/hinten aus. Mit der AA hol das Knie in Richtung Stirn. Dann Seitenwechsel. Jede Seite 8 Wdh.</p>
		
<p>4 Setz dein Gesäß auf die Fersen, die Stirn ruht auf der Matte (Stellung des Kindes). Komm mit der EA hoch in das Brett (auf den Armen abstützen – eine Linie vom Scheitel bis zu den Fersen). Mit der AA schieb dein Gesäß in Richtung Decke (lange Wirbelsäule, Knie können etwas gebeugt bleiben). EA – Brett, AA – Stellung des Kindes. Wiederhole diesen Flow 8 Mal und lass die Bewegung deinem Atem folgen.</p>		

		
<p>5 Komm in die Bergposition (aufrechter Stand, Füße sind etwa eine Handbreit auseinander). Mach mit dem rechten Fuß dann einen großen Ausfallschritt nach hinten. Das rechte Bein ist gestreckt, das linke Knie ist über dem Sprunggelenk (Beinachse!), die Arme sind nach oben ausgestreckt (Krieger 1). Mit der AA beuge das rechte Knie, mit der EA wieder strecken (8 Wdh.). Dann Beinwechsel.</p>		
	<p>6 Verwurzele für den „Baum“ deinen linken Fuß gut mit der Unterlage. Hole deine rechte Fußsohle an die Innenseite deines linken Beins. Entweder auf Waden- oder Oberschenkelhöhe. Falls das zu wackelig ist, lass deinen rechten Vorfuß auf der Matte stehen. Versuche in dem Fall aber, den rechten Vorfuß so wenig wie möglich zu belasten. Einige Atemzüge lang halten, dann Beinwechsel.</p>	
		<p>7 Leg dich auf den Bauch, die Arme sind neben dem Körper abgelegt. Mit der EA hebe Oberkörper, Arme und Beine gleichzeitig in die „Heuschrecke“ an. Achte darauf, den Kopf nicht zu weit in den Nacken zu legen! Mit der AA Oberkörper, Arme und Beine wieder ablegen. 8 Wdh.</p>
	<p>8 Lege nun für die „Sphinx“ die Unterarme parallel auf die Matte – Schultern über Ellenbogen – und halte die Position etwa 8 Atemzüge lang.</p>	
	<p>9 Zum Ausgleich nach dieser Rückbeuge komm in die „Stellung des Kindes“ (Gesäß auf den Fersen, Stirn auf der Matte). Stell dir vor, an deinem Steißbein hängt ein schweres Gewicht, das nach unten zieht. Lass so deinen unteren Rücken entspannen.</p>	

	<p>10 Für die nächste Übung komm in den Langsitz. Hole die rechte Fußsohle an die Innenseite deiner linken Beine und schicke ein paar bewusste Atemzüge in deine rechte Hüften-/Leistenregion. Dann beuge deinen Oberkörper so weit nach vorne, wie dein Rücken lang und gerade bleiben kann (Brustbein in Richtung Zehen). Halte die Vorbeuge etwa 8 Atemzüge lang, dann Seitenwechsel.</p>
	<p>11 Lege dich dann für die Schulterbrücke auf den Rücken, die Arme ruhen neben deinem Körper. Mit der EA heb dein Becken so hoch wie möglich an und führe die Arme hinter deinen Kopf. Mit der AA den Rücken wieder ablegen und die Arme wieder neben den Körper holen. 8 Wdh.</p>
	<p>12 Für das „Glückliche Baby“ leg die auf den Rücken und strecke die Beine in Richtung Decke aus. Die Füße sind dabei schulterbreit auseinander. Dann beuge die Knie und lass sie in Richtung Schultern herabsinken. Greife von innen mit den Händen auf deine Fußsohlen, die nach oben ausgerichtet sind, und lass durch das Gewicht deiner Arme die Knie noch etwas näher zu den Schultern herabsinken. 8 Atemzüge lang halten.</p>
	<p>13 Für das „Krokodil“ stelle deine Füße hüftbreit auf der Matte auf, die Arme sind zur Seite ausgebreitet, Handflächen zeigen nach unten. Leg nun dein rechtes Bein über das linke – so, wie wenn du im Sitzen die Beine übereinanderschlägst. Lass dann mit der AA die Knie nach rechts auf die Matte sinken. Achte darauf, dass beide Schultern auf der Matte liegen bleiben. Dreh den Kopf nach links und halte die Position etwa 8 Atemzüge lang. Dann Seitenwechsel.</p>
	<p>14 Hole als nächstes deine Knie zum Oberkörper heran und umarme deine gebeugten Beine. In dieser Position kannst du kleine Schaukelbewegungen machen, um den unteren Rücken zu massieren.</p>
	<p>15 Leg die zum Abschluss auf den Rücken, Arme und Beine sind leicht geöffnet. Lass die Fußspitzen nach außen sinken. Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind locker eingerollt. Gib dein Gewicht vertrauensvoll an die Matte ab, schließe die Augen und gönne dir ein paar Minuten tiefe Entspannung!</p>