

Erweiterte Übungsanregungen aus meinem zweiten Kurstag, welche du auch bequem zu Hause üben kannst. Du kannst auch diese Asanas, gemeinsam mit Übungen vom ersten Blatt, zwei- bis dreimal pro Woche, oder auch täglich, üben.

Auch die meisten dieser Körperübungen zählen zur Basis für gesunde Faszien und eine kräftige Muskulatur, vor allem im Lendenwirbelbereich, Bauch, HWS und Schultern

Wähle einfach die Asanas aus, von denen du selbst vermutest, dass du in diesen Körperregionen Dehnung und Kräftigung verbessern willst.

Wenn du das erste Kursblatt nicht mehr hast, bitte bei mir melden. Du findest die Datei als PDF auch im Internet unter: <https://gesundheits.yoga/yoga-at-home/>

Wechselatmung Nadi Shodana oder Anuloma Violoma *(so einfach kannst du Energie tanken)*



Bei der Wechselatmung atmest du durch ein Nasenloch ein und atmest durch das andere Nasenloch doppelt so lange aus, wie du eingeatmet hast.

Im „Vishnu Mudra“ winkelst du Zeige- und Mittelfinger ab der rechte Daumen schließt das rechte Nasenloch, Ringfinger und kleiner Finger schließen das linke.

Du kannst am Anfang beispielsweise 3 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen.

Idealerweise hältst du die Luft zwischen Ein- und Ausatmen an, die Luft wird viermal so lange wie die

Einatmung angehalten, in diesem Beispiel also 12 Sekunden.

Wir werden im Unterricht relativ schnell den bewährten Standard der Wechselatmung durchführen: 4 Sekunden Einatmen --- ca. 16 Sekunden Luftanhalten --- 8 Sekunden Ausatmen.

Wirkungen auf den Körper: Gegen Allergien, Asthma, stärkt das Atemsystem, Herz-Kreislauf-System, Immunsystem stärkend, schlaffördernd. **Energetisch:** Lebensenergie (Prana) kann fließen
Geistig: Konzentrationsfördernd, harmonisierend, beruhigend, stressabbauend

Fersenschaukel *(die Venenpumpe anregen, Fußgelenke stärken)*

Ganz simpel, im Liegen, Sitzen oder im Stehen durchführbar.

Beispiel im Liegen: Einfach die Fußspitze nach unten und nach oben bewegen, in deinem Rhythmus.

Scheibenwischer *(aus dem FaszienYoga, entspannt den unteren Rücken und Wirbelsäule)*

Du sitzt am Boden, die Beine sind nach vorne gestreckt, die Hände hinter dem Gesäß am Boden aufgestellt. Die Füße werden etwas mehr als Hüftbreit aufgestellt, die Beine angewinkelt und die Knie werden ganz sanft von links nach rechts im Atemrhythmus von rechts nach links abgesenkt.

Ausatmen wenn die Beine abgesenkt werden, einatmend wenn sie zur Mitte kommen.

Die liegende Acht *(eine Achtsamkeitsübung aus dem GesundheitsYoga)*

Zeichne in bequemer Rückenlage mit deiner Nasenspitze eine querliegende Acht in die Luft und ändere dann die Richtung. Du kannst die liegende Acht dann auch mit deinem Becken zeichnen.

Wirkungen geistig: Harmonie stärkend, mehr Ruhe, Konzentration. **Körperlich:** Tiefenmuskelaktivierung

Schulterbrücke (für starke Beine, gesunder Rücken und „knackiger“ Po)



Von der Schulterbrücke gibt es sehr viele Varianten. Hier mal so ziemlich die einfachste & häufigste:

- o In Rückenlage die Füße nah am Gesäß aufgestellt, Füße und Knie hüftgelenksbreit.
- o Tiefe und vollständige Atemzüge.
- o In der nächsten Ausatmung aktiviere den

Beckenboden und die Bauchmuskulatur.

- o Die Hände mit den Handflächen nach unten, die Schultern entspannt am Boden, Blick nach oben
- o Einatmen und hebe dein Becken *langsam* und Wirbel für Wirbel an.
- o Du bleibst so ca. sechs Atemzüge in der Schulterbrücke. Auf die Knie achten, damit diese nicht auseinander fallen.

Level 2: Wenn du das Becken hochhebst, kannst du auch die Arme nach hinten bringen und hinter dem Kopf ablegen – in der Ausatmung dann wieder zum Körper bringen. (siehe Foto)

Wirkungen körperlich: Kräftigt die Muskulatur der Beine, Po, Rücken, Beckenboden. Lindert Ischiasprobleme, dehnt Oberkörper und Nacken, Lungen- und Herzmuskulatur, effektiverer Stoffwechsel.
Wirkungen geistig: Beruhigend, Angstlösend, Depressionshemmend, Müdigkeit vertreibend...

Als Vorübung für den Baum: **Berghaltung - Tadasana** (für eine gute Körperhaltung)

Tadasana ist eine Anleitung für eine gute Körperhaltung und bringt dein ganzes Skelett zurück in die ideale Ausrichtung (besonders wichtig für PC Arbeiter und Smartphone Benutzer um Dysbalancen wieder korrigieren zu können). Diese Übung schenkt dir auch Zeit für Achtsamkeit und bringt Körper und Geist zusammen.

- o Du stehst aufrecht mit (möglichst) geschlossenen Füßen – achte auf dein Fußgewölbe
- o Kniescheibe nach oben ziehen, die Hüftmuskulatur ist angespannt.
- o Bauch etwas einziehen, die Brust nach vorne, die Schultern zurück
- o Stell dir vor, ein Faden zieht deine Wirbelsäule in die Länge, dein Nacken ist gerade.

Der Baum - Vrikshasana (Gleichgewicht und innere Balance, trainiert fast alle Muskeln)



Aus der Berghaltung Tadasana kommend, verlagerst du das Gewicht auf einen Fuß, bis du den anderen vom Boden lösen kannst. Wandere nun mit deinem Fuß an der Innenseite des Standbeins nach oben.

Die einfachste Variante:

Ferse an den Knöchel anlehnen, wobei die Zehen noch den Boden berühren. Versuche diese dann vom Boden zu lösen.

Erweiterte Form:

Du legst deine Fußsohle entweder an der Innenseite von Unterschenkel oder Oberschenkel ab (bitte nicht am Knie).

Die Hände kommen in die Gebetshaltung Námaste und von dieser Haltung dann über den Kopf. Du öffnest den Baum

Weitere Wirkungen: Konzentrationsfördernd, Entspannt, Erdet und aktiviert dein Muladhara-Chakra (energetisch), sorgt für Ausgeglichenheit.

Viel Spaß bei „Yoga at home“. Wenn du Fragen hast, kannst du mich gerne kontaktieren:

Website <https://gesundheits.yoga> per Email: info@gesundheits.yoga oder Tel: 0677 629 222 41