

Sonnengruß „Surya namaskar“

Mit zwölf fließenden Asanas (=Übungen) in Verbindung mit richtiger Atmung (einatmen bei der Öffnung / Streckung nach oben und ausatmen, wenn du nach unten kommst) bereitest du den Körper auf die Asanaspraxis vor. Praktiziere den Sonnengruß am besten nach den Atemübungen.

1. Berghaltung

Füße und Beine eng zusammenstellen. Tief ein- und ausatmen. Beim Ausatmen die Hände vor dem Brustkorb in die Gebetshaltung bringen.

2. Einatmen und die Hände gestreckt nach oben bringen

Neige den Oberkörper sanft zurück

3. Ausatmen und nach vorne beugen

4. Einatmen und das rechte Bein nach hinten bringen

Das rechte Knie auf den Boden ablegen.

5. Atem anhalten und in die Liegestützposition (Brett) kommen

6. Ausatmen und Körper auf die Matte bringen

Zuerst die gebeugten Knie, dann Brustkorb und danach die Stirn. Die Hüften können noch angehoben sein.

7. Einatmen in die „kleine Kobra“.

Die Fersen zusammen, Zehen gestreckt langsam Brustkorb und Kopf anheben. Die Arme sind gebeugt, die Kraft kommt aus dem oberen Rücken.

8. Ausatmen in den „herabschauenden Hund“.

Du stellst die Füße auf, die Hüften hochdrücken und mit den Fersen sanft in Richtung Matte kommen. Du kannst deine Füße auch hin- und herbewegen. Der Nacken bleibt entspannt, der Blick geht zum Knie oder Richtung Füße.

9. Einatmen und den rechten Fuß mit einem weiten Schritt genau zwischen die Hände bringen.

Wenn das (noch) nicht klappt, nimm deine rechte Hand zu Hilfe. Das linke Knie ist auf dem Boden, der Blick geht nach vorne oder – zur Schonung der HWS - nach oben

10. Den linken Fuß zum rechten Fuß bringen

in dem du einen weiten Schritt nach vorne machst.

11. Einatmen und die Arme nach vorne nach oben bringen

Beuge die Brustwirbelsäule nach hinten

12. In die stehende Position (Berghaltung) zurückkehren. Danach Sonnengruß über die linke Seite.

Der Sonnengruß wirkt wie folgt auf den Körper: Kräftigung und Dehnung (fast aller Faszien), fast alle großen Muskelgruppen werden angesprochen. Der Körper wird geschmeidig und flexibel. Die Wirbelsäule kann sich in allen Richtungen bewegen. In Verbindung mit dem Atem finden Körper und Geist zueinander. Der Sonnengruß hat eine positive Wirkung auf sämtliche Organe, insbesondere Lunge, Herz-Kreislaufsystem, Drüsen und Nervensystem...



Sonderthema „Loslassen mit Yoga“

Hier einige Übungen aus unserem vierten Kursprogramm, mit denen du dich belastende Themen schneller loslassen kannst. Du solltest jedoch möglichst täglich das parasympathische Nervensystem zur Ruhe bringen durch Meditation, Atemübungen (insbesondere Wechselatmung) und sanfte Asanas.

SO HAM Mantra (Ich bin das)

Du kannst dieses Mantra wunderbar mit der Einatmung verknüpfen – in der Einatmung bringe die Gedanken auf SO und in der Ausatmung auf HAM.

Verknüpfe „So Ham“ mit einer Asana

DER HELD (oder KRIEGER 2)

1. Du stehst aufrecht in der Berghaltung (Tadasana).
2. Danach kommst du in die Grätsche, die Schultern sind gesenkt.
3. Die Zehen vom rechten Fuß zeigen zur kurzen Mattenseite, der linke Fuß wird leicht nach innen gedreht (Fersen bleiben in einer Linie), das rechte Knie sollte über deiner Ferse sein.
4. Handflächen zeigen zum Boden, Schulterblätter und Brust öffnen.
5. Blick gleitet über den Arm in Richtung Horizont.
6. Langsam atmen, vielleicht „So Ham“ rezitieren, ca. eine Minute bleiben und dann Seite wechseln.



Wirkung zum Thema „Loslassen“: positiv auf das Selbstbewusstsein, „rauskommen aus dem Grübeln“, steigert Balance und Konzentration. Wirkung körperlich: Stärkt viele Muskel, Fasziendehnung, Bauchmuskeln, stimuliert die Verdauung, erhöht Körperstärke, Ausdauer.

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

Der Baum ist in „Yoga at home“ Kursteil 2 erklärt. Online auf: <https://gesundheits.yoga/yoga-at-home/>

Die Halbe Taube (schlafender Schwan) YinYoga FaszienYoga



Wichtig! Diese Übung muss sehr achtsam durchgeführt werden. Bei stärkeren Knie- oder Rückenschmerzen (insbes. Ischiasbereich) nicht ausführen!

Dehne dich gut, bevor du in die Taube kommst (Sonnengröße, herabschauender Hund).

Du kannst aus dem Vierfüßlerstand oder aus dem Hund (zuerst das rechte Bein nach hinten strecken) in die Position kommen. Bringe dein rechtes Bein nach vorne und beuge es so, dass dein Fuß zur linken Seite zeigt und du das Bein mit der Außenseite am Boden ablegen kannst. Dein linkes Bein bleibt ausgestreckt am Boden. Bleibe 3-5 Minuten in der Position. Wenn du instabil bist, nimm ein Polster zur seitlichen Stütze.

Wirkung zum Thema „Loslassen“: bringt Ruhe, Gelassenheit, Regeneration

Wirkung körperlich: sehr gute Fasziendehnung, macht die Gelenke beweglich, das Skelettsystem kräftigend

Stellung des Kindes - Balasana

Du legst, vom Fersensitz ausgehend per Vorwärtsbeuge deinen Oberkörper auf deine Oberschenkel ab. Die Hände nach vorne gestreckt oder entspannender neben dem Körper.

Entlastet deinen Rücken, Schultern, Augen und Nerven, entspannt dich, lässt los von allen Sorgen und angstlösend. Hilft auch gut gegen Kopfschmerzen und Schwindel. Kann auch gut mit dem Herabschauenden Hund kombiniert werden. Auch eine wertvolle Übung bei Stress.

Vorwärtsbeuge im Stehen (oder auch im Sitzen) - Paschimottasana

Einfach alles loslassen, was dich belastet. Im Stehen Kopf, Schulter, Nacken einfach so richtig fallen lassen, der Kopf baumelt Richtung Matte. Auch im Sitzen ganz entspannt und locker die Hände in Richtung Unterschenkel oder Zehen bringen. So weit du kommst.

Mehr „Yoga at home“ Dateien findest du online auf www.gesundheits.yoga/yoga-at-home