



## Yoga at home

### Basics aus dem Kursprogramm **1**

Schön, dass du dich für Yoga entschieden hast und einen meiner Kurse besuchst. Wenn du noch nie oder selten Yoga praktiziert hast, fühlt sich möglicherweise auch eine sanfte Yogaart für dich zu Beginn anstrengend an. Das gibt sich im Laufe der Yogapraxis, insbesondere wenn du regelmäßig (mindestens jeden 2-3 Tag) Atemübungen und einige Basisübungen machst. Ich habe hier für dich einige wenige – aber für den Beginn sehr wichtige Asanas (Übungen) aus meinem Kurs zusammengestellt. Wenn du diese regelmäßig übst, wirst du in wenigen Monaten leistungsfähiger, fitter und entspannter sein. Und glücklicher... ☺

#### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** *(runterkommen vom Alltagsstress)*

Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist. Wir benötigen die Anspannung, um entspannen zu können. Entspanne dich davor für einige Minuten und versuche an „nichts“ zu denken. Du kannst dich auch auf jeden einzelnen Muskel konzentrieren, welchen du dann anspannen wirst. Atme dabei ruhig und tief. Spanne einen Körperteil nach dem anderen an, halte kurz die Spannung und lass dann locker. Fange am besten mit deinen Beinen an, rechtes Bein heben, Ferse nach vorne drücken, einige Sekunden anspannen und das Bein dann richtig fallen lassen...

**Wirkung:** Entspannung und die damit verbundenen Vorteile, Kräftigung der Muskeln

#### **UJJAYI Atmung** *(eine einfache aber effektive Atemübung)*

Wir haben im heutigen Kurs diese „siegreiche“ Atemübung praktiziert. Die Atemübung, die sich anfühlt wie ein Meeresrauschen. Wie wenn du einen Spiegel anhauchen würdest. Du kannst diese wunderbare, immunstärkende Atemübung in deine Yogapraxis einbauen oder in Ruhe durchführen. Jeden Tag, wenn dir danach ist. Achte darauf, dass der Atem sanft, leise und gleichmäßig ist.

**Wirkung:** Immunstärkend, erhöht das Lungenvolumen, positive Wirkung bei Asthma, Lungenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, anregend für die Schilddrüse

#### **Bauchatmung, „Tiefer atmen“ und „die Ausatmung verlängern“** *(so kommst du zur Ruhe)*

Atme tief in den Bauch und in die Flanken zu atmen (bei der Flankenatmung dehnt sich der Brustkorb leicht rechts und links aus und gibt dem Herzen Raum). Fühlst du dich noch gestresst, dann verlängere die Ausatmung – idealerweise um das Doppelte, z.B. 8 Sekunden Einatmen, 4 Sekunden Ausatmen.

**Wirkung:** Sehr positive Wirkungen für alle Organe, Immunsystem, gegen Stress, Psyche...

#### **Rückenmuskulatur und Bauchmuskeln stärken** *(So einfach und doch effektiv)*

Wichtig für deine Yogapraxis sind auch ein -zumindest sanftes- Training dieser Muskelgruppe: Begib dich in Rückenlage und beuge deine Beine, Fersen am Boden, Arme neben dem Körper, Handflächen nach oben. Spanne deine Bauchmuskeln an und drücke dein Kreuz fest in den Boden. Die Spannung halten, bis 10 zählen, Spannung lösen bis 5 zählen. Die Übung 3 mal wiederholen. Weiteratmen nicht vergessen ;-)

#### **Knie zur Brust nehmen** *(diese Yogaübung wird auch übersetzt „Lösen der Winde genannt“)*

du entspannst mal die Faszien und Muskulatur im Lendenwirbelbereich. Idealerweise beide Knie zum Brustkorb nehmen und dann abwechselnd das rechte und linke Knie. Du kannst auch etwa schaukeln...

### **Das Krokodil** (sanskrit: *Makarasana*)

Eine der besten Übungen um deinen Rücken zu entspannen und Kreuzschmerzen vermeiden zu können:

In Rückenlage, Beine aufgestellt, senke mit der Ausatmung beide Beine nach rechts ab, bis du sie (wenn möglich) auf dem Boden ablegen kannst. Die Schultern bleiben am Boden, die Bauchmuskeln sind angespannt. Für eine intensivere Wirkung drehe den Kopf nach links.

Bleibe in der Position 20 Sekunden oder 1-2 Minuten. Dann wechsele die Seite.

**Wirkung:** Lockert Muskelverspannungen, verklebte Faszien, stärkt die Bauchmuskeln. Gesundheit der Bauchorgane, löst Verrenkungen im unteren Rücken, Hüfte, Dehnung im Schulter-Nackengebiet...



### **Iliosakrale Impulse** (nach Dr. Roland Steiner „Yogatherapie“)

In Rückenlage die Füße hüftbreit auseinander und dicht am Becken aufstellen.

Die Arme links und rechts zur Seite ausbreiten, Handflächen zeigen nach oben, Schultern sind am Boden. Das Gesäß einige Zentimeter anheben und wieder auf den Boden fallen lassen. Einige Male wiederholen, ev. schneller werdend. Das Becken etwas zur Seite bewegen (wie ein springender Boden)

**Wirkung:** Das ISG Gelenk neigt zu Blockaden, die hiermit gelöst werden. Diese Übung entspannt auch verkrampte Muskeln. So kann sich Gelenksflüssigkeit gut verteilen und die Knorpeloberfläche schmieren. Die Bandscheiben erhalten Raum zum „Atmen“

### **Drehsitz**

Du kannst den Drehsitz in mehreren Varianten durchführen. Ich zeige in meinen „sanftes Yoga“ Kursen meist diese Variante oder den „Fersensitz Drehsitz“.

Sitze im Fersensitz oder in dem du ein Bein ausstreckst und das andere Bein über deinem ausgestreckten Bein abstellst.

Strecke den Oberkörper einatmend nach oben, führe die linke Hand über den Kopf nach oben und drehe dich

ausatmend nach links. Die linke Hand wird nahe am Po abgestellt. Achte auf eine aufrechte Haltung, Schultern sind entspannt, der Atem ruhig und gleichmäßig. Mit jeder Ausatmung kommst du tiefer in die Stellung. Nach ca. ein bis zwei Minuten komme langsam aus der Position und wechsele zur anderen Seite.

**Wirkung** (Quelle Yogaakademie Austria): Dehnung und Kompressionen („verjüngende Wirkung“, Besserung bei Rückenleiden (aber bei Ischias und Bandscheibenproblemen diese Übung nur nach ärztlicher Absprache durchführen).

Verbesserung bei Diabetes, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Rheumatismus.

Reduzierung von Fettansatz an Bauch und Hüften



*Viel Spaß bei „Yoga at home“.*

*Wenn du Fragen hast, kannst du mich gerne kontaktieren, entweder über das Kontaktformular auf meiner Website <https://gesundheits.yoga> oder per Email: [info@gesundheits.yoga](mailto:info@gesundheits.yoga) oder telefonisch: 0677 629 222 41*