

Sanfte YOGA Übungen für zuhause

Sich erstmal über das Ziel der Übungsstunde besinnen:

- sanft mit sich selbst umgehen,
- eventuelle Einschränkungen oder Schmerzen bewusst wahrnehmen („Ich achte mich und nehme mich an, auch wenn meine rechte Schulter schmerzt und mein unterer Rücken stark verspannt ist“ z.B.),
- Es geht in den Übungen vordergründig darum, die Wahrnehmung zu schulen, das Spüren in der Ausgangsstellung vor und nach jeder Übung aufrechtzuerhalten,
- Abstand nehmen von dem inneren Antreiber: keine Anstrengung notwendig!



Rückenlage: 5 Minuten Körperhaltung bewusst untersuchen, Spannung, Ausrichtung, Symmetrie, Kontakt mit dem Boden



Streckung des ganzen Körpers am Boden, Fersen nach vorne, unterer Rücken nach unten, Arme nach hinten



Beckenschaukel: Beine gebeugt, Füße hüftbreit und parallel, die ganze WS wellenförmig in Bewegung bringen.



Knie zur Brust, ruhig atmen



Atemübung in Rückenlage: Beine gebeugt, Arme nach hinten und wieder nach vorne bewegen, den Atem vertiefen bis ein Rhythmus von 1:2 sich eingestellt hat. Dann das Becken im Atemrhythmus anheben und wieder senken.



Leichte Drehung: Beine ausgestreckt, rechtes Bein beugen, rechten Fuß leicht in den Boden pressen, **Becken dreht sich leicht nach links...** und fallen lassen. Mehrmals auf beiden Seiten wiederholen. In Rückenlage nachspüren.



Knie zur Brust, tief atmen



Krokodilübung: Beine gebeugt, Knie und Füße zusammen, nach rechts senken. Evtl. Kissen oder Decke unter die Knie legen. 5 Atemzüge verweilen oder mehr. Die Seite wechseln.



Kopf drehen, Beine gebeugt, Füße aufgestellt. Langsam und leicht bis sich der Nacken gelöst anfühlt.

Vier-Füßler-Stand: Katzenbuckel und gerader Rücken im Wechsel (Bauch leicht eingezogen). Sich auf die Fersen setzen und Arme strecken, danach zurück in den Katzenbuckel. Mit Atmung koordinieren.



In der **Stellung des Kindes** entspannen.

Aufstehen und laufen. Sich an einer Wand aufrichten. Wieder bewusst gehen.

Aus dem Stand sich mit geradem Rücken **ausatmend** nach vorne beugen (max. im rechten Winkel) und **einatmend** wieder aufrichten. Die Füße sind die ganze Zeit aktiv und die Beine in der Bewegung gebeugt.

3



Passiver Fisch (eine Decke unter dem Brustkorb gefaltet, evtl. Kissen für den Kopf), länger halten, in flacher Rücklage nachspüren



Passives Rad: Rückenlage mit gefalteter Decke unter dem Becken, länger halten und in flacher Rücklage nachspüren



Füße hoch! Kissen unter dem Becken, Beine nach oben strecken oder an Wand mit gefalteter Decke unter dem Brustkorb.



Tiefenentspannung: 10 Minuten gut ausgestreckt in Rücklage verweilen

Meditation: in Stille sitzend verweilen