

SERIE: TEIL 2 - KÖRPERLICHE UND SEELISCHE SPANNKRAFT ZURÜCK GEWINNEN



AUSFÜHRUNG DER ÜBUNGEN

Eine von Interesse und Ausdauer getragene Yogaübungspraxis kann die körperliche, seelische und geistige Dimension des Yoga eröffnen. Unser Ziel ist es, Ihnen „klassische“ Yogaübungen vorzustellen. Die Stellungen sind für jeden, ob alt oder jung, geübt oder noch unerfahren geeignet. Sorgen Sie für eine Zeit der Ruhe, schauen Sie sich jede Übung genau an und führen Sie diese dann wie auf den Abbildungen aus. Überfordern Sie sich nicht.

Neue Kraft im Alltag

Die Radolfzeller Yogalehrer Birgit und Frieder Bauer haben für „Gesundheit!“ eine vierteilige Übungsserie erarbeitet. Jede Folge kann einzeln für sich stehen, alle vier zusammen ergeben eine Unterrichtsstunde von ca. 90 Minuten. Die Serie gibt die Möglichkeit, zu Hause Übungen aus dem Yoga auszuprobieren.

1 Dreieck

Nehmen Sie den Grätschstand ein und führen Sie die Arme nach oben, die Hände berühren sich. Den linken Arm waagrecht zur Seite strecken, die Handfläche zeigt nach unten. Das Bewegungszentrum liegt auf der Höhe des Zwerchfells. Wachsen Sie aus dieser Region aktiv zur linken Seite, ohne sich mit der Hand auf dem Oberschenkel zu stützen – der Schulterbereich bleibt gelöst. Beobachten Sie für ca. 20 Sekunden die weite Dehnung der Flanke und die frei fließende Atmung. Die Übung nach rechts ausführen, jede Seite dreimal praktizieren.

2 Kopf-Knie-Stellung

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Knie. Richten Sie

sich gut auf und führen Sie die Arme über dem Kopf zusammen. Die Aufmerksamkeit zum Zwerchfellbereich lenken. Wachsen Sie dann aus dieser Region kraftvoll nach oben und vorne heraus, die Arme bleiben gestreckt. Halten Sie mit möglichst geradem Rücken kurz diese Position und fassen Sie dann mit den Händen zu den Beinen. Bewahren Sie die aktive Streckdynamik bei und bleiben Sie im Schulter-Nackenbereich gelöst. Die Stellung ca. 30 bis 60 Sekunden halten.

3 Halbmond

Stellen Sie das linke Bein im Winkel an und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Sinken Sie langsam zum Boden ein. Die Arme hängen gelöst nach unten, Wirbelsäule und Kopf aufrichten, den Nackenbereich entspannt lassen. Führen Sie Ihre Hände dann auf Herzhöhe zusammen. Je tiefer Sie einsinken im Stand und je gelöster Sie im Schulter-Nackenbereich bleiben, um so einfacher gelingt die Rückbeuge. Nach ca. 30 bis 60 Sekunden die Seite wechseln. Beide Seiten zwei- bis viermal ausführen.

Yogastudio Bauer „Die Seerose“,
Gartenstraße 10a, 78315 Radolfzell,
Telefon 07732/943282