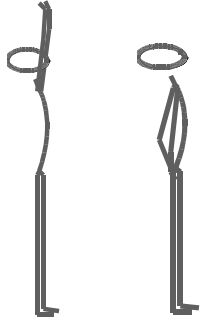




Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 1



Aufwärmen: Dehnung der Körpervorderseite, ausatmend die Bauchdecke und Gesäß fest anspannen, einatmend die Vorderseite verlängern.

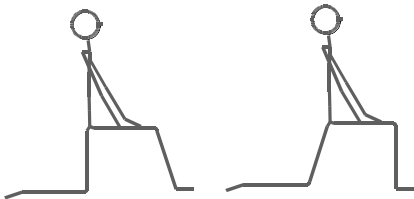
Bei leichten Problemen im unteren Rücken, die Hände am Becken abstützen. Bei starken Schmerzen nicht üben.

5 Atemzüge halten.

Und Dehnung der Leisten

Ausgangshaltung ist der Kniestand, einen Fuß auf dem Boden aufgestellt. Ausatmend das Becken nach vorne schieben, einatmend in die Ausgangshaltung zurück. Darauf achten, kein Hohlkreuz zu machen. >

5 Wiederholungen pro Seite.



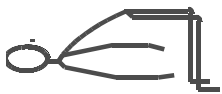
Hauptübung: Divpada pitham, die Schulterbrücke

Ausgangshaltung ist die Rückenlage, die Füße hüftweit aufgestellt, die Arme nahe am Körper.

Mit der Ausatmung das Becken kippen, einatmend das Becken heben.

Achte darauf, dass der Rücken lang und das Becken gekippt bleibt. Gesäß anspannen.

3 – 5 tiefe Atemzüge in den Brustkorb, danach Wirbel für Wirbel den Rücken wieder an den Boden abgeben.



Ausgleich:

Die Beine an den Körper heranziehen und umarmen.

5 Atemzüge den Körper entspannen.



Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 2



Aufwärmen: Vorbeuge aus der Grätsche heraus

Stütze Dich mit Deinen Händen an der Vorderseite Deiner Oberschenkel ab. Aus den Hüftgelenken heraus neigst Du Dich mit geradem Rücken nach vorne. Die Hände wandern langsam zu den Füßen. Wenn das Becken nicht mehr weiter sinkt, den Rücken, die Arme und den Kopf hängen lassen.

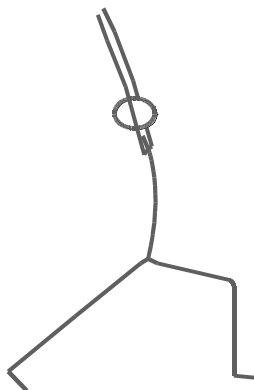
Einatmend die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder aufrichten. 5 Wiederholungen im Rhythmus des Atems, dabei führst Du die Hände immer an den Beinen entlang.

Hauptübung: Virabhadrasana, der Held,

aus der Grätsche drehst Du die linke Fußspitze nach außen und die rechte Fußspitze ein wenig nach innen, dann drehst Du den gesamten Körper zur linken Seite, achte auf Dein Becken, dass es aufgerichtet und nach links gedreht ist.

Du beugst das linke Knie bis es über dem Fußgelenk ist. Die Arme hebst Du über die Seiten bis über Kopf. Bauchdecke und Gesäß fest anspannen und die Vorderseite des Körpers verlängern.

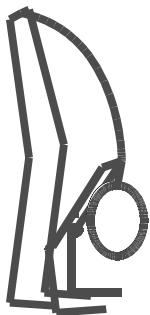
5 Atemzüge halten und dann in umgekehrter Reihenfolge auflösen. Nachspüren und die rechte Seite praktizieren.



Ausgleich: Uttanasana, die Vorbeuge

Die Füße stehen hüftweit auseinander, mit der Ausatmung ziehst Du das Kinn in Richtung Hals und rollst dann die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel ab. Du kannst die Knie ruhig locker beugen.

Lasse den Rücken über 5 Atemzüge aushängen und dann richte Dich wieder Wirbel für Wirbel auf.



Yogaschule Shivas Garten

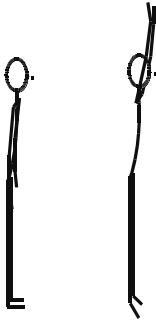
Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



Dehnung und Entspannung

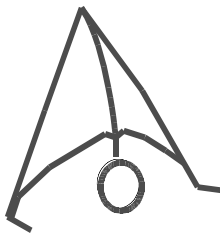
Übungsblatt Stunde 3



Aufwärmen: So-Ham-Atmung

Im Stand beobachtest Du Deinen Atem. Mit der dritten Einatmung hebst Du die Arme über vorne bis über Kopf und die Fersen vom Boden. Ausatmend lässt Du Arme und Fersen sinken.

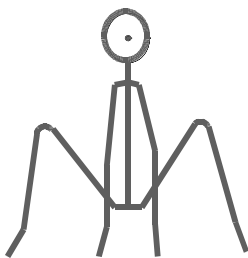
Die Einatmung begleitest Du mit dem Laut „so“ die Ausatmung mit „ham“. Lasse Dich über 10 Atemzüge von Deinem Atem führen.



Hauptübung: Vorbeuge aus der Grätsche, die Hände zu den Füßen

In einer guten Grätsche, die Fußspitzen zeigen nach vorne, legst Du die Hände auf den Oberschenkeln ab. Beobachte Deinen Atem und mit der dritten Ausatmung schiebst Du die Hände langsam an den Beinen herunter und lässt den Oberkörper mit gerader Wirbelsäule langsam nach vorne sinken. Die Beine bleiben ebenfalls gestreckt.

Lassen den Körper so weit sinken bis Du eine gute Dehnung spürst. Bleibe hier für fünf Atemzüge. Zum auflösen beugst Du die Knie und richtest die Wirbelsäule von unten nach oben, Wirbel für Wirbel wieder auf.



Ausgleich: Tiefe Hocke

Du kommst in die Hocke, stellst die Füße hüftweit auseinander und lässt die Fersen zum Boden sinken. Wenn die Fersen den Boden nicht berühren, kannst Du Dir eine gerollte Decke unter die Fersen legen.

Lasse den Oberkörper zwischen die Knie sinken, stütze Dich mit den Händen vor Dir ab und entspanne den Körper über fünf Atemzüge.

Zum auflösen bringst Du die Knie zum Boden.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

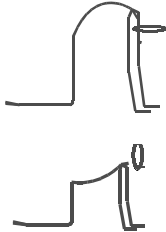
Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 4

Aufwärmen: Majariasana, Katze-Tiger-Atmung



Im Vierfüßlerstand den Atem beobachten. Mit der 3. Ausatmung die Bauchdecke nach innen ziehen und den Rücken runden. Einatmend den Rücken sinken lassen.

Den Wechsel über 10 Atemzüge achtsam wiederholen und dann in der Rückenlage entspannen.

Hauptübung: Tiryaka Tadasana, die Seitbeuge

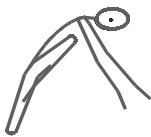


Im Stand die Füße ganz nahe beieinander, die Handflächen an den Außenseiten der Oberschenkel. Einatmend den linken Arm über die Seite bis über Kopf heben und die linke Körperseite verlängern. Die rechte Hand gleitet am Bein herunter und stützt den Körper.

5 Atemzüge halten und die linken Rippenbögen weiten.

Zum auflösen den linken Arm sinken lassen, nachspüren und dann die rechte Seite üben.

Ausgleich: Yoga Mudra gestützt



Du kommst in die meditative Sitzhaltung und stellst die Hände vor Dir auf dem Boden auf. Ausatmend siebst Du die Hände langsam vor bis eine angenehme Dehnung entsteht.

5 Atemzüge halten und dann mit einer Einatmung die Hände langsam wieder zurück ziehen und aufrichten.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 5

Der kleine Sonnengruß

EA = Einatmung, AA = Ausatmung

Im Fersensitz die Hände vor der Brust falten.

EA Die Arme über Kopf heben in den Kniestand

AA Die Ellenbogen beugen, Arme im 90 Grad Winkel

EA Sinken die gebeugten Arme vor die Brust

EA den linken Arm strecken, Drehung nach links

AA zurück

EA den rechten Arm strecken, Drehung nach rechts

AA zurück

EA die Arme über Kopf, leichte Rückbeuge

AA den Körper über die Beine sinken lassen, Stirn und Arme zum Boden

EA Vierfüßlerstand

AA Knie heben in den abschauenden Hund

EA Vierfüßlerstand

AA das Gesäß zu den Fersen sinken lassen

EA Wirbelsäule von unten nach oben aufrichten in den Fersensitz

AA Schultern entspannen

EA die Arme über Kopf heben und die Hände falten

AA die Hände vor den Brustkorb sinken lassen

... die Runde beginnt von neuem

Je nach Tagesform 5 bis 10 Wiederholungen und in der Rückenlage nachspüren.

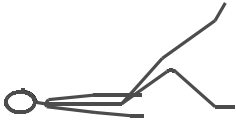


Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 6

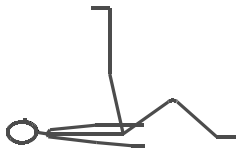
Aufwärmen mit Beinheben links und rechts

In der Rückenlage, stellst Du den rechten Fuß vor dem Gesäß auf. Du beobachtest Deinen Atem, mit der dritten Einatmung steckst Du die linke Fußspitze von Dir weg und hebst das Bein in Richtung Decke. Aber nur so weit wie es gestreckt bleibt. Zum Schluss ziehst Du die Fußspitze heran und lässt ausatmend das gestreckte Bein wieder zum Boden sinken. Ist das Bein gelandet, entspanne den Körper.



Lasse Dich vom Atem führen und praktiziere die Übung 10 Mal ganz achtsam und lasse zum Schluss das linke Bein ausgleiten und spüre nach.

Danach stellst Du den linken Fuß auf und übst mit dem rechten Bein.

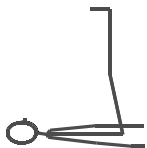


Hauptübung: Ardha Halasana, der halbe Pflug

In der Rückenlage schließt Du die Körperhaltung und ziehst die Fußspitzen heran. Beobachte Deinen Atem und ziehe ausatmend die Bauchdecke nach innen. Mit der dritten Ausatmung hebst Du die gesteckten Beine in Richtung Decke. Halte für 5 Atemzüge

Auflösen: lasse die gestreckten Beine langsam wieder sinken.

Wichtig! Halte den unteren Rücken fest am Boden, droht der Rücken abzuheben, beuge die Knie und stelle langsam die Füße auf und lasse dann die Beine ausgleiten.



Variante: Wenn es Dir schwerfällt die gestreckten Beine zu heben, kannst Du die Beine zuerst anwinkeln und zum Körper heranziehen. Von hier aus steckst Du die Beine.

Wichtig! Wenn Du die Beine nicht ganz durchstecken kannst, achte darauf, dass Du die Beine so weit zum Körper ziehst, dass die Füße über der Hüfte sind und Du keinen Druck im unteren Rücken spürst. Von hier aus kannst Du langsam die Beine immer weiter strecken. Auflösen so wie oben beschrieben.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050

Dehnung und Entspannung



Ausgleich: strecke die Arme über Kopf und verlängere über 5 Atemzüge die Vorderseite des Körpers.



Dann führst Du die Arme zurück und ziehst die Knie nahe an den Körper heran, die Knie umarmen. Über 5 Atemzüge entspannst Du Deine Beine und Deinen Rücken.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

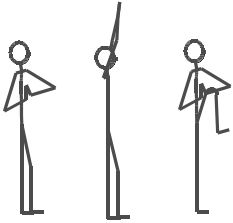
Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



Dehnung und Entspannung

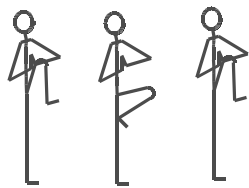
Übungsblatt Stunde 7

Aufwärmen: Gleichgewichtsübung im Rhythmus des Atems



Du fallest die Hände vor der Brust, hältst Dich mit dem Blick an einem Punkt auf Augenhöhe vor Dir fest und verlagerst Das Körpergewicht auf den Rechten Fuß. Beobachte Deinen Atem.

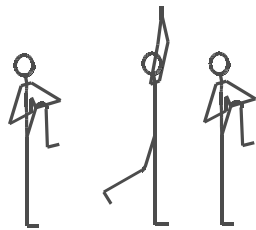
EA Du hebst die Arme über Kopf, der Blick bleibt gerade aus.



AA lässt Du die Hände vor die Brust sinken und ziehst das linke Knie heran.

EA führst Du das linke Knie nach außen, die Hände bleiben vor der Brust.

AA führst Du das Knie zurück.



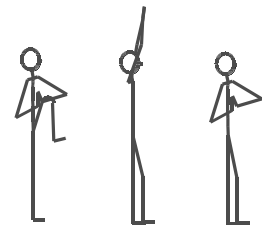
EA steckst Du das linke Bein nach hinten und die Arme über Kopf.

AA das linke Knie wieder heranziehen und die Hände vor die Brust.

EA stellst Du den linken Fuß wieder auf dem Boden auf und streckst die Arme über Kopf.

AA lässt Du Die Hände wieder vor den Brustkorb sinken.

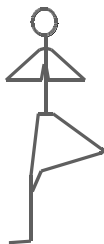
Dann wechselst Du auf die andere Seite.



Du übst jede Seite drei bis fünf mal und lässt Dich ganz von Deinem Atem führen. Erst kommt der Atemimpuls und dann folgt die Bewegung bis der Atem vollständig ist.

(Bitte lasse Dich von dem Männchen nicht irritieren, das übertreibt manchmal ein bisschen. Übe mit Deinen Möglichkeiten)

Hauptübung: Vrksahasana, der Baum



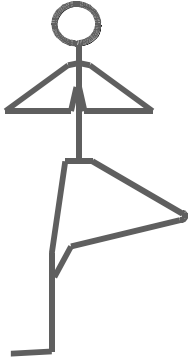
Du verlagerst das Körpergewicht auf den rechten Fuß. Hebst den linken Fuß vom Boden und stellst die Fußsohle an der Innenseite des rechten Beines ab. Wähle eine Höhe in der Du Dich wohlfühlst und die Haltung schnell auflösen kannst, wenn Du aus dem Gleichgewicht kommst.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050

Dehnung und Entspannung



Das rechte Bein ist stabil und gibt dem linken Fuß halt.

Du drehst das linke Knie nach außen.

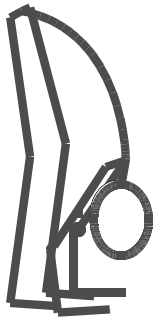
Wenn Du Dich stabil fühlst, dann falte die Hände vor der Brust und atme bewusst ein und aus.

Tipp: lasse das Becken nicht zur Seite kippen und versuche es parallel zum Boden zu halten.

Wenn Du merkst, dass Deine Konzentration oder Kraft nachlässt löst Du die Haltung langsam und kontrolliert auf uns spürst einige Atemzüge lang mit geschlossenen Augen nach.

Dann übe die andere Seite.

Ausgleich: Uttanasana, die Vorbeuge



Deine Füße stehen hüftweit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorne, die Knie sind leicht gebeugt.

Beobachte Deinen Atem und mit der dritten Ausatmung ziehst Du das Kinn in Richtung Hals und rollst den Rücken Wirbel für Wirbel ab, lass dabei den Atem fließen.

Unten angekommen lässt Du für einige Atemzüge die gesamte Wirbelsäule aushängen. Beuge die Knie so weit, dass der Rücken angenehm locker ist.

Zum auflösen stellst Du die Hände schulterweit auf dem Boden auf und kommst in die Hocke. Von hier aus in die Rückenlage und Du spürst noch eine Weile nach.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

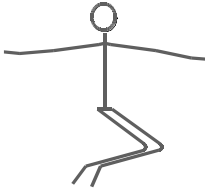
Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 8

Aufwärmen: Bauchdrehung, Supta Vakrasana



Du kommst in die Rückenlage und stellst die Füße vor dem Gesäß auf, die Fußkanten sind nahe beieinander.

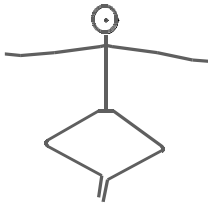
Du breitest die Arme auf schulterhöhe aus und schmiegst den unteren Rücken an den Boden an.

Mit einer Ausatmung gibst Du die Beine zur linken Seite ab. Wenn die Beine entspannt auf dem Boden oder einem Kissen liegen, lässt Du den Kopf locker zur rechten Seite rollen.

Entspanne über 5 Atemzüge in dieser Haltung und dann komme mit einer Einatmung zur Ausgangshaltung zurück.

Gib dem Körper ein wenig Zeit sich wieder zur Mitte hin auszurichten und dann übe die andere Seite.

Leisten dehnen in der Rückenlage

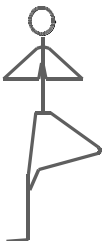


Du stellst die Füße ganz nahe beieinander. AA lässt Du die Knie nach außen sinken und legst die Fußsohlen gegeneinander.

Über 5 AZ entspannst Du die Leisten und Beine.

EA führst Du die Knie wieder zusammen, stellst die Fußsohlen auf und schmiegst den unteren Rücken an den Boden an.

Hauptübung: Vrksahasana, der Baum



Du kommst in den Stand, die Füße stehen hüftweit auseinander, die Fußkanten sind parallel.

Du hältst Dich mit dem Blick an einem Punkt auf Augenhöhe fest und verlagerst dein Körpergewicht auf den rechten Fuß.

Du hebst den linken Fuß an und stellst die Fußsohle an der Innenseite des rechten Beines ab.

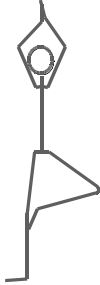
Falte die Hände vor der Brust und finde Dein Gleichgewicht.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050

Dehnung und Entspannung



Wenn Du stabil stehst führst Du den linken Fuß ein wenig höher und ziehst das Knie nach hinten.

EA hebst Du die gefalteten Hände bis über Kopf.

Nehme Deinen Körper, den Atem und die Bewegungen deines Geistes (Deine Gedanken) wahr.

Nach 5 – 10 AZ löst Du die Haltung langsam und kontrolliert, in der umgekehrten Reihenfolge wider auf und spürst einen Moment lang mit geschlossenen Augen nach.

Danach praktizierst Du die andere Seite.

Ausgleich: Vorbeuge – Hocke - Rückenlage



Im Stand legst Du die Hände an den Vorderseiten Deiner Oberschenkel ab, ziehst die Bauchdecke AA nach innen und rollst Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule nach unten ab.

Du kommst in die Vorbeuge und lässt Arme und Rücken aushängen.



Dann beugst Du Deine Knie so weit, dass Du die Hände Schulterweit auf dem Boden aufstellen kannst.

Dann kommst Du in die Hocke und entspannst den unteren Rücken.



Du bringst die Knie zum Boden und kommst in die Rückenlage um dort nachzuspüren.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

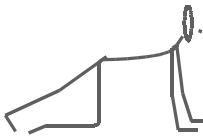
Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



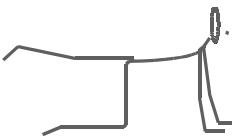
Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 9

Aufwärmen: Diagonale Streckung

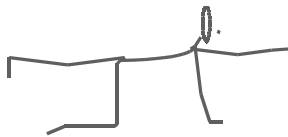


Im Vierfüßlerstand stellst Du die linke Fußspitze auf und streckst das linke Bein aus. Die Fußspitze bleibt am Boden und Du verlängerst die Beinrückseite indem Du die Ferse nach hinten siebst. Über 5 AZ halten.



Dann nimmst Du den Druck vom Bein, ziehst AA die Bauchdecke nach innen und EA hebst Du das gestreckte linke Bein an.

Du verlagerst das Körpergewicht auf die linke Hand und streckst den linken Arm nach vorn aus.

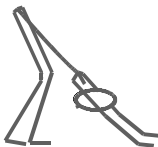


Verlängere den Rücken 5 AZ über die Diagonale.

Zum auflösen bringst Du AA Hand und Knie zum Boden zurück.

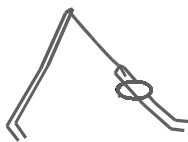
Spüre nach und praktiziere dann die andere Seite.

Schrittweise in den Abschauenden Hund

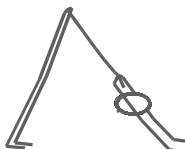


1. Aus dem Vierfüßlerstand stellst Du die Fußspitzen auf. AA hebst Du die Knie vom Boden. Arme und Rücken strecken, die Beine bleiben gebeugt und Du bringst Bauch und Oberschenkel zusammen.

EA bringst Du die Knie zum Boden zurück. 3 mal im Rhythmus des Atems wiederholen. Du beendest die Übung mit den Knien vom Boden.



2. Die Arme und der Rücken sind gestreckt und die Beine gebeugt, die Fersen sind weit vom Boden weg. EA steckst Du die Beine, AA wieder beugen. 3 mal im Rhythmus des Atems und Du beendest Die Übung mit gestreckten Beinen.



3. Die Arme, Beine und der Rücken sind gestreckt und die Fersen sind vom Boden weg. AA schiebst Du die Fersen zum Boden. 3 mal im Rhythmus des Atems. Einatmend beendest Du die Übung indem Du die Knie zum Boden bringst.

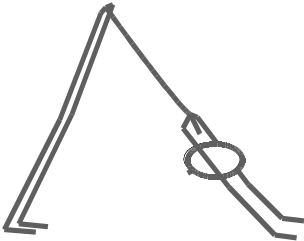
Eventuell die Handgelenke ausschütteln und dann nachspüren.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050

Dehnung und Entspannung



Hauptübung: Abschauender Hund, Adho Mukha Shvanasana

Aus dem Vierfüßlerstand stellst Du die Fußspitzen auf, die Finger sind leicht gespreizt und die Mittelfinger zeigen nach vorne. Spanne die Hände ein wenig an.

AA hebst Du die Knie vom Boden, schiebe das Gesäß in Richtung Decke. Arme und Rücken strecken, die Schultern sind breit und Du lässt das Brustbein in Richtung Boden sinken. Dann streckst Du die Beine und zum Schluss lässt Du die Fersen zum Boden sinken, auch wenn die Fersen den Boden nicht berühren. Bleibe in einer Dehnung die Dich zwar fordert, aber nicht zu sehr anstrengt und nicht schmerzt.

Halte die Position für 5 – 10 Atemzüge, spüre in Dich hinein, wie sich der Körper anfühlt, überprüfe Deine Körperhaltung, spüre wie der Atem fließt und wie sich Deine Gedanken bewegen.

Wenn Du die Halutung auflösen möchtest, bringe mit einer EA die Knie wieder zum Boden zurück und spüre in einer entspannten Haltung nach.

Achtung: Sei mit der Haltung bitte vorsichtig wenn Du unter Bluthochdruck leidest. Bei akuten Kopfschmerzen und im letzten drittel einer Schwangerschaft solltest Du lieber auf den Abschauenden Hund verzichten.

Wenn Du unter einem Karpaltunnel-Syndrom leidest, frage besser Deinen Arzt und spüre beim Üben gut in Deine Hände hinein.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

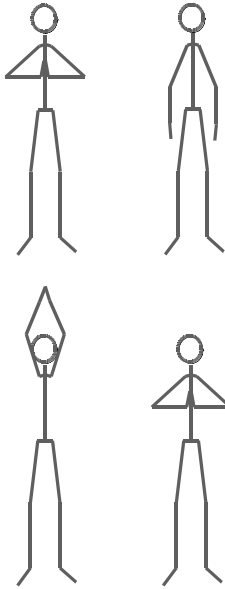
Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050



Dehnung und Entspannung

Übungsblatt Stunde 10

Der Sonnengruß in dynamischen Stufen.



Du beginnst im Stand, die Füße stehen hüftweit auseinander, die Fußinnenkanten sind parallel und Du faltest Deinen Hände vor der Brust.

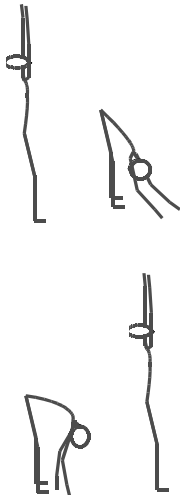
Beobachte Deinen Atem für 5 Atemzüge.

AA lässt Du die Hände sinken, trennst die Hände und führst die Arme seitlich zum Körper.

EA hebst Du die Arme über Kopf und führst die Hände wieder zusammen.

AA sinken die Hände wider vor die Brust und dann wieder weiter bis neben den Körper.

5 Wiederholungen im Rhythmus des Atems, Du beendest die Übung mit den Armen über Kopf.



EA öffnest Du die Handflächen nach vorn, richtest Deinen Blick zu den zu den Händen und hebst das Brustbein an.

AA lässt Du Dich nach vorn in eine lockere Vorbeuge sinken

EA rollst Du die Wirbelsäule von unten nach oben wieder auf und hebst die Arme über Kopf, die Handflächen nach vorn geöffnet, Blick zu den Händen und hebst das Brustbein wieder an.

5 Wiederholungen im Rhythmus des Atems, Du beendest die Übung in der Vorbeuge. Den Rücken locker hängen lassen Knie leicht gebeugt.



EA stellst Du die Fingerspitzen auf dem Boden (oder einem Block) auf, streckst Arme, Beine und den Rücken.

AA den Rücken hängen lassen, die Knie und Ellenbogen ein wenig beugen.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050

Dehnung und Entspannung

5 Wiederholungen im Rhythmus des Atems, Du beendest die Übung mit entspanntem Rücken und Beinen.



Du stellst die Hände neben den Füßen auf dem Boden oder auf zwei Blöcken auf.



Bringe die Aufmerksamkeit auf Dein linkes Bein und mache damit einen großen Schritt nach hinten.

EA verlängerst Du Deine Wirbelsäule und streckst das linke Bein.

AA entspannst Du den Körper, aber ohne die Haltung zu verlassen.



5 AZ im Rhythmus Deines Atems, Du beendest die Übung mit entspanntem Körper und stellst auch den linken Fuß nach hinten. Du bringst die Knie zum Boden und spürst in Yoga Mudra Variante nach.



EA kommst Du zurück in den Vierfüßlerstand und AA schrittweise in den Abschauenden Hund. Hier bleibst Du für 5-10 Atemzüge und kommst dann EA wieder in den Vierfüßlerstand.



AA kommst Du in die Bauchlage, stellst die Hände neben dem Körper auf dem Boden auf, achte darauf, dass die Unterarme senkrecht sind.



Zur Vorbereitung auf die Kobra drückst Du das Schambein gegen den Boden, ziehst die Bauchdecke nach innen die Schulterblätter zu einander und verlängerst die Wirbelsäule. Mit einer EA hebst Du den Oberkörper, ohne die Hilfe der Arme, der Blick ist leicht geradeaus.



AA lässt Du den Körper wieder zum Boden sinken.

5 Wiederholungen im Rhythmus des Atems.

Du beendest die Übung wenn der Körper auf dem Boden abgelegt ist. Entspanne bewusst den ganzen Körper, dann drückst Du EA die

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

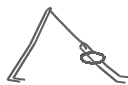
Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050

Dehnung und Entspannung

Arme durch, kommst in den Vierfüßlerstand und spürst in Yoga Mudra Variante nach.



EA kommst Du wieder in den Vierfüßlerstand, AA kommst Du in den Abschauenden Hund.



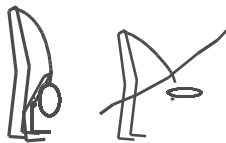
Du bringst wieder die Aufmerksamkeit zu Deinem linken Bein und bringst mit einem Schwung den linken Fuß zwischen die Hände, beugst das Knie und lässt das Becken sinken.



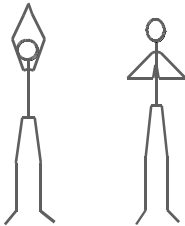
EA verlängerst Du die Wirbelsäule und steckst das rechte Bein, AA entspannst Du den Körper, ohne die Haltung zu verlassen.

5 Wiederholungen im Rhythmus Deines Atems.

Du beendest die Übung indem Du mit einem kleinen Schwung den rechten Fuß nach vorn, neben den Linken bringst.



In der Vorbeuge lässt Du über 5 Atemzüge die Arme, den Kopf und den Rücken hängen. Die Knie müssen nicht durchgedrückt sein.



EA hebst Du die Arme über die Seiten, ziehst die Schulterblätter zueinander und die Bauchdecke nach innen. Dann richtest Du Dich auf und hebst die Arme über Kopf, die Handflächen aneinander legen.

AA lässt Du die Hände vor die Brust Sinken.

Die erste Runde ist beendet. Spüre in Dich hinein wie Du Dich jetzt fühlst. Wenn Du bereit bist mache noch eine zweite Runde in der Du mit dem rechten Bein beginnst.

Yogaschule Shivas Garten

Arsbecker Str. 159
41844 Wegberg
www.shivas-garten.de

Vanessa Deckers
0 24 36 / 38 39 146
0170 – 83 11 050