

**Beim Üben bitte immer beachten:**

*Nur so weit gehen wie es angenehm ist, achte Deine Grenzen und mache nur das, was Dir gut tut!  
Den Rücken möglichst gerade lassen und keine Spannung im Rücken spüren.*

*Bei Vor-, Rück-, Seitbeugen und Drehungen: Erst den Rücken strecken, dann bewegen  
Den Atem während der Übungen fließen lassen*

*Viel Spaß beim Üben!*

**1. Asanas im Liegen**

**Beindehnung im Liegen** Die Füße schließen und das rechte Bein zum Bauch ziehen. Die Hände sind über dem Schienbein verschränkt und der Atem geht tief in den Bauch. Das ausgestreckte Bein ist entspannt oder zieht mit der Ferse nach unten heraus. Halte mind. 10 Atemzüge und wechsele dann die Seite.

**Nadelöhr- Dehnung für die Hüfte und den unteren Rücken**

Stelle die Füße hüftbreit auf und lege Dein linkes Fußgelenk auf den rechten Oberschenkel. Nun ziehe den rechten Oberschenkel zu Dir. Du kannst die Hände an der Rückseite des rechten Oberschenkels verschränken oder auch Dein Schienbein greifen. Achte darauf, dass du keine Spannung im Nacken aufbaust. Wenn sich der Kopf abhebt, kannst du Dir ein Kissen unter den Kopf legen. Halte 10 Atemzüge und wechsele dann die Seite.

**Drehübung mit dem Atem**

Beide Beine anstellen, die Füße sind geschlossen. Die Arme sind zur Seite ausgestreckt. Ausatmend die Knie nach rechts senken und den Kopf nach links drehen. Mit dem Einatmen zur Mitte kommen und ausatmend die Knie zur linken Seite senken. 5 - 10 Mal, dann pro Seite 10 Atemzüge halten

**2. Atemübungen im Sitzen oder im Liegen**

**vollständiger Atem** - tief in den Bauch, Brustkorb bis zu den Schlüsselbeinen einatmen, dann vollständig ausatmen und dabei die Bewegung im Zwerchfell und die Aufrichtung mit dem Atem spüren. (10 - 15 Atemzüge)

**Atem beobachten im Sitzen - als Übung zwischendurch oder abends geeignet**

Die Augen schließen, die Hände liegen auf den Knien. Die Fingerkuppen der Zeigefinger berühren die Daumen. Den Atem ganz bewusst in den Bauch und Brustkorb fließen lassen, die Lungen vollständig füllen. Kurz anhalten und dann bewusst ausatmen und dabei die Lungen vollständig leeren. Nach ein paar Atemzügen den Atem so fließen lassen wie er kommt und den Atem beobachten. Wenn Gedanken oder Geräusche Dich ablenken, dann nimm das wahr und richte Deine Aufmerksamkeit dann wieder auf den Atem. Nach etwa drei bis fünf Minuten den Atem wieder vertiefen, die Hände und Füße bewegen, den Körper strecken und durchbewegen.

**3. Sonnengruß oder die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule**

#### **4. Asanas**

##### **Waage**

In Schrittstellung steht der rechte Fuß vorn. Die Arme heben (ohne die Schultern zu heben), die Handflächen zusammen nehmen und das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern. Dann den hinteren Fuß vom Boden lösen, strecke Dich von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen. Den Atem fließen lassen und einige Atemzüge halten. Anschließend die Seite wechseln.

##### **Stellung des Kindes**

Im Fersensitz die Arme seitlich hängen lassen und die Stirn Richtung Boden senken. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, der Rücken wird sanft gedehnt. Wenn die Stirn nicht den Boden berührt kannst Du ein Kissen nehmen oder die Hände unter die Stirn legen, damit der Rücken und die Schultern entspannen können.

##### **Hund**

Im Fersensitz die Hände vor den Knien aufstellen, die Zehen aufstellen und die Beine strecken. Die Fersen gehen in Richtung Boden und das Steißbein zieht zur Decke. Der Rücken wird lang und der Kopf ist entspannt. Zwischen Oberkörper und Oberschenkel entsteht ein rechter Winkel. 5 - 10 Atemzüge halten.

##### **Halbes Rad**

Beine anstellen, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Die Arme liegen nah am Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule langsam, Wirbel für Wirbel, vom Boden abheben und das Becken zur Decke strecken. 5 - 10 Atemzüge halten und den Rücken dann Wirbel für Wirbel wieder senken. Wenn Du das halbe Rad stabil halten kannst, kannst Du ein Bein zur Decke strecken, kurz halten und dann die Seite wechseln.

##### **Vorwärtsbeuge**

Im Sitzen die Beine nach vorne ausstrecken. Die Arme heben und aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Lege die Hände an den Beinen oder an den Füßen ab. Der Rücken bleibt gerade und die Schultern bleiben unten. Stell Dir vor, dass Dich etwas am Brustbein nach vorn zieht, damit auch der obere Rücken gerade bleibt. Du kannst als Hilfsmittel einen Gurt benutzen. Halte 5-10 Atemzüge und lass den Atem fließen.

Bei Rückenbeschwerden kannst Du die Beine beugen und die Füße greifen, so dass der Bauch auf den Oberschenkeln liegt. Dann kannst Du die Beine nach und nach weiter strecken. Dabei bleibt der Bauch auf den Oberschenkeln.

##### **Kobravariation**

In der Bauchlage liegen die Arme neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Körper. Die Stirn liegt auf, die Füße sind geschlossen und das Gesäß ist leicht angespannt. Mit dem Einatmen die Arme heben, die Schulterblätter gehen zusammen und die Hände schieben in Richtung Füße, damit heben sich Kopf und Oberkörper vom Boden ab. Der Atem fließt. 5 - 10 Atemzüge halten dann senken und in der Bauchlage entspannen.

Die Übung wiederholen und zusätzlich die Beine heben, die Füße bleiben zusammen. 5 - 10 Atemzüge halten

##### **Boot**

In der Bauchlage die Arme nach vorne ausstrecken und mit dem Einatmen den rechten Arm und das linke Bein heben, 5-10 Atemzüge halten, ausatmend senken und wechseln.. Anschließend beide Arme und beide Beine heben und einige Atemzüge lang halten. Dann langsam senken und in der Bauchlage entspannen.

**Frosch**

Im Fersensitz die Knie mattenweit öffnen, die großen Zehen berühren sich. Die Arme nach vorne ausstrecken, die Stirn am Boden ablegen und den Rücken dehnen. Einige Atemzüge lang halten. Der Rücken wird dabei sanft gedehnt.

**Drehsitz**

Im Sitzen die Beine nach vorne ausstrecken. Dann den rechten Fuß links neben dem linken Knie aufstellen. Die Arme nach oben ausstrecken und den Oberkörper nach rechts drehen. Der linke Arm greift um das rechte Bein und die rechte Hand setzt Du hinter Dir auf. Die Wirbelsäule ist aufrecht und der Blick geht über die rechte Schulter. 5-10 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

**Bergstellung**

Im Stehen die Finger vor dem Körper verschränken und die Handflächen nach unten drehen, die Arme strecken. Dann die Arme über den Kopf heben, die Wirbelsäule strecken, die Schultern bleiben unten. Langsam auf die Zehenspitzen kommen und den Atem fließen lassen. Mit dem Ausatmen die Fersen senken, dann die Arme senken und im Stehen entspannen.

**Dreieck**

Die Füße grätschen, den linken Arm heben und die rechte Hand am Rücken ablegen. Die linke Seite strecken und dann nach rechts beugen. Achte darauf, dass deine Hüfte gerade bleibt. Ein paar Atemzüge halten und dann die Seite wechseln.

**Endentspannung im Liegen (5-10 min.)**

**Susanne Kleidon**

Yogalehrerin (BYV)

Heilpraktikerin

Email:

[info@susanne-kleidon.de](mailto:info@susanne-kleidon.de)

Tel.:

0160 542 8669

[www.heilpraktikerin-kleidon.de](http://www.heilpraktikerin-kleidon.de)