

NAMASTE IHR LIEBEN

ZWEITE YOGA ÜBUNGSREIHE

REGELMÄßIGES UND AUFMERKSAMES ÜBEN VON YOGA STABILISIERT DAS BEWUSSTSEIN

Es empfiehlt sich für die zweite Übungsreihe mit dem Teil Nr. 1 - Nr. 6 aus der ersten Übungsreihe zu beginnen.

Danach folgt:

1. Adho-Mukha-Virasana / Sitzende Vorbeuge / Euch allen ist die Übung vertraut
(bei Knieproblemen das Asana bitte nicht üben)!

Bereite Dich im Vierfüßler vor. Die Knie hüftbreit auseinander, beide Füße bleiben zusammen. Bewege das Gesäß zurück zu den Fersen, (evt. benötigst Du eine zusammengerollte Decke auf den Waden und Fersen), strecke beide Arme nach vorn, die Handinnenflächen berühren aktiv den Boden. Langsam mit dem Atem begleitet, bewege Deine OK (Oberkörper) zwischen den Oberschenkeln mit langer LWS (Lendenwirbelsäule) zum Boden, bis die Stirn erdet. Beide Hände ziehen gefestigt auf der Matte leicht zurück und das Brustbein verlängere etwas nach vorn, damit die HWS (Halswirbelsäule) lang bleibt.

(Evt. benötigst Du unter Deiner Stirn ein zusammengefaltetes Handtuch oder einen Block)
Beginne in Deiner Zeit und so wie es sich für gut anfühlt, dich in die Übung hineinzufühlen und dementsprechend beende die Übung auch nach Gefühl.

1a) Ausgleichsübung / Vierfüßler : aus dem Vierfüßler beide Beine im Wechsel strecken.
(siehe Beschreibung aus der 1. Yoga Übungsreihe)

1b) Ausgleichsübung / Vierfüßler: Vor - Rückbeuge fließender Atem (Katzenbucke und leichte Rückbeuge) (siehe Beschreibung 1. Übungsreihe)

2. Supta Baddha - Konasana / Liegen mit gewinkelten Beinen..(Übung ist vertraut)

Liege in der Rückenlage auf einer Decke, Deinen Kopf ein wenig höher abgelegt.
Beide Oberschenkel bewege an den Bauchraum, dabei heben die Füße vom Boden etwas hoch, dann lege beide Fußsohlen zusammen und umfasse beide Unterschenkel von innen, die Ellenbogen bleibenge beugt, damit die Schultern ausgebreitet am Boden bleiben.
Atme entspannt für eine Weile in deinen Bauchraum hinein.

2a) Ausgleichsübung Dynamische Drehung (siehe Beschreibung 1. Übungsreihe)

3. Supta - Padangushthasana / Liegende Bein Streckung mit Gurt /oder Gürtel
(Übung ist vertraut)

Liege auf der Matte. Bewege beide Oberschenkel an den OK und lege den Gurt um die Fußsohlen (höhe Fußgewölbe), die LWS bleibt lang. Atme ein und hebe beide Beine aktiv, gestreckt hoch. Beide Hände halten schulterbreit den Gurt. Ca. eine Minute halten Ruhiger Atem.
Kurze Pause.

3a. Beginne wie eben **Supta Padangushthasana** vorzubereiten

Das rechte Bein bleibt im Gurt angehoben, stelle den linken Fuß auf Hüftlinie am Boden auf und strecke es jetzt kraftvoll am Boden lang, aktiv aus.

Ca. eine Minute halten. Ruhiger Atem.

Wechsel!

4. Abschlussübung Dynamische Drehung / Passive Drehung

(siehe Beschreibung 1. Übungsreihe)

5. Shavasana / Abschlussspannung

Alles Liebe Namaste von Annett