

# NAMASTE IHR LIEBEN

## DRITTE YOGA ÜBUNGSREIHE

Schenke Dir selber eine Einladung an einem dir liebevoll gestalteten, ritualisierten Platz in Deinem Lebensraum. Schmücke Deinen Platz mit einer Blume, einer Kerze, einem Kristall, jedenfalls mit etwas, womit Du Dich gerne verbindest.

Es empfiehlt sich wieder für die dritte Übungsreihe mit dem Teil **Nr. 1 - Nr. 6** aus der ersten Übungsreihe zu beginnen. (Oder beginne wie es Dir gefällt.)

Danach folgt:

### **1. Supta Padangushthasana / strecken der Beinrückseiten**

liege auf der Matte und beginne ersteinmal Deinen unteren Rücken (LWS) in der Rückenlage vorzubereiten. (extension LWS siehe **erste** Übungsreihe **Nr.3**)

(Befolge die Grundübung für S. P /-siehe **zweite** Übungsreihe **Nr.3**)

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. 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 RuhigerAtem.

**Kurze Pause. / Wechsel..**

**Hinzu kommt jetzt:**

### **1a Supta Padangushthasana 2 / strecken der Beinrückseite mit Hüftweite..**

Beginne mit der Grundübung wie eben für S.P. doch diesmal verwurzel deine Ferse vom li. gestreckten Bein an einer Fußleiste!

Das re. Bein bleibt gehoben ohne das es im Knie gewinkelt wird!! An Deiner Grenze!

Mit der re. Hand halte den Gurt oder Gurtschlaufe ( gibt ja mehrere Möglichkeiten), erde die li. Beckenseite und dafür lege als Impuls Deine li. Hand auf die obere li. Beckenseite.

Langsam beginne mit Deinem Atem begleitet dein re. gehobene, gestreckte Bei, seitlich nach re. zu bewegen. Doch nur soweit, wie deine li. Hüft am Boden bleibt. (lege das Bein nicht am Boden ab, gegf. lege eine Rolle oder zusammengerollte Decke unter deinen Oberschenke.)Entlaste dabei deinen re. Ellenboden, indem du ihn am Boden aufsetzt.

**Ca. eine Minute halten**, ruhige Atem, und länge weiterhin über die Oberschenkelinnenseite..

Beende in ruhe die Übung .

**Kurze Pause**

Danach Wechsel die Seite

**Beende in ruhe die Übung**

### **2. Entspanne für einen Moment in Supta Baddha - Konasana (siehe **erste** Übungsreihe **Nr. 2**)**

### 3. Baddha - Konasana im Sitzen/ sitzen mit gewinkelte Beinen

Bereite dich für Dandasana / Langsitz vor (siehe erste Übungsreihe Nr. 6)

Sitze mit beiden Sitzknochen vorne an der entsprechend höher gefalteten Deckenkante.

Bewege beide Füße heran bis beide Fußsohlen sich berühren. Am besten lege, wenn Du hast jeweils unter beide Knie einen Block. Oder improvisiere mit Handtüchern / Decke...

Beide Hände befinden sich auf Hüftlinie hinter Deiner Hüfte und die Fingerkuppen aufgestellt.

Breite somit Deinen Brustkorb und die Schultern auseinander und hebe das Brustbein an.

Die Schultern heben nicht hoch und die HWS lang lassen. Deine Blick horizontal entspannt.

ca. eine Minute halten (oder länger) ruhiger Atem.

Beende achtsam die Übung, damit du in Dandasana / Langsitz wieder sitzt.

### 4. Ausgleichsübung Vierfüßler: Dynamische Vor - Rückbeuge:

(siehe erste Übungsreihe Nr.1 a)

### 5. Dynamische Drehung aus der Rückenlage oder Passive Rückendrehung ( siehe erste Übungsreihe 2a)

### 6. Shavasana

### 7. Meditatives Sitzen ( Ihr wisst schon....)

Jetzt kann jedervon Euch mit den drei Übungsreihen variabel üben.

Nächst Woche geht es weiter....

Alles Liebe Namaste von  
Annett