

NAMASTE IHR LIEBEN

WILLKOMMEN ZUR VIERTEN YOGA ÜBUNGSREIHE

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

Oder: beginne direkt nach dem Sitzen mit

Supta Padangushthasana / strecken der Beinrückseiten

(Oder beginne wie es Dir gefällt.)

z.B. passt nach **Supta Padangushthasana**

1. Adho - Mukha - Shvanasans / Hund mit dem Kopf nach unten

Beginne den Vierfüßler mit aufgestellten Zehen vorzubereiten, dafür stelle beide Knie hüftweit und ca. eine handreit mit Abstand hinter deiner Hüfte auf. Aus dieser Anfangsposition bewege beide Sitzknochen zu den Fersen, strecke die Arme lang nach vorn. Somit entsteht

(Adho-Mukha-Virasana / Sitzende Vorbeuge **siehe** zweite Übungsreihe **Nr.1**)

Beginne gleichmäßi beide Beine von den Fersen bis zu den Sitzknochen zu strecken. Die Fersen nur am Boden aufstellen, wenn die LWS (Lendenwirbelsäule) lang bleibt. Kräftige die Oberschenkel und hebe die Kniescheiben hoch in den Quadrizeps. Breite die Schultern aus. (Wer das Asana nicht kennt, bitte kein Adho mukha üben)!!

Halte Adho Mukha ca. eine Minute

Pause im Päckchen / Samenkorn **siehe** erste Übungsreihe **Nr.5**

Wiederholung: 2 Mal

1a Adho - Mukha / Hund mit dem Kopf nach unten mit Uttanasana (Vorbeuge im Stehen)

Bereite wie eben **Adho - Mukha** vor.

Aus **Adho - Mukha** laufe mit den Händen, zu den Füßen ins **Uttanasana** , dabei beuge leicht beide Knie.

Beide Füße gleichmäßig hüftweit gestellt und geerdet. Die Knie bleiben weiterhin leicht gebeugt. Die Handrücken ruhen neben den Fußausenkante. Deinen Kopf und Schultern loslassen.

Halte ca. eine halbe Minute

Danach die Fingerkuppen unterhalb deiner Schultern aufgesetzt und laufe mit den Händen wieder nach vorn in **Adho - Mukha**

Wiederholung: 2 Mal

Abschluss: Adho - Mukha mit langer LWS

Pause: im Päckchen / Samenkorn **siehe** erste Übungsreihe **Nr. 5**

3. Gesamte Körperstreckung in der Rückenlage

Liege auf dem Rücken, beide Füße knapp hüftweit gestellt. Hebe beide Arme senkrecht hoch und erde dabei die Schulterrückseiten. Von dort hebe beide Arme nach hinten sodass deine Arme und Hände den Boden berühre. Strecke bis in die Fingerspitzen aktiv lang und danach strecke beide Beine nacheinander lang aus und ebenso kraftvoll aktiv.

(Die Übung kennt ihr alle.)

Halte ca. eine Minute

Danach die Übung beenden, indem du zuerst die Arme neben dem Rumpf ablegst.

Danach die Spannung der Beine loslassen.

4. Abschlussübung Dynamische Drehung / Passive Drehung

(siehe **erste Übungsreihe Nr. 4**)

5. Shavasana / Abschlussentspannung

Shavasana ist Dir vertraut. Liege nach Shavasana auf Deiner rechten Seite und bereite Dich danach für das Sitzen in Swastikasana vor. Sitze für einen Moment still.

Meditiere. 5 Minuten oder auch länger.