

NAMASTE IHR LIEBEN

WILLKOMMEN ZUR FÜNFTEN YOGA ÜBUNGSREIHE

Wer von euch die vierte Yogareihe geübt hat kann jetzt nach dem ritualisierten Beginn von Teil **Nr. 1 - Nr. 6** aus der ersten Übungsreihe direkt beginnen:

1 Adho - Mukha - Shvanasans (Hund mit dem Kopf nach unten) siehe vierte Übungsreihe Nr.1

ODER BEGINNE ZUERST MIT

1. Supta Padangushthasana / strecken der Beinrückseiten-siehe zweite Übungsreihe Nr.3)

WER DIE ADHO - MUKHA - UTTANSANANA REIHE NICHT ÜBEN KANN BEGINNT JETZT DIREKT MIT TADASANA (STANDPOSITION) UND ARMVARIATIONEN! WIE UNTEN BESCHRIEBEN!!

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

Bereite **Adho - Mukha aus dem Vierfüßler** vor.

Wiederhole mindestens die Reihe 3-4 Mal....

1b Adho - Mukha / Hund mit dem Kopf nach unten mit Uttanasana (Vorbeuge im Stehen) und TADASANA STANDPOSITION (BERGHALTUNG)!!!

Sobald du in Uttanasana (Stehende Vorbeuge) angekommen bist, beide Füße kraftvoll geerdet, breite die Arme zu den Seiten aus, mit den Handflächen nach nach oben und richte Dich gänzlich in TADASANA /BERGHALTUNG auf. InTadasana hebe beide Arme kraftvoll hoch sodass beide Handinnenflächen zueinander schauen. Die Ohren befinden sich zwische den Oberarmen! (Bei Problemen in der HWS winkel die Arme leicht an).Hebe beide Flanken gleichmäßig lang, HWS (Halswirbelsäule) lang, beide Schultetblätter etwas in den Rücke sinken lassen. Kräftige die Oberschenkelmuskulatur(Quadriceps), verwurzel beideWüße, Deinen Blick horizontal. Stehe in Deiner Mitte zentriert?

Stehe insgesamt 5 - 7 AZ /Atemzüge kraftvoll in **TADASANA**

1b Atme tief und ruhig ein und beginne mit deinem Ausatem beide Arme über die Seiten sinken zu lassen.

Stehe ruhig und gelassen in Deiner Mitte.

1c Wiederhole die Armbewegung in Tadasana 3 - 4 Mal

Diesmal, sobald Du die Arme gehoben hast (nur wenn möglich)lege beide Handflächen zusammen und schaue nach oben. Hebe dabei das Brustbein, aktiv die Basis (Beine und Füße), leichte Beckenaufrichtung.

Stehe insgesamt 5 AZ und lege danach beide Hände an Dein gehobenes Brustbein /**NAMASTE** Deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Stehe ruhig und gelassen in Deiner Mitte.

1d Tadasana und Namaste mit Armvariationen

Falte beide Hände miteinander, drehe beide Handinnenflächen nach außen und strecke die Arme waagrecht lang nach vorn, ohne dabei die Schultern nach vorn zu ziehen und kurz halten. Ruhiger Atem. Danach winkel die Arme leicht an und lege die gefalteten Hände mit den Handrücken auf die Krone des Kopfes. Atme kraftvoll ein und hebe beide Arme hoch. Die Hände bleiben dabei miteinander gefaltet. Die Blickrichtung nach vor.

Gegf. Die Arme leicht gebeugt. Die Armvariationen kennt ihr!!!

5 AZ halten

Beide Arme über die Seiten sinken lassen und falte direkt danach beide Hände hinter deinem Rücken und hebe beide Arme leich an. Nur soweit heben, so dass Dein Kopf nicht nach vorn schiebt.

Füße und Beine aktiv!

5 AZ halten und langsam beenden.

Wiederhole die Übung und falte diesmal die Hände anders herum!!

2 Beende die Tadasana Reihe zurück über den Weg Uttanasan (stehende Vorbeuge) und Adho - Mukha(Hund mit dem Kopf nach unten.)

5 AZ halten.

Pause: im Päckchen / Samenkorn **siehe** erste Übungsreihe

3 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.

Aufwiedersehen und bis zur nächsten Yogareihe

Namaste Annett