

Grundlegende Übungen

Übung 1: Vorübung halbe Brücke

Beine vor Gesäß aufsetzen. Füße kommen sanft in den Boden, so dass wir das Steißbein etwas einrollen (Gesäß wird leicht gespannt, (Aftermuskel weich, sofern möglich))

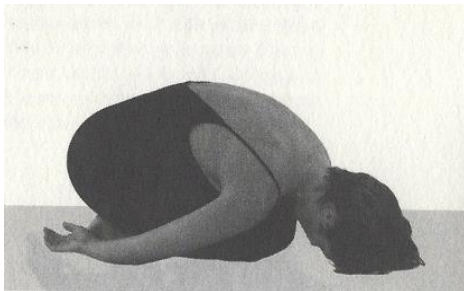
Bauchnabelgegend in Richtung Wirbelsäule (WS) sinken lassen

In der eigenen Zeit werden wir aktiv: Der Rücken kommt in intensiveren Kontakt zum Boden. Im Wechsel dazu entspannen wir die Füße und das Gesäß, die natürliche Krümmung der WS wird erlebt.

Übung 2: Halbe Brücke

Ausgangsposition wie bei Übung eins. Steißbein einrollen. Dann nach und nach Wirbel für Wirbel den Rücken von der Unterlage heben, im Wechsel dazu Wirbel für Wirbel wieder zurück. Nur so hoch wie wir nicht ins Hohlkreuz fallen und der Rücken lang werden kann. Bauchnabelgegend in Richtung Wirbelsäule (WS) sinken lassen, Brustbein sinken lassen und Brustkorb hinten in den Boden ablegen/bringen. Schultern in den Boden sinken lassen, Unterkiefer locker. Kopf angenehm schwer.

Übung 3: Zusammengerolltes Blatt und Hund auf dem Stuhl

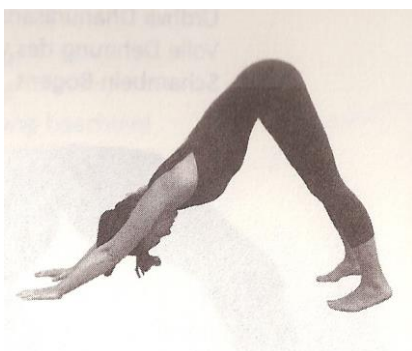


Yoga-Grundhaltung im Sitzen auf dem Stuhl: Fußgelenke unter Knie, Füße und Beine parallel zueinander und hüftbreit auseinander, Hüften nach Möglichkeit etwas höher als Knie.

Zusammengerolltes Blatt: Oberkörper hängen lassen in Richtung Beine, falls Rücken sehr fest: Mit Unterarmen auf den Beinen abstützen. Sich ins Becken setzen, Unterkiefer locker. Falls der Bauch keinen Platz hat: Knie etwas auseinander hinstellen. Im Wechsel mit dem Hund üben:

Der Hund: Hände auf gerade Sitzfläche schulterbreit auseinander aufsetzen. Mit Füßen kleine Schritte nach hinten bis eine angenehme Dehnung im Rücken und den Rückseiten der Beine möglich ist. Beine leicht gebeugt, Gesäß in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten schieben und dann, wenn wir angenehm von Hand bis Gesäß gestreckt sind, die Beine sanft strecken.

Im Wechsel mit dem zusammengerollten Blatt üben.

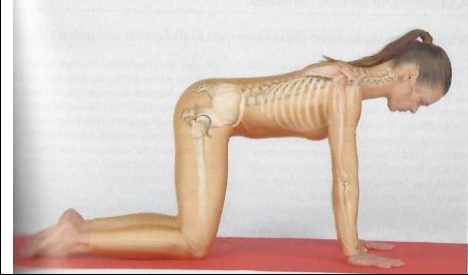


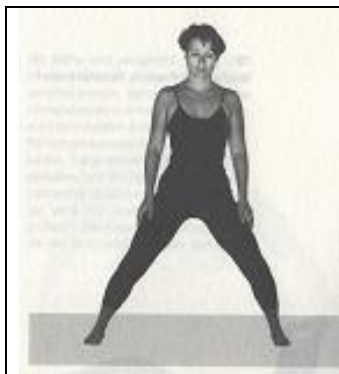
Hier ist der Hund in der klassischen Variante ohne Stuhl dargestellt.

Übung 4: Nein-Bewegung im Hocksitz oder Schneidersitz oder auf dem Stuhl
Einatmend: den Kopf zur Seite drehen, Ausatmend: zur Mitte
Unterkiefer locker, wir zerren nicht an uns, Schultern auf dem Brustkorb ausruhen lassen.

Shavasana

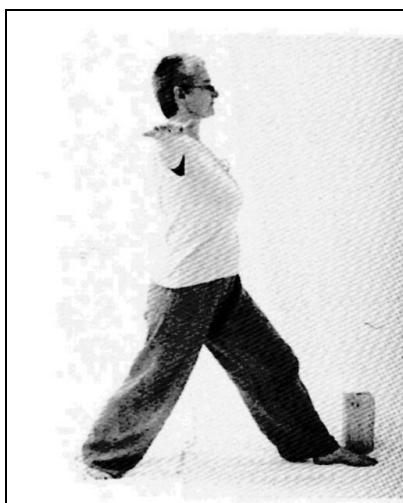
Weitere Übungen - bei Bedarf in obigen Ablauf einbauen.

| | |
|---|---|
|  | <p>Vierfüßlerstand</p> <p>Schultern in die Weite, Wirbelsäule in Wellenform sanft gelängt</p> |
|  | <p>Katzenbuckel</p> <p>Wirbel für Wirbel in eine sanfte C-Form hineinfinden wie die Wirbelsäule es uns erlaubt.</p> |
|  | <p>Der Berg</p> <p>Aufrichtung zwischen Himmel und Erde. Die Füße im Vierpunktekontakt geerdet. Der Scheitel himmelwärts.</p> |



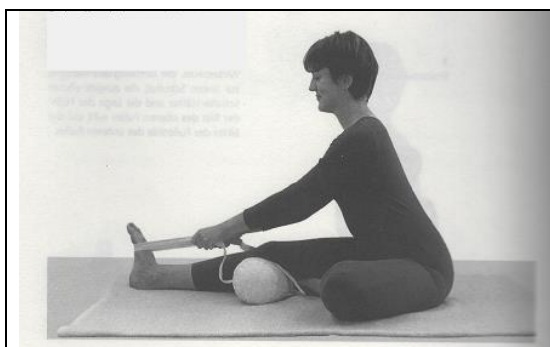
Der Grätschstand

Aufrichtung zwischen Himmel und Erde. Die Füße im Vierpunktekontakt geerdet. Der Scheitel himmelwärts.



Die Kriegerin I - Variante

Aufrichtung zwischen Himmel und Erde. Die Füße im Vierpunktekontakt geerdet. Hinterer Fuß leicht nach außen gedreht. Leichte Betonung der Ferse und Außenkante in den Boden. Kein Hohlkreuz. Der Scheitel himmelwärts. In Schritthaltung zur Ruhe kommen.



Der Kniekuss

Aus den Hüftgelenken heraus in eine Vorbeuge mit geradem Rücken. Nur so weit wie Beine und Rücken es erlauben. Wenn in der eigenen Endposition angekommen, vom Hinterkopf aus den hinteren Bogen einnehmen und sich wohligh ins Becken setzen.



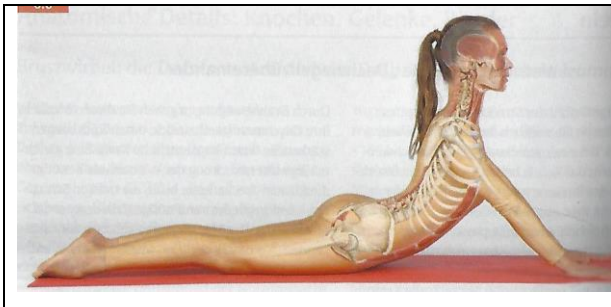
Die Kobra - Einstieg

Von beiden Polen der Wirbelsäule die Wirbelsäule längen: Hinterkopf zart nach vorne oben, Steißbein leicht eingerollt. Länge finden.



Die Kobra – nächster Schritt

Von beiden Polen Wirbelsäule längen: Hinterkopf zart nach vorne oben, Steißbein leicht eingerollt. Länge finden. Schultern oberen Brustkorb leicht heben. Schultern in die Weite.



Die Kobra – ein weiterer Schritt

Brustbein steigt sanft zum Kinn. Wenn unterer Rücken schmerz- und spannungsfrei, Wirbelsäule bleibt lang: dann Hände aufsetzen und die Aufrichtebewegung ausatmend erweitern. Hände möglichst frei von Belastung.

Literaturempfehlung

Heidrun Ruff, 2010: Die Marma-Lehre im Yoga. Schirner Verlag, Darmstadt, 1. Auflage. (Hintergrundwissen zu Marma-Yoga und Übungen)

Fachliche und technische Betreuung

Die fachliche wie technische Betreuung erfolgt durch die Kursleitung:

Name:
Telefon:
E-Mail: