



YOGA WILLICH

YOGA bedeutet, dass der GEIST zur RUHE kommt

Yogahaltungen zur Dehnung und Stärkung

Sitzende Vorbeuge: Sitze aufrecht im Langsitz, die Beine ausgestreckt, guter Bodenkontakt der Sitzbeinhöcker. Wenn es Dir hilft, so sitze auf einem Kissen und/oder lege eines unter Knie und/oder auf die Oberschenkel. *Strecke die Arme lang nach oben um Rücken und Wirbelsäule zu dehnen. *Komme dann mit geradem Rücken und langem Nacken nach vorne, neige Dich über die Beine. Die Arme sinken locker zu Boden oder auf die Beine/Kissen.

⇒ *Spüre der ruhigen Atembewegung nach, im Bauch und auch im Rücken, der sich mehr und mehr dehnen darf.*

Verweile länger so und schau, wie du immer weiter in die Haltung sinkst.... Komme langsam mit Hilfe der aufgesetzten Hände Stück für Stück zurück.

Schiefe Ebene: Die Gegenbewegung. Aus dem Langsitz setze die Hände hinter dem Po auf, setze die Füße auf den Boden und schiebe nun Beine, Po und Rumpf nach oben. Gebe Dir über den festen Beckenboden/Po Halt für die Lendenwirbelsäule.

⇒ *Lasse den Atem bewusst über die Körpervorderseite fließen, die sich nun weit öffnet.*

Halte einige Atemzüge und komme dann behutsam aus der Haltung heraus

Kutscherhaltung: Entspannungsposition. Sitzend stelle die Füße breit auf und sinke über die Knie, die Arme hängen über die Beine. Atme tief in den Bauch, der weit werden darf.

⇒ *Lasse Dich richtig hängen so dass sich besonders dein oberer Rücken weit öffnen kann, Dehnung zwischen den Schulterblättern und im hinteren Atemraum entstehen kann.*

Schulterbrücke: In Rückenlage, hüftbreit aufgestellte Füße, bringe die Arme mit dem Einatem lang nach hinten. Spüre nach wie der Brustraum sich aufdehnt und längt. Ausatmend bringe die Arme wieder neben den Körper. Einige male wiederholen. Sei ganz bei der Bewegung, die im Brustraum entsteht * Nehme dann den Rumpf hinzu. Bringe Arme nach hinten und lassen Becken und Rücken Wirbel für Wirbel steigen.....und auch genau so wieder sinken. Spanne Beckenboden oder Po/Bauch an, um die Wirbelsäule zu schützen. Wiederhole und spüre.....* Komme dann statisch in die Haltung, wobei die Arme neben dem Körper bleiben, nur der Po/Rücken steigt. Führe die Schulterblätter, Arme/Hände unter dem Rücken möglichst nah zusammen. Schicke den Atem bewusst über die Vorderseite.

⇒ *Dein Brustraum dehnt sich weit auf, der Atemraum wird erweitert, die Muskulatur gedehnt.*



YOGA WILlich

YOGA bedeutet, dass der GEIST zur RUHE kommt

Banane oder liegender Halbmond: Aus der Rückenlage bringe die Arme lang nach hinten, linke Hand fasst rechtes Handgelenk und zieht die Arme nach links. Lege eventuell ein Kissen unter den rechten Arm/Ellebogen. *Die Beine wandern ebenfalls nach links, linker Fuß legt sich über rechten.

⇒ *Die rechte Seite wird aufgedehnt, besonders die Atemmuskulatur im Brustraum. Lenke deinen Atem bewusst dorthin. Beide Seiten üben.*

Gestützte Rückbeuge: Lege in der Rückenlage über ein langes Kissen oder eine gerollte Decke unter deiner Wirbelsäule. Alternativ ein Kissen unter dem oberen Rücken. Stütze gut deinen Kopf, um den Nacken zu schützen. Beine sind lang oder in Schmetterlingsposition angewinkelt geöffnet. Verweile hier länger und atme ruhig und bewusst. Um herauszukommen rolle dich auf eine Seite in Embryonalstellung.

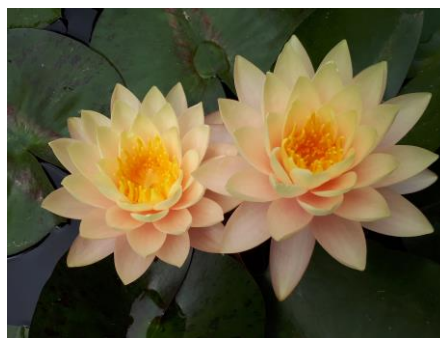
⇒ *Diese Haltung wirkt beruhigend und entspannend, öffnet die Vorderseite und den Brust-/Atemraum.*

Regungslose Haltung: Entspanne in der Rückenlage mit geschlossenen Augen. Liege ganz bequem. Wenn Gedanken kreisen, konzentriere dich auf deinen Atem.

⇒ *Diese Haltung ist wichtig, um die Erfahrungen in Körper und Geist zu verankern und dich zu zentrieren.*

Wende dich dann noch einmal dir selber zu und bedanke dich bei dir selbst, dass du dir die Zeit für diese Praxis genommen hat.

Öffne langsam und behutsam die Augen.



Wiederhole alle oder einige Haltungen regelmäßig, am besten täglich.