

Anleitungen für Yoga, Übungen für den Rücken

Rückenlage

-Knie zur Brust ziehen, Hände auf den Knien

einatmend Knie vom Brustkorb lösen, Richtung Decke, Handflächen bleiben auf den Knien, Unterschenkel gebeugt, Arme werden lang

ausatmend Knie ganz eng zum Brustkorb ziehen

einige Male, der ganze Rücken hat Bodenkontakt

- Arme weit zur Seite ausstrecken,

Füße hüftbreit aufstellen

Knie nach rechts und links im Atemrhythmus

in der Mitte einatmen

ausatmend sinken die Knie nach rechts

einatmend wieder zur Mitte

ausatmend sinken die Knie nach links

- Arme einatmend nach hinten, ausatmend neben dem Körper ablegen,

im Atemrhythmus wiederholen, Achselhöhlen öffnen, Reinigungsübung,

mit dem Einatmen neue Energie aufnehmen, mit dem Ausatmen alles Alte, Verbrauchte abgeben, Gähnen zulassen

-Füße aufstellen, Arme seitlich neben dem Körper, Fingerspitzen nah an den Fersen,

Gewicht auf die Fußsohlen geben,

das Becken Richtung Kopf kippen und anheben, Wirbelsäule anheben,

Wirbel nacheinander ganz bewusst vom Boden lösen,

Steißbein zieht zum Schambein, Brustbein zieht Richtung Kinn,

ausatmend die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule, das Kreuzbein und das Steißbein

nacheinander senken, zum Schluss das Becken sinken lassen

-mit einem langem Einatmen zuerst das Becken kippen und die Wirbelsäule anheben

dann die Arme nach hinten ablegen

ausatmen, einatmen,

mit langer Ausatmung zuerst die WS langsam abrollen und mit derselben Ausatmung die Arme

anheben und zurück an die Körperseite legen.

im eigenen Atemrhythmus mehrmals wiederholen

- 4 Füßler

-neutraler Stand und Grundübung

Hände schulterbreit, Füße hüftbreit aufgestellt,

Blick nach unten, langer Nacken, Bauchmuskeln (Bauchnabel) nach innen gezogen

die Ellbogen ziehen in der Tendenz zueinander

einatmen und ausatmend rollen wir bei der Katze zuerst das Steißbein ein,

Sitzbeinhöcker folgen

der Rücken stülpt sich zur Decke, wird ganz rund,

die Handgelenke ziehen Richtung Finger

die Schulterblätter ziehen auseinander

Kinn Richtung Brustbein

einatmend wieder vom Steißbein aus in die Kuh

zieht mit den Sitzbeinhöckern nach hinten und nach oben

Bauch ist lang

Handgelenke drücken nach hinten Richtung Füße

Brustbein öffnet sich dadurch nach vorne unten

Schulterblätter ziehen zusammen

zum Schluss wird der Kopf leicht angehoben ohne im Nacken abzuknicken

wie in einer Wellenbewegung der WS von der Kuh in die Katze gleiten und wieder von vorne

diese fließende Bewegung mit dem Atem verbinden

einatmend Kuh

ausatmend Katze

mehrere Male (kann nicht genug sein)

ganz langsam und bewusst im eigenen Atemrhythmus

Atempausen zulassen und dabei in der Haltung innehalten

-Becken weit nach hinten auf den Fersen ablegen, Arme nach vorne strecken, langer Rücken

Mit den Händen nach rechts krabbeln mit langem Rücken,

Bogen und Dehnung in der linken Flanke spüren, zurück in die Mitte

nach links krabbeln, Dehnung rechts spüren

wiederholen, nachspüren

Im 4 Füßler Stand

-rechtes Bein strecken, Zehen aufstellen,

Ferse zieht nach hinten,

das ganze Bein dehnen, Kniekehle öffnet sich, halten, atmen

das Gleiche mit dem linken Bein

-rechtes Bein gestreckt anheben,

Ferse zieht nach hinten, Zehen Richtung Kopf

Hüfte auf einer Ebene,

rechtes Bein nach hinten dehnen, atmen und halten

rechtes Knie absetzen

mit linkem Bein wiederholen

-einatmend rechtes Bein und linke Hand ausstrecken,

in die Diagonale strecken, Fuß ist geflext (Ferse zieht nach hinten, Zehen nach vorne)

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick geht nach unten,

tief ein- und ausatmen

zurückkommen, Hand und Knie aufsetzen

linkes Bein, rechten Arm ausstrecken und in die Länge ziehen, atmen

zurückkommen, Hand und Knie aufsetzen

-wiederholen und in der Streckung rechte Hand und linken Fuß kreisen lassen, beide Richtungen, andere Seite

-im 4 Füßler

Fußspann abgelegt lassen, Knie 3 cm vom Boden anheben, halten und atmen
Knie absetzen und Knie wieder anheben und Katze Kuh üben mit angehobenen Knien
Bauchmuskeln spüren, wiederholen

- Kind

im Kniestand Becken auf den Fersen absetzen, Oberkörper sinkt auf die Oberschenkel, Handrücken
neben den Füßen ablegen, Schultern sinken nach unten, Nacken und Wirbelsäule sind lang gezogen,
Stirn ruht am Boden, tiefe, ruhige Atemzüge

-Übungsabfolge mit Kniestand

Ausgangsstellung Kind

einatmend Kniestand, Arme Richtung Decke gestreckt, Handflächen zueinander, Blick zu den Daumen
ausatmend ins Kind

einatmend in die Kuh

ausatmend mit rundem Rücken über die Katze ins Kind

einatmend Kniestand, Arme strecken

ausatmend ins Kind, einatmend Kuh, ausatmend über die Katze ins Kind, einatmend Kniestand
im Atemrhythmus mehrmals wiederholen

-Bauchlage , Kobra

Arme neben dem Körper ausgestreckt

Handflächen neben den Brustkorb, Ellbogen dicht angewinkelt am Körper

Schambein, Oberschenkel und Fußspann fest am Boden

einatmend Brustkorb vom Boden lösen, die Bewegung geht **nach vorne** und erst in zweiter Linie nach
oben, Kopf in Verlängerung der WS,

Schulterblätter zurück und nach unten ziehen

3 Atemzüge halten,

ausatmend Brustbein sinken lassen, Stirnablegen, ggf. ein Kissen aus den Handflächen bauen

2x wiederholen

-in die Kindstellung

-Abschluss wie Eingangsübung

Rückenlage

-Knie zur Brust ziehen, Hände auf den Knien

einatmend Knie vom Brustkorb lösen Richtung Decke, Arme werden lang

ausatmend Knie ganz eng zum Brustkorb ziehen

einige Male, der ganze Rücken hat Bodenkontakt

- Arme weit zur Seite ausstrecken,

Füße hüftbreit aufstellen

Knie nach rechts und links im Atemrhythmus

in der Mitte einatmen

ausatmend sinken die Knie nach rechts

einatmend wieder zur Mitte

ausatmend sinken die Knie nach links