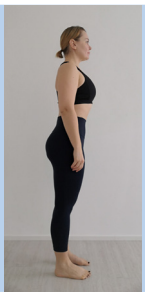
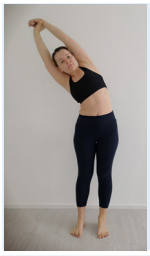
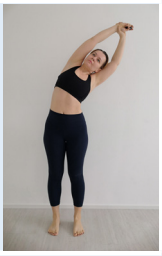
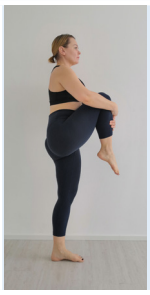
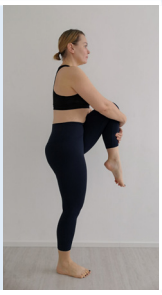
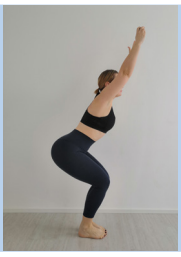
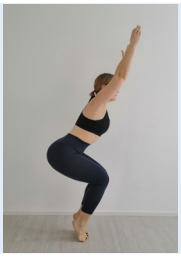
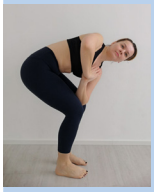
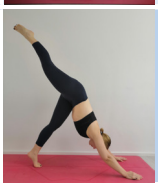
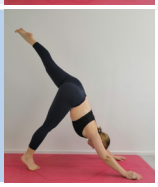
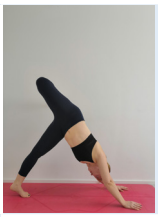
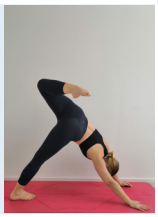
© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

YOGA ALL LEVEL

Benötigt wird:
Eine Fitnessmatte oder Ähnliches, etwas zu trinken

1		**Tadasana** Die Füße stehen fest am Boden. Die Kopfkrone zieht sich nach oben Richtung Decke. Im nächsten Schritt den großen und den kleinen Zehballen bewusst stärker in den Boden drücken, die Kopfkrone zieht sich weiter nach oben. → **Im ganzen Körper wachsen**
	 	**a)** Gestreckte Arme hoch, mit der rechten Hand das linke Handgelenk greifen und nach rechts beugen. Sie spüren die Dehnung in der linken Flanke. Analog mit der anderen Seite. **3-4 Atemzüge pro Seite**
		b) Nach vorne beugen so weit es geht, Knie leicht anwinkeln, mit den Händen zu den Ellenbogen greifen und sanft von Seite zu Seite sowie vor und zurück mit dem Oberkörper schaukeln. Kopf hängen lassen, Nacken entspannen. Füße bleiben fest am Boden. **4-5 Atemzüge**
		c) Beide Hände auf die Schienbeine, Rücken gerade, Brustbein nach vorne zwischen die Oberarme schieben. **2-3 Atemzüge**
		d) Variation Abwechselnd b) und c) im Flow durchführen.
2	 	Knie abwechselnd mit beiden Händen zur Brust ranziehen. Rücken bleibt gerade. Das Standbein steht fest am Boden, Po aktiv, Bauch eingezogen. **8 Wiederholungen insgesamt**

3		**Blitz** Große Zehen zusammen, Fersen leicht auseinander. Mit der Ausatmung Knie beugen und Gesäß nach hinten schieben als würde man sich auf den Stuhl setzen wollen. Arme gestreckt hoch. Bauch ist eingezogen, Brust nach vorne, Rücken gerade, Blick nach vorne. **5 bis 8 Wiederholungen**
		**a) Steigerung 1** Blitz auf den Zehenspitzen. **5 Wiederholungen**
		**b) Steigerung 2** Blitz mit Rotation nach rechts: linker Ellenbogen zur Außenseite vom rechten Knie. (Basic Version: rechter Ellenbogen zur Innenseite vom rechten Knie). Po bleibt so tief wie möglich. **4 Atemzüge. Analog Blitz mit Rotation nach links**
4		**Herabschauender Hund** Gestreckte Arme schulterbreit, Finger gespreizt, Schulterblätter weit entfernt von den Ohren (Kopf nicht einziehen) → Nacken lang und entspannt. Sitzbeinhöcker nach oben Richtung Decke richten. Knie (kann man) leicht anwinkeln und/oder Fersen vom Boden lösen. Rücken ist lang und gerade, Bauch eingezogen. **5 Atemzüge**
		a) Steigerung 1 Abwechselnd die Fersen zum Boden bringen und die Waden dehnen und/oder gleichzeitig beide Fersen hoch/runter, ohne dass der Rücken rund wird.
		b) Steigerung 2 Rechte Hand zum rechten Fuß und Seiten wechseln. **Abwechselnd insgesamt 10 Wiederholungen**
	 	**c) Steigerung 3** Gestreckte Beine abwechselnd hoch/runter (Hüfte bleibt geschlossen), Po aktiv, Bauch eingezogen. **Insgesamt 10 Wiederholungen**
	 	**d) Steigerung 4** Ein Bein hoch, Ferse zum Po, Knie Richtung Decke schieben, Hüfte öffnen. Beide Arme schieben den Boden weg, der andere Fuß bleibt auf dem Boden. → Knie kreisen in beide Richtungen, Ferse bleibt die ganze Zeit am Po. **4 Kreise pro Richtung**

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

Immer in Bewegung

5

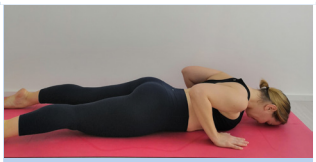
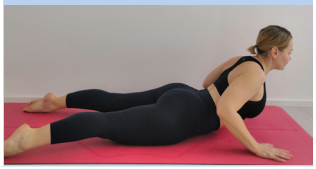
Ausfallschritt
... mit aufgestelltem Knie, Hände auf dem Boden, Arme gestreckt. Becken langsam nach unten Richtung Boden schieben, Rücken bleibt gerade, Brustbein nach vorne zwischen die Oberarme schieben. Beide Beine aktiv.
5 Atemzüge pro Seite

a) Steigerung 1
Hände vom Boden lösen und den Oberkörper aufrichten.
5 Atemzüge

b) Steigerung 2
Rotation zur Seite (in Richtung der geschlossenen Hüfte), Hände vor dem Herz.
5 Atemzüge

c) Steigerung 3
Knie vom Boden lösen und im Ausfallschritt mit Rotation die Balance halten.
3 Atemzüge

6

Kobra
Bauchlage, Beine gestreckt geschlossen (bei Problemen mit dem unterem Rücken Beine mattenbreit öffnen), Hände auf Höhe der Brust aufgestellt. Schulterblätter zusammenziehen, Ellenbogen bleiben am Körper → Oberkörper hoch, Brustbein nach vorne schieben.
6 Wiederholungen

a) Steigerung
Heraufschauender Hund: Arme strecken, Brustbein zwischen die Oberarme nach vorne schieben, Bauch einziehen, Po aktiv, Oberschenkelinnenseiten drücken zueinander.

7

Das Boot
... im Sitzen, Rücken gerade, Bauch eingezogen, Blick nach vorne, Füße aufgestellt → abwechselnd die Füße vom Boden lösen, Unterschenkel parallel zum Boden, Arme nach vorne gestreckt.
5 Atemzüge

a) Steigerung 1
Beide Füße gleichzeitig vom Boden lösen, Unterschenkel parallel zum Boden.
5 Atemzüge

b) Steigerung 2
Beide Beine strecken.
5 Atemzüge

8

Baum
Im Stehen an der Wand den Fuß an die Innenseite vom Unterschenkel oder Oberschenkel bringen. Der Fuß drückt gegen die Innenseite des Standbeines, Innenseite vom Standbein drückt gegen den Fuß, die Kopfkrone zieht sich nach oben, Wirbelsäule ist lang, Pobacke vom Standbein ist aktiv. In der Hüfte vom Standbein nicht kippen.
5 Atemzüge pro Seite

a) Steigerung 1
Die Hand von der Wand lösen und beide Hände vor die Brust in anjali mudra. Blick auf einen Punkt fixieren.
5 Atemzüge pro Seite

9

Fisch
Beginn im Sitzen, Hände unter dem Po, Ellenbogen auf dem Boden, Schulterblätter zueinander ziehen, Brust öffnen und langsam den Kopf nach hinten Richtung Boden bringen. Schulter und Ohren bleiben weit auseinander.

10

Schulterbrücke
Arme gestreckt am Körper, beide Beine hüftbreit aufgestellt, Oberschenkel Innenseiten sind aktiv, Becken heben und Pobacken zusammenkneifen.
6 Wiederholungen

a) Steigerung 1
Becken bleibt oben, Schulterblätter zueinander ziehen, Hände zusammenfalten, Arme bleiben gestreckt.
5 Atemzüge

11

Päckchen
Beide Knie zusammenziehen und sich im Rücken rund machen.
Vor/zurück und rechts/links sanft bewegen.

12

Savasana
Entspannt in der Rückenlage (evtl. mit aufgestellten Knien, wenn Probleme im unteren Rücken) mit geschlossenen Augen liegen. Keine zeitliche Begrenzung. Man bleibt in der Stellung so lange man will.