

Become calm and flexy- Hüfte dehnen und inneren Frieden finden!

1



Balasana
Stellung des Kindes

Augen schließen und ankommen. Ausatmen vertiefen und verlängern.

2



Adho Mukha Svanasana
Abschauender Hund

Uddiyana Bandha finden. Unteren Bauch fest werden lassen.

3



Uttanasana
Vorwärtsbeuge

Ausatmen verlängern und nach dem Ausatmen(AA) Bauch einziehen und mit fast leerer Lunge bleiben. Langsam einatmen(EA)!

4



Ujjayi Pranayama
Rauschender Atem- siegreicher Atem

Das Ausatmen und das Einatmen gleich lang werden lassen. Rauschender Atem-berauschender Sauerstoff. Nach 20 Minuten ist der Körper mit 30% mehr Sauerstoff gesättigt!

5



Kapalabhati Pranayama
"Scheinender Schädel"-Atmung

Den Kopf frei bekommen und den Körper erwärmen. Bauchmuskeln aktivieren. Danach drei bis zehn Sonnengrüße üben zum weiteren Aufwärmen.

6



Anjaneyasana
Affenggott- Stellung Variante

Psoas dehnen und die Hüfte aktivieren.

7



Urdhva Prasarita Eka Padasana
Stehender Spagat

Die Hüftdehnung verstärken. Das Aufwärmen vorher macht(e) Sinn!

8



Garudasana
Adler

Alle Gelenke aktivieren und dehnen. Zu einem ausgeglichenen Zustand finden.

9



Utthita Hasta Padangustasana
Hand zum großen Zeh Stellung

Hüfte dehnen und das innere und äußere Gleichgewicht finden. Bein nach vorne und dann erst zur Seite heben. Innenseite des Oberschenkels anheben. Nicht das Bein zu hoch heben. Zuerst Standbein und WS aufrecht halten.

10



Virabhadrasana III
Krieger 3

Gleichgewicht und starke Körpermitte finden.

11



Ardha Chandrasana
Halbmond Stellung

Hüfte dehnen und unteren Rücken stärken.

12



Natarajasana
Tänzer

Gesunde Rückbeuge mit fester Körpermitte finden.

13



Vrksasana
Baum

Geist zur Ruhe führen und das Gleichgewicht finden. Verwurzelt sein wie ein Baum.

14



Virabhadrasana II
Krieger 2

Hüfte öffnen und unteren Rücken in die Länge ziehen!

15



Utthita Trikonasana
Dreieck

Die Arme und Beine strecken. Die WS lang ziehen. Alles zum Fließen bringen!

16



Utthita Parsvakonasana
Seitliche Winkelstellung

Beine spüren und die Hüftdehnung verstärken. Die Mitte fest lassen!

17



Prasarita Padottanasana
Gegrätschte Vorwärtsbeugen

Den Geist beruhigen und aufmerksam den ganzen Körper beobachten.

18



Parsvottanasana
Intensive seitliche Streckung

Beine strecken und das Gewicht gleichmäßig auf die Füße verteilen.

19



Shalabhasana
Heuschrecke

Rücken stärken und den Bauch dabei anspannen.

20



Dhanurasana
Bogen

Rumpfmuskeln aktivieren.

21



Urdhva Mukha Svanasana
Aufschauender Hund

Rückbeugen aushalten-auch in Zukunft körperlich und geistig flexibel bleiben.

22



Ushtrasana
Kamel

Einfach rückbeugen und das Gewicht bei den Oberschenkeln und Knie lassen.

23



Paripurna Navasana
Boot

Bauch fest und unteren Rücken lang lassen. 5 AZ bleiben! 3x -6x wiederholen.

24



Tolasana
Waage

Abwechselnd mit dem Boot üben; mit dem EA anheben mit dem AA wieder absenken!

25



Dolphin Plank Pose
Delphin-Planke

Körpermitte fest lassen und Gewicht zu den Fersen bringen. Pomuskeln in Richtung Fersen bewegen.

26



Ananda Balasana
Glückliches Kind

Hüfte dehnen und unteren Rücken entspannt am Boden lassen.

27



Marichyasana I
Pose, die dem Weisen Marichi gewidmet ist

Hüfte weiter dehnen und den Geist wieder zur Ruhe bringen, beim Atem bleiben.

28



Upavistha Konasana
Gegrätschte sitzende Vorwärtsbeuge

Körperempfindungen wahrnehmen, beim Atem bleiben. Rücken lang lassen.

29



Eka Pada Rajakapotasana
Einbeinige Taubenstellung

Hüfte parallel zum Boden lassen. Aus der Außenrotation des vorderen Bein, die vordere Hüfte dehnen. Aus der Innenrotation des hinteren Beins, die hintere Hüfte dehnen.

30



Agnistambhasana
Feuerholzstellung oder beidbeinige Taubenstellung

Mit einer Vorwärtsbeuge verbinden und Dich vom emotionalen Drama lösen.

31



Hanumanasana
Affengott

Nichts erzwingen, sanft und behutsam mit Dir umgehen!

32



Supta Padangusthasana
Große Zehenstellung liegend

Unteren Rücken entspannen, nach 5 AZ auch zur Seite öffnen und Hüfte dehnen. Kopf zur anderen Seite drehen.

33



Ardha Matsyendrasana
Halber König der Fische Stellung

Unteren Rücken entlasten und oberen Rücken beweglich halten.

34



Salamba Shirshasana
Unterstützter Kopfstand

Den Geist beruhigen und zentrieren. Atem vertiefen.

35



Salamba Sarvangasana
Unterstützter Schulterstand

Dehnung von oberen Rücken und Nacken. Ausgleich zu Kopfstand finden.

36



Halasana
Pflug

Dehnung vertiefen und dabei kaum Gewicht auf den Nacken bringen. Getragen wirst Du von Deinen Schultern.

37



Matsyasana
Fisch

Brustbereich weiten und oberen Rücken stärken. Hüfte und Herzbereich weiten.

38



Parivrtta Janu Shirsasana
gedrehte Kopf Knie Stellung

Atem verlängern und WS drehen.

39



Baddha Konasana
Gebundener Winkel

Atem und Geist zur Ruhe kommen lassen! Hüfte dehnen!

40



Supta Baddha Konasana
liegender gebundener Winkel

Erholsame Haltung mit gedehnter Hüfte.

41



Shavasana
Totenstellung

Den Körper zum Boden sinken lassen und den Atem beobachten!

42



Dhyana
Selbsterforschungs-Meditation

Atem beobachten und den Körper, ohne daran etwas zu verändern. Wach und aufmerksam bleiben.

Erklärung der Abkürzungen:

- **AZ:** Atemzüge
- **AA:** Ausatmen
- **EA:** Einatmen
- **WS:** Wirbelsäule

Mehr Info unter: poweryoga-landsberg.de. Yoga und Meditation mit Thomas. 08191/970 03 97
