

Auf der Erde ankommen- Das Gleichgewicht und die Mitte (wieder)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
Stehende Vorwärtsbeuge

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

4



Samasthiti
Gleichgewichtsstellung

Gewicht gleichmäßig auf den Füßen verteilen. Uddiyana Bandha und Ujjayi Pranayama einsetzen. 3x Om mit Anjali Mudra.

5



Utkatasana
Kraftvolle Hocke

Gewicht zu den Fersen, Hüfte senken, Uddiyana Bandha einsetzen und WS lang strecken. 5-12 AZ bleiben.

6



Virabhadrasana I
Held A

Schambein heben, Bauch fest, hintere Fußaußenkante und Fersen fest in den Boden drücken. Innengewölbe der Füße anheben. Vorderen Oberschenkel nach außen rotieren, hinteren Oberschenkel nach innen rotieren. 5-8 AZ bleiben.

7



Virabhadrasana II
Held B

Oberschenkel nach außen rotieren. Unteren Rücken lang ziehen. Brust heben, Blick zum vorderen Mittelfinger.

8



Utthita Trikonasana
Dreieck

Körperseiten lang ziehen, Oberschenkel nach außen rotieren. 5-12 AZ bleiben.

9



Parivrtta Trikonasana
Gedrehtes Dreieck

WS mit jedem EA lang ziehen, mit dem AA weiterdrehen. 5-8 AZ bleiben

10



Utthita Parsvakonasana
Seitliche Winkelstellung

Körperseiten lang ziehen. Untere Hand auf Block oder Ellbogen auf Knie, wenn die Stellung modifiziert werden soll.

11



Parivrtta Parsvakonasana
Gedrehte Winkelstellung

Hände vor der Brust und hinteres Knie am Boden helfen über die ersten Hürden. Geduld und eine lange WS mit langem Ujjayi Pranayama bringt Dich Deinem Ziel näher! 5 -8 AZ bleiben.

12



Ardha Chandrasana
Halbmondstellung

Gleichgewicht wieder finden und sich mit der Erde verbunden fühlen, auch wenn man aus der Stellung fällt. 5-8 AZ.

13



Prasarita Padottanasana
Gegrätschte Vorwärtsbeuge

Beruhigen und mit dem Kopf Kontakt zur Erde aufnehmen. 5-12 AZ

14



Parsvottanasana
Seitliche Dehnung Stellung

Füße spüren, wenn möglich die Hände vom Boden abheben und hinter den Rücken bringen.

15



Garudasana
Adler

Gleichgewicht und Ruhe finden, auch wenn es drunter und drüber geht.

16



Urdhva Prasarita Eka Padasana
Stehender Spagat

nur mit einem Fuß auf dem Boden stehen und die WS lang ziehen. Beweglich und stark werden.

17



Anjaneyasana
Halbmondschrittstellung

Hüfte dehnen und gleichzeitig eine Rückbeuge

18



Natarajasana
Tänzer

Je besser das Gleichgewicht, umso höher kommst Du mit Deinem hinteren Fuß

19



Vrksasana
Baum

Wieder eine Gelegenheit den Boden zu spüren und das Gleichgewicht auf einem Fuß zu finden. Körperseiten lang ziehen.

20



Dandasana
Brett

Körpermitte fest, Fersen nach hinten schieben. Brustbein nach vorne schieben.

21



Delphin Planke

Abwechselnd die Füße heben und an der Körpermitte arbeiten.

22



Bakasana
Kranich

Körpermitte fest lassen um den Körper leichter zu heben.

23



Paripurna Navasana
Boot

Körpermitte spüren und auch den unteren Rücken lang ziehen. Oberschenkel aktivieren. 5 AZ und dann 2 bis 6 Mal mit Tolasana im Wechsel.

24



Tolasana
Waage

Arme und Körpermitte stärken. Unteren Rücken entlasten.

25



Upavishta Konasana
Gegrätschte sitzende Vorwärtsbeuge

Hüfte öffnen.

26



Virasana
Heldenstellung

Knie beweglich halten.

27



Baddha Konasana
Gebundene Winkelstellung

Hüfte beweglich halten.

28



Ardha Matsyendrasana
Half Lord of the Fishes Pose

Rücken entlasten und Brust dehnen.

29



Agnistambhasana (Dwi Pada Rajakapotasana)
Feuerholz Stellung (Beidbeinige Taube)

Hüfte intensiv dehnen.

30



Dandasana
Stockstellung

Unteren Rücken entlasten, WS aufrichten, Schultern entspannen

31



Janu Shirsasana
Kopf-Knie Stellung

Beinrückseite lang ziehen, unteren Rücken entspannen. Atem und Geist ruhiger werden lassen.

32



Paschimottasana
Sitzende Vorwärtsbeuge

Körperrückseite entspannen und zur Erde sinken.

33



Purvottanasana
Umgedrehtes Brett











WS wird gestreckt und stabilisiert. Schultern und Brust werden gedehnt. Körpermitte wird fest.

34



Vashistasana
Seitliches Brett

Rumpf wird stark, Hüften übereinander stapeln, wenn nötig Knie oder Ellbogen zum Boden bringen.

<p>35</p> 	<p>Salamba Shirsasana Unterstützter Kopfstand</p> <hr/> <p>Atem verlängern und Geist zur Ruhe bringen.</p>
<p>36</p> 	<p>Balasana Stellung des Kindes</p> <hr/> <p>Ausgleich zum Kopfstand.</p>
<p>37</p> 	<p>Salamba Sarvangasana Unterstützter Schulterstand</p> <hr/> <p>Stellung des Ausgleichs für Kopfstand. Entlastung für Muskeln und Lymphe</p>
<p>38</p> 	<p>Halasana Pflug</p> <hr/> <p>Rückseite lang ziehen und den Kopf zur Ruhe kommen lassen. Ängste können abgebaut werden, wenn es gewollt wird.</p>
<p>39</p> 	<p>Ananda Balasana Happy Baby Pose</p> <hr/> <p>Unteren Rücken entspannen und Hüfte dehnen.</p>
<p>40</p> 	<p>Matsyasana Fisch</p> <hr/> <p>Brust weiten und wieder tief durchatmen</p>
<p>41</p> 	<p>Bharadvajasana I Bharadvajas Drehung</p> <hr/> <p>Rückenschmerzen auflösen.</p>
<p>42</p> 	<p>Gomukhasana Kuhgesicht</p> <hr/> <p>Rücken entlasten und Geist zur Ruhe bringen.</p>
<p>43</p> 	<p>Shavasana Totenstellung</p> <hr/> <p>Körper, Geist und Seele zusammenführen und loslassen.</p>
<p>44</p> 	<p>Dhyana Selbst Beobachtung</p> <hr/> <p>Atem und Körperempfindungen wahrnehmen. Alles so lassen wie es ist und dabei wach bleiben.</p>

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