

Auf poweryoga-landsberg.de unter Übungssequenz zu finden.

30 bis 60 Minuten für Kraft, Beweglichkeit, Stressresilienz und Spaß. Zwei Blöcke zurechtlegen.

1



Balasana
Stellung des Kindes

Ankommen, die Augen schließen und das Ausatmen verlängern. Uddiyana Bandha und Ujjayi Pranayama anwenden.

2



Adho Mukha Svanasana
Abschauender Hund

Körpermitte fest lassen, Rücken lang ziehen.

3



Uttanasana
Stehende Vorwärtsbeuge

Knie beugen und Hände locker auf Boden oder Ellbogen greifen.

4



Samasthiti -Gleichgewichtshaltung

Ausatmen verlängern mit dreimal OM. Körper spüren. Geist leeren. Surya Namaskar A – Sonnengruß A beginnt mit der nächsten Asana (Stellung).

5



Tadasana (Urdhva Hastasana)
Bergstellung (Urdhva: Oben, Hasta: Hand, Hände, Asana: Haltung, Pose, Stellung)

EA: Arme heben, Hände über den Kopf zusammenpressen. Körpermitte fest!

6



Uttanasana
Stehende Vorwärtsbeuge

AA: Hände auf den Boden, Knie beugen, wenn nötig.

7



Ardha Uttanasana
Halbe, stehende Vorwärtsbeuge

EA: WS lang ziehen, Körpermitte fest.

8



Dandasana
Brett, hohe Liegestütz

AA: zurücklaufen oder springen, Mitte fest, Fersen nach hinten schieben.

9



Chaturanga Dandasana
Viergliedriger Stock, tiefe Liegestütz

AA: Körper auf den Boden legen oder Körper auf Ellbogen Höhe halten. Mitte fest.

10



Urdhva Mukha Svanasana
Aufschauender Hund

EA: Mitte fest halten (Uddiyana Bandha), Brust heben, Fuß Spann am Boden, wenn nötig auch die Knie oder Kobra Pose.

11



Adho Mukha Svanasana-Abschauender Hund

AA: Rücken lang ziehen, Oberschenkel nach hinten schieben. 5 AZ bleiben.

12



Ardha Uttanasana
Halbe, stehende Vorwärtsbeuge

EA: WS lang ziehen und Kopf heben. Mitte aktiv und fest.

13



Uttanasana
Vorwärtsbeuge

AA: Sinken, Bauch einziehen, Rücken lang strecken.

14



Tadasana (Urdhva Hastasana)
Bergstellung („Hände-nach-oben“ Stellung)

EA: Arme und OK heben.

15



Samasthiti (Tadasana)
Gleichgewichtstellung (Bergstellung)

AA: Arme senken und bewusst stehen. Wieder mit 5 beginnen und noch ein- bis zweimal wiederholen.

16



Beginn Surya Namaskar B – Sonnengruß B
Utkatasana- Kraftvolle Hocke

EA: Arme heben, Bauch fest, WS lang. Hüfte tief.

17



Uttanasana
Stehende Vorwärtsbeuge

AA: WS lang nach unten strecken. OK auf Oberschenkel.

18



Ardha Uttanasana
Halbe, stehende Vorwärtsbeuge

EA: WS lang ziehen, Kopf heben.

19



Dandasana
Hohe Liegestütz Position

AA: Zurückkommen. Körpermitte fest lassen.

20



Chaturanga Dandasana
Tiefe Liegestütz Position

AA: Weitersinken, Fersen zurückschieben. Bauchlage ist eine Alternative

21



Urdhva Mukha Svanasana
Aufschauender Hund

EA: Bauch eingezogen. Unterer Rücken lang, Brust heben. Kobra Stellung ist eine andere Möglichkeit.

22



Adho Mukha Svanasana
Abschauender Hund

AA: WS lang.

23



Virabhadrasana A
Krieger A

EA: rechter Fuß nach vorne, linken Fuß flach in den Boden pressen. Arme und OK heben.

24



Dandasana
Hohe Liegestütz Position

AA: rechter Fuß zurück und sinken.

25



Chaturanga Dandasana- Tiefe Liegestütz Position

AA: weiter sinken. Halten oder Bauchlage

26



Urdhva Mukha Svanasana-Aufschauender Hund

EA: OK heben. Knie oder Oberschenkel können zum Boden kommen, oder auf dem Fuß Spann bleiben mit gestreckten Beinen.

27



Adho Mukha Svanasana-Abschauender Hund

AA: Rücken lang.

28



Virabhadrasana A- Krieger A

EA: linker Fuß nach vorne, rechte Fußaußenkante in den Boden pressen.

29



Dandasana
Hohe Liegestütz Position

AA: Fuß zurück, Mitte fest.

30



Chaturanga Dandasana-Tiefe Liegestütz Position

AA: Körper lang lassen und senken.

31



Urdhva Mukha Svanasana- Aufschauender Hund

EA: OK heben. Beine fest, kleine Zehen am Boden lassen.

32



Adho Mukha Svanasana
Abschauender Hund

AA: Oberschenkel nach hinten schieben. Unterer Bauch fest.

33



Ardha Uttanasana
Halbe, stehende Vorwärtsbeuge

EA: nach vorne kommen. WS lang ziehen

34



Uttanasana
Stehende Vorwärtsbeuge

AA: OK senken. Wieder mit Übung 16 beginnen und bis hierher kommen, dann nochmal von bis 23 kommen.

35



Virabhadrasana A -Krieger A

EA: rechtes Knie über rechten Knöchel bringen.

36



Virabhadrasana B
Krieger B

AA: Arme parallel zum Boden. Schritt länger werden lassen. Unterer Rücken lang ziehen, Bauch einziehen. 5-8 AZ bleiben.

37



Parivrtta Virabhadrasana B
Tanzender Krieger B

AA: linke Hand zum linken Bein, rechte Hand nach oben schieben und langsam zurückkommen. 5 AZ bleiben.

38



Utthita Trikonasana-Dreieck

EA: vorderes Bein strecken. AA: Stellung einnehmen. 5 AZ. EA: Virabhadrasana B AA: Vinyasa bis Virabhadrasana B (5AZ) auf der linken Seite. (Chaturanga, aufschauender Hund, abschauender Hund, Virabhadrasana A und B) darauf Tanzender Krieger B (5AZ) und Dreieck (5AZ) auf der linken Seite üben. Vinyasa bis Abschauender Hund.

39



Vashistasana- Seitliches Brett

Hohes Brett, dann auf rechte Seite drehen. Vereinfachungen: Knie am Boden oder Ellbogen am Boden. 5 AZ. Vinyasa bis abschauender Hund (Chaturanga, aufschauender Hund, abschauender Hund).

40



Anjaneyasana - Halbmond Schritt Stellung

EA: rechter Fuß kommt nach vorne. Hintere Ferse bleibt in der Luft. Unteren Rücken lang ziehen. Arme heben. AA: Hände vor die Brust senken, Handflächen zusammenbringen. Durch Sonnengruß A bis zum abschauenden Hund kommen. Wiederhole Asana 39 und 40 auf der anderen Seite. Nach dem Halbmond Schritt komme in Surya Namaskar A bis Stellung 13.

41



Parivrtta Uttkatasana (Erste Stufe) - Gedrehte, kraftvolle Hocke

Tiefe Hocke und dann AA nach rechts drehen und 5 AZ bleiben. Arme öffnen und untere Hand auf Fingerspitzen absetzen.

42



Parivrtta Uttkatasana (zweite Stufe)
Gedrehte, kraftvolle Hocke

Zur oberen Hand schauen und 5 AZ bleiben. Knie zusammenlassen, kein Knie ist weiter vorne als das andere. In Uttanasana(3) entspannen, runder Rücken, gebeugte Knie und Füße hüftbreit geöffnet. Dann zurück in Uttkatasana und 41 oder 42 links üben.

43



Ushtrasana-Kamel

Surya Namaskar A bis 11. Knie zum Boden und Gewicht auf den Knien lassen. Brustbein heben und vorsichtig zurückbeugen. Hände können am unteren Rücken bleiben. Fußballen aufstellen gibt mehr Stabilität und es ist weniger intensiv. Gesicht weich lassen. 5 AZ. Hinterher Kinn zum Brustkorb und mit Kraft der Rumpfmuskeln hoch kommen. Zurück in den abschauenden Hund. 5 AZ. Nochmal ins Kamel kommen und in den abschauenden Hund für 5 AZ ausgleichen und unteren Rücken lang ziehen.

44



Setu Bandha Sarvangasana-Brücke

Aus dem Hund die Knie zum Boden, Knöchel kreuzen und auf den Rücken rollen. Knie über Knöchel bringen, Füße flach am Boden. Mit EA Becken heben und unteren Rücken so lang wie möglich lassen. Auf die Nasenspitze schauen.

45



Urdhva Dhanurasana-Rad

Finger unter die Schultern bringen, Ellbogen zueinander ziehen. Mit EA nach oben kommen und Vorderseite strecken. 5 AZ.

46



Paripurna Navasana- Boot

Sechsmal wiederholen mit mindestens einer einfacheren Variante. Dazwischen in Position 47 kommen.

47



Tolasana
Waage

Mit einem EA hochkommen. Nach jeder „Waage“ Navasana wiederholen. Blöcke unter den Händen macht es einfacher!

48



Upavishta Konasana- Gegrätschte, sitzende Vorwärtsbeuge (Stufe1)

Beine weit spreizen. Brust heben. Nach vorne schauen für fünf AZ.

49



Upavishta Konasana - Gegrätschte, sitzende Vorwärtsbeuge (Stufe2)

Pomuskeln nach hinten ziehen. Rumpf nach vorne Richtung Boden langsam absenken. Rücken lang lassen. 5 AZ.

50



Ananda Balasana - Glückliches Baby

Hüfte dehnen, Bauch zur Wirbelsäule drücken, unteren Rücken entlasten. Arme zwischen den Knien an den Füßen ziehen. 5 AZ.

51



Jathara Parivartasana - Wirbelsäulen Drehung

Rechtes Knie heranziehen und mit AA rechtes Knie nach links zum Boden bringen. EA: Reinigende Luft aufnehmen AA: Spannungen loslassen. 5 AZ, Seite wechseln.

52



Savasana-Totenstellung

3-10 Minuten oder länger.

53



Dhyana
Selbst-Beobachtung

Atem beobachten, Empfindungen beobachten, Gedanken beobachten und alles so lassen wie es ist. Namasté.

Diese Übungssequenz sollte erst begonnen werden, wenn die nötigen Kenntnisse in einer Yoga Stunde erworben wurden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, ob die abgebildeten Übungen mit professioneller Hilfestellung für Sie geeignet sind.

Erklärung der Abkürzungen:

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

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