

25 Minuten Yogapraxis

Mond Vinyasa Yoga

Aufmerksam sein - Stille und Freude erfahren

1		1. Minute Shavasana Totenstellung
		1 Minute zum Ankommen
2		1. Minute Apanasana Knie zur Brust
		zum Übergang in die Stellung des Kindes, über die Seite hochkommen.
3		2. Minute Balasana B-Stellung des Kindes B
		Rücken lang ziehen, Hüfte spüren
4		3. Minute Adho Mukha Svanasana – Abschauender Hund
		Rücken lang ziehen und Bauch spüren
5		4. Minute Uttanasana- Stoffpuppenvorwärtsbeuge
		Rückseite entspannen und Nacken lang lassen
6		5. Minute Parsvottanasana – Pyramide
		vorderes Bein dehnen und im Knie nachgiebig bleiben. Loslassen.
7		6. Minute Prasaritta Padottanasana- gegrätschte stehende Vorwärtsbeuge
		Loslassen und den Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen.
8		6. Minute- Ausfallschritt-Übergang zur Vorwärtsbeuge
		Fingerspitzen oder Hände aufsetzen. Hüfte tief!
9		7. Minute: Uttanasana
		ab Nr. 6 andere Seite üben, dann in den Hund kommen. Pyramide und Prasaritta, dann nach vorne drehen in den Ausfallschritt.
10		10. Minute: Adho Mukha Svanasana- Hund
		Übergang zur Taube
11		11. Minute Eka Pada Rajakapotasana- Einbeinige Taube

vorderen Fuß näher an den Schritt um die Dehnung zu mildern.

12



11. Minute
Vorwärtsbeuge in der Taube

intensive Hüftdehnung, Vorsicht mit vorderen Knie, Hüfte parallel halten. Polster oder Block unterlegen.

13



12. Minute
Ardha Matsyendrasana- Drehsitz

hinteres Bein nach vorne schwingen und mit einer Überkreuzbewegung in die Drehung gehen.

14



12. Minute
Drehsitz

unteres Bein strecken, wenn nötig.

15



13. Minute
Trikonasana Variante- Sitzende Seitbeuge

Nach einer Drehung nach rechts linke Hand oder Unterarm am Boden aufsetzen und rechte Seite langziehen.

16



14. Minute
Paschimottasana- sitzende Vorwärtsbeuge

Körperrückseite entspannen, der Schwerkraft vertrauen.

17



14. Minute- Übergang hin und her rollen

Nach ein paar Rollbewegung zurückkehren in den abschauenden Hund für die andere Seite. Taube, Drehsitz, Seitbeuge, Vorwärtsbeuge. Dann von Vorwärtsbeuge in Baddha Konasana.

18



19. Minute
Baddha Konasana- Gebundene Winkelstellung

Aufrecht Sitzen und die Knie sinken lassen, wenn nötig die Füße mehr vom Körper entfernen.

19



19. Minute
Übergang: zurückrollen

Bauch anspannen, vielleicht Nacken stützen.

20



20. Minute: Ananda Balasana- glückliches Kind

Bauch anspannen, unterer Rücken flach und Nacken entspannt. Kissen unter Kopf, wenn nötig.

21



21. Minute
Jathara Parivartanasana -Drehung im Liegen

WS lang lassen. Beide Schulterblätter am Boden.

22



22. Minute: Apanasana – Knie an die Brust

Knie kreisen und den unteren Rücken spüren.

23



25. Minute
Shavasana- Entspannung

Loslassen.

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 Stadler.
08191/970 03 97

poweryoga-landsberg.de