

Handouts - Hatha-Yoga-Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Hier sind einige Yoga-Übungen, die du zu Hause durchführen kannst.

Beachte, dass es wichtig ist, dich vor jeder Übung aufzuwärmen und darauf zu achten, dass du die Übungen mit der richtigen Technik ausführst!

1. Berghaltung (Tadasana):

- Stehe aufrecht mit den Füßen zusammen. Deine Beine können entweder geschlossen oder in hüftbreitem Abstand positioniert sein, wobei die Fußaußenkanten parallel zueinanderstehen und das Gewicht gleichmäßig auf beiden Fußsohlen verteilt ist.
- Aktiviere deine Beine, ziehe die Bauchmuskeln an und entspanne die Schultern.
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Dein Gesicht ist entspannt und die Augen sind geschlossen.
- Die Berghaltung verkörpert eine Position der vollkommenen Ruhe und Konzentration, symbolisiert die harmonische Verbindung zwischen Himmel und Erde.



2. Schulterbrücke (Setu Bandhasana):

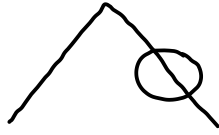
- Liege auf dem Rücken, beuge die Knie und platziere die Füße hüftbreit.
- Atme tief ein, während du dein Becken nach oben hebst. Stelle sicher, dass dein Gewicht gleichmäßig auf den Schultern liegt. Der Rücken bildet eine gerade Linie, und die Brust öffnet sich.
- Halte die Position für mehrere Atemzüge. Atme ruhig und gleichmäßig. Spüre die Dehnung in den Oberschenkeln und im Brustbereich.
- Senke die Hüfte langsam ab, während du ausatmest. Lass deine Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf den Boden zurückkehren.
- **Optional: Hände verbinden:** Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du deine Hände unter deinem Rücken verschränken und die Finger miteinander verbinden



3. Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana):

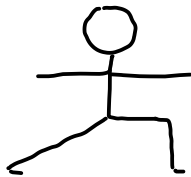
- Beginne in der Vierfüßlerposition.
- Hebe die Hüften nach oben, strecke die Beine.

- Drücke die Fersen in Richtung Boden.
- Schultern weg von den Ohren.
- Halte die Position und atme tief.



4. Krieger II (Virabhadrasana II):

- Beginne in der aufrechten Position auf der Yogamatte.
- Tritt einen großen Schritt nach hinten mit einem Bein und öffne die Hüften zur Seite.
- Das vordere Knie beugen, sodass es über dem Knöchel liegt, und das hintere Bein bleibt gestreckt.
- Richte die Arme seitlich aus, parallel zum Boden, mit den Handflächen nach unten.
- Der Blick ist über das vordere Handgelenk gerichtet.
- Spanne Bauchmuskeln an, halte den Oberkörper aufrecht.
- Halte die Position und atme ruhig.
- Wiederhole auf der anderen Seite.
-



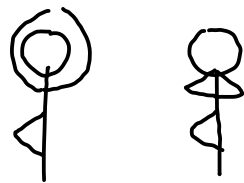
5. Krieger I (Virabhadrasana I):

- Starte in der aufrechten Position auf der Yogamatte.
- Tritt mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne.
- Das vordere Knie beugen, sodass es über dem Knöchel liegt, und das hintere Bein bleibt gestreckt.
- Richte die Arme nach oben, die Handflächen können sich berühren oder die Hände sind parallel zueinander.
- Der Blick ist nach oben gerichtet, zwischen den Händen.
- Spanne Bauchmuskeln an, halte den Oberkörper aufrecht.
- Halte die Position und atme ruhig.
- Wiederhole auf der anderen Seite.



6. Baumhaltung (Vrksasana):

- Beginne in der aufrechten Position auf der Yogamatte.
- Verlagere das Gewicht auf ein Bein.
- Hebe das andere Bein und setze den Fuß an der Innenseite des Oberschenkels oder Wade des gestützten Beins.
- Die Hände in Gebetshaltung vor der Brust oder über dem Kopf zusammenführen.
- Blickpunkt auf einen festen Punkt(Dristi) vor dir richten.
- Spanne Bauchmuskeln an, halte den Rücken gerade.
- Balanciere ruhig auf einem Bein.
- Halte die Position und atme gleichmäßig.
- Wechsle zur anderen Seite und wiederhole.



7. Stuhlhaltung (Utkatasana):

1. Starte in der aufrechten Position auf der Yogamatte.
2. Die Füße sind zusammen oder leicht auseinander.
3. Beuge die Knie, als ob du dich setzen würdest, und senke das Gesäß nach unten.
4. Halte die Arme gestreckt nach oben, parallel zueinander oder mit den Handflächen zusammen.
5. Die Schultern sind entspannt, der Blick ist nach vorne gerichtet.
6. Achte darauf, dass die Knie über den Knöcheln bleiben.
7. Die Bauchmuskeln sind aktiviert, der Rücken ist gerade.
8. Halte die Position und atme gleichmäßig.
9. Kehre in die aufrechte Position zurück, um die Übung zu beenden.



8. Kindhaltung (Balasana):

- Beginne in einer knienden Position auf der Yogamatte.
- Die großen Zehen berühren sich, die Knie sind etwa hüftbreit auseinander.
- Senke das Gesäß zurück auf die Fersen und lehne den Oberkörper nach vorne zwischen die Oberschenkel.
- Die Stirn ruht auf der Matte, die Arme liegen entspannt neben dem Körper oder können nach vorne ausgestreckt werden.
- Atme tief in den Rücken und spüre die Dehnung im unteren Rücken und in den Hüften.

- Entspanne Nacken und Schultern.
- Halte die Position und atme ruhig.
- Um die Position zu verlassen, stütze dich mit den Händen ab und setze dich aufrecht hin.



9. Sitzende Vorwärtsbeuge:

- Setze dich aufrecht auf die Yogamatte mit ausgestreckten Beinen vor dir.
- Achte darauf, dass die Wirbelsäule gerade ist und die Schultern entspannt sind.
- Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorne, indem du die Oberkörpermuskulatur aktivierst.
- Greife nach den Füßen, Schienbeinen oder Zehen, je nach deiner Flexibilität.
- Lass den Kopf und Nacken entspannt nach unten hängen.
- Atme ruhig und vertiefe die Dehnung mit jedem Ausatmen.
- Halte die Position und spüre die Dehnung in den Oberschenkeln, der Wirbelsäule und dem Rücken.
- Um die Position zu verlassen, komme langsam und kontrolliert zurück in eine aufrechte Sitzposition.

Die sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana) dehnt die Beinrückseiten und den unteren Rücken und fördert gleichzeitig Entspannung. Achte darauf, die Dehnung langsam zu vertiefen und respektiere die Grenzen deines Körpers.



10. Leichenhaltung (Savasana):

- Liege entspannt auf dem Rücken auf deiner Yogamatte.
- Die Beine sind leicht gespreizt, die Füße fallen locker nach außen.
- Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.
- Die Schultern sind entspannt, der Nacken ist in einer neutralen Position.
- Schließe die Augen und atme ruhig und natürlich.
- Konzentriere dich auf das bewusste Loslassen sämtlicher Anspannung im Körper.
- Lass die Gedanken kommen und gehen, ohne dich daran festzuhalten.
- Verweile in dieser entspannten Position für mehrere Minuten, je nach deinem Zeitrahmen.
- Um die Position zu beenden, bewege die Finger und Zehen, rolle langsam auf die Seite und kehre dann in eine aufrechte Sitzposition zurück.

Savasana, die Leichenhaltung, dient der Entspannung und dem Loslassen von körperlichem und geistigem Stress.

Es ist eine wichtige Abschlusspose in jeder Yoga-Stunde.

Tipps:

- Atme tief und bewusst während jeder Übung.
- Wärme dich vorher auf und dehne dich nach Bedarf.
- Höre auf deinen Körper und übertreibe es nicht.