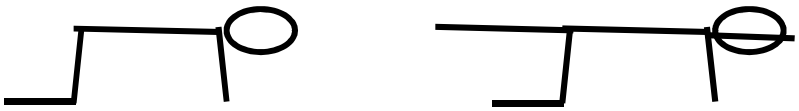
Yoga@Home

Mini - Einheit (10-12 min)

1.

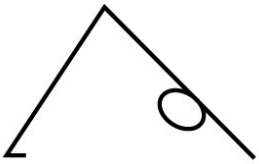
Schulterbrücke - Dvi Pada Pitham

In der Rückenlage Füße aufstellen. Zieh die Schultern weg vom Kopf und lass sie schön in die Matte sinken. Schultern und Füße bleiben bei der Übung fest verankert. Komm Wirbel für Wirbel hoch, soweit es sich für dich gut anfühlt. Wirbel für Wirbel abrollen. Achte darauf, dass auch der Knieabstand gleich bleibt und du mit den Füßen fest verankert bleibst. Lass den Kopf mittig und dreh in nicht zur Seite. Wenn du möchtest, kannst du ab der vierten Wiederholung auch die Arme über die Höhe nach hinten strecken, wie in der Grafik. Insgesamt ca. 8x dynamisch; dann oben bleiben und den Atem fließen lassen.

2. 

Diagonalseitige Übung im Vierfüßlerstand

Auf allen vieren streckt man diagonal das linke Bein nach hinten und den rechten Arm nach vorne mit der Einatmung. Ausatmend führt man Ellbogen und Knie dieser Diagonale zusammen –> die Koordinationsfähigkeit wird angesprochen (leichte Gleichgewichtsübung), sowie Streckung des Rückens, Kräftigung von Bein und Gesäß, Dehnung im unteren Rücken beim Zusammenführen. Aktivierung der Bauchorgane. ca. 8x jede Seite
Falls es in den Handflächen schmerzt, bitte auf Fäuste oder Unterarme ausweichen.

3. 

Herabschauender Hund - Adho Muka Svanasana

Über den Vierfüßlerstand in den hinabschauenden Hund kommen. Dabei spreizt du die Finger und drückst die Hände insbesondere die Zeigefingerballen aktiv in die Matte. Die Zehen aufstellen und Gesäß nach oben strecken, dass es wie ein umgekehrtes V aussieht. Die

Schultern ziehen weg vom Kopf. Der Rücken ist lang. Abwechselnd die rechte und linke Ferse zum Boden führen. Augenmerk liegt auf maximaler Streckung zwischen Scheitel und Steiß. Falls du rutscht, zieh die Socken aus!

4.

Stellung des Kindes - Vajrasana
Auf die Fersen zurücksetzen, Stirn ablegen, alles Gewicht abgeben. Falls du mit dem Boden nicht zur Matte kommst, die Hände darunter legen. Beobachten, wie sich Atem und Herzschlag beruhigen.

Viel Freude!!!