Mini – Yoga – Session 2

Zu Beginn komme bewusst auf deiner Matte an! Spüre deine Atmung, nimm deinen Körper wahr, insbesondere die Auflagepunkte! Stell dir gerne vor, dass du alles Schwere, sowie alle Anspannung an die Erde abgeben darfst!

Wenn du das Gefühl hast, deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig, dann starte zum Auflockern mit der Kombination **Katzenbuckel und Pferderücken**.

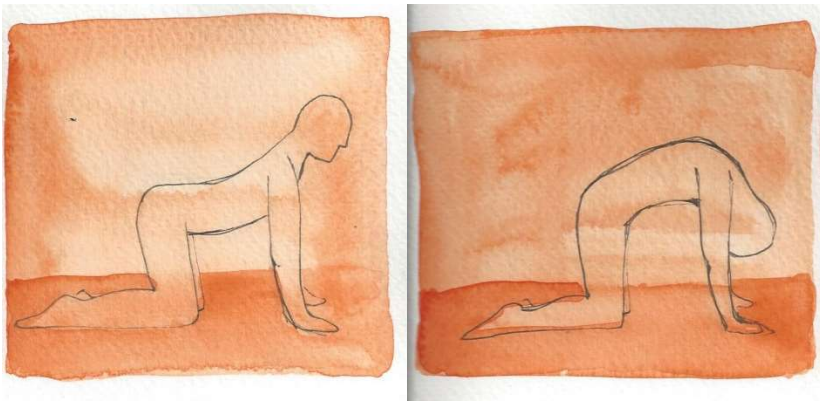

Abbildung 1: mit der Ausatmung zieht das Kinn zur Brust, auch das Becken einklappen, sodass dabei ein runder Rücken entsteht. Aktiviere dabei Bauchdecke und Beckenboden. Nimm die Dehnung an der Rückseite des Oberkörpers wahr und wechsle dann mit der Einatmung zur natürlichen Gegenhaltung: Becken aufstellen, Brustbein schiebt nach vorne und den Kopf soweit zurückführen, wie es für den Nacken in Ordnung geht. Diese Haltung nennt sich Pferderücken. Spüre die Dehnung an der Körpervorderseite.
Wiederhole ganz geschmeidig mind. 8 Mal, Einatmung Pferderücken und Ausatmung Katzenbuckel!

Wechsle dann in die Bauchlage! Wir kommen zu einer effektiven Kräftigungsübung für den Rücken. Führe die Übung bitte fließend, ohne Ruck, ohne Schwung und ohne verbissenen Ehrgeiz aus ☺!

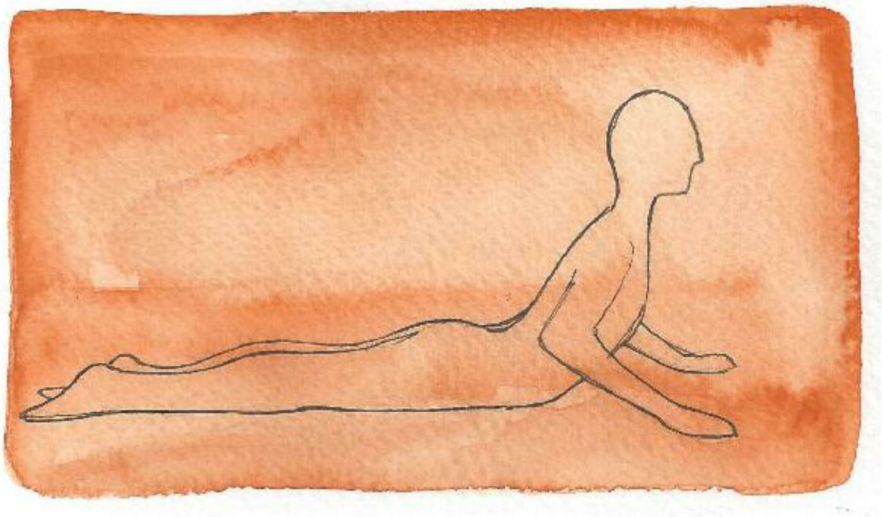

Abbildung 2: die Kobra. Beine sind gestreckt. Das Schambein ist gut verankert, Bauchdecke und Beckenboden sind aktiviert. Die Hände kommen unter die Schultern. Die Schultern sind weg vom Kopf. Die Stirn liegt zu Beginn auf der Matte. Mit der Einatmung den Kopf und den Oberkörper langsam anheben. Den Beckenboden weiterhin aktiviert lassen, prüfen, ob sich der Nacken wohl fühlt, sonst das Kinn näher zur Brust führen. Mit der Ausatmung wieder ablegen.
Gerne hier 5 – 8 Mal wiederholen.

Danach eine kurze Pause. Mit den Händen ein Kissen bilden, die Unterschenkel aufstellen und mit den Beinen hin- und herschaukeln.
Wenn du möchtest, geh noch einmal in die Kobrahaltung! Beachte alle Punkte von vorhin und versuche ein wenig zu bleiben! Spüre die Kraft im Rücken!

Wechsle dann in die Rückenlage. Zieh zum Ausgleich zur Kobra die Knie heran an die Brust, fasse sie mit den Händen und kreise.

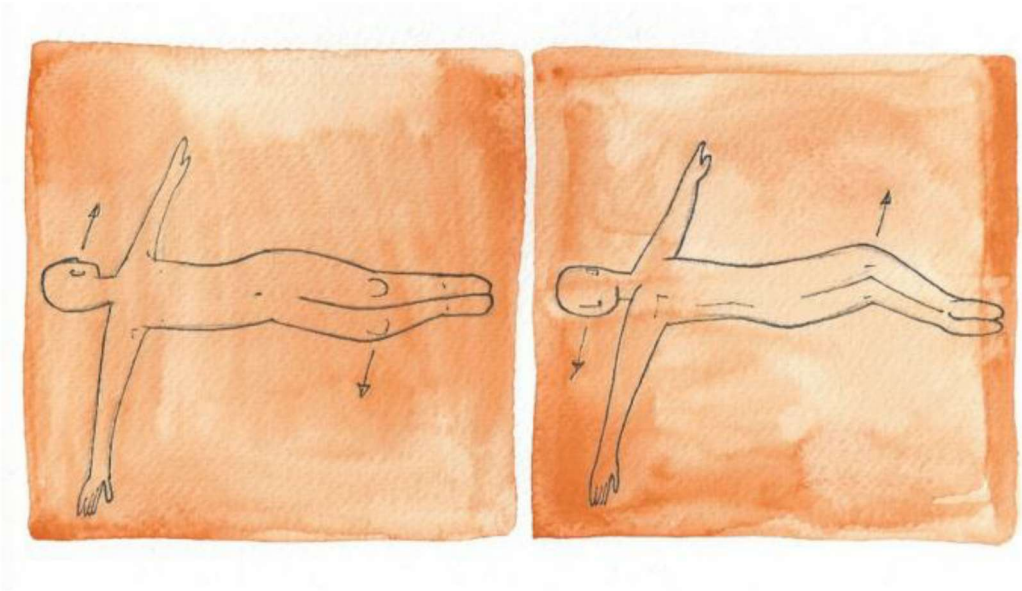

Abbildung 3: das Krokodil
Die Lieblingsübung von vielen Yogi(ni)s. Wir bleiben in der Rückenlage. Stelle die Füße auf, breite die Arme seitlich aus! Achte darauf, dass die Schultern nicht bei den Ohren oben kleben. Mit der Ausatmung bewegst du die angewinkelten Beine nach links und drehst gleichzeitig den Kopf nach rechts. Lass beide Schulterblätter auf dem Boden! Mit der nächsten Einatmung wieder zur Mitte zurückkehren. Die Seite wechseln.
Ausatmung zur Seite, Einatmung zur Mitte.
ca. 8 Wiederholungen, wenn du magst, bleib danach zu jeder Seite gerne je 1 Minute liegen. Genieß dabei die Weite in der Brust!

Viel Freude und Namasté!

Business Yoga & Yoga für den Rücken
Kurse, Workshops, Wochenenden & Yogaurlaub

www.yoga-genuss.at
kontakt@yoga-genuss.at