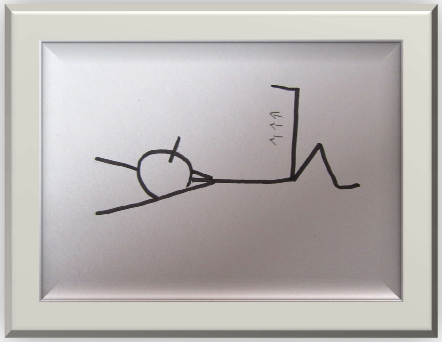
Streckübungen

Mini - Einheit (~10 min)

Ausgangsposition Rückenlage

Stell die Füße auf, zieh die Schultern weg von den Ohren und richte dich zunächst möglichst symmetrisch ein!

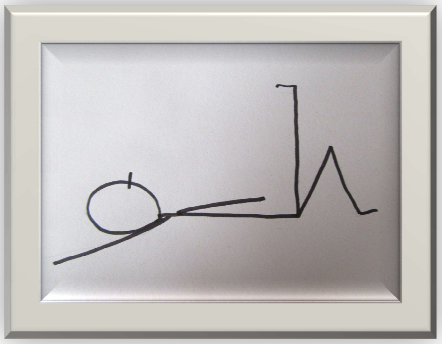


Bring das linke Bein nach oben, so gut es geht gestreckt. Lass das Kreuzbein auf der Matte und schieb die Ferse weg! Das Bein zieht Richtung Oberkörper. Die Arme führst du nach hinten und bleibst in dieser Streckung. Beobachte für die nächsten 5 Atemzüge, wie sich der Oberkörper bei der Einatmung weitet und noch mehr streckt!

Mit der nächsten Ausatmung holst das Knie zur Brust, fasst es mit beiden Händen und dann machst du im Atemrhythmus weiter.
Einatmung: linkes Bein nach oben, beide Arme nach hinten
Ausatmung: linkes Knie heranziehen, die Hände fassen es und geben Zug, sodass du den unteren Rücken dehnst.

Ca. 8-10x wiederholen und dann mit dem rechten Bein genau so vorgehen.

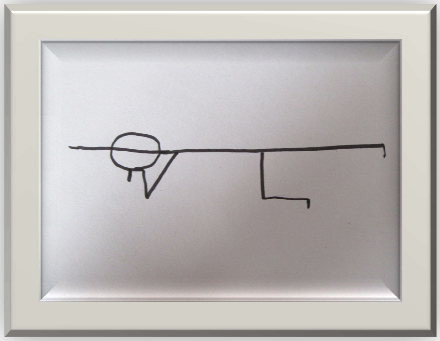
Diagonalseitige Streckübung



Du startest wieder symmetrisch in der Rückenlage. Mit der nächsten Einatmung streckst du das linke Bein nach oben und führst den rechten Arm nach hinten. Mit der Ausatmung kehrst du in die Ausgangsposition zurück. Einatmend führst du das rechte Bein nach oben und den linken Arm nach hinten. Ausatmen in die Ausgangsposition zurück kehren.

Ca. 8 -10x wiederholen – mit der Aufmerksamkeit bei der Bewegung bleiben und bei jeder Ausführung das jeweilige Bein schön in die Dehnung holen.

Streckübung in der Seitenlage



Begib dich in die Seitenlage! Leg den Kopf am unteren Arm ab und winkle die Beine so an, dass in etwa ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht.
Mit der nächsten Einatmung ziehst du die obere Körperhälfte lang, d.h. oberes Bein in die Länge strecken und auch den oberen Arm über den Kopf hinweg nach vorne strecken. Im Idealfall spürst du die Streckung auch an der oberen Rumpfseite. Mit der Ausatmung kommst du wieder in die Ausgangsposition zurück.
Auch hier 8 – 10 Wiederholungen und dann zur anderen Seite hin ausführen.

Viel Freude!!!

Business Yoga & Yoga für den Rücken
Kurse, Workshops, Wochenenden & Yogaurlaub
www.yoga-genuss.at - kontakt@yoga-genuss.at