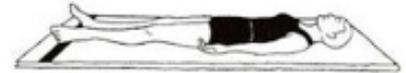


Yoga

1) Shawasana: <http://en.wikipedia.org/wiki/Shavasana>



- den Kopf evtl. unterlagern, damit der Nacken lang bleibt
- lange Atemzüge durch die Nase nehmen

Ein paar Konzentrationsinhalte:

- die Vorstellung wie die Schwerkraft an den groben Außenseiten der Extremitäten, dem Kopf und Rumpf in den Boden sinkt, hilft die Muskulatur vom Knochengüst zu lösen, zu entspannen.
- zwischen Scheitel und Sohle im Querschnitt scannen und die Kontaktflächen zwischen Körper und Boden wahrnehmen

2) Finger, Zehen Fussgelenke mobilisieren (im liegen oder sitzen mit gestreckten Beinen)

- kreisen in beide Richtungen
- beugen, strecken, greifen, sicheln (nach innen ziehen), Pronation (kleine Zehenseite nach außen oben ziehen).
- (drauf achten dass du nicht im Ellbogen Knie-, oder Hüftgelenk kompensierst, Kniescheiben bleiben eher ruhig)



3) ‚Side Strech‘ im Schneidersitz

- setz dich auf ein oder zwei Decken, wenn deine Hüftbeuger (Quadriceps)angespannt sind, oder der untere Rücken nicht ganz aufrecht sitzen kann



- eine Hand wird neben dem Becken auf dem Boden gelegt, Finger gespreizt
- den anderen Arm erst nach oben zur Decke ziehen, dann setlich beugen
- schauen dass es einen Gegenzug vom Bein/Becken richtung Boden gibt
- auch wieder auf gleichmäßige Nasenatmung knozentrieren, und gedanklich Zeit mit dem gedehnten und arbeitenden Körperteilen verbringen

3) Adhomukha: http://en.wikipedia.org/wiki/Adho_Mukha_Svanasana

- hier hatten wir die Alternativhaltung mit den Ellbogen auf dem Sofa, oder auch auf einem Tisch abgelegt, damit du dich auf die Beine konzentrieren kannst.

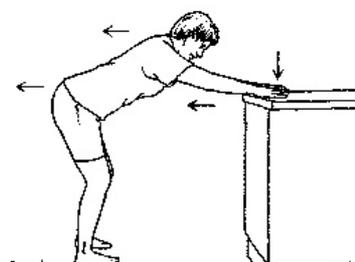
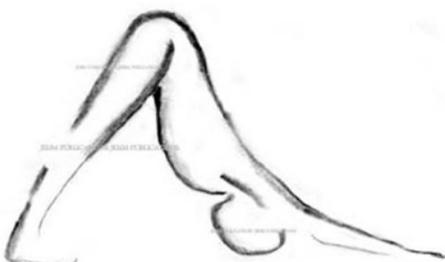


Figure 98: Full Torso Stretch

wie auch in dem Wiki Artikel steht. Es ist nicht so wichtig dass die Beine durchgestreckt sind. Arbeite lieber sanft vom Rücken her in die Streckung. Guck, das wenn du dich sehr anstrengst, nicht die Luft anzuhalten, sondern eher die Atmung vertiefen, und die Gesichtsmuskulatur entspannen. Zwischendurch den Kiefer/Zunge ein bisschen bewegen, und eine Grimasse schneiden :)

4) Balasana (Childspose)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Balasana>

Diese Haltung ist auch super um die Hüften zu öffnen. Das Gewicht des Beckens ist weitmöglichst auf den Fersen. Wenn die Arme vorne liegen, wird der Rumpf auch seitlich gedehnt.

-die Bewegung der Schulterblätter von der Wirbelsäule weg und zurück, kann hier gut in Verbindung mit dem Atemrhythmus wahrgenommen werden.



Versuch dich nochmal in die Übungen hineinzudenken, vielleicht kommen auch einige Erinnerungen an die ‚Stationen‘ wieder.

Hier ein Link mit einer schönen Bildertafel.

<http://freretstreetyoga.com/asanas.html>