

## Yoga 17.3.2012

1. In Shavasana liegen und die Gedanken einige Atemzüge auf die Atembewegung des Rumpfes richten, oder ‚Ujjayi‘ Atmung im Kniesitz sind gute warm-up Übungen für die ‚innere Aufmerksamkeit‘. ‚Innere Aufmerksamkeit‘ übersetzt auch ‚Propriozeption‘. Die ‚Eigenempfindung‘ von Körperbewegung, der Lage des Körpers im Raum und der Körperteile zueinander.

In Rückenlage den Trapezius Muskel (Nackenmuskulatur) entspannen und die Halswirbelsäule verlängern, evtl. mit Decke unterlagern

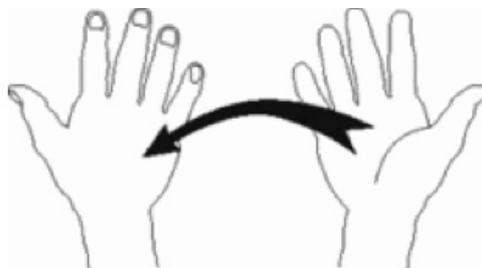
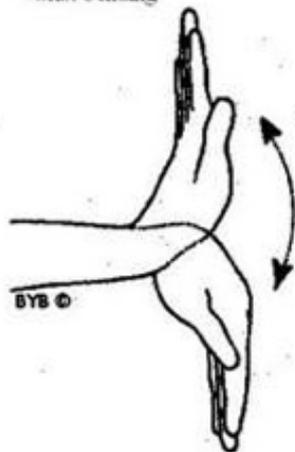
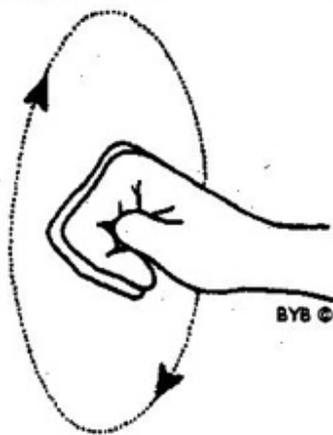
-> <http://de.wikipedia.org/wiki/Propriozeption>

2. Aufwärmen von **Hand-** und Fussgelenke vor den stehenden Asanas (immer bevor Gewicht auf die Handgelenke kommt, oder bevor Fussgelenke/- sehnen intensiv gedehnt werden)

-> im Sitzen (Schneider-, Kniesitz oder unterlagert im Stocksitz, s. letzter Zettel) die Peripherie in alle Bewegungsrichtungen beugen, strecken, greifen und kreisen. Dabei nicht an das volle Bewegungsende gehen, es soll eine Vordehnung bleiben. Idealerweise wird der Fortlauf dieser Bewegung währenddessen wahrgenommen. Oder, wie fühlt sich die Bewegung an? Welche Körperteile können entspannt bleiben?

wrist joint rotation

wrist bending



## 3. Leichte Rotation der Wirbelsäule

a) in Rückenlage

-> Füße parallel aufstellen, Knie zeigen zur Decke

-> beide Knie zu einer Seite fallen lassen

-> den oben liegenden Unterschenkel etwas strecken

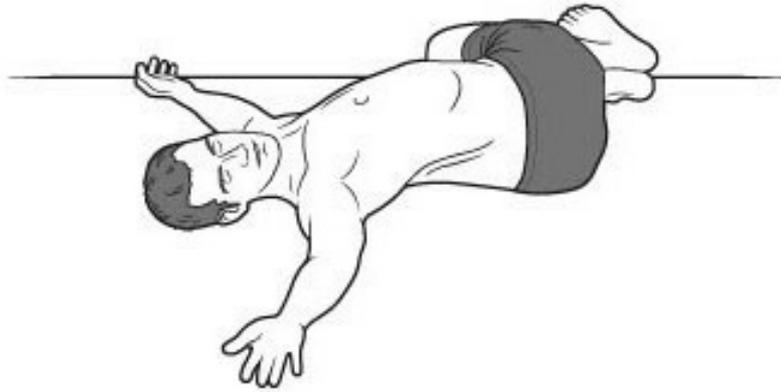
-> den Oberschenkel aus dem Hüftgelenk heraus verlängern

-> versuchen beide Schultergelenke in Richtung Boden aktive zu entspannen

-> der Kopf geht von den Beinen weg

-> besonders in den oben liegenden Lungenflügel atmen

WICHTIG: untere Bauchmuskulatur aktivieren, damit die Lendenwirbelsäule lang bleibt



### b) In Sukhasana (Schneidersitz) mit Seil/Gurt

- > im Schneidersitz sitzen und die Wirbelsäule vertikal verlängern
- > die rechte Hand mittig hinter das Becken auf die Fingerspitzen stellen
- > der Unterarm steht relativ senkrecht zum Boden
- > die Außenseite des linken Handrückens an schleift an der Außenseite vom rechten Oberschenkel entlang
- > Einatmen, und mit der Ausatmung in die Rotation nach rechts drehen
- > linker Sitzknochen bleibt in Bodenkontakt
- > die Schultern sind auf einer Höhe
- > für die andere Seite die Bewegungsrichtungen auf links umstellen

WICHTIG: beide Taillenseiten haben einen leichten, gleichmäßigen Aufwärtzug. Vielleicht erinnerst du dich an das Gefühl, Dich vom linken Sitzknochen zu strecken.

-Und wie immer gleichmäßig atmen : )

### 3. Katze- Kuhrücken

Mobilisieren der Wirbelsäule (WS) im Vierfüßlerstand:

-> Arme etwas weiter vor als hier, so dass die Haut an den Handgelenken nicht zu ‚faltig‘ ist

-> Knie unter den Hüftgelenken positionieren

Ausatmung:

-> den Bauchnabel entspannen: leichter Pferderücken, Blick nach oben

Einatmung:

-> leichter Katzenrücken, Kinn auf die Brust, Bauchmuskulatur aktivieren



WICHTIG: in beide Richtungen nicht forcieren. Bewegungen zwischendurch versuchen tiefen-sensorisch zu beobachten, also gedanklich dort hinhorchen wo im Körper sie stattfindet.

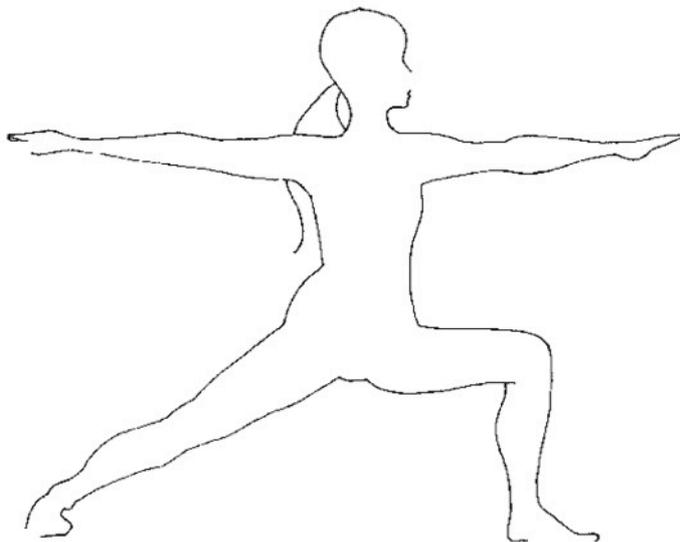
#### 4. Virabhadrasana II (Krieger Pose)

Im Stand (Tadasana-Berg Pose) mit parallel geschlossenen Füßen starten

1. Ausatmen: Hände vor der Brust falten
2. Einatmen: Knie beugen Luft anhalten-> Beine auseinander stellen, Arme seitlich strecken
3. Ausatmen: Knie strecken
4. Einatmen: rechten Fuss 90 Grad ausdrehen, linke Fuss etwas nach innen stellen
5. Ausatmen: vorderes Knie beugen, hinteres bleibt gestreckt, etwa 20-30 Sekunden in der Stellung bleiben und atmen
6. der Abbau genau umgekehrt: Ausatmen: beide Füße parallel
7. Einatmung: Knie beugen
8. Lufthalten: Zusammenspringen in den Stand, gleichzeitig die Handflächen aneinander bringen
9. Ausatmen: Knie strecken, Arme fallen lassen, mehrere Atemzüge pausiere und die Körperreaktionen wahrnehmen

#### WICHTIG:

- wie auf dem Bild, den Nacken lang und offen lassen
- Arme lieber etwas tiefer, sodass die Schultern nicht hochgezogen sind
- Wirbelsäule arbeitet aufwärts, die Muskulatur fällt abwärts
- versuchen die Spiralspannung in den Halspartien wahrzunehmen. Zwischen der Kopfausrichtung zur vorderen Hand und der Ausrichtung des Brustbeins

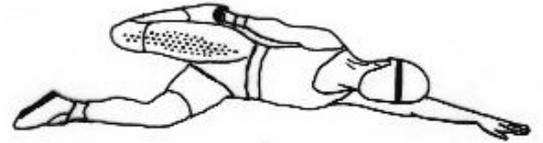


#### 5. Dehnung des Musculus Quadriceps

- a) im Stehen, freihändig oder mit festhalten einen Fuß greifen und die Ferse zum Po führen, versuchen das Spielbeinknie zum Standbeinknie zu bewegen



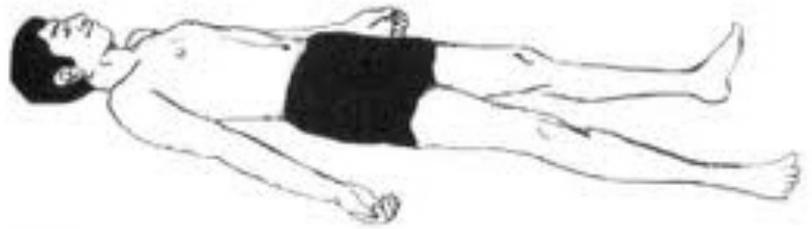
b) im Liegen: in dieser Pose anfangen und wenn die Beweglichkeit es zulässt langsam auf den Rücken rollen, hier linkes Bein beugen und ausdrehen



WICHTIG: -warme Muskeln dehnen  
-nicht ins Hohlkreuz fallen-> leichte Spannung im Unterbauch  
- Oberkörper vielleicht gegen ein Sofa lehnen, und die Ellbogen hinter dem Körper aufstützen

#### 6. Shavasana - Totenstellung/Entspannungslage zum Abschluss

-Entschleunigung des Atemrhythmus  
-hier kann der Körper noch einmal zwischen Scheitel und Sohle gescannt werden  
-Handflächen und Gesicht entspannen



खुशी है तुम बनाने के