

## **Yogaübungen - komm so entspannt in den Tag und/oder auch durch den Tag.**

Diese kleine Reihe kannst du gut am Morgen, Mittag oder Abend machen - ohne viel Aufwand.

Roll deine Yogamatte oder eine andere beliebige Unterlagen an einen Ort deiner Wahl - am besten wo es ruhig ist. Ich zünde mir meistens noch eine Kerze an!

Wenn du ein Kissen oder mehrere benötigst, um dich abzupolstern, leg dir diese bereit und auch gerne eine Decke für die Endentspannung.

Die Asanas können alle in Ruhe und ohne Hektik ausgeführt werden. Sie zentrieren und erden dich. Nach jeder Asana entspanne nach, spüre wie sich der Körper anfühlt.

### **Anfangsmeditation mit ein Ein- und Ausatmen:**

Ich nutze heute anstelle von Ein und Aus als Wort die Wörter aus dem Kundalini Yoga: Sat Nam. Sat bedeutet Wahrheit und Nam bedeutet Identität. Es kann so interpretiert werden : *Wer Du wirklich bist.*

Setze dich in einen bequemen aufrechten Sitz (Schneidersitz/Längssitz/Stuhl). So dass die Wirbelsäule gerade ist - kein Hohlkreuz und das Kinn zum Brustkorb zeigt - so ist der Nacken gerade und fällt nicht zu weit nach Hinten oder Vorne.

Beim **Einatmen Saaaat** und beim **Ausatmen Naaam**.

Beim Einatmen wird der Bauch kräftig nach Außen gedrückt

Beim Ausatmen wird der Bauch kräftig nach Innen gedrückt.

Lege dabei gerne die Hände auf den Bauch und das Brustbein.

Gerne mache diese Meditation 3-5 Min.

Dann komme langsam in den 4 Füßlerstand.

### **Katze-Kuh Bewegung (die Übung kann auch auf dem Stuhl gemacht werden)**

Hier wird die Wirbelsäule ein wenig gedehnt, das Becken gelockert und der Rücken gekräftigt.

Stelle die Beine so hin, dass Sie genau unter der Hüfte und Hüftbreit stehen, die Arme unter den Schultern und die Hände mit gespreizten Händen auf der Matte, sollte das nicht angenehm sein, können die Hände als Fäuste gemacht werden.

Beim Einatmen drücken Sie den Rücken leicht nach unten - fast in Hohlkreuz - der Kopf geht mit der Verlängerung der Wirbelsäule mit.

Beim Ausatmen geht die Wirbelsäule nach oben - als ob jemand den Bauchnabel nach Innen drückt. Das Kinn kommt dabei zur Brust.

Alles im Tempo des eigenen Atemrythmus.

Nach 10-12 Mal streckst du ein Bein nach dem anderen aus und schüttelst es dabei nach hinten aus - also ob du Wasser von deinen Beinen schütteln magst.

Dann komme langsam zum Stehen:

## Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

Ich mag diese Übung besonders gerne, da sie den Geist in eine wunderbare Ruhe versetzt, den ganzen Körper aufwacht und sogar mein ein paar Änderungen auch auf dem Stuhl gemacht werden kann. Diese Übung kann in aller Ruhe gemacht werden, stärkt VATA.

- Komme in einen aufrechten Stand. Die Füße sind parallel und dein Becken ist aufgerichtet. Dabei immer achten - auch später. Die Knie sollen nicht zu einander fallen!
- Einatmend bringst du die Arme über die Seite nach oben, die Handrücken berühren einander.
- Ausatmend dehnt du dich aus der Taille und bringst die Arme über vorne zum Boden. Diese Bewegung erfolgt aus dem unteren Rücken. Beuge die Knie leicht, um den unteren Rücken zu schonen.
- Einatmend führst du die Handinnenflächen zusammen und richtest dich ganz langsam, Wirbel für Wirbel auf. Die Hände sind ganz eng am Körper. Bringe die Arme dann wieder Richtung Himmel. Die Aufrichtung geschieht aus der Taille heraus.
- Die Handinnenflächen berühren sich weiter, während du dich ausatmend über die Seite nach rechts dehnt. Verwurzele dich dabei fest über die Füße mit der Erde und stell dir vor, dass dich jemand ganz sanft in die Länge zieht.
- Einatmend kommst du zur Mitte zurück.
- Ausatmend dehnt du dich über die Seite nach links, und streckst die Hände ebenfalls wieder Richtung Himmel, während du deine Füße im Boden verwurzelst.
- Einatmend kommst du zur Mitte zurück. Ausatmend kommst du in den sogenannten Winkel: Die Oberarme befinden sich parallel zum Boden, die Unterarme sind angewinkelt, so wie ein Kerzenhalter. Die Handinnenflächen betrachten einander. Die Schulterblätter kommen zueinander. Drehe dich zur rechten Seite.
- Einatmend kommst du zur Mitte zurück. Ausatmend drehe dich nach links und achte darauf, dass die Oberarme parallel zum Boden bleiben.
- Einatmend kommst du zur Mitte zurück. Ausatmend kommst du in die sogenannte Tischhaltung: Der Oberkörper befindet sich parallel zum Boden, die Knie sind leicht gebeugt. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule - das Kinn leicht zur Brust.
- Einatmend hebst du die Fingerspitzen und den Kopf. Ausatmend bringst du die Hände zum Boden. Der Kopf entspannt sich Richtung Knie. Der Blick geht ebenfalls zu den Knien.
- Einatmend drückst du den linken Arm in den Boden und hebst den rechten Arm Richtung Himmel. Der Blick folgt der Bewegung. Ausatmend kommt der rechte Arm zurück zum Boden.
- Einatmend drückst du den rechten Arm in den Boden und hebst den linken Arm Richtung Himmel. Der Blick folgt der Bewegung. Ausatmend kommt der linke Arm zurück zum Boden.
- Richte dich einatmend aus der Kraft der Oberschenkel wieder auf - Beine und Knie parallel, während du die Arme über die Seite über dem Kopf wieder zusammenbringst. Ausatmend führst du die Hände vor dem Herzen zusammen und verneigst dich.
- 

Führe die Übung anschließend zur linken Seite aus. D. h., dass du mit der linken Seite beginnst, während du dich ausatmend über die Seite nach links dehnt. Wiederhole diesen Ablauf ruhig einige Male.

### Endentspannung:

Lege dich dabei auf deine Yogamatte, Decke dich zu, lege eventuell ein Kissen unter den Kopf, lüfte auch gerne den Raum. Lege die Hände ca. 30 Grad vom Körper entfernt weg, die

Beine ein wenig auseinander - die Füße fallen entspannt zur Seite. Atme nun ca. 10 min. ruhig ein und aus. Versuche den Geist auf die Atmung zu lenken, sollte der Geist mal abschweifen, dann nimm dies an und wende dich wieder deiner Atmung zu. Solltest du ein Augenkissen haben, lege das gerne auf die Augen.  
Vielleicht stellst du dir einen Wecker oder du schaust einfach mal wie lange 10 min für dich erscheinen!.

Am Ende, bewege die Hände, Füße, den Mund, den Bauch und erwache ganz langsam wieder.

Komme dann zu Sitzen und decke dich noch ein wenig ab.

Lege die Hände vor dir in den Schoß, die rechte Hand nach unten die linke Hand in die rechte Hand, die Daumen zeigen nach außen. Schließe die Augen und atme nun nochmals 10 ruhige Atemzüge nach. Am Ende schließe beide Hände vor das Herz zur Namastehaltung und bedanke dich dir für diese schöne Übungsreihe und die Zeit mir dir.

Sonniges Üben!