

Generell solltest Du immer beachten (Disclaimer):

Kein Sport und auch kein Yoga, wenn man sich nicht fit fühlt, krank ist oder eine akute Verletzung, Einschränkung hat (Erkältung, "Hexenschuss", ISG-Syndrom, ö.ä.). Man besten frägt Du deinen Arzt, ob Yoga für dich geeignet ist. Ich übernehme keinerlei Haftung bzgl. Verletzungen o. ä.

## 1. Warm-Up:

Vor dem Üben die Muskeln und Gelenke aufwärmen!

ZB: Im Stand Arme und Beine kreisen, schütteln, schwingen.

Oder im Liegen mit Beine nach oben "radeln".

## 2. Übungen zur Rückenkräftigung

a) Katzenbuckel und Katze-Kuh und Steckende Katze

b) Krokodil (Vorsicht bei akuten Problemen der Lendenwirbelsäule (LWS)

erst dynamisch, dann statisch üben;

Kopf bleibt immer in der Mitte, keine Drehung.

c) Heuschrecke

Blick nicht nach oben, Kopf-Hals-Wirbelsäule in einer Achse

c) Beinschaukel (Apanasana) als Ausgleich

sehr angenehm und entlastend für den unteren Rücken!

Kinn leicht Richtung Hals ziehen, "langer Nacken"; Die Hände liegen nur lockern

vorne auf den Knien, nicht mit den Händen die Beine ran ziehen. Die Bewegung

kommt nur von den Beinen.

## 3. Übungen für die Beine (Hilfsmittel: Stuhl oder Hocker)

a) Venenpumpe und Gelenkkräftigung

mit geradem Rücken mit Beine hüftbreit auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche sitzend.

Rechtes Bein etwas anheben und Fuß bewegen als ob man ein Pedal drückt.

(10 – 15 x)

danach kurz Absetzen und dann Fußgelenk kreisen.

Wechsel zum linken Bein. Selbe Übung.

b) Kräftigung der Stützmuskulatur (auf Hocker sitzend wie oben)

Rechtes Bein anheben und mit dem Kopf ausatmend Richtung Knie gehen

(je Beinseite 5 –10x)

c) Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur - "Adler" (auf Hocker sitzend wie oben)

Einatmend (wenn möglich durch die Nase) die Arme zur Seite führen, Kinn leicht anheben; tief in den Bauch atmen

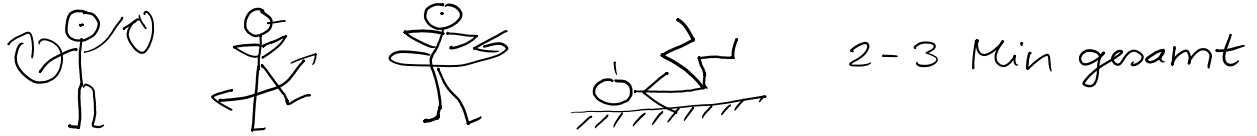
Ausatem: die Arme vor der Brust kreuzen (sich umarmen), Rücken rund werden lassen, Bauchnabel nach innen ziehen, vollständig durch den Mund langsam ausatmen (Lippen sind nur einen Spalt offen)

## 4. Ausklang:

In Rückenlage (savasana) - möglichst auf einem festen Untergrund mit Matte und Decke – und Beine in 90° Winkel auf dem Stuhl lagernd ca 5 Minuten liegen. Wer mag zählt die Atemzüge: 10 ...1 den Einatem, dann 1 ... 10 den Ausatem bei gleichmäßiger Bauchatmung. Augen dabei schließen. Gesicht, Beine, Arme, locker und entspannt halten.

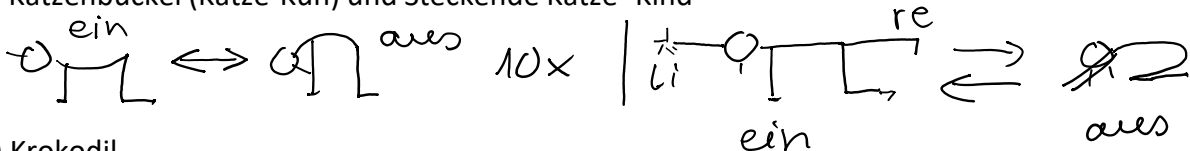
## Übungen als Zeichnungen:

1. Warm-Up: Arme kreisen Beine schwingen Hüftkreisen und Radeln



2. Übungen zur Rückenkräftigung

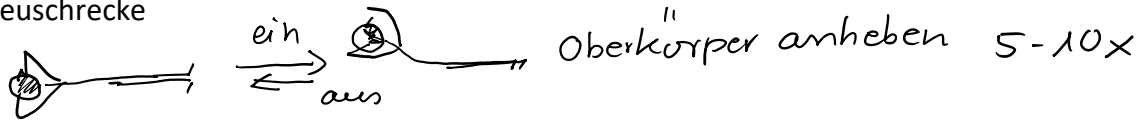
- a) Katzenbuckel (Katze-Kuh) und Steckende Katze- Kind



- b) Krokodil



- c) Heuschrecke

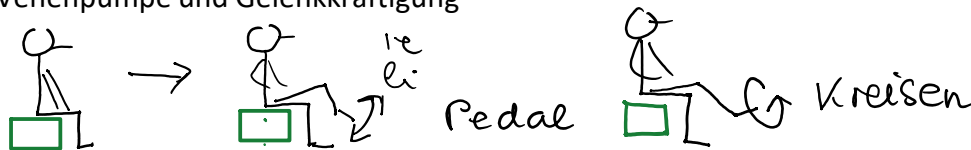


- c) Beinschaukel (Apanasana) als Ausgleich



3. Übungen für die Beine (Hilfsmittel: Stuhl oder Hocker)

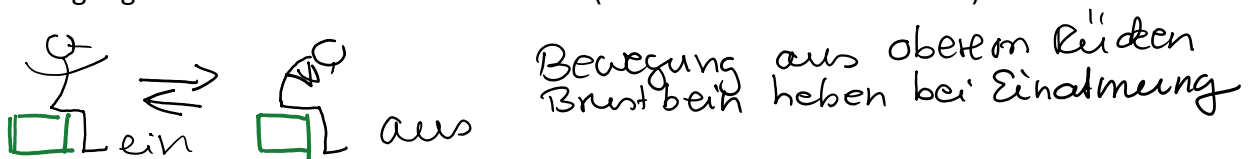
- a) Venenpumpe und Gelenkkräftigung



- b) Kräftigung der Stützmuskulatur (auf Hocker sitzend wie oben)



- c) Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur - "Adler" (auf Hocker sitzend wie oben)



4. Ausklang:

