

Yoga Flow für Zufriedenheit und Entspannung

#1 Der Baum

Sie stehen mit den Füßen fest auf dem Boden – stark und stabil wie ein Baum. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein und stellen Sie sich vor, dass der linke Fuss sich im Boden verwurzelt. Den rechten Fuss stützen Sie an die Innenseite des linken Oberschenkels (alternativ an die linke Wade, nicht jedoch ans Knie). Die Hände liegen mit den Innenseiten aneinander und sind über den Kopf gestreckt. Atmen Sie 3 bis 5 Mal ruhig ein und aus. Wiederholen Sie die Position mit dem anderen Bein.



#2 Der Halbmond

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind geschlossen, die Arme nach oben über den Kopf gestreckt. Neigen Sie langsam den Körper nach rechts, ohne die Hüfte zu verschieben. Halten Sie diese Position 3 bis 5 Atemzüge lang. Wiederholen Sie die Übung anschliessend auf der linken Seite.



#3 Das Kind

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, bei dem die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften platziert sind. Setzen Sie sich nun nach hinten auf die Fersen; die Arme sind lang, die Handflächen zeigen zum Boden. Lassen Sie die Ellenbogen locker hängen. Die Stirn ruht auf der Matte, der Nacken ist lang. Entspannen Sie die Schulterblätter und atmen Sie tief durch. Bleiben Sie ein paar Minuten so liegen und lassen Sie los.



#6 Die Schlussentspannung

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken. Die Füße sind circa 30 cm auseinander und fallen locker nach aussen. Die Arme liegen leicht vom Körper entfernt, die Handflächen zeigen nach oben. Schliessen Sie die Augen, atmen Sie in Ihrem eigenen Tempo und bleiben Sie wach. Geniessen Sie einige Minuten in der Entspannung, bevor Sie Ihren Körper durch leichte Bewegungen wieder «wecken». Kommen Sie über die Seite in den Schneidersitz. Legen Sie die Hände zusammen und ziehen Sie sie in die Namasté-Position zum Herzen. Führen Sie das Kinn zur Brust und verneigen Sie sich vor sich selbst.



#5 Das happy Baby

Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Knie und ziehen Sie sie zur Brust. Spreizen Sie nun die Knie in Richtung Ihrer Achselhöhlen und greifen Sie die Aussenkanten Ihrer Füße oder Ihre Zehen. Lassen Sie den Rücken flach auf dem Boden und schaukeln Sie – wenn sich das gut anfühlt – sanft hin und her. Bleiben Sie ein paar Atemzüge in dieser Haltung.



#4 Die Katze / Die Kuh

Ausgangsposition bleibt der Vierfüßlerstand, die Hände schulterbreit auseinander. Für die Katze atmen Sie aus und runden den Rücken nach oben, der Kopf hängt dabei nach unten. Ziehen Sie den Bauch leicht ein und entspannen Sie den Nacken. Für die Kuh atmen Sie ein und schieben Sie das Steissbein nach oben. Die Schultern sind geöffnet und Sie kommen in ein leichtes Hohlkreuz. Wechseln Sie einige Male zwischen der Katzen- und der Kuh-Position. Dies mobilisiert die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen.

