

Die Atmung



- Die Atmung bewirkt eine Vorformung der Bauchhöhle und der Brusthöhle
- Einatmen: Volumen der Brusthöhle wird erweitert
- Ausatmen: Volumen der Brusthöhle wird verringert
- Die Verformungen der Bauch- und Brusthöhle üben auf die Organe ein Wirkung aus
- Atemübungen führen zu Muskelkontraktionen
- das Ausatmen und Einatmen sollte in gleicher Länge sein
- aufmerksames richtiges Atmen führt zu einem besseren Selbstbewußtsein
- im Yoga wird oft der „Ujjayi“-Atem praktiziert („siegreicher Atem“)
- körperliche und geistige Blockaden können gelöst werden und können einen reinigenden Effekt erzielen
- die Atmung bewirkt, dass wir uns ausgeglichener und gesünder fühlen

Haltung im Stehen



Tadasana „Der Berg“

- Leichte Haltung im Stehen
- Ausgangspunkt in vielen Yoga-Traditionen
- Handflächen zum Körper gedreht



Der Fuß als Dreieck (Ferse, Großzehenballen, Kleinzehenballen) der komplett auf dem Boden aufliegt.



Haltung im Stehen



Utkasatana „Der Mächtige“ , „Der Wilde“ , „Der Würdevolle“ („Der Blitz“)

- Leichte Haltung im Stehen
- axiale Steckung
- der Latissimus und der Gesäßmuskel werden gedehnt

Beachte:

- kein Hohlkreuz
- Steißbein zieht nach innen

Haltung im Stehen



Uttanasana „Vorbeuge aus dem Stand“

- Leichte Haltung im Stehen
- Hüfte gebeugt
- Knie gestreckt
- Wirbelsäule leicht gebeugt
- der Rückenmuskel und der Gesäßmuskel werden gedehnt

Vorsicht:

- bei Rückenverletzungen
- bei hohem Blutdruck sollte die Haltung nicht lange gehalten werden
- bei niedrigem Blutdruck sollte man sich langsam aufrichten

Haltung im Stehen



Utthita-Hasta-Padangusthasana

„ausgestreckte Hand greift großen Zeh/Fuß“

- mittelschwere asymmetrische Haltung im einbeinigen Stand
- Hüfte neutral
- der Oberkörper soll aufrecht sein
- Wirbelsäule gerade
- Standbein: Knie gestreckt
- hinterer Oberschenkel und großer Gesäßmuskel werden gedehnt

Hinweis:

Bei gering vorhandener Dehnung kann auch das Knie gehalten werden.

Haltung im Stehen

Virabhadrasana II „Der Krieger II“



- asymmetrische Grundhaltung mit geöffneter Hüfte
- die Oberschenkel ziehen nach außen
- hinterer und vorderer Oberschenkel werden gedehnt
- vorderes Knie und Ferse sollten übereinander liegen
- hintere Fußaußenkante 45° gedreht, drückt in den Boden
- Blick: nach vorn über die Fingerspitzen hinweg
- Haltung: „stolz“
- Atmung: tief und ruhig

Haltung im Stehen



Trikonasana „Das Dreieck“

- einfache, die Hüfte öffnende Haltung im Stehen
- der Oberkörper dreht nach oben auf
- Blick: nach oben zur Fingerspitze
- Kinn: zieht in Richtung Achselhöhle
- Beine: sind gestreckt

Beachte:

Deine Atmung und die Bewegung deines Brustkorbes.

Haltung im Stehen



Prasarita Padottasana

„Vorbeuge mit gespreizten Beinen“

- einfache Haltung im Stehen, Kopfübertorbeuge
- Beine: sind gestreckt
- Ellenbogen: zeigen nach hinten
- Handflächen liegen auf einer Verbindungslinie der Fersen

Atmung:

Diese Haltung dehnt und entspannt die Wirbelsäule. Beim Einatmen drückt das Zwerchfell die Eingeweide in Richtung Becken. Beim Ausatmen wird die Rückkehr des venösen Blutes erleichtert.



Haltung im Sitzen

Paschimottanasana „Rückendehnung“

- einfache Vorbeuge im Sitzen
- Beine: sind gestreckt
- Fersen: schieben nach vorne
- Schultern: ziehen nach hinten unten
- der Latissimus und Trapezius wird gedehnt
- bewußtes Ausatmen vertieft die Beugung

Hinweis:

Ein erhöhter Sitz und leicht gebeugte Knie lassen den Rücken weiter nach vorne kommen.

Haltung im Sitzen

Janu Sirsasana „Kopf-an-Knie-Haltung“

- mittelschwere Vorbeuge im Sitzen
- vorderes Bein: ist gestreckt
- Ferse: schiebt nach vorne
- Hüfte: wird dadurch geöffnet
- ähnlich: Paschimottanasana

Hinweis:

Vorsichtig bei Knieproblemen!



Haltung im Sitzen



Kurmasana „Die Schildkröte“

- fortgeschrittene Vorbeuge im Sitzen
- Beine: ist gestreckt
- Fersen: schieben nach vorne
- die Rückenstrecker dehnen sich

Haltung im Sitzen

Baddaha Konasana

„geschlossener Winkelsitz“

- einfache Hüft-Leisten-Dehnung im Sitzen
- Wirbelsäule aufrecht
- Beine: werden stark gedehnt
- Hüfte: wird dadurch geöffnet

Hinweis:

- Vorsichtig bei Knieproblemen!
- Besser ist den Bauchnabel Richtung Füße zu führen als den Kopf.
- Mithilfe von Polstern, Kissen, Decken und Gurten kann die Stellung zurückgelehnet als Variante ausgeführt werden.



Haltung im Sitzen

Dandasana „Stockhaltung“

- einfache neutrale Streckung im Sitzen
- Knie: gestreckt
- durch die Anspannung heben sich die Fersen

Hinweis:

Verspannungen und Probleme die hierbei auftreten, liefern eine Erklärung für Schwierigkeiten mit anderen komplexen Handlungen.

Nicht jeder kann mit den Armen eine Streckung der Wirbelsäule unterstützen.





Haltung im Knien

Balasana „Stellung des Kindes“

- einfache Vorbeuge im Sitzen
- Wirbelsäule ganz gebeugt
- Stirn liegt auf dem Boden auf
- Unterkiefer ist locker

Hinweis:

Wann immer eine Pause im Yoga nötig ist
kann diese Stellung eingenommen werden.

Haltung in Rückenlage:



Savasana „Totenstellung“

- sehr leichte Haltung
- alle Muskeln können sich entspannen
- diese Haltung kann auch aus anspruchsvoller Sichtweise gesehen werden

Hinweis:

Übungen zur Bauchmuskelkräftigung beginnen meist in Rückenlage.

Haltung in Rückenlage

Setu Bandhasana „Die Brücke“



- einfache Kopfüberhaltung in Rückenlage
- Halswirbelsäule ist gebeugt
- Brustmuskel wird gedehnt
- Bauchmuskulatur wird gedehnt

Hinweis:

„Die Brücke“ kann auch ausgeführt werden, indem die Handflächen die Hüfte unterstützen.



Haltung in Rückenlage

Urdhva Dhanurasana „Das Rad“

- Mittelschwere rückwärtsgebeugte Kopfüberhaltung
- Brustmuskel und Latisimus werden gedehnt
- Bauchmuskulatur wird gedehnt

Hinweis:

Im „Rad“ kann ein Bein nach senkrecht oben noch gestreckt werden.



Haltung in Rückenlage

Halasana „Der Pflug“

- einfache Kopfübervorbeuge in Rückenlage
- Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule sind gebeugt
- die Schultern sind aktiv
- die Beine sind gestreckt

Hinweis:

Die Arme können in Gebetshaltung hinter dem Rücken zusätzlich noch gestreckt werden.



Haltung in Rückenlage

Viparita Karani „Schulterstand“/ „Kerze“

- einfache Kopfüberhaltung aus der Rückenlage
- Ellenbogen hinten zusammenführen

Hinweis:

Die Haltung kann reinigende Wirkungen erzeugen.

Diese Haltung des Yoga sollte als Erholung betrachtet werden.

Armgestützte Haltungen



Purvottanasana „Bretthaltung“

- einfache rückwärtsgebeugte
Armbalancehaltung
- Rückenstrecker ist aktiv
- Fußsohlen: mit Bodenkontakt
- Bauchmuskel: wird gedehnt

Hinweis:

Der Kopf kann in den Nacken gelegt werden.

Armgestützte Haltungen



Chaturanga Dandasana „Bretthaltung mit gebeugten Armen“

- mittelschwere armgestützte Haltung mit axialer Streckung
- Wirkung: durch Schwerkraft
- Die Ellenbogen werden an den Körper gepresst

Hinweis:

Übergangsstellung im Sonnengruß

Armgestützte Haltungen



Urdhva Mukha Svanasana

„Aufschauender Hund“

- mittelschwere armgestützte Rückbeuge
- Wirbelsäule ist durchgestreckt
- Fußspann liegt auf dem Boden
- Bauchmuskel: wird gedehnt
- die Brust drückt nach vorn

Hinweis:

Der Kopf kann in den Nacken gelegt werden.

Armgestützte Haltungen

Adho Mukha Svanasana

„Herabschauender Hund“

- mittelschwere armgestützte Kopfüberhaltung
- Wirbelsäule ist gestreckt
- Schultern drehen nach außen
- Gesäß: drückt nach oben
- Fersen drücken in den Boden
- Handflächen drücken in den Boden

Hinweis:

Der Blick kann zwischen den Beinen durch zur Decke wandern.



Armgestützte Haltungen

Salamba Sirsasana „Kopfstand“

- mittelschwere armgestützte Kopfüberhaltung
- Wirbelsäule ist gestreckt
- Kopf in die Handflächen drücken

Hinweis:

25 Atemzüge



MEHR INFORMATION :



YOGA LOFT
spiritual fitness

Heinrich-Küderli-Straße 51
71332 Waiblingen

Tel: 07151-985 56 57
Fax: 07151-985 56 85

Mail: info@yogaloft.eu
www.yogaloft.eu

www.yogaloft-waiblingen.com