Sage Rountree

Everyday Yoga

Leseprobe

Everyday Yoga

von Sage Rountree

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

einleitung 1

1

die tägliche praxis

verwendung des buches 5

grundlagen der yoga-praxis 9

gehaltvoller yoga 14

das persönliche programm: wo, wann und wie oft? 18

2

programme für den alltag

ganzkörper-warm-up 22

standhaltungen für kraft und balance 40

bodenübungen für power im core und flexibilität in der hüfte 54

erfrischende entspannungsübungen 82

inhalt

3 rezeptvorschläge für den alltag

yoga-snacks 108
Kraft und Stabilität für den Core 108
Kraft und Stabilität für den Unterkörper 110
Flexibilität und Beweglichkeit für den Unterkörper 112
Kraft und Stabilität für den Oberkörper 114
Flexibilität und Beweglichkeit für den Oberkörper 116
Entspannung und Regeneration 119

yoga-menüs 120
Balance für den ganzen Körper 120
Kraft und Stabiliät für den Core 124
Kraft und Stabilität für den Unterkörper 128
Flexibilität und Beweglichkeit für den Unterkörper 132
Kraft und Stabilität für den Oberkörper 135
Flexibilität und Beweglichkeit für den Oberkörper 139
Entspannung und Regeneration 142

4 dein persönlicher yoga-speiseplan

yoga für alle tage 146
yoga für jeden zweiten tag 148
yoga zweimal pro Woche 150

danksagungen 153
über die models 154
über die autorin 155

verwendung **des buches**

Dies ist kein Technikbuch. Um die Ausführung zu lernen, brauchst du einen erfahrenen Lehrer vor Ort. Hier geht es mehr um die Frage der Übungsauswahl. Darum, dich zum täglichen Yoga zu motivieren und Abläufe einzustudieren, die gut tun und Energie spenden.

Aber wie eine gute Mahlzeit ist auch der Yoga mehr als nur eine Gelegenheit, Kraft zu tanken. Beides berührt auch die Sinne. Allen voran natürlich den Geschmackssinn, dazu aber auch den Tastsinn, das Auge und sogar das Ohr. Du nimmst dabei den Moment in all seinen Facetten wahr – unabhängig davon, ob du gerade alleine oder mit Freunden zusammen bist. Wegen dieser Parallelen habe ich mich dazu entschlossen, dieses Yoga-Buch auf dem Menüprinzip aufzubauen.

Einsatz der Übungen und Reihen

Die kommentierten Übungen in Teil 2 dienen als visueller Leitfaden für den Aufbau eines täglichen Programms. In Teil 3 erfährst du, wie du aus dem Übungsvorrat in Teil 2 kurze und lange Reihe zusammenbastelst. An manchen Tagen wird dir schon eine Übungsreihe genügen, an anderen hast du vielleicht Lust auf mehr. Für ein ausgewogenes Verhältnis brauchst du Abwechslung. Versorge den Körper mit kurzen und langen Reihen – je nachdem, was er gerade braucht.

Wenn du eher der visuelle Mensch bist, solltest du dich an den Bildern orientieren. Wenn du dir mit Worten leichter tust, kannst du dich mehr an den Text halten. Als Ergänzung zu den kurzen Anleitungen empfehle ich dir außerdem meine Bücher „The Athlete's Guide to Yoga" und „The Runner's Guide to Yoga". Du lernst am besten über die Bewegung, bist also der kinesthetische Lerntyp? Dann gefallen dir unter Umständen die Videosequenzen der Asanas, die du unter sagerountree.com/everydayyoga findest.

„In diesem Buch geht es mehr um die Frage der Übungsauswahl. Darum, dich zum täglichen Yoga zu motivieren und Abläufe einzustudieren, die gut tun und Energie spenden."

Feurig oder mild?

In den Übungsanleitungen in Teil 2 findest du Abwandlungen, die entweder belebend oder beruhigend wirken. Ich verwende daher die Begriffe „feurig" und „mild" statt unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen in Zahlenform. Der Yoga ist nämlich immer sehr individuell und nicht abhängig von einer äußerlichen Idealhaltung oder -übung. Für die abgemilderte Variante ist in der Regel eine geringere Anstrengung nötig. Die Intensität ist dabei niedriger. Bei den feurigen Varianten steigen indes meist sowohl die Wirkung als auch die Intensität. In anderen Fällen sind die Abwandlungen einfach Geschmackssache, ohne große Unterschiede in der Intensität. Diese „speziellen Varianten" sind wie das Salz in der Suppe. Je nach Übungserfahrung und Körperbau kann es sein, dass für den einen feurig ist, was der andere als mild betrachtet. Du solltest die Varianten daher eher als Möglichkeit betrachten, deinen Grundstock an Übungen auszubauen.

Tempo, Atem und Bewegung

Genauso, wie du jeder Übung eine bestimmte Note von feurig bis mild verleihen kannst, ist es auch möglich, den Übergang von einer Haltung in die andere unterschiedlich zu gestalten. Du kannst beispielsweise dynamisch wechseln und dann über mehrere Atemzüge hinweg in einer Position verharren oder die Übungsreihen durch Hin- und Herfedern sanft dahinfließen lassen. Wie oft du nachfederst und wie lange du die einzelnen Positionen hältst, liegt ganz bei dir. Allgemein sind für fließende Übergänge 5-10 und fürs Halten 10-25 Atemzüge sinnvoll. Schwierige Asanas wirst du wahrscheinlich nicht so lange halten können oder wollen, bevor du mit der nächsten Haltung weitermachst. Eine entspannende Übung hingegen lädt oft zum längeren Verweilen ein. Wenn du die Übungsreihen in diesem Buch abwandelst, solltest du die Vorgaben für den Atemrhythmus als Vorschlag ansehen. Du kannst selbst etwas herumexperimentieren, um

FEURIGE VARIANTE
Bei den feurigen Versionen ist die Herausforderung größer.

MILDE VARIANTE
Entspannter wird es mit den Anleitungen für die milderen Varianten.

SPEZIELLE VARIANTE
Je nach Yogi kann eine spezielle Variante feurig oder mild wirken.

„Zur Auswahl stehen feurige, milde und spezielle Varianten."

herauszufinden, was sich für dein Atemmuster und deinen Körper am besten anfühlt. Um mehr Feuer in einen Übungsablauf zu bringen, kannst du bei den Übergängen mehrmals hin und her wippen, bevor du eine bestimmte Position über mehrere Atemzüge lang hältst. Sanfter wird die Reihe, wenn du vor dem Halten nur ein- bis zweimal nachfederst.

Für dynamische Bewegungen gilt als Faustregel: Beim Anheben ein- und beim Absenken ausatmen. Sollte ein Teil der Bewegung beim Nachfedern eine größere Herausforderung darstellen, solltest du in der anspruchsvolleren Phase ausatmen. Das hilft dir, die Core-Muskulatur stärker mit einzubeziehen, wodurch Becken und Wirbelsäule besser gestützt werden. Spüre in deinen Körper hinein und lausche deinem Atem. So wirst du selbst herausfinden, was bei den einzelnen Bewegungen am sinnvollsten ist.

Ein letzter Punkt: Der Yoga ist weit mehr als die Bewegung des Körpers im Raum. Yoga ist ein System, das verlorene Verbindungen wiederherstellt. Die Asanas sind ein möglicher Einstiegspunkt dafür. Die Atemführung ist ein weiterer Schritt, genau wie die Meditation. Teil 2 schließt daher mit einigen sehr einfachen Atem- und Achtsamkeitsübungen ab. Verknüpfe sie mit den Körperhaltungen, um eine ausgewogene Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden zu erlangen.

„Yoga ist ein System, das verlorene Verbindungen wiederherstellt. Die Asanas sind ein möglicher Einstiegspunkt dafür. Die Atemführung ist ein weiterer Schritt."

2

programme für den alltag

Anhand der folgenden Übungsreihen lernst du beispielhaft, dir deinen Yoga-Plan so zusammenzustellen wie einen Speiseplan. Wenn du einen sportlichen Ansatz verfolgst, absolvier' ein Warm-up vor der Einheit, um locker zu werden und die Herzfrequenz nach oben zu treiben. Nach dem Sport kannst du mit Standhaltungen Stabilität aufbauen, während Bodenübungen die Core-Muskulatur stärken und die Hüfte ausbalancieren. Die Cool-down-Sequenzen können die Stunde abrunden oder als eigenständige Übungsreihen zur schnelleren Regeneration bzw. zur Entspannung genutzt werden. Der gesamte Übungskatalog enthält Kommentare dazu, wie du die Ausführung milder, feuriger oder spezieller gestalten kannst. Nutze diese Tipps, um die Übungspläne an deine Bedürfnisse zur körperlichen Entwicklung und Regeneration anzupassen.



Feurige Variante | Milde Variante | Spezielle Variante

ganzkörper-warm-up | Die Warm-up-Sequenzen dienen als Appetithäppchen für zwischendurch. Wenn du Lust auf mehr hast, reihe einfach verschiedene Sequenzen aneinander. Die Übungsabläufe eignen sich außerdem als dynamisches Warm-up vor dem Fitnesstraining.

WARM-UP IM STAND

rückenstärkung im stand

Nimm dir eine kurze Auszeit vom Büro-Alltag. Auch ohne Matte!

▶ Fang in der Berghaltung an. Nun die Knie leicht beugen und die Hände auf die Oberschenkel setzen.

▶ Einatmend das Steißbein sowie den Brustkorb anheben und den Blick zum Pferderücken im aufrechten Stand nach vorne richten. Ausatmend den Rücken zum Katzenbuckel im Stand runden. Den Ablauf mehrmals wiederholen.

▶ Anschließend in der Berghaltung einatmen und die Arme über den Kopf führen. Ausatmend den Körper aus der Hüfte heraus zur linken Seite neigen. Die Position über mehrere Atemzüge hinweg halten. Danach die Seite wechseln.

▶ In die Berghaltung zurückkehren und einatmend die Arme über den Kopf führen. Ausatmend den Körper zur rechten Seite neigen. Dabei das linke Knie beugen. Zum Dehnen die Position halten, zum Aufbau der Core-Muskulatur den Körper von einer Seite zur anderen drehen. Danach die Seite wechseln.

Feurige Variante: Den Oberkörper nur von der Taille aufwärts zur Seite drehen. Die Hüfte dabei nach vorne ausgerichtet lassen.

Feurige Variante: Den Oberkörper aus der Taille heraus zur rechten Seite drehen, das rechte Knie beugen und bis auf Hüfthöhe anheben. Darauf achten, dass Hüfte und Knie nach vorne weisen.



BERGHALTUNG



PFERDERÜCKEN IM STAND



KATZENBUCKEL IM STAND



BERGHALTUNG



SEITBEUGE IM STAND



BERGHALTUNG



OBERKÖRPERDREHUNG IM STAND



feurige variante: knie angehoben

bodenübungen für power im core und flexibilität in der hüfte | Bodenübungen dienen meist der Entwicklung der Kraft im Core und der Flexibilität in der Hüfte. Die Einheiten am Boden sollen dich stärken und erden – in etwa so wie ein nahrhaftes Süßkartoffel- oder Vollkornnudel-Gericht.

REIHEN MIT DEM GESICHT NACH UNTEN

fliegender vierfüßler

Lockere mit dieser Reihe die tiefe Stützmuskulatur der Hüftaußenseite und entdecke bei der Haltung der Taube neue Seiten.

▶ Aus dem herabschauenden Hund oder Vierfüßlerstand heraus einatmend das rechte Bein hinter dem Körper nach oben ausstrecken. Ausatmend den Rücken runden und das Knie hoch zur Nase führen. Mehrere Runden des Beinschwingens in der hohen Stützhaltung wiederholen. Dann den rechten Fuß nach vorn neben den kleinen Finger der rechten Hand führen, um in die hohe Starthaltung zu kommen.
Spezielle Variante: Das linke Knie sinken lassen, um die Dehnung zu verstärken, oder anheben, um mehr Kraft aufzubauen.

▶ Jetzt die Handfläche der linken Hand unterhalb der linken Schulter am Boden aufsetzen und den Körper zur rechten Seite öffnen, um in den Seitstütz zu kommen. Dabei das rechte Bein vor der Hüfte auf den Boden setzen. Die Position mehrere Atemzüge lang halten.

▶ Nun die linke Hüftseite zum Boden senken, um die seitliche Variante der Taube einzunehmen. Nimm dir für den Übergang mehrere Atemzüge lang Zeit. Im Anschluss die Position über mehrere Atemzyklen hinweg halten.

▶ Jetzt den Körper noch weiter nach rechts drehen, um den König der Fische zu erreichen. Beim Wechsel der Asanas dreht sich der rechte Fuß nur mit, bleibt aber ansonsten auf seiner Position. Den König der Fische mehrere Atemzüge lang halten.
Milde Variante: Den rechten Fuß an die Oberschenkelinnenseite des linken Beins setzen.
Feurige Variante: Die Innen- oder Außenseite des linken Ellbogens an die Außenseite des rechten Knies setzen.



HERABSCHAUENDER HUND



milde variante: vierfüßler



BEINSCHWINGEN



HOHE STARTHALTUNG



HOHER SEITSTÜTZ MIT AUFGESETZTEM FUSS



TAUBE (SEITLICHE VARIANTE)



KÖNIG DER FISCHE

einleitung 1

1

die tägliche praxis

verwendung des buches 5

grundlagen der yoga-praxis 9

gehaltvoller yoga 14

das persönliche programm: wo, wann und wie oft? 18

2

programme für den alltag

ganzkörper-warm-up 22

standhaltungen für kraft und balance 40

bodenübungen für power im core und flexibilität in der hüfte 54

erfrischende entspannungsübungen 82

inhalt

3 rezeptvorschläge für den alltag

yoga-snacks 108
Kraft und Stabilität für den Core 108
Kraft und Stabilität für den Unterkörper 110
Flexibilität und Beweglichkeit für den Unterkörper 112
Kraft und Stabilität für den Oberkörper 114
Flexibilität und Beweglichkeit für den Oberkörper 116
Entspannung und Regeneration 119

yoga-menüs 120
Balance für den ganzen Körper 120
Kraft und Stabiliät für den Core 124
Kraft und Stabilität für den Unterkörper 128
Flexibilität und Beweglichkeit für den Unterkörper 132
Kraft und Stabilität für den Oberkörper 135
Flexibilität und Beweglichkeit für den Oberkörper 139
Entspannung und Regeneration 142

4 dein persönlicher yoga-speiseplan

yoga für alle tage 146
yoga für jeden zweiten tag 148
yoga zweimal pro Woche 150

danksagungen 153
über die models 154
über die autorin 155

verwendung **des buches**

Dies ist kein Technikbuch. Um die Ausführung zu lernen, brauchst du einen erfahrenen Lehrer vor Ort. Hier geht es mehr um die Frage der Übungsauswahl. Darum, dich zum täglichen Yoga zu motivieren und Abläufe einzustudieren, die gut tun und Energie spenden.

Aber wie eine gute Mahlzeit ist auch der Yoga mehr als nur eine Gelegenheit, Kraft zu tanken. Beides berührt auch die Sinne. Allen voran natürlich den Geschmackssinn, dazu aber auch den Tastsinn, das Auge und sogar das Ohr. Du nimmst dabei den Moment in all seinen Facetten wahr – unabhängig davon, ob du gerade alleine oder mit Freunden zusammen bist. Wegen dieser Parallelen habe ich mich dazu entschlossen, dieses Yoga-Buch auf dem Menüprinzip aufzubauen.

Einsatz der Übungen und Reihen

Die kommentierten Übungen in Teil 2 dienen als visueller Leitfaden für den Aufbau eines täglichen Programms. In Teil 3 erfährst du, wie du aus dem Übungsvorrat in Teil 2 kurze und lange Reihe zusammenbastelst. An manchen Tagen wird dir schon eine Übungsreihe genügen, an anderen hast du vielleicht Lust auf mehr. Für ein ausgewogenes Verhältnis brauchst du Abwechslung. Versorge den Körper mit kurzen und langen Reihen – je nachdem, was er gerade braucht.

Wenn du eher der visuelle Mensch bist, solltest du dich an den Bildern orientieren. Wenn du dir mit Worten leichter tust, kannst du dich mehr an den Text halten. Als Ergänzung zu den kurzen Anleitungen empfehle ich dir außerdem meine Bücher „The Athlete's Guide to Yoga" und „The Runner's Guide to Yoga". Du lernst am besten über die Bewegung, bist also der kinesthetische Lerntyp? Dann gefallen dir unter Umständen die Videosequenzen der Asanas, die du unter sagerountree.com/everydayyoga findest.

„In diesem Buch geht es mehr um die Frage der Übungsauswahl. Darum, dich zum täglichen Yoga zu motivieren und Abläufe einzustudieren, die gut tun und Energie spenden."

Feurig oder mild?

In den Übungsanleitungen in Teil 2 findest du Abwandlungen, die entweder belebend oder beruhigend wirken. Ich verwende daher die Begriffe „feurig" und „mild" statt unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen in Zahlenform. Der Yoga ist nämlich immer sehr individuell und nicht abhängig von einer äußerlichen Idealhaltung oder -übung. Für die abgemilderte Variante ist in der Regel eine geringere Anstrengung nötig. Die Intensität ist dabei niedriger. Bei den feurigen Varianten steigen indes meist sowohl die Wirkung als auch die Intensität. In anderen Fällen sind die Abwandlungen einfach Geschmackssache, ohne große Unterschiede in der Intensität. Diese „speziellen Varianten" sind wie das Salz in der Suppe. Je nach Übungserfahrung und Körperbau kann es sein, dass für den einen feurig ist, was der andere als mild betrachtet. Du solltest die Varianten daher eher als Möglichkeit betrachten, deinen Grundstock an Übungen auszubauen.

Tempo, Atem und Bewegung

Genauso, wie du jeder Übung eine bestimmte Note von feurig bis mild verleihen kannst, ist es auch möglich, den Übergang von einer Haltung in die andere unterschiedlich zu gestalten. Du kannst beispielsweise dynamisch wechseln und dann über mehrere Atemzüge hinweg in einer Position verharren oder die Übungsreihen durch Hin- und Herfedern sanft dahinfließen lassen. Wie oft du nachfederst und wie lange du die einzelnen Positionen hältst, liegt ganz bei dir. Allgemein sind für fließende Übergänge 5-10 und fürs Halten 10-25 Atemzüge sinnvoll. Schwierige Asanas wirst du wahrscheinlich nicht so lange halten können oder wollen, bevor du mit der nächsten Haltung weitermachst. Eine entspannende Übung hingegen lädt oft zum längeren Verweilen ein. Wenn du die Übungsreihen in diesem Buch abwandelst, solltest du die Vorgaben für den Atemrhythmus als Vorschlag ansehen. Du kannst selbst etwas herumexperimentieren, um

FEURIGE VARIANTE
Bei den feurigen Versionen ist die Herausforderung größer.

MILDE VARIANTE
Entspannter wird es mit den Anleitungen für die milderen Varianten.

SPEZIELLE VARIANTE
Je nach Yogi kann eine spezielle Variante feurig oder mild wirken.

„Zur Auswahl stehen feurige, milde und spezielle Varianten."

herauszufinden, was sich für dein Atemmuster und deinen Körper am besten anfühlt. Um mehr Feuer in einen Übungsablauf zu bringen, kannst du bei den Übergängen mehrmals hin und her wippen, bevor du eine bestimmte Position über mehrere Atemzüge lang hältst. Sanfter wird die Reihe, wenn du vor dem Halten nur ein- bis zweimal nachfederst.

Für dynamische Bewegungen gilt als Faustregel: Beim Anheben ein- und beim Absenken ausatmen. Sollte ein Teil der Bewegung beim Nachfedern eine größere Herausforderung darstellen, solltest du in der anspruchsvolleren Phase ausatmen. Das hilft dir, die Core-Muskulatur stärker mit einzubeziehen, wodurch Becken und Wirbelsäule besser gestützt werden. Spüre in deinen Körper hinein und lausche deinem Atem. So wirst du selbst herausfinden, was bei den einzelnen Bewegungen am sinnvollsten ist.

Ein letzter Punkt: Der Yoga ist weit mehr als die Bewegung des Körpers im Raum. Yoga ist ein System, das verlorene Verbindungen wiederherstellt. Die Asanas sind ein möglicher Einstiegspunkt dafür. Die Atemführung ist ein weiterer Schritt, genau wie die Meditation. Teil 2 schließt daher mit einigen sehr einfachen Atem- und Achtsamkeitsübungen ab. Verknüpfe sie mit den Körperhaltungen, um eine ausgewogene Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden zu erlangen.

„Yoga ist ein System, das verlorene Verbindungen wiederherstellt. Die Asanas sind ein möglicher Einstiegspunkt dafür. Die Atemführung ist ein weiterer Schritt."

2

programme für den alltag

Anhand der folgenden Übungsreihen lernst du beispielhaft, dir deinen Yoga-Plan so zusammenzustellen wie einen Speiseplan. Wenn du einen sportlichen Ansatz verfolgst, absolvier' ein Warm-up vor der Einheit, um locker zu werden und die Herzfrequenz nach oben zu treiben. Nach dem Sport kannst du mit Standhaltungen Stabilität aufbauen, während Bodenübungen die Core-Muskulatur stärken und die Hüfte ausbalancieren. Die Cool-down-Sequenzen können die Stunde abrunden oder als eigenständige Übungsreihen zur schnelleren Regeneration bzw. zur Entspannung genutzt werden. Der gesamte Übungskatalog enthält Kommentare dazu, wie du die Ausführung milder, feuriger oder spezieller gestalten kannst. Nutze diese Tipps, um die Übungspläne an deine Bedürfnisse zur körperlichen Entwicklung und Regeneration anzupassen.



Feurige Variante | Milde Variante | Spezielle Variante

ganzkörper-warm-up | Die Warm-up-Sequenzen dienen als Appetithäppchen für zwischendurch. Wenn du Lust auf mehr hast, reihe einfach verschiedene Sequenzen aneinander. Die Übungsabläufe eignen sich außerdem als dynamisches Warm-up vor dem Fitnesstraining.

WARM-UP IM STAND

rückenstärkung im stand

Nimm dir eine kurze Auszeit vom Büro-Alltag. Auch ohne Matte!

▶ Fang in der Berghaltung an. Nun die Knie leicht beugen und die Hände auf die Oberschenkel setzen.

▶ Einatmend das Steißbein sowie den Brustkorb anheben und den Blick zum Pferderücken im aufrechten Stand nach vorne richten. Ausatmend den Rücken zum Katzenbuckel im Stand runden. Den Ablauf mehrmals wiederholen.

▶ Anschließend in der Berghaltung einatmen und die Arme über den Kopf führen. Ausatmend den Körper aus der Hüfte heraus zur linken Seite neigen. Die Position über mehrere Atemzüge hinweg halten. Danach die Seite wechseln.

▶ In die Berghaltung zurückkehren und einatmend die Arme über den Kopf führen. Ausatmend den Körper zur rechten Seite neigen. Dabei das linke Knie beugen. Zum Dehnen die Position halten, zum Aufbau der Core-Muskulatur den Körper von einer Seite zur anderen drehen. Danach die Seite wechseln.

Feurige Variante: Den Oberkörper nur von der Taille aufwärts zur Seite drehen. Die Hüfte dabei nach vorne ausgerichtet lassen.

Feurige Variante: Den Oberkörper aus der Taille heraus zur rechten Seite drehen, das rechte Knie beugen und bis auf Hüfthöhe anheben. Darauf achten, dass Hüfte und Knie nach vorne weisen.



BERGHALTUNG



PFERDERÜCKEN IM STAND



KATZENBUCKEL IM STAND



BERGHALTUNG



SEITBEUGE IM STAND



BERGHALTUNG



OBERKÖRPERDREHUNG IM STAND



feurige variante: knie angehoben

bodenübungen für power im core und flexibilität in der hüfte | Bodenübungen dienen meist der Entwicklung der Kraft im Core und der Flexibilität in der Hüfte. Die Einheiten am Boden sollen dich stärken und erden – in etwa so wie ein nahrhaftes Süßkartoffel- oder Vollkornnudel-Gericht.

REIHEN MIT DEM GESICHT NACH UNTEN

fliegender vierfüßler

Lockere mit dieser Reihe die tiefe Stützmuskulatur der Hüftaußenseite und entdecke bei der Haltung der Taube neue Seiten.

▶ Aus dem herabschauenden Hund oder Vierfüßlerstand heraus einatmend das rechte Bein hinter dem Körper nach oben ausstrecken. Ausatmend den Rücken runden und das Knie hoch zur Nase führen. Mehrere Runden des Beinschwingens in der hohen Stützhaltung wiederholen. Dann den rechten Fuß nach vorn neben den kleinen Finger der rechten Hand führen, um in die hohe Starthaltung zu kommen.
Spezielle Variante: Das linke Knie sinken lassen, um die Dehnung zu verstärken, oder anheben, um mehr Kraft aufzubauen.

▶ Jetzt die Handfläche der linken Hand unterhalb der linken Schulter am Boden aufsetzen und den Körper zur rechten Seite öffnen, um in den Seitstütz zu kommen. Dabei das rechte Bein vor der Hüfte auf den Boden setzen. Die Position mehrere Atemzüge lang halten.

▶ Nun die linke Hüftseite zum Boden senken, um die seitliche Variante der Taube einzunehmen. Nimm dir für den Übergang mehrere Atemzüge lang Zeit. Im Anschluss die Position über mehrere Atemzyklen hinweg halten.

▶ Jetzt den Körper noch weiter nach rechts drehen, um den König der Fische zu erreichen. Beim Wechsel der Asanas dreht sich der rechte Fuß nur mit, bleibt aber ansonsten auf seiner Position. Den König der Fische mehrere Atemzüge lang halten.
Milde Variante: Den rechten Fuß an die Oberschenkelinnenseite des linken Beins setzen.
Feurige Variante: Die Innen- oder Außenseite des linken Ellbogens an die Außenseite des rechten Knies setzen.



HERABSCHAUENDER HUND



milde variante: vierfüßler



BEINSCHWINGEN



HOHE STARTHALTUNG



HOHER SEITSTÜTZ MIT AUFGESETZTEM FUSS



TAUBE (SEITLICHE VARIANTE)



KÖNIG DER FISCHE

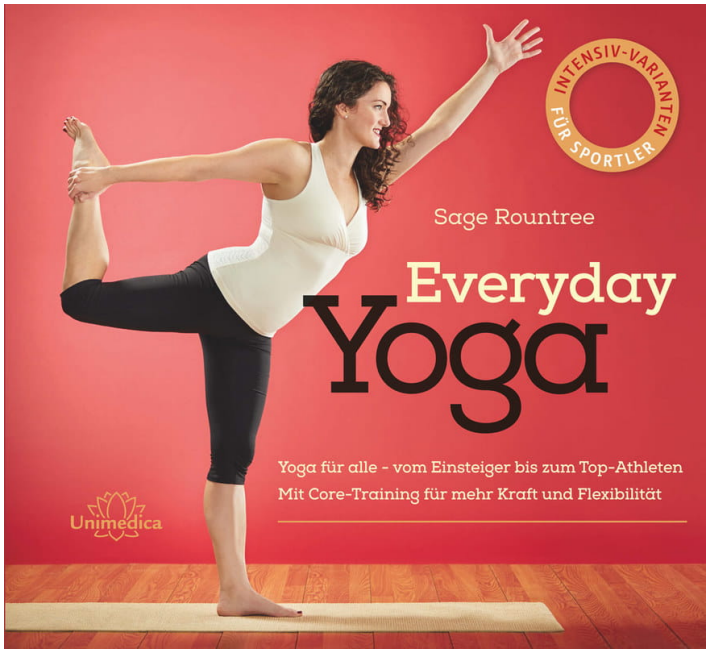
Sage Rountree

Everyday Yoga

Yoga für alle - vom Einsteiger bis zum Top-Athleten Mit Core-Training für mehr Kraft und Flexibilität

168 Seiten, Spiralbindung
erscheint 2016

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de