

Übungen Teil 1:

Übung 1: Vorübung halbe Brücke

Beine vor Gesäß aufsetzen. Füße kommen sanft in den Boden, so dass wir das Steißbein etwas einrollen (Gesäß wird leicht gespannt, (Aftermuskel weich, sofern möglich))
Bauchnabelgegend in Richtung Wirbelsäule (WS) sinken lassen
Einatmend werden wir aktiv, Rücken kommt in intensiveren Kontakt zum Boden. Ausatmend lassen wir die Füße und das Gesäß in Richtung Boden los, die natürliche Krümmung der WS wird erlebt.

Übung 2: Halbe Brücke

Ausgangsposition wie bei Übung eins. Einatmend Steißbein einrollen. Dann nach und nach Wirbel für Wirbel den Rücken von der Unterlage heben mit dem Einatmen, ausatmend Wirbel für Wirbel wieder zurück. Nur so hoch wie wir nicht ins Hohlkreuz fallen und der Rücken lang werden kann. Bauchnabelgegend in Richtung Wirbelsäule (WS) sinken lassen
Brustbein sinken lassen und Brustkorb hinten in den Boden ablegen/bringen. Schultern in den Boden sinken lassen, Unterkiefer locker. Kopf angenehm schwer.

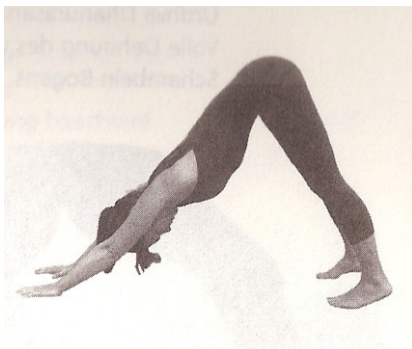
Übung 3: Zusammengerolltes Blatt und Hund auf dem Stuhl

Yoga-Grundhaltung im Sitzen auf dem Stuhl: Fußgelenke unter Knie, Füße und Beine parallel zueinander und hüftbreit auseinander, Hüften nach Möglichkeit etwas höher als Knie.

Zusammengerolltes Blatt: Oberkörper hängen lassen in Richtung Beine, falls Rücken sehr fest: Mit Unterarmen auf den Beinen abstützen. Sich ins Becken setzen, Unterkiefer locker. Falls der Bauch keinen Platz hat: Knie etwas auseinander hinstellen. Im Wechsel mit dem Hund üben:

Der Hund: Hände auf gerade Sitzfläche schulterbreit auseinander aufsetzen. Mit Füßen kleine Schritte nach hinten bis eine angenehme Dehnung im Rücken und den Rückseiten der Beine möglich ist. Beine leicht gebeugt, Gesäß in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten schieben und dann, wenn wir angenehm von Hand bis Gesäß gestreckt sind, die Beine sanft strecken.

Im Wechsel mit dem zusammengerollten Blatt üben.



Hier ist der Hund in der klassischen Variante ohne Stuhl dargestellt.

Übung 4: Nein-Bewegung im Hocksitz oder Schneidersitz oder auf dem Stuhl

Einatmend: den Kopf zur Seite drehen, Ausatmend: zur Mitte
Unterkiefer locker, wir zerran nicht an uns, Schultern auf dem Brustkorb ausruhen lassen.

Shavasana