

ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Yogazeit

DER BAUM

Der Baum ist eine Gleichgewichtshaltung aus dem Stand, der richtig ausgeführt ein wunderbares Gefühl von innerer Ruhe vermittelt. Der Baum wird auch Vrikshasana genannt und steht für Standfestigkeit, feste Verwurzelung mit der Erde, Ruhe und Kraft. Er ist ein Symbol für Lebenskraft.

1. Heben Sie dabei den rechten Fuß auf die Innenseite des Oberschenkels.
2. Drehen Sie das rechte Bein im Hüftgelenk nach außen. Der Beckenboden ist angespannt.
3. Heben Sie nun Ihre Arme über die Seite in die Senkrechte. Blick an die Decke.
4. Verweilen Sie in dieser Position, bis Ihr Bein ermüdet und wechseln Sie nun die Seite mit dem rechten Bein als Standbein.



DAS HELDENDREIECK

Das Heldendreieck ist eine Variation, bei der Sie Ihre Muskeln stärken und Sie sich auch fühlen können wie ein Held. Diese Übung stärkt und harmonisiert und fördert dabei auch geistige Kraft und Mut.

1. Geben Sie Ihre Beine auseinander. Der rechte Fuß schaut nach vorne, drehen Sie den linken Fuß nach außen.
2. Strecken Sie die Arme aus und beugen Sie das rechte Knie so, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist.
3. Geben Sie die Fingerspitzen der rechten Hand, wenn möglich an die Innenseite des rechten Fußes. Den linken Arm strecken Sie nach oben, dabei sind die Finger gerade und Sie schauen entlang des Armes nach oben.

DER KRIEGER II

Der Krieger II ist eine stehende Yogaübung, die einen sehr kraftvollen Eindruck macht. Er ist die perfekte Asana, um deine Balance und Standfestigkeit zu stärken.

1. Bewegen Sie Ihren linken Fuß nach hinten und drehen Sie ihn nach außen. Die Fersen sollen auf einer Linie sein.
2. Drehen Sie Ihre Hüfte nach links und nehmen die Spannung in Ihren Oberschenkeln wahr. Das rechte Knie soll über der rechten Ferse sein.
3. Atmen Sie tief ein und heben Sie Ihre Arme, sodass diese parallel zum Boden sind und über Ihren Oberschenkeln schweben.
4. Drehen Sie die Handflächen, damit sie zum Boden zeigen und öffnen sie die Schulterblätter und die Brust. Nicht ins Hohlkreuz kommen.
5. Der Blick gleitet über den Arm, die Hand und den Mittelfinger in Richtung Horizont.
6. Bleiben Sie ca. eine Minute in dieser Position und wechseln die Übung dann auf die andere Körperseite.



DER KLEINE KRIEGER

Ist die vereinfachte Übung des Krieger I. Diese Übung schafft eine Verbindung zwischen kraftvoller und aktivierter Beinkraft und fließender Flexibilität der Hüfte.

1. Mit einer Ausatmung ziehen Sie den rechten Fuß nach vorne und richten das Knie über dem Fußgelenk aus.
2. Dann senken Sie das linke Knie zum Boden ab und lassen es so weit nach hinten gleiten, dass Sie eine angenehme Dehnung am linken Oberschenkel und Leiste spüren. Legen Sie dann die Oberseite des linken Fußes gerade ausgerichtet am Boden ab.
3. Mit der nächsten Einatmung richten Sie den Rumpf auf und führen die Arme zu den Seiten und senkrecht nach oben.
4. Die Handflächen sind einander zugewandt und ziehen Richtung Decke. Die Schultern bleiben gesenkt.
5. Den Kopf etwas zurückbeugen und das Gesicht zur Decke wenden.
6. Die Übung etwa 1 Minute halten und die Übung mit dem linken Bein wiederholen.



Keep calm and practice yoga!