



# YOGA & KLETTERN



**Mag. Alexandra Pfeifer**

Yoga & AcroYoga

+43 699 19239792

[justmyyoga@gmail.com](mailto:justmyyoga@gmail.com)

[www.justmyyoga.at](http://www.justmyyoga.at)



*Die Inhalte dieses Skriptums sind urheberrechtlich geschützt.*

*Eine Verwendung der Inhalte ist ohne vorherige Zustimmung der Urheberin Alexandra Pfeifer untersagt.*

## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung	4
Aufwärmen	5
Grundpositionen	7
Vierfüßer (Bharmanasana)	7
Kind (Balasana)	9
Reiterstellung (Asvasamcalanasana)	10
Standhaltungen	12
Krieger 1 (Virabhadrasana 1) - High Lunge	12
Krieger 2 (Virabhadrasana 2)	14
Seitliche Winkelstellung (Parsvakonasana)	15
Dreieck (Trikonasana)	16
Vorbeuge im Stehen (Uttanasana)	17
Pyramide (Parsvottanasana)	19
Vorbeuge aus der Grätsche im Stehen (Prasarita Padottanasana)	20
Gleichgewichtspositionen	21
Baum (Vrksasana)	21
Tänzer (Natarajasana)	23
Krieger 3 (Virabhadrasana 3)	24
Halber Mond (Ardha Chandrasana)	25
Krafthaltungen	26
Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)	26
Delphin (Shishumarasana)	28
Brett - schiefe Ebene (Phalakasana)	29
Seitstütz (Vasisthasana)	30
Boot (Navasana)	31
Tisch (Purvottasana)	32
Rückbeugen	33
Bogen (Dhanurasana)	33
Kobra (Bhujangasana)	34

Schulterbrücke (Setu Bandhasana)	36
Hüftöffnende Positionen	38
Tiefe Hocke (Malasana)	38
Schustersitz (Baddha Konasana)	39
Kopf zum Knie (Janursirsasana)	40
Kuhgesicht (Gomukhasana)	41
Taube (Kapotasana)	43
Drehpositionen	45
Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)	45
Liegende Haltungen	47
Knie zur Brust (Apanasana)	47
Endentspannung (Savasana)	49

## **Einleitung**

Yoga hat viele positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen dienen der Kräftigung und Dehnung gleichermaßen, steigern dadurch das ganzheitliche körperliche Wohlbefinden und lösen Spannungen und Blockaden auf. Yoga fördert die Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit, gibt uns Selbstvertrauen, stärkt und harmonisiert den Kreislauf und lässt uns ausgeglichener und bewusster durchs Leben gehen.

Darüber hinaus bietet Yoga eine wunderbare Ergänzung zu den kletterspezifischen Bewegungsmustern. Die Kräftigungsübungen verbessern deine allgemeine Körperspannung und dadurch werden muskuläre Disbalancen, die durch das Klettern entstehen können, ausgeglichen. Weiters werden Muskeln entspannt und gedehnt, die sich verkürzt haben sowie Gelenke mobilisiert und damit der Bewegungsspielraum erweitert. Die mitunter komplexen Bewegungsabläufe und Gleichgewichtspositionen im Yoga haben eine koordinationsfördernde Wirkung.

Yoga wirkt nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch mental und lässt die Gedanken ruhiger und fokussierter werden, was wiederum die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Auf emotionaler Ebene lässt uns Yoga wahrnehmen, was uns auf der Gefühlsebene beschäftigt und bietet hier die Möglichkeit, Themen zu lösen und zu bereinigen, um freier und unbelasteter durchs Leben zu gehen. In einer ausgewogenen Yogapraxis wird auch Wert auf eine gleichmäßige Atmung gelegt, die einen beruhigenden Effekt auf unser System hat. Tieferes und bewussteres Atmen hilft in Situationen, die uns herausfordern, sowohl beim Klettern als auch in unserem Alltag. Zu guter Letzt ist ein wichtiges Element im Yoga die Regeneration, die nicht zu kurz kommen sollte, gerade dann, wenn man sehr aktiv durchs Leben geht. Schenk dir diese Zeit, um zu integrieren, was du geübt hast.

Ziel dieser Ausarbeitung ist es, dir dabei zu helfen die Grundübungen des Yogas anzuwenden und anzuleiten. Die verschiedenen Varianten, die sanfter oder auch weiter fortgeschritten sind, machen dir die Anpassung an verschiedene Zielgruppen möglich, je nachdem ob du eine sportlichere oder eine gemütlichere Gruppe anleitest.

Jedoch sollte deine Gruppe grundsätzlich körperlich gesund sein und keine akuten Beschwerden mitbringen, da sonst ein Gruppenunterricht nur schwer möglich ist. Es werden zwar bei den Positionen auch Kontraindikationen angeführt, jedoch sind zum Beispiel akute Bandscheibenvorfälle für fast alle Positionen ein Ausschlusskriterium und werden deshalb nicht explizit erwähnt.

Es empfiehlt sich deine eigene Yogapraxis zu nutzen, um für dich selbst zu spüren, was dir gut tut, wie du die Wirkung der Übungen wahrnimmst und von dieser Erfahrung ausgehend, deinen eigenen Unterricht zu gestalten. Nur das, was wir selbst erfahren und entdecken, können wir auch vermitteln. Also ist deine eigene Praxis der wertvollste Input für das, was du weitergeben kannst. Auch dazu soll dir dieses Skript eine Unterstützung bieten, wobei zusätzlich eine regelmäßige angeleitete Yogapraxis sehr inspirierend sein kann und daher zu empfehlen ist.

## **Aufwärmen**

### Im Sitzen (Füße zur Mitte voreinander ablegen oder im Schneidersitz):

- Körperseiten strecken - verkreuze deine Finger, heb die Arme nach oben und dreh die Handflächen zur Decke. Mach die Körperseiten lang und lass den Atem fließen.
- Seitbeuge - Einatmen Arme zur Mitte hoch, Ausatmen eine Hand seitlich zum Boden bringen und auf diese Seite lehnen,... Im Atemrhythmus wechseln oder ein paar Atemzüge halten.
- Drehung - Einatmen Arme zur Mitte hoch, Ausatmen auf eine Seite drehen und die Hand hinter dem Gesäß absetzen, die andere Hand zum Knie bringen,... Im Atemrhythmus wechseln oder ein paar Atemzüge halten.
- Hände zu den Knien ablegen und mit dem Oberkörper kreisen (in beide Richtungen) [kein Foto]
- Hände zu den Knien ablegen und die Wirbelsäule auf- und abrollen. Beim Einatmen in die Rückbeuge und den Blick anheben und beim Ausatmen nach vorne einrollen.



### Im Vierfüßer - siehe Grundpositionen

#### Im Stehen:

- Seitbeuge - Einatmen Arme zur Mitte hoch, verkreuze die Finger ineinander, streck nur die Zeigefinger hoch. Ausatmen zu einer Seite lehnen, Einatmen wieder zur Mitte, Ausatmen zur anderen Seite... Im Atemrhythmus wechseln oder ein paar Atemzüge halten.
- Auf einem Bein balancieren und das andere Bein mit dem Knie vor die Hüfte anheben. Kreise dein Fußgelenk in beide Richtungen, dann zieh abwechselnd die Zehen heran und strecke sie aus und/oder bleib in der Balance ruhig stehen und schließ die Augen.



#### Sonnengröße:

Starte im Stehen am vorderen Ende deiner Matte.

#### Sanfte Variante:

EA (Einatmen) heb die Arme über die Seiten hoch - AA (Ausatmen) verbeuge dich zum Boden - EA steig rechts zurück - AA Herabschauender Hund - EA Vierfüßer - AA Kind - EA Vierfüßer - AA Herabschauender Hund - EA lauf nach vorne zu den Händen - AA Vorbeuge - EA zum Stehen hochrollen (die Hände auf die Oberschenkel oberhalb der Knie, die Knie gebeugt lassen) - AA ruhig stehen

#### Klassische Variante:

EA heb die Arme über die Seiten hoch - AA verbeuge dich zum Boden - EA halbe Vorbeuge - AA steig rechts zurück - EA stell den linken Fuß dazu ins Brett - AA in der

Bauchlage ablegen - EA Kobra - AA Herabschauender Hund - EA steig rechts nach vorne  
- AA links dazu steigen - EA halbe Vorbeuge - AA Vorbeuge - EA zum Stehen aufrichten  
und die Arme über die Seite hoch - AA die Arme senken

(Dann die linke Seite üben.)

Dynamischere Variante:

EA heb die Arme über die Seiten hoch - AA verbeuge dich zum Boden - EA halbe  
Vorbeuge - AA spring zurück in den herabschauenden Hund - EA Brett - AA bis kurz vor  
den Boden kommen, die Ellbogen im rechten Winkel gebeugt (Chaturanga) - EA  
Heraufschauender Hund - AA Herabschauender Hund - EA spring nach vorne zu den  
Füßen - AA Vorbeuge - EA zum Stehen aufrichten und die Arme über die Seite hoch - AA  
die Arme absenken

## Grundpositionen

### Vierfüßer (Bharmanasana)



#### Ausführung:

Stell die Knie hüftbreit und die Hände mit den Fingern weit gespreizt unter den Schultern ab. Halte den Bauch aktiv (Steißbein in Richtung Boden), damit der untere Rücken nicht durchhängt. Der Blick geht vor die Hände zum Boden, der Nacken ist lang.

#### Varianten:

##### Katze - Kuh - zum Aufwärmen der Wirbelsäule:

Ausatmen - die Wirbelsäule vom Becken weg einrollen. Die Hände in den Boden schieben und die Schultern rund machen.

Einatmen - die Wirbelsäule vom Becken weg lang machen. Den Bauch aktiv halten und in eine sanfte Rückbeuge kommen. Den Blick nach vorne anheben.



##### Dynamische Variante:

Ein Bein nach hinten parallel zum Boden anheben. Beim Ausatmen das Bein zum Brustkorb ziehen und die Wirbelsäule einrollen. Die Nasenspitze zum Knie bringen. Beim Einatmen das Bein nach hinten strecken und die Wirbelsäule längen.



##### Kraftvoll zur Stärkung der Rückkraft:

Ein Bein nach hinten strecken und den diagonalen Arm nach vorne heben (beides parallel zum Boden). Den Blick zur vorderen Hand anheben. Die Bauchkraft aktivieren und die Position mit gleichmäßiger Atmung halten.



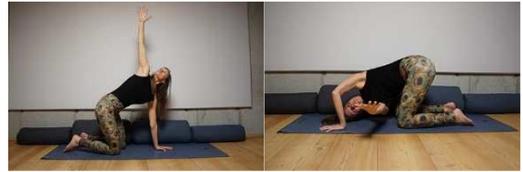
##### Kraftvoll - Fokus Core Work:

Zehenspitzen aufstellen und die Knie knapp über den Boden abheben.



##### Dynamisch mit Drehung:

Streck mit der Einatmung einen Arm über die Seite hoch. Mit der Ausatmung tauch unter der anderen Achsel in Richtung Boden, ohne ganz abzulegen. Wechsle im Atemrhythmus.



Zum Abschluss in der Drehung am Boden ablegen und einige Atemzüge verweilen.



**Kontraindikationen:**

Keine.

**Wirkung:**

Gut für die Atmung, da der Brustkorb sich frei bewegen kann.

## Kind (Balasana)



### **Ausführung:**

Aus dem Vierfüßler setzt dich zurück auf die Fersen und bring die Stirn vorne zum Boden. Lass die Arme lang gestreckt vorne abgelegt. Mach das Gesäß schwer auf die Fersen und lass die Körperrückseite los.

### **Varianten:**

#### Armpositionen:

1. Leg die Fäuste übereinander unter der Stirn ab.
2. Leg die Hände unter der Stirn übereinander gelegt ab.
3. Leg die Hände nach hinten zu den Fersen ab und roll dich über den Beinen ein.

#### Seitdehnung:

Wandere mit den Armen auf eine Seite und streck die Körperseite lang.

#### Dynamisch (Kleine Welle):

Einatmen roll hoch in den Vierfüßlerstand. Ausatmen setz dich zurück auf die Fersen ins Kind. Wechsle im Atemfluss die Position.

### **Kontraindikationen:**

Kniebeschwerden. Kopfschmerzen.

### **Wirkung:**

Rückendehnung. Entspannungs- und Ruheposition.

## Reiterstellung (Asvasamcalanasana)



### Ausführung:

Komm in einen Ausfallschritt mit den Händen neben den Knöcheln am Boden. Mach die Wirbelsäule lang, zieh die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule und in Richtung Gesäß und blick vor die Zehenspitzen zum Boden. Das hintere Bein bleibt kraftvoll gestreckt, heb den Oberschenkel in Richtung Decke hoch. Zieh die Beine zur Mitte zueinander (als wolltest du die Matte zusammenschieben), um die muskuläre Energie zu aktivieren.

### Varianten:

#### Sanfter:

Nimm das hintere Knie zum Boden oder nimm dir Blöcke unter die Hände.

#### Gedrehte Reiterstellung:

Lass die Hand innen am Bein am Boden oder auf einem Block und dreh den anderen Arm zur Decke hoch. Dreh dein Brustbein nach oben. Lass das Becken parallel zum Boden. Aktiviere die Bauchkraft und mach die Wirbelsäule lang.



#### Kraftvollere Drehung (Parvritta Parsvakonasana):

Richte den Oberkörper auf und bring die Hände vor dem Herzen aneinander. Dreh dich zum gebeugten vorderen Bein auf und häng den diagonalen Ellbogen außen am Knie ein. Dreh dich zur Seite auf und bring deine Unterarme in eine vertikale Linie zum Boden. Dabei nicht zu tief über das Bein sinken, sondern einen Abstand zwischen dem Oberschenkel und den Rippen lassen.



Die gedrehten Varianten haben eine entgiftende Wirkung, sind verdauungsfördernd, gut für die Atmung, fördern die Beweglichkeit im Brustraum, wirken positiv auf den Stoffwechsel in den Bandscheiben und die Durchblutung im Rücken.

#### Hüftdehnung:

Bring beide Hände innen ans Bein und wandere schräg innen am Bein nach vorne. Bleib hier auf gestreckten Armen oder geh tiefer und lass den Oberkörper innen am Bein sinken.

Komm eventuell auf die Unterarme (oder leg Blöcke unter die Unterarme)

Der vordere Fuß bleibt kraftvoll am Boden stehen. Stabilisiere das Knie über dem Fußgelenk. Achte darauf, dass das vordere Knie nicht nach innen fällt, die Fußaußenkante dazu fest am Boden verankern.



Dehnt die Gesäßmuskulatur und die Oberschenkelrückseite des vorderen Beins sowie die Leiste des hinteren Beins.

**Fokus Beinkraft:**

Lass den Oberkörper am Oberschenkel tief und heb die Arme seitlich oder auch nach vorne neben die Ohren. Halte die Beinachse vorne stabil.



Dynamisch - Bring mit der Einatmung die Arme nach vorne neben die Ohren und mit der Ausatmung die Arme über die Seite zurück neben den Körper.

**Dynamisch - Beinkraft:**

Streck die Arme an den Ohren vorbei, dreh die Handflächen zueinander und richte mit der Einatmung den Oberkörper auf (High Lunge). Mit der Ausatmung verneige dich langsam wieder nach vorne und komm zurück in die Reiterstellung. Einige Male wiederholen.

**Kontraindikationen:**

Keine.

**Wirkung:**

Kräftigung der Beinmuskulatur, Dehnung der Leiste. Streckung der Wirbelsäule

## Standhaltungen

### Krieger 1 (Virabhadrasana 1) - High Lunge



#### **Ausführung:**

Komm in einen Ausfallschritt. Beuge das vordere Bein mit dem Knie über dem Fußgelenk und halte die vordere Beinachse stabil, sodass dein Knie weder nach innen noch nach außen fällt. Streck dein hinteres Bein und komm hier hoch auf deine Zehenspitzen. Dreh dein Becken parallel nach vorne und richte deinen Oberkörper lang auf. Roll dein Steißbein unter den Körper und aktiviere deine Bauchmuskeln, um den unteren Rücken zu längen.

#### **Varianten:**

##### Sanfter:

Das hintere Knie zum Boden bringen - Low Lunge

##### Alternative Fußposition:

Stell die Ferse hinten schräg am Boden ab (klassische Variante Krieger 1). Diese Position ist stabiler und erfordert weniger Balance.



Mit der Ferse hinten oben (High Lunge) lässt sich das Becken leichter nach vorne parallel ausrichten.

##### Verschiedene Armpositionen:

1. Arme an den Hüften - Fokus auf Beine, Beinachse stabilisieren
2. Arme in einem V über dem Kopf - die Handflächen zeigen nach innen, die Körperseiten sind lang, bring die Schultern weg von den Ohren
3. Arme seitlich auf Schulterhöhe - Ellbogen leicht gebeugt, Handflächen drehen nach oben - in die Fingerspitzen lang werden, Weite in den Herzraum bringen
4. Finger verschränkt hinter dem Rücken - Hände ziehen weg vom Gesäß, Schultern nach hinten und unten rollen, Schlüsselbeine zur Seite weiten

##### Kombiniert mit Rückbeuge:

Roll deine Schultern nach hinten und unten und heb dein Herz nach vorne und oben an. Achte besonders auf deine Bauchaktivität (Steißbein unter den Körper rollen). Die Rückbeuge ist mit den verschiedenen Armpositionen möglich.

#### **Kontraindikationen:**

Beschwerden im Bereich Lendenwirbelsäule, Kniebeschwerden.

**Wirkung:**

Kräftigung des vorderen Beins, Dehnung des hinteren Beins. Kombiniert mit der Rückbeuge entsteht eine aktivierende Wirkung und eine Dehnung der vorderen Kette (Brust- und Bauchmuskeln). Mit gehobenen Armen werden auch die Körperseiten gedehnt und die Arme und Schultern gekräftigt.

## Krieger 2 (Virabhadrasana 2)



### **Ausführung:**

Aus dem Ausfallschritt stell den hinteren Fuß quer zur kurzen Mattenkante ab. Richte den Oberkörper auf, dreh dich zur Seite auf und bring die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen nach unten. Dein Körper ist zum langen Ende der Matte ausgerichtet, nur dein Blick geht über den vorderen Arm. Halte das vordere Knie stabil über dem Fußgelenk gebeugt (in der Beinachse), bring dazu deine Fußaußenkante gut zum Boden. Streck das hintere Bein lang. Der Oberkörper bleibt mittig über dem Becken. Das Steißbein rollt unter den Körper.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Arme an den Hüften - Beinausrichtung im Fokus oder den Abstand zwischen den Beinen verringern

#### Kraftvoller:

Abstand zwischen den Beinen erhöhen, bis der vordere Oberschenkel fast parallel zum Boden ist

### **Kontraindikationen:**

Kniebeschwerden - Achte darauf, dass dein vorderes Knie nicht nach innen kippt!

### **Wirkung:**

Kräftigung der Beinmuskulatur. Leisten- und Hüftdehnung. Weite im Brustraum.

## Seitliche Winkelstellung (Parsvakonasana)



### Ausführung:

Vom Krieger 2 bring die vordere Hand innen am vorderen Knöchel zum Boden / auf einen Block. Streck den oberen Arm in Verlängerung der Körperseite am Ohr vorbei und dreh die Handfläche zum Boden. Das vordere Knie bleibt über dem Fußgelenk gebeugt, ohne dass dein Knie nach innen fällt (die Beinachse stabil halten). Hier hilft es, den vorderen Oberschenkel nach außen zu drehen (den vorderen Sitzbeinhöcker unter den Körper ziehen). Das hintere Bein bleibt lang gestreckt mit der Fußaußenkante gut am Boden verwurzelt. Der Oberkörper ist seitlich aufgedreht (mit dem Herzen in Richtung Decke nach oben). Blick zur Seite oder innen am Oberarm zur Decke hoch.

### Varianten:

#### Sanfter:

Unterarm am Oberschenkel abgelegt oder den Abstand zwischen den Beinen verringern

#### Kraftvoller:

Abstand zwischen den Beinen erhöhen, bis der vordere Oberschenkel fast parallel zum Boden ist

#### Gebunden Variante (fortgeschritten):

Mit der vorderen Hand innen am Bein unter dem Oberschenkel nach hinten greifen (Handrücken zum Gesäß bringen). Mit dem oberen Arm um den Rücken nach hinten greifen und einen Griff finden (mit verkreuzten Fingern oder eine Hand greift das andere Handgelenk).



### Kontraindikationen:

Kniebeschwerden - Achte darauf, dass dein vorderes Knie nicht nach innen kippt!

### Wirkung:

Kräftigung der Beinmuskulatur. Dehnt die gesamte Flanke und die Hüftmuskulatur.

## Dreieck (Trikonasana)



### **Ausführung:**

Vom Krieger 2 streck das vordere Bein aus, ohne dein Knie zu überstrecken (eventuell mit leicht gebeugtem Bein arbeiten). Mach dich über die vordere Seite lang und bring die Hand innen ans Schienbein oder auf einen Block. Dreh den zweiten Arm nach oben zur Decke auf. Bring deine Arme und Schultern in eine Linie. Streck den Oberkörper lang und dreh dich seitlich auf (mit dem Herzen in Richtung Decke). Dreh dein vorderes Bein nach außen und zieh den vorderen Sitzbeinhöcker unter den Körper. Blick mit entspanntem Nacken zur Seite oder dreh den Kopf nach oben und schau zu deiner Hand.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Hand am Schienbein höher ablegen, wenig Gewicht auf den Arm bringen

#### Armpositionen (kraftvoller):

1. Den oberen Arm am Ohr vorbei in Verlängerung des Brustkorbs lang strecken.
2. Zusätzlich den unteren Arm am Ohr vorbei strecken.

### **Kontraindikationen:**

Frische Verletzungen im Hüftbereich.

### **Wirkung:**

Kräftigung der Beinmuskulatur. Dehnt und streckt die Flanken. Dehnung der Hüftmuskulatur. Verbesserung der Beweglichkeit der Hüftgelenke.

## Vorbeuge im Stehen (Uttanasana)



### Ausführung:

Vom Stehen verbeug dich nach vorne über die Beine. Die Füße stehen hüftbreit und parallel nach vorne ausgerichtet. Leg deine Hände zum Boden oder auf Blöcken ab. Blick zwischen den Beinen nach hinten und entspann den Nacken. Die Beine sind kraftvoll (so lang gestreckt wie möglich) und der Rücken entspannt.

### Varianten:

#### Sanfter - Halbe Vorbeuge:

Beug die Knie ein wenig und bring den Rücken circa parallel zum Boden. Leg die Hände an den Schienbeinen unterhalb der Knie oder auf Blöcken unterhalb der Schultern ab. Blick zum Boden und mach den Nacken lang. Heb dein Herz nach vorne (wie in einer sanften Rückbeuge) und bring Länge in die Wirbelsäule. Lass von hier das Herz wieder weicher zwischen den Armen zum Boden sinken.



#### Dynamisch:

Einatmen - Halbe Vorbeuge - Knie leicht beugen, Rücken längen.  
Ausatmen - Vorbeuge - Beine strecken, Rücken entspannen.

#### Passive, entspannte Variante:

Beug die Knie und greif deine Ellbogen. Lass dich über den Beinen aushängen. Dabei den Nacken, die Schultern und Arme entspannen. Der Rücken wird durch die Schwerkraft in die Länge gebracht.

#### Armpositionen:

1. Greif hinten um die Beine mit den Händen zu den Ellbogen oder Handgelenken. Die Unterarme sind an den Waden. Sanft heranziehen.
2. Greif mit den Händen oberhalb der Fersen. Bring die Unterarme an die Waden.
3. Greif die großen Zehen mit Zeige- und Mittelfinger zwischen großer und 2. Zehe und dem Daumen innen an der großen Zehe. Beug die Ellbogen zur Seite und komm tiefer in die Vorbeuge, indem du sanft an den Zehen anziehst.
4. Leg die Hände von vorne unter den Fußsohlen ab, wobei die Handflächen nach oben schauen. Gewicht über die Fußballen und zieh sanft an den Händen an. Zusätzliche Dehnung der Handgelenke.

### Vorbeuge im Sitzen - Pascimottanasana:

Setz dich mit den Beinen hüftbreit im Langsitz auf den Boden. Es erleichtert deine Vorbeuge, wenn du dich erhöht setzt (auf eine Decke) oder wenn deine Beine gebeugt sind (Decke oder Blöcke unter die Knie legen). Mach die Wirbelsäule lang und wandere die Hände neben den Beinen nach vorne oder greif deine Füße.



### **Kontraindikationen:**

Bluthochdruck. Kopfschmerzen.

### **Wirkung:**

Dehnt und entspannt die Rückenmuskulatur. Dehnt die Rückseite der Beine. Gute Übung bei Ischiasbeschwerden. Fördert Ruhe und Entspannung.

## Pyramide (Parsvottanasana)



### **Ausführung:**

Vom Stehen stell ein Bein in einem großen Schritt nach hinten mit dem Fuß schräg auf der Matte ab. Die Füße stehen hüftbreit und deine Beine sind gestreckt. Verwurzele beide Füße fest am Boden und dreh die Hüfte parallel nach vorne. Nimm die Hände an die Hüften, roll die Schultern zurück und mach die Wirbelsäule lang. Dann komm nach vorne in die Vorbeuge und nimm die Hände neben den Knöchel zum Boden oder auf Blöcke. Lass dich tiefer in die Vorbeuge sinken und bring deine Stirn in Richtung Schienbein.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Bleib mit dem Oberkörper höher / parallel zum Boden und lass die Hände an den Hüften oder stell die Hände gegen eine Wand /auf Blöcken ab.

#### Kraftvoller:

Verschränk die Hände hinter deinem Rücken ineinander und heb die Arme in der Vorbeuge zur Decke an.

#### Dynamisch:

Ausatmen in die Vorbeuge. Einatmen wieder aufrichten.

#### Drehung - gedrehtes Dreieck (Parvritta Trikonasana):

Lass die diagonale Hand innen am Bein stehen. Dreh den Oberkörper seitlich zum gestreckten vorderen Bein auf. Lass die andere Hand an deiner Hüfte (sanfter) oder streck den Arm nach oben zur Decke aus.



Anspruchsvoller wird diese Position, wenn du deine Hand außen an den Knöchel zum Boden oder auf einen Block bringst.

### **Kontraindikationen:**

Schwangerschaft. Kopfschmerzen. Akute Rücken- oder Ischiasbeschwerden.

### **Wirkung:**

Dehnung der Beinrückseiten. Kräftigung der Fuß-, Bein- und Rückenmuskulatur.

## Vorbeuge aus der Grätsche im Stehen (Prasarita Padottanasana)



### **Ausführung:**

Aus der Grätsche beuge den Oberkörper nach vorne. Stell die Hände unter den Schultern ab und mach die Wirbelsäule lang. Dann lass dich tiefer in die Vorbeuge sinken. Die Füße stehen parallel zueinander und die Beine sind kraftvoll. Lass dich aus dem Hüftgelenk nach vorne sinken. Wandere mit den Händen zwischen die Beine und stell die Arme mit gebeugten Ellbogen ab. Sink mit der Kopfspitze in Richtung Boden. Blick zwischen den Beinen nach hinten.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Übe mit gebeugten Knien. Stell die Hände auf Blöcken ab.

#### Kraftvoller:

Verschränk die Hände hinter deinem Rücken ineinander und heb die Arme in der Vorbeuge zur Decke an.

#### Kombination mit Drehung:

Bleib mit den Händen unter den Schultern am Boden oder auf Blöcken. Bring die Wirbelsäule parallel zum Boden. Dreh einen Arm nach oben zur Decke auf und bring die Arme in eine Linie. Lass das Becken parallel zum Boden ausgerichtet.



#### Weite Grätsche im Sitzen:

Setz dich in einer Grätsche auf den Boden. Streck die Beine lang und zieh die Zehen zu dir heran. Deine Zehenspitzen schauen hoch zur Decke. Es erleichtert deine Vorbeuge, wenn du dich erhöht setzt (auf eine Decke) oder wenn deine Beine gebeugt sind (Blöcke unter die Knie legen). Mach die Wirbelsäule lang, wandere die Hände zwischen den Beinen nach vorne und lass deinen Oberkörper in die Vorbeuge sinken.



#### Passive Variante - Beine gegen die Wand:

Leg dich auf den Rücken und bring dein Becken nahe an die Wand. Nimm die Beine in eine Grätsche nach oben gegen die Wand und lass die Beine entspannt auseinanderfallen.

### **Kontraindikationen:**

Bluthochdruck. Schwangerschaft. Ischiasbeschwerden.

### **Wirkung:**

Mobilisierung der Hüftgelenke. Dehnung der Oberschenkelinnenseiten und der Rückseite der Beine.

# Gleichgewichtspositionen

## Baum (Vrksasana)



### Ausführung:

Vom Stehen bring einen Fuß an die Innenseite des Oberschenkels (oder auch auf den Unterschenkel) und balanciere auf einem Bein. Bring deine Hände vor dem Herzen zueinander. Fixiere den Blick auf einen Konzentrationspunkt vor dir am Boden oder auf Gesichtshöhe. Schieb den Fuß gegen das Bein, halte mit dem Bein dagegen (Kraft zur Mitte). Mach dein Standbein kraftvoll und stark.

### Varianten:

#### Sanfter:

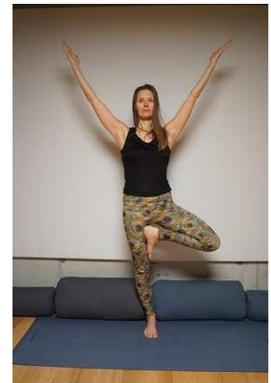
Bring den Fuß mit der Fußsohle innen zum Knöchel. Mit den Zehenspitzen am Boden lässt es sich leichter balancieren.

#### Variante Arme gehoben:

Wenn du gute Balance hast, bring deine Arme in einem weiten V nach oben oder leg deine Handflächen gegeneinander.

#### Kombination mit Rückbeuge:

In der Position öffne die Arme zur Seite auf Schulterhöhe und dreh die Handflächen nach oben. Heb dein Herz nach vorne an und richte den Blick langsam zur Decke hoch. Lass den Bauch aktiv, roll die Schultern zurück und komm in eine Rückbeuge.



#### Kombination mit Seitbeuge:

In der Position leg deine Hand am Knie ab (auf der gleichen Seite). Streck den anderen Arm am Ohr vorbei und lehn dich zum gebeugten Knie. Schieb das Becken leicht zur Seite in einen sanften Bogen hinaus.

#### Dynamisch:

1. In der Position heb die Arme mit der EA seitlich über den Kopf nach oben und schließ die Handflächen. Mit der AA bring die Hände vor dem Herzen zueinander. Wechsle im Atemrhythmus.
2. Öffne die Arme zur Seite und dreh die Handfläche hoch. Mit der AA dreh den Kopf zu einer Seite und Blick zur Hand. Mit der EA zur Mitte drehen. Mit der AA zur anderen Seite. Mit der EA zur Mitte. Wechsle im Atemrhythmus.

#### Herausfordernder für das Gleichgewicht:

Schließ die Augen.

**Kontraindikationen:**

Keine.

**Wirkung:**

Kräftigung der Beinmuskulatur im Standbein und des inneren Fußgewölbes. Steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Zentrierung und die Erdung. Stärkt das innere und äußere Gleichgewicht.

## Tänzer (Natarajasana)



### **Ausführung:**

Vom Stehen ausgehend bring ein Bein an dein Gesäß und greif mit der gleichen Hand nach hinten zum Fußgelenk. Streck den anderen Arm nach oben über den Kopf. Drück mit dem Fuß in deine Hand und span dich auf wie ein Bogen. Dabei kommst du schon in eine leichte Rückbeuge. Senk den Oberkörper langsam nach vorne bis maximal parallel zum Boden ab und streck dich lang nach vorne in den Arm. Halte dich an deinem Fußgelenk an und schieb weiterhin den Fuß nach hinten und oben zur Decke hoch.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Lass den Oberkörper aufrecht und dehnt den Oberschenkel und die Leiste. Dazu zieh den Fuß zum Gesäß und drück gleichzeitig den Fuß in deine Hand. Bring die Knie auf gleiche Höhe. Schieb die Kniescheibe des gebeugten Beins in Richtung Boden und verstärke so die Dehnung im Oberschenkel. Schieb die Leiste des gebeugten Beins sanft nach vorne in die Dehnung.

#### Dynamisch:

Mit der Ausatmung den Oberkörper absenken, mit der Einatmung wieder zum Stehen aufrichten. Wechsle im Atemrhythmus.

### **Kontraindikationen:**

Kniebeschwerden.

### **Wirkung:**

Kräftigung der Beinmuskulatur im Standbein und des inneren Fußgewölbes. Kräftigt die tieferen Schichten der Rückenmuskulatur. Dehnung der Leiste und der Vorderseite des Oberschenkels am hinteren Bein. Steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Zentrierung und die Erdung. Stärkt das innere und äußere Gleichgewicht.

## Krieger 3 (Virabhadrasana 3)



### Ausführung:

Aus dem Ausfallschritt bring das Gewicht über das vordere Bein, senk den Oberkörper parallel zum Boden ab und heb das hintere Bein parallel zum Boden an. Von der Seite siehst du aus wie ein T. Beide Beine sind aktiv lang gestreckt. Das Becken bleibt parallel zum Boden ausgerichtet. Das hintere Bein dreht nach innen und die Zehenspitzen schauen zum Boden. Der Blick geht vor die Zehen zum Boden und dein Nacken ist lang.

### Varianten:

#### Sanfter:

Stell die Hände auf Blöcke unter den Schultern ab (oder nimm die Hände vorne gegen eine Wand), um das Balancieren zu erleichtern. Mit dieser Variante kannst du auch gut an der Beinkraft im Standbein und an deiner Rückenstreckung arbeiten, während du das hintere Bein kraftvoll anhebst.



Du kannst auch mit leicht gebeugtem Standbein üben.

#### Verschiedene Armpositionen:

- Arme an den Ohren nach vorne gestreckt, Handflächen zeigen zur Mitte
- Arme seitlich auf Schulterhöhe wie ein Flieger, Handflächen zum Boden
- Arme nach hinten neben dem Körper, Handflächen zum Boden

### Kontraindikationen:

Probleme mit den Bandscheiben oder Ischiasbeschwerden.

### Wirkung:

Kräftigung der Bein- und Rückenmuskulatur. Leisten- und Hüftdehnung. Stärkung des Gleichgewichts.

## Halber Mond (Ardha Candrasana)



### **Ausführung:**

Vom Krieger 2 bring die vordere Hand schräg vor den Fuß nach außen auf den Boden oder auf einen Block und komm in die Balance auf dem vorderen Bein. Bring die 2. Hand an die Hüfte. Streck das hintere Bein parallel zum Boden aus. Dreh dich zur Seite auf, die Zehen des hinteren Beins schauen zur Seite. Bring deine Hüften und deine Schultern so gut es geht übereinander. Streck den oberen Arm zur Decke hinauf. Beide Beine sind kraftvoll. Das hintere Bein ist aktiv gestreckt und in Verlängerung des Oberkörpers angehoben.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Stellt man die Hand am Boden erhöht auf einen Block oder ein anderes Hilfsmittel wird es leichter. Ebenso wenn man die obere Hand an der Hüfte lässt. Das Standbein kann auch leicht gebeugt bleiben.

#### Anspruchsvoller für die Balance:

1. Auf weniger Fingern am Boden / Block balancieren
2. Die untere Hand ganz abheben.

### **Kontraindikationen:**

Hüftverletzungen.

### **Wirkung:**

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Stabilisiert die untere Rückenmuskulatur. Stärkt das Gleichgewicht.

# Krafthaltungen

## Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)



### Ausführung:

Vom Vierfüßerstand heb dein Becken hoch zur Decke und streck deine Beine und deinen Rücken lang. Komm circa eine Handbreite weiter nach vorne (der richtige Abstand zwischen Händen und Füßen ist der aus der Brettposition). Mach zuerst deinen Rücken lang und streck dann erst die Beine (die Knie können auch leicht gebeugt bleiben). Mach deine Sitzbeinhöcker weit, dazu dreh die Oberschenkel nach innen und hinten auf. Die Hände und die Arme sind kraftvoll und die Unterarme ziehen zueinander. Die Schultern bleiben weit. Rotier die Oberarme nach außen und zieh die Achselhöhlen nach innen. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule zwischen den Armen.

### Varianten:

#### Sanfter:

Gegen die Wand üben. Dazu den Oberkörper parallel zum Boden und die Hände nach vorne gegen die Wand stellen. Das Becken über den Beinen ausrichten und den Rücken lang strecken. Blick zum Boden, Nacken lang.

#### Fokus langer Rücken:

Leicht gebeugte Knie und Gesäß nach oben schieben.

#### Fokus Rotation Oberarme nach außen:

Anfänger: Hände maximal 45 Grad nach außen drehen.

Fortgeschritten: Hände parallel nach vorne (Falte im Handgelenk parallel zur vorderen Mattenkante) und mit leicht gebeugte Ellbogen nach unten und zur Mitte ziehen - aktiviert die Außenrotation der Oberarme.

#### Kraftvoller:

Ein Bein heben und lang nach hinten und oben strecken - dreibeiniger Hund.



### Fokus Core Work:

Aus dem dreibeinigen Hund Knie heranziehen (mittig - seitlich - kreuzen) und Schultern über die Handgelenke, dann zurückschieben in den dreibeinigen Hund - aktiviert die verschiedenen Anteile der Bauchmuskeln.



### **Kontraindikationen:**

Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Probleme im Bereich Handgelenke, Ellbogen oder Schultern.

### **Wirkung:**

Streckung und Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnung und Kräftigung der Schultern und Arme, Dehnung der gesamten Körperrückseite.

## Delphin (Shishumarasana)



### **Ausführung:**

Vom Vierfüßerstand leg die Unterarme schulterweit parallel zueinander ab. Drück die Ellbogen in den Boden und zieh zur Mitte zusammen, damit die Ellbogen in der Position nicht auseinander wandern. Heb das Becken hoch zur Decke wie im herabschauenden Hund. Streck den Rücken lang, dabei können die Knie leicht gebeugt bleiben. Drück die Unterarme in den Boden und schieb mit dem Herzen nach hinten in Richtung der Oberschenkel. Den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule lang und entspannt lassen.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Die Finger vorne ineinander verkreuzen.

#### Fokus langer Rücken:

Leicht gebeugte Knie und Gesäß nach oben schieben.

#### Kraftvoller:

Ein Bein heben und lang nach hinten und oben strecken.

#### Fokus Schulterkraft:

Mit den Fingern vorne verkreuzt, beweg die Schultern nach vorne und tauch mit dem Kopf zu den Händen oder vor die Hände zum Boden.

#### Dynamisch

Delphin (Ausatmen) - Unterarmstütz (Einatmen) - Delphin (AA) - Unterarmstütz (EA)

### **Kontraindikationen:**

Bluthochdruck, Schwindel, Kopfschmerzen, Netzhautprobleme oder erhöhter Augeninnendruck, Tinnitus.

### **Wirkung:**

Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur. Dehnung der Schultern. Streckung und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

## Brett - schiefe Ebene (Phalakasana)



### **Ausführung:**

Liegestützposition. Schultern über den Handgelenken. Dreh die Oberarme nach außen und die Ellbogeninnenseiten nach vorne. Der Körper bleibt kraftvoll wie ein Brett (eine lange Line zwischen Schultern und Fersen). Die Bauchkraft aktiv halten, damit das Becken nicht durchhängt.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Die Knie am Boden ablegen.

#### Kraftvoller:

Ein Bein knapp über dem Boden anheben.

#### Kraftvoll - Fokus Core Work:

Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen.

#### Fokus kraftvolle Hände:

Das Gewicht nach vorne in Richtung der Fingerspitzen bringen und kraftvoll in den Fingern dagegenhalten. Dann wieder zurück mit den Schultern über die Handgelenke.

#### Unterarmstütz:

Die Unterarme parallel zueinander am Boden ablegen. Die Ellbogen im Boden zueinander ziehen. Die Schultern weit halten. Das Brustbein nach vorne anheben, Blick zwischen die Hände zum Boden.



#### Dynamisch - Aufwärmen:

Zwischen Brett (Einatmen) und herabschauendem Hund (Ausatmen) wechseln im Atemrhythmus.

#### Chaturanga:

Die Ellbogen seitlich im rechten Winkel beugen, ohne den Oberkörper am Boden abzulegen. Von hier kannst du dich nach vorne in den heraufschauenden Hund durchschieben für die kraftvollere Variante des Sonnengrußes.

Dynamische Variante zur Kräftigung - Ellbogen abwechselnd beugen (ausatmen) und strecken (einatmen).

### **Kontraindikationen:**

Sehnenscheidenentzündung, Probleme mit den Handgelenken.

### **Wirkung:**

Kräftigung der Bauch-, Arm- und Schultermuskulatur.

## Seitstütz (Vasisthasana)



### Ausführung:

Aus dem Brett die Fersen auf eine Seite fallen lassen und die Füße übereinander bringen. Dreh dich zur Seite auf und heb den Arm seitlich nach oben (eine Linie in die Arme bringen). Die Hand am Boden und der Arm sind kraftvoll. Dreh den Oberarm nach außen (Ellbogeninnenseite nach vorne) und bring die Schulter nach hinten weg vom Ohr. Heb das Becken seitlich hoch (nicht durchhängen).

### Varianten:

#### Sanfter:

Den oberen Fuß vor dem Knie am Boden abstellen und Gewicht in den Fuß bringen.

Oder die Füße voreinander abstellen und beide Beine gestreckt lassen. Die obere Hand an der Hüfte lassen.



#### Unterarm am Boden:

Sanfter für die Handgelenke.

#### Kraftvoller:

1. Das obere Bein gestreckt heben.
2. Das obere Bein mit der Fußsohle zum Oberschenkel abstellen (Baum).
3. Den oberen großen Zeh oder die Fußaußenkante mit der Hand greifen und das Bein nach oben strecken.

#### Dynamisch

Brett (Ausatmen) - Seitstütz (Einatmen) - Brett (AA) - Seitstütz andere Seite (EA)

Kombination mit Rückbeuge - Rockstar (Camatkarasana):

Steig mit dem oberen Fuß hinter das Knie und stell das Bein gebeugt und auf den Zehenspitzen ab. Das untere Bein bleibt lang gestreckt. Nimm den oberen Arm am Ohr vorbei, dreh den Brustkorb zur Decke hoch und heb dein Herz an. Die gesamte Vorderseite des Körpers wird gedehnt.



### Kontraindikationen:

Sehnenscheidenentzündung, Probleme mit den Handgelenken.

### Wirkung:

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der Flanken.

## Boot (Navasana)



### Ausführung:

Vom Sitzen streck die Beine schräg nach vorne und oben und lehn den Oberkörper schräg nach hinten. Streck die Arme seitlich an den Beinen vorbei. Spann die Bauchmuskeln an und mach den Rücken lang. Heb dein Brustbein nach vorne und oben. Bring deine Schultern nach hinten und unten.

### Varianten:

#### Sanfter - Halbes Boot:

Mit gebeugten Knien und den Unterschenkeln parallel zum Boden. Eventuell in die Kniekehlen greifen.

#### Füße am Boden:

Stell die Füße am Boden hinter dem Gesäß hüftbreit ab und bring nur den Oberkörper schräg nach hinten im ca. 30 Grad Winkel zum Boden.



#### Auf den Unterarmen (sanfteste Variante):

Leg hinten auf den Unterarmen am Boden ab. Die Unterarme liegen schulterweit mit den Handflächen am Boden und den Händen in Richtung Gesäß.

1. Lass ein Bein hinter dem Gesäß abgestellt. Streck das andere Bein schräg nach vorne und oben hoch. Zieh die Zehenspitzen heran und halte kraftvoll das Bein in Position.
2. Heb beide Beine schräg nach vorne vom Boden hoch und halte die Position.

#### Seitliche Bauchmuskeln - Rotation:

Vom halben Boot bring die Arme zur Seite und dreh die Handflächen nach oben. Im Atemrhythmus mit der Ausatmung zur Seite und der Einatmung zur Mitte drehen.

### Kontraindikationen:

Rückenprobleme zusammen mit schwachen Bauchmuskeln, Bauchoperationen, Bluthochdruck.

### Wirkung:

Kräftigung der Bauch- und Halsmuskulatur. Stärkung der Willenskraft.

## Tisch (Purvottasana)



### Ausführung:

Vom Sitzen stell die Füße hinter dem Gesäß hüftbreit auf den Boden und die Hände schulterweit hinter dem Gesäß ab. Heb das Becken hoch und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Heb dein Brustbein zur Decke hoch und halte die Schultern weit zur Seite. Achte darauf, dass du die Ellbogen nicht überstreckst (wenn du dazu neigst, halte die Ellbogen leicht gebeugt).

### Varianten:

#### Handpositionen:

1. Finger zurück (leichter)
2. Finger zur Seite (mittel)
3. Finger in Richtung Gesäß (intensiver)

#### Kraftvoller:

Die Beine nach vorne strecken und wie ein umgedrehtes Brett auf den Händen hochschieben.

#### Dynamisch:

Einatmen Tisch - Ausatmen streck die Beine, bring dein Becken zwischen die Hände, ohne abzusetzen und schieb dich kraftvoll vom Boden weg. Im Atemrhythmus abwechseln.



### **Kontraindikationen:**

Akute Schulter- und Nackenverspannungen, Probleme in der Halswirbelsäule oder den Handgelenken.

### **Wirkung:**

Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnung und Kräftigung des Schultergürtels.

## ***Rückbeugen***

### **Bogen (Dhanurasana)**



#### **Ausführung:**

Aus der Bauchlage greif von außen nach hinten zu den Fußgelenken. Lass den Bauch aktiv und schieb die Füße in die Hände. Bring die Schultern weg vom Boden. Heb die Beine nach oben und lass dich von den Beinen hochziehen. Die Knie ziehen zur Mitte und bleiben hüftweit. Die Schultern bleiben zur Seite weit. Lenk deine Atmung zu den Schlüsselbeinen hin. Richte deinen Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule aus und heb den Blick nach vorne an.

#### **Varianten:**

##### Sanfter:

Nimm die Arme neben den Körper mit den Handflächen zum Boden. Heb die Arme, die Beine und den Oberkörper vom Boden ab. Blick zum Boden hin. Lass den Bauch aktiv.

##### Halber Bogen:

Greif mit der Hand das Bein auf derselben Seite hinten am Fußgelenk. Streck den anderen Arm nach vorne über dem Boden aus, das andere Bein bleibt am Boden ausgestreckt. Schieb den Fuß in die Hand, lass dich hochziehen und komm mit dem Oberkörper vom Boden weg.



#### **Kontraindikationen:**

Schwangerschaft. Kniebeschwerden. Bluthochdruck, Schwindel und Kopfschmerzen. Bandscheibenbeschwerden und Probleme im Bauch- (Entzündungen, Leistenbruch...) oder Brustbereich (Eingriffe am Herzen...).

#### **Wirkung:**

Dehnung der Vorderseite des Körpers (Leisten, Oberschenkel, Bauch-, Schulter- und Brustmuskulatur). Fördert die Beweglichkeit des Brustkorbs, die Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur und wirkt positiv auf die Atmung. Verdauungsfördernd und anregend für den Kreislauf. Stärkt das Selbstbewusstsein.

## Kobra (Bhujangasana)



### Ausführung:

Aus der Bauchlage stell die Hände seitlich zu den unteren Rippen am Boden auf und zieh die Ellbogen zum Körper heran. Die Beine hüftbreit lang nach hinten strecken. Die Fußrücken liegen gut geerdet am Boden. Aktivier die Bauchkraft (Steißbein in Richtung Boden rollen) und komm mit der Rückenkraft mit dem Oberkörper weg vom Boden. Nur wenig Kraft in die Hände geben. Das Becken und die Beine bleiben am Boden liegen. Bring die Schultern nach hinten und unten. Richte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf. Achte auf den unteren Rücken, indem du den Bauch gut aktiv hältst oder nicht so weit nach oben in die Position kommst.

### Varianten:

#### Sanfter - halbe Kobra:

Bring die Unterarme parallel zueinander zum Boden mit den Ellbogen unter den Schultern. Heb den Oberkörper in der Rückbeuge weg vom Boden.



#### Alternative Armpositionen:

1. Verschränk die Hände am Hinterkopf.
2. Verschränk die Hände hinter dem Gesäß ineinander und zieh mit den Händen zu den Füßen.

#### Kombination Arme - Beine:

Streck die Arme an den Ohren vorbei nach vorne. Heb den Kopf leicht an und blick zum Boden hin. Arbeite aus der Kraft im Rücken und lass deinen Bauch aktiv.

1. Heb abwechselnd einen Arm und das diagonale Bein hoch.
2. Heb gleichzeitig Arme und Beine hoch.

Zuerst dynamisch, dann ein paar Atemzüge halten.

#### Kraftvoller - Heraufschauender Hund (Urdva Mukha Svanasana):

Aus der Kobra streck die Arme lang und heb das Becken vom Boden ab. Nur die Fußrücken sind noch am Boden. Die Handgelenke, Ellbogen und Schultern sind in einer Linie. Heb dein Herz nach vorne oben und bleib kraftvoll im Bauch. Lass den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule lang.



In den heraufschauenden Hund kannst du auch direkt von der Brettposition kommen. Dazu die Ellbogen mit der Ausatmung seitlich beugen (Chaturanga) und dann mit der Einatmung nach vorne durchschieben, ohne vorher am Boden abzulegen (dies ist auch die Variante für kraftvollere Sonnengrüße).

**Kontraindikationen:**

Beschwerden im unteren Rücken. Leistenbruch. Schwangerschaft.

**Wirkung:**

Dehnt die Vorderseite des Körpers. Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur und der Rückenstrecker. Verdauungsfördernd und regt den Kreislauf an.

## Schulterbrücke (Setu Bandhasana)



### Ausführung:

Aus der Rückenlage stell die Füße hüftweit hinter dem Gesäß ab. Mit den Fingerspitzen kannst du gerade noch die Fersen erreichen. Schieb die Füße in den Boden und lass die Beine kraftvoll. Die Arme liegen lang gestreckt neben dem Oberkörper am Boden, die Handflächen sind zum Boden hingedreht. Bring dein Becken hoch zur Decke. Verlagere das Gewicht einmal zu jeder Seite und zieh die Schulterblätter näher zur Wirbelsäule hin. Schieb den Hinterkopf in den Boden und heb das Brustbein in Richtung Kinn an. Eine intensivere Schulteröffnung ist es, wenn du Hände unter dem Gesäß ineinander verschränkst.

### Varianten:

#### Sanft - Perlenkette:

Mit der Einatmung roll das Becken weg vom Boden zur Decke hoch in die Schulterbrücke. Mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel wieder zum Boden abrollen.

#### Passive Variante:

Leg dein Becken auf einem Kissen ab und entspann die Arme neben dem Körper. Atme in den Brustraum.

#### Kraftvoller:

In der Position heb ein Bein über der Hüfte gestreckt zur Decke hoch.



#### Rad - Urdva Dhanurasana (intensive Rückbeuge - fortgeschritten):

Achte darauf, dass dein Körper entsprechend aufgewärmt ist (Schulterbrücke und andere Rückbeugen als Vorbereitung)!

Von der Schulterbrücke stell die Hände neben den Ohren zum Boden ab mit den Fingerspitzen zu den Schultern ausgerichtet. Schieb die Hände in den Boden und komm mit der Kopfspitze zum Boden. Zieh die Ellbogen zueinander. Dann streck die Arme aus und heb das Becken hoch zur Decke. Lass die Beine kraftvoll, den Bauch aktiv und schieb mit dem Herzen nach hinten (Schultern mehr in Richtung über die Handgelenke bringen).



Beim Herauskommen aus der Position zieh das Kinn in Richtung Brustkorb und leg langsam und kontrolliert erst den Kopf und dann die Schultern zum Boden ab.

### Kontraindikationen:

Akute Beschwerden im Rücken oder Bauchraum. Leistenbruch.

**Wirkung:**

Dehnt die Vorderseite des Körpers (Brustraum, Bauch, Schultern, Leisten und Oberschenkel). Kräftigt die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie die Rückenstrecker. Dehnt die Zwischenrippenmuskulatur und unterstützt eine tiefere Atmung. Bringt Weite in den Herzraum. Positive Wirkung auf das Selbstbewusstsein.

## ***Hüftöffnende Positionen***

### **Tiefe Hocke (Malasana)**



#### **Ausführung:**

Aus dem Stehen bring die Füße an die Mattenaußenkanten und dreh die Füße leicht nach außen auf. Setz dich in eine tiefe Hocke zwischen deine Knöchel. Das Gewicht bleibt gut über den Füßen innen und außen gleichmäßig verteilt. Bring deine Oberarme innen an die Knie und die Hände vor dem Herzen zueinander. Schieb die Arme auseinander und die Knie halten zur Mitte dagegen. Richte deine Wirbelsäule lang auf und heb dein Herz zu den Händen.

#### **Varianten:**

##### Sanfter:

Leg einen Block oder ein Kissen auf die richtige Höhe unters Gesäß und nimm so einen Teil deines Gewichts weg.

Wenn deine Fersen nicht zum Boden kommen, roll dir eine Decke ein und leg sie unter die Fersen.

##### Kombination mit Drehung:

Leg eine Hand vor den Fuß zum Boden und häng deinen Oberarm beim Bein ein. Streck den anderen Arm über die Seite zur Decke hoch und dreh dich auf. Dreh den Kopf nur so weit mit, wie dein Nacken entspannt bleiben kann.

#### **Kontraindikationen:**

Kniebeschwerden.

#### **Wirkung:**

Dehnt die Gesäßmuskulatur und die untere Rückenmuskulatur. Mobilisiert die Hüftgelenke. Steigert die Durchblutung des Beckens.

## Schustersitz (Baddha Konasana)



### **Ausführung:**

Im Sitzen bring die Fußsohlen zueinander zur Körpermitte hin und lass die Knie nach außen zum Boden fallen. Greif vorne um die Füße mit ineinander verkreuzten Fingern herum oder greif deine Fußgelenke. Lass die Wirbelsäule aufrecht, das Gesäß gut am Boden verwurzelt und zieh die Knie zum Boden hin.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Sitz auf einer Decke höher. Leg Blöcke unter die Knie.

#### Dynamisch:

Wippe mit den Knien zum Boden auf und ab.

#### Kombination mit Vorbeuge:

Lös die Hände von den Füßen und wandere nach vorne. Leg deine Arme entspannt ab, komm in die Vorbeuge und bring den Kopf in Richtung der Füße. Der Kopf kann auf Blöcken oder einer Rolle abgelegt werden.

#### Vorbeugenvariante - Halbe Schildkröte:

Bring die Füße aneinander gelegt etwas weiter nach vorne bis in etwa ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht. Komm in die Vorbeuge und bring die Arme unter die Unterschenkel. Greif vorne zu den Fußgelenken oder leg die Arme gestreckt zur Seite ab. Lass die Wirbelsäule rund werden und entspann dich in die Vorbeuge.



#### Im Liegen - Supta Baddha Konasana:

Stell in der Rückenlage die Füße hinter dem Gesäß auf. Bring die Fußsohlen zueinander und lass die Knie seitlich zum Boden fallen. Heb dein Becken ab und roll die Wirbelsäule langsam wieder zum Boden, um den unteren Rücken zu längen. Dann bleib in der Rückenlage ganz entspannt liegen und lass die Knie zum Boden fallen (oder leg dir Blöcke unter die Knie, um die Intensität der Dehnung anzupassen).



### **Kontraindikationen:**

Kniebeschwerden. Hüftprothesen. Akute Adduktorenzerrung oder Muskeleinriss.

### **Wirkung:**

Dehnt die Hüftmuskulatur und die Innenseiten der Oberschenkel. Dehnt und entlastet den unteren Rücken. Verbessert die Beckenaufrichtung.

## Kopf zum Knie (Janursirasana)



### **Ausführung:**

Aus dem Sitzen streck ein Bein aus und leg das andere Bein abgewinkelt zur Seite ab mit der Fußsohle innen am Oberschenkel. Mach die Wirbelsäule lang und beug dich aus dem Hüftgelenk über dein gestrecktes Bein nach vorne. Bring den Bauch in Richtung deines Oberschenkels. Die Hände am Boden ablegen oder den Fuß vorne greifen, wenn dies leicht für dich möglich ist.

### **Varianten:**

#### Sanfter:

Übe mit gebeugtem Knie. Leg dir einen Block seitlich unter das abgewinkelte Knie, wenn du Knieschmerzen hast.

#### Fokus Hüftöffnung:

Bring einen größeren Winkel zwischen deine Beine. Der Fuß liegt dann nicht mehr am Oberschenkel. Dreh die Fußsohle zur Decke hoch und roll den Fußrücken mehr zum Boden. Dreh dich zum gestreckten Bein hin und komm in die Vorbeuge.

### **Kontraindikationen:**

Rückenbeschwerden. Hexenschuss und Ischiasbeschwerden.

### **Wirkung:**

Dehnung der Rückenmuskulatur und der Rückseite des gestreckten Beins. Hüftdehnung am abgewinkelten Bein.

## Kuhgesicht (Gomukhasana)



### **Ausführung:**

Beine - Im Sitzen leg deine Beine abgewinkelt mit dem Knieen vorne übereinander gelegt ab. Die Füße liegen jeweils an der anderen Seite der Hüfte. Verteil dein Gewicht gleichmäßig und bleib gut geerdet mit dem Gesäß am Boden.

Arme - Wenn das rechte Bein oben liegt bring den linken Arm nach oben und leg die Handfläche zwischen den Schulterblättern ab. Greif mit dem rechten Arm nach hinten um den Körper herum und greif hoch zu deiner linken Hand. Finde einen Griff oder arbeite mit einem Gurt als Verlängerung zwischen den Händen. Zieh an den Händen auseinander, bleib aufrecht sitzen und nimm die Schultern nach hinten unten. (Wenn das linke Bein oben ist, bring den rechten Arm nach oben - Beine und Arme sind gegengleich).

### **Varianten:**

#### Sanftere Variante:

Sitz auf einer Decke oder einem Kissen erhöht. Leg als Unterstützung eine Decke zwischen die Knie, wenn ein größerer Abstand zwischen den Knien ist.

#### Halbes Kuhgesicht - sanfter:

Streck das untere Bein aus. Leg das obere Bein abgewinkelt über dem unteren Knie ab mit dem Fuß an der anderen Seite der Hüfte.



#### Armposition - sanfter:

Greif mit einer Hand zwischen die Schulterblätter und mit der anderen Hand den Ellbogen oben. Zieh den Ellbogen mittig hinter den Kopf und schieb den Kopf gegen deinen Arm zurück.

#### Kombination mit Vorbeuge:

Bring die Hände nach vorne zum Boden und komm in die Vorbeuge mit dem Herzen zu den Knien. Bleib mit dem Gesäß gut geerdet am Boden sitzen.

Im halben Kuhgesicht kannst du alternativ das untere Bein auch ein wenig gebeugt lassen (eine Decke oder einen Block unterlegen), damit nicht zu viel Zug an der Rückseite des gestreckten Beins entsteht.

#### Im Liegen:

Stell in der Rückenlage die Füße hinter dem Gesäß auf. Leg ein Bein über das andere Bein ab, die Knie ganz übereinander, so wie im Sitzen die Beine übereinandergeschlagen sind. Greif vorne um die Knie herum und zieh die Knie zum Brustkorb heran.

**Kontraindikationen:**

Kniebeschwerden.

**Wirkung:**

Dehnt die Hüft- und Schultermuskulatur und mobilisiert die Hüft- und Schultergelenke.

## Taube (Kapotasana)



### Ausführung:

Aus dem Vierfüßerstand bring ein Knie nach vorne hinter das Handgelenk auf der gleichen Seite. Bring den Unterschenkel in den richtigen Winkel (je paralleler zur vorderen Mattenkante desto stärker ist die hüftöffnende Wirkung), ohne dass es in deinem Knie unangenehm wird. Das hintere Bein lang gestreckt hinter der Hüfte ablegen. Stell entweder die Zehen am Boden auf oder leg den Fußrücken am Boden ab. Zieh die Knie im Boden zueinander und bring Kraft in den Beckenboden. Richte den Oberkörper auf.

### Varianten:

#### Sanfter:

Wähle einen spitzeren Winkel im vorderen Bein / Knie. Dein Unterschenkel schaut dann schräg nach hinten.

Leg einen Block / eine Decke in der richtigen Höhe unter die Hüfte des vorderen Beins.

#### Kraftvollere Beindehnung:

Heb den hinteren Fuß vom Boden weg und greif mit der Hand der gleichen Seite zurück. Zieh den Fuß zum Gesäß heran. Nimm die andere Hand auf den Oberschenkel höher oder streck den Arm nach oben zur Decke.

#### Vorbeuge:

Wandere mit den Händen nach vorne und komm mit dem Oberkörper zum Boden. Leg auf den Unterarmen oder auch ganz am Boden ab, je nach deiner Flexibilität. Bleib mit deiner Atmung verbunden, während du in der Dehnung verweilst.



#### Variante im Stehen als Gleichgewichtshaltung:

Leg deinen Knöchel über dem anderen Knie am Oberschenkel ab. Bring die Arme nach vorne parallel zum Boden. Beug das Standbein und setz dich tiefer. Lehn den Oberkörper sanft nach vorne. Zieh das Knie zum Boden, bis eine Dehnung im Gesäß entsteht.



Von hier kann man auch in die Vorbeuge weitergehen und die Dehnung verstärken (wenn die Hände nicht zum Boden kommen, nimm dir Blöcke oder geh zu einer Wand).



#### Im Liegen:

In der Rückenlage einen Knöchel über dem anderen aufgestellten Bein am Oberschenkel hinter dem Knie ablegen. Zum anderen Bein durch das Dreieck hindurchgreifen und das Bein heranziehen (die Finger verkreuzt in der Kniekehle oder ums Schienbein greifen). Das gebeugte Knie nach außen und vorne schieben (verstärkt die



Außenrotation der Hüfte). Mach den Nacken lang, entspann die Schultern und den Rücken zum Boden.

**Kontraindikationen:**

Knie- und Hüftbeschwerden.

**Wirkung:**

Mobilisierung der Hüftgelenke. Kräftigt die Rückenmuskulatur und dehnt die Vorderseite.

## **Drehpositionen**

Weitere Drehpositionen sind in den Varianten vom Vierfüßler, der Reiterstellung, der Vorbeuge in der Grätsche, der Pyramide und der tiefen Hocke angeführt.

### **Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)**



#### **Ausführung:**

Setz dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und stell einen Fuß neben dem anderen Knie außen auf den Boden ab. Dreh dich zum aufgestellten Bein und umarme mit dem diagonalen Arm das Knie. Heb den anderen Arm getreckt nach oben und mach die Wirbelsäule lang. Dann dreh dich nach hinten auf und setz die Hand hinter dem Gesäß am Boden ab. Zieh den Bauch nach innen und bleib aufrecht. Bring die Schultern nach hinten weg von den Ohren und heb dein Herz nach vorne. Zieh an dem aufgestellten Knie sanft an, um dich weiter aufzudrehen - Wirbel für Wirbel, Rippe für Rippe. Eventuell auch den Kopf nach hinten mitdrehen, allerdings nur wenn sich dein Nacken lang und entspannt anfühlt (ansonsten bleibt der Blick seitlich in Linie über dem Brustbein).

#### **Varianten:**

##### Unteres Bein eingeklappt - Hüftöffnung:

Die gleiche Position nur ist das untere Bein nicht gestreckt, sondern so am Boden abgewinkelt, dass der Fuß neben der anderen Hüfte liegt (wie im Kuhgesicht).



##### Armposition - intensivere Drehung:

Statt das Bein zu umarmen kannst du den Ellbogen außen an das Knie bringen und gegen das Bein drücken. Nutze den Widerstand am Bein, um dich mehr aufzudrehen. Achte darauf, dass deine Schultern hinten und unten bleiben.

##### Drehung am Boden:

Von der Rückenlage am Boden leg die Arme auf Schulterhöhe ab (gestreckt oder abgewinkelt) und dreh die Handflächen nach oben zur Decke. Leg die Knie zu einer Seite auf Hüfthöhe ab und dreh den Kopf in die Gegenrichtung. Gleichmäßig atmen und in die Drehung entspannen.



#### **Kontraindikationen:**

Schwangerschaft. Akute Rückenschmerzen oder Ischiasbeschwerden. Leistenbruch.

#### **Wirkung:**

Dehnung der Hüftmuskulatur. Dehnung der kurzen Rückenmuskulatur. Fördert die Durchblutung der gesamten Rückenmuskulatur. Der Stoffwechsel in den Bandscheiben und im Rückenmark wird angeregt. Entgiftende Wirkung. Regt die Verdauung an. Fördert

die Beweglichkeit im Brustkorb, dehnt die Zwischenrippenmuskulatur und wirkt positiv auf die Atmung.

## Liegende Haltungen

Weitere Positionen im Liegen sind die Schulterbrücke (unter Rückbeugen) sowie die Varianten vom Drehsitz (Drehung am Boden), dem Kuhgesicht, dem Schustersitz und der Taube.

### Knie zur Brust (Apanasana)



#### Ausführung:

Aus der Rückenlage zieh beide Knie zum Brustkorb heran. Umgreif mit den Armen die Beine. Entspann den Rücken zum Boden.

#### Varianten:

##### Sanfte Mobilisation der Hüften:

1. Die Arme locker um die Beine schlingen und hin und her schaukeln.
2. Mit den Händen auf die Kniescheiben greifen und kreisende Bewegungen mit den geschlossenen Beinen ausführen. Dann die Richtung wechseln.
3. Mit den Händen auf die Kniescheiben greifen und die Knie zur Seite öffnen und in einer kreisenden Bewegung wieder schließen. Die Füße bleiben zusammen. In beide Richtungen ausführen.

##### Dynamisch:

Ausatmen zieh die Knie zum Brustkorb. Einatmen beweg die Knie nach vorne über die Hüften, bis die Arme gestreckt sind.

##### Ein Knie heranziehen:

Streck ein Bein kraftvoll am Boden aus und schieb die Ferse nach vorne. Zieh das andere Knie zur Schulter heran. Entspann den Nacken und die Schultern.



Sanfter ist diese Variante, wenn das Bein am Boden aufgestellt bleibt (nicht ausgestreckt).

##### Core Work mit einem Knie herangezogen:

Als Kraftübung für die seitlichen Bauchmuskeln den Oberkörper abheben und die Schulter zum herangezogenen Knie heben. Das gestreckte Bein knapp über den Boden anheben. Blick nach vorne zu den Zehenspitzen.

Kraftvollere Variante - Streck die Arme neben dem Körper nach vorne und zieh Schulter und Knie kraftvoll zusammen.



**Kontraindikationen:**

Schwangerschaft.

**Wirkung:**

Entlastet den unteren Rücken. Fördert die Peristaltik des Dickdarms. Hüftdehnung.

## Endentspannung (Savasana)



### **Ausführung:**

Leg dich auf den Rücken und schließ deine Augen. Leg die Arme entspannt neben dem Körper ab. Dreh die Handflächen hoch zur Decke. Lass die Beine auseinanderfallen. Entspann den Rücken in den Boden. Nimm dir eine paar Minuten, um alle vorhergehenden Übungen zu integrieren und dich tief zu entspannen.

Achtung - Es ist verlockend hier einzuschlafen und mitunter wird eine Endentspannung von sanften Schnarchgeräuschen untermalt. Ziel ist es jedoch innerlich wach und gleichzeitig körperlich tief entspannt zu bleiben.

### **Varianten:**

#### Sanfter bei Schmerzen im unteren Rücken:

Stell die Beine am Boden auf und lass die Knie zueinander fallen. Oder leg dir Blöcke unter die Knie.

### **Kontraindikationen:**

Keine.

### **Wirkung:**

Regenerativ. Entspannung für Körper und Geist.