










Übungsreihe für den Kurs Yoga 1 Grundkurs und Präventionsangebot

- Diese Übungsreihe bildet die Basis für den Kurs und wird je nach Themengebiet variiert oder erweitert. Hier werden die Grundstellungen dargestellt.
- Begonnen wird im Kurs jeweils mit einfachen Vorübungen, die wiederholt und nach den individuellen Möglichkeiten vertieft werden.
- In jeder Stunde wird eine Übung nach ihren körperlichen und seelischen Wirkungen genauer erforscht und diese in die Erfahrung gebracht.
- Die beigelegte Broschüre „Wie entsteht Entspannung und innere Ruhe“ enthält Anleitungen und Übungen zu diesem Thema. In jeder Stunde wird eine Einheit erläutert und gemeinsam geübt und reflektiert, so dass die Teilnehmer die Hintergründe verstehen, und die Inhalte in den Alltag umsetzen können.

<p>Entspannungslage</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Legen Sie den Körper gerade auf der Matte ab- Die Arme liegen seitlich geöffnet, die Handflächen zeigen nach oben- Die Beine sind ca. 30 cm geöffnet, die Füße fallen locker nach außen- Der Körper liegt ruhig und geordnet auf der Matte- Die Augen sind je nach Befinden geöffnet oder geschlossen <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Hilfsmittel (Kissen) unter Hals, Lendenwirbelsäule (LWS) oder Knie- Rückenlage mit angestellten Beinen- Seitliche Entspannungslage- Auf dem Stuhl oder im Sitzen auf der Matte- Bei Rückenproblemen über die Seite aufrichten und ablegen
<p>Sitzhaltung:</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Nehmen Sie eine Sitzhaltung ein: Gerade Beine, Schneidersitz, Lotus- Idealerweise so, dass das Becken etwas höher ist als die Knie, dann kann es leichter nach vorne bewegt werden- Richten Sie die Brustwirbelsäule (BWS) sanft auf- Der Kopf und die Schultern sind locker- Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Hilfsmittel unter das Gesäß legen- Sitzen auf dem Stuhl auf der Vorderkante, so dass die Füße den Boden berühren
<p>Stehender Halbmond</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Nehmen Sie eine gerade Standhaltung ein, die Füße sind geschlossen, die BWS ist sanft aufgerichtet, die Hände sind vor dem Brustbein zusammengelegt (aufrechte Gebetshaltung)- Richten Sie die Arme leicht nach oben und richten Sie die BWS weiter auf, der Kopf wird in diese Öffnung mitgenommen, wie eine Verlängerung zur WS <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Den Oberkörper gerade lassen und locker aufrichten, den Kopf gerade halten- Die Arme nicht anheben

<p>Stehende Kopf-Knie Stellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nehmen Sie die Arme nach oben und dehnen Sie den Oberkörper in einer weiten Bewegung nach vorne und beugen ihn dann nach unten, so dass die Hände den Boden neben den Füßen berühren - Den Brustkorb leicht anheben - Der Kopf wird in der Verlängerung zur WS mitgenommen - Die Stellung ruhig halten <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Arme locker anheben und den Oberkörper nur leicht dehnen und locker nach unten hängen lassen, dann die Hände an den Knien oder Unterschenkeln ablegen - Die Knie anwinkeln - Die Knie anwinkeln und mit geradem Rücken den Oberkörper nach vorne und evtl. nach unten dehnen
<p>Waage</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nehmen Sie einen geraden Stand ein und heben Sie die BWS sanft an - Führen Sie die Arme über den Kopf und gehen Sie einen Schritt nach vorne, verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein - Bei sicherem Stand das hintere Bein langsam anheben und den Oberkörper absenken, bis dieser mit dem Bein eine Gerade bildet - Die Stellung soweit ausführen, dass sie ruhig gehalten werden kann - Führen Sie die andere Seite aus <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme bleiben neben dem Körper - Das hintere Bein nicht vom Boden abheben, sondern mit den Zehen den Boden spüren oder das hintere Bein nur leicht anheben
<p>Stellung des Kindes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nehmen Sie den Fersensitz ein und legen Sie den Oberkörper auf die Oberschenkel langsam ab und den Kopf auf die Matte - Die Arme liegen locker seitlich am Körper <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie Hilfsmittel entweder zwischen die Oberschenkel und Unterschenkel, oder unter den Kopf - Legen Sie die Arme angewinkelt nach vorne und den Kopf in die Hände - Nehmen Sie die Rückenlage ein und winkeln Sie beide Knie an, so dass sie auf dem Bauch abliegen, halten Sie die Kniekehlen
<p>Dreieck im Liegen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - In der Rückenlage werden die Beine geschlossen und ein Bein wird angewinkelt und am Knie gehalten - Das Bein wird langsam aufgerichtet, das andere Bein gleitet Richtung Boden, die Beine sind dynamisch bewegt - Der Kopf, Nacken und die Schultern liegen locker am Boden - Wechseln Sie die Seiten ab <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Bein am Boden ist nicht gerade, sondern aufgestellt - Das Bein, das aufgerichtet wird, wird nur leicht angehoben - Das obere Bein nicht halten, sondern heben und senken

<p>Schulterstand</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Aus der Rückenlage werden die Beine und dann das Becken angehoben - Die Hände halten die LWS und der Rücken und die Beine werden langsam angehoben, die Füße bleiben locker - Die Schultern und der Nacken liegen sanft am Boden <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Abrollen des Rückens aus dem Sitzen und wieder aufrichten (Rückenschaukel) - Der Rücken bleibt am Boden, die Beine anheben und halten - Den Rücken leicht anheben, die Beine bleiben gerade oder werden nur leicht nach oben geführt - Bei einer schwierigeren Variante bleiben die Arme seitlich am Körper (freihändiger Schulterstand)
<p>Halbe Brücke</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - In der Rückenlage werden die Beine angewinkelt und die Füße Richtung Gesäß abgestellt, ca. 30 cm geöffnet - Das Becken anheben und die WS wie ein Wölbung aufrichten, so dass das Brustbein Richtung Kinn geführt wird - Die Schultern, Kopf und Nacken liegen locker am Boden <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Becken nur leicht anheben - Die WS nicht wölben, sondern gerade halten - Kurze Haltezeit - auf die Grenzen in der WS achten
<p>Kopf-Knie-Stellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Aus der geraden Sitzhaltung den Oberkörper vornehmlich die WS aufrichten und die Arme nach oben führen - Aktiv in die BWS aufrichten und den Oberkörper weit nach vorne dehnen, die Hände ablegen - Der Kopf wird als Verlängerung der WS mitgenommen - Die Beine sind gerade und geschlossen <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Stockhaltung, gerades Sitzen, WS aufgerichtet, Hände neben dem Becken, Kopf ist gerade - Im Sitzen die Knie leicht anwinkeln und nicht nach vorne beugen, sondern gerade bleiben - Becken lockern durch leichte Dehnungen nach vorne - Die Arme seitlich öffnen, dadurch öffnet sich die BWS leichter und erleichtert die Aufrichtung der WS
<p>Schiefe Ebene</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Hände werden hinter dem Gesäß abgelegt (Handgelenke etwa am Gesäß) - BWS anheben und das Becken nach oben führen, die Beine sind gerade und die Füße drücken gegen den Boden - Die ganze WS nach oben wölben, der Kopf liegt im Nacken <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Sitzen bleiben und nur den Brustkorb und in Folge den Kopf anheben, so dass der Rücken die Arme hält - Die Beine sind angewinkelt

<p>Bogen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - In der Bauchlage werden die Knie angewinkelt und die Hände umfassen die Kniegelenke - Aus der Mitte des Rückens werden die Beine angehoben und der Brustkorb mit dem Kopf - Den Bauch hat guten Bodenkontakt <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme und Beine bleiben gerade - Abwechselnd nur die Beine anheben oder nur den Oberkörper - Oberkörper mit den Armen seitlich und Beine anheben - Abwechselnd Oberkörper mit rechtem Arm nach vorne und linkes Bein anheben, dann die andere Seite - Als Zwischenübung für den Rücken die Stellung des Kindes ausführen
<p>Halbe Drehsitz</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Fersensitz auf die rechte Seite absitzen, das linke Bein anwinkeln und vor das rechte Knie stellen - Den Rücken aus dem Kreuzbein nach oben aufrichten, die BWS anheben, die Arme nach oben führen - Den Oberkörper mit dem Kopf nach links drehen - Die rechte Hand am linken Knie ablegen, die linke Hand hinter dem Gesäß ablegen - Der Kopf bleibt gerade und der Blick gleitet in die Weite - Die Seiten abwechseln <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Beine sind gerade, der Oberkörper wird abwechselnd nach links und nach rechts gedreht - Ein Bein bleibt gerade, das andere wird angewinkelt vor das andere Knie gestellt, dann den Oberkörper aufrichten und drehen
<p>Zehenspitzenstellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Aus dem Fersensitz auf die Zehenspitzen stellen - Die angewinkelten Oberschenkel anheben bis sie gerade sind - Der Rücken ist gerade und der Kopf - Die Handflächen zusammenlegen und die Arme über den Kopf führen und anschließend vor das Herz <p><i>Varianten und Erleichterungen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Fersensitz die Armbewegung ausführen - Die Oberschenkel nicht ganz anheben - Die Arme nicht aufrichten, sondern die Hände vor dem Herzen falten
<p>Entspannungslage</p>	<p>Verschiedene Inhalte können die Entspannungslage begleiten: wie bspw. Die Beobachtung des Atems, Inhalte aus der Übungsstunde und die differenzierte Wahrnehmung des ganzen Körpers in einer Abfolge: Füße, Knöchel, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Becken, Hüfte, Rücken, Schultern, Schultergelenke, Arme mit Ellbogen, Hände, Handgelenke, Finger, Bauch, Zwerchfell, Brustkorb mit Brustbein und Rippen, Hals, Nacken, Hinterkopf, Gesicht mit Stirn, usw. und die Gesichtshaut</p>