

SOMA YOGA
YOGALEHRER AUSBILDUNG

ASANA ARBEITSBUCH

Dieses Arbeitsbuch gehört:



Copyright © 2021 Soma Yoga, Freiburg

Hebelstraße 23 a, 79104 Freiburg | www.somayoga-freiburg.de



ASANA ARBEITSBUCH

Inhalt

I.	ASANAS - DIE HALTUNGEN	4
II.	STELLUNGSGRUPPEN.....	5
	1. STEHALTUNGEN	5
	2. VORBEUGEN UND HÜFTÖFFNENDE POSITIONEN.....	26
	3. RÜCKBEUGEN	44
	4. DREHUNGEN	64
	5. UMKEHRHALTUNGEN	76
	6. RESTORATIV	86
	7. SITZHALTUNGEN	93



ASANAS - DIE HALTUNGEN

Es gibt viele Möglichkeiten mit dem Körper zu arbeiten und ihn auszurichten. Jeder Körper ist individuell und verschieden. So ist das vielleicht wichtigste für einen Yogalehrer zu erkennen: Wir unterrichten Individuen und Menschen, keine fixen „Positionen“.

Der Hauptzweck der Yoga Asanas ist zuerst mal, für die meisten, den Körper zu stärken; flexibler und gesünder zu machen. Blockaden werden entfernt und Dysbalancen gemildert. Durch Achtsamkeit für spezifische Körperteile, Aktionen und Ausrichtungen werden wir präsenter und aufmerksamer.

So wird ein harmonischer Energiefluss möglich der erlaubt, im Körper still zu werden. Körper und Geist kommen zusammen.

Asana bedeutet „Sitz“ oder Verbindung, spezifisch Verbindung zur Erde. Anders ausgedrückt: Verbindung zu dem was ich wirklich erfahre.

Die Annäherung an eine Position, als Lehrer oder Schüler, sollte immer mit Achtsamkeit, Respekt und im Bewusstsein vorhandener Beschränkungen geschehen. Grundlegend werden die Positionen immer von den Körperteilen aus aufgebaut die mit der Erde Verbindung haben. Also immer von unten nach oben.

Weitere allgemeine Richtlinien:

- Gelenke nie ganz durchdrücken
- Keine Schmerzen in den Gelenken beim Üben
- klare Energielinien schaffen bzw. Energiespiralen
- Zuerst stabil werden, dann Länge und Dehnung bzw. Aktion schaffen
- 3 Phasen der Asana: hineingehen / bleiben / hinausgehen
- Nicht erstarren in der Position, immer leicht mit dem Atem pulsieren
- Energie fließt nach innen zum Zentrum und nach außen zur Peripherie
- bestimmte Bereiche aber auch den gesamten Körper spüren

“Sthira Sukham Asanam.”

Die Haltung sollte stabil und leicht sein

-Yoga Sutra II 46



1. STEHHALTUNGEN



1. Stehhaltungen

Die stehenden Yogapositionen umfassen die grundlegendste Stellungsgruppe. *Tadasana* („Berg“) oder *Samasthiti* stellt die Grundposition dar, aus der alle anderen Stellungen entstehen und abgeleitet werden können. Hat ein Student die Ausrichtungsprinzipien von *Tadasana* verstanden, verfügt er über das Verständnis zur Ausführung aller Asanas.

Da Hüften und Schultern in zahlreichen stehenden Positionen viel bewegt werden, unterstützen sie die Entwicklung von Körperbewusstsein und spielen in Yoga Stunden eine essentielle Rolle.

Das Üben von Stehhaltungen bringt zahlreiche körperliche, physiologische und psychische Vorteile mit sich.

Körperliche & energetische Wirkungen:

- Die Zirkulation in den Beinen und der Beinmuskulatur erhöht sich
- Kräftigung und Dehnung der Beine
- Kräftigung und Dehnung der Hüften
- Herz-Kreislauf und Lungentätigkeit wird angeregt

- Stehhaltungen erden und verbinden mit der Erde und Stabilisieren
- Festigkeit Vertrauen und Mut werden erfahrbar gemacht
- Das vegetative Nervensystem wird gestärkt
- Stehhaltungen unterstützen das Gefühl von Vitalität und geistiger Wachheit



Tadasana, Samasthiti

„*tad*“ = Berg
“*sama*“ = gleich
“*sthiti*“ = stehen



EINNEHMEN DER POSITION:

1. Füße eng zusammen, große Zehen berühren sich, Fersen berühren sich.
2. Zehen alle weg heben vom Boden, spreizen und mit Raum zwischen den Zehen ablegen, Zehen entspannt. Raum unter Fußgewölben → Muskeln aktiv
3. Knöchel berühren sich nicht, → wie auf Rollschuhen, Gewicht gleichmäßig verteilt.
4. Knie sind nach oben gezogen, aber nicht durchgedrückt.
5. Becken ist gerade aufgerichtet: unterer Rücken längt sich, Hüfte auf einer Linie
6. Bauch zieht leicht nach innen und oben.
7. Brustkorb anheben und Schultern nach hinten und unten rollen.
8. Arme strecken, etwas nach außen und Finger strecken, Finger geschlossen!
9. Kinn ist leicht geneigt, Nacken lang.
10. An Scheitelpunkt Haarbüschel greifen und sich selbst nach oben ziehen.
 - Visualisieren, wie Erdanziehungskraft uns nach unten verbindet und diese Erdung uns leicht werden lässt nach oben. Energie fließt an der Rückseite in den Boden und an der Vorderseite nach oben
11. Tiefe Ujjayi-Atmung

AUSRICHTUNG:

Tadasana Oberschenkel

- Quadrizeps aktiv anspannen, leichte Tendenz zur Innenrotation
- als Hilfsmittel Block zwischen Oberschenkel (zurückschieben).
- Auf Blöcken stehen, Wand als Alternative

Tadasana Becken

- Becken ist gerade, Schambein hebt Richtung Bauchnabel, Steißbein leicht einziehen

Tadasana Hüfte



- Hüftknochen auf einer Linie
- Bauch zieht leicht nach innen und oben

Tadasana Brustkorb

- Brustkorb anheben, untere Rippen expandieren zur Seite, nicht nach vorne.

Tadasana Hände, Arme und Schultern

- Schultern nach hinten rollen, Schulterblätter nach hinten und unten
- Arme sollten gestreckt sein, leicht weg vom Körper, als hätte man kleinen Ball unter der Achsel
- Finger sind gestreckt und geschlossen
- Handinnenflächen zeigen Richtung Oberschenkel

Tadasana Nacken

- Nacken ist lang, das Kinn parallel zum Boden
- Augen sind entspannt

Tadasana Kopf

- Scheitelpunkt zielt nach oben
- Energie strömt zu Sonne, Mond und Sternen → ausgehend vom Mittelpunkt der Erde
- Energiefluss: Energie strömt an der Rückseite des Körpers in den Boden, an der Vorderseite des Körpers nach oben.

Häufige Fehler bei Tadasana:

- Rippen stehen zu weit vor
- Schlaffe Arme und Hände
- Keine aufrechte Haltung, Schultern sinken nach vorne
- Verkrampfte Zehen
- Gewicht ungleich auf Füße verteilt
- Füße nicht parallel

Notizen:



Adho Mukha Svanasana

„*adho*“: nach unten

„*mukha*“ Gesicht/Schnauze

„*svana*“: Hund



EINNEHMEN DER POSITION:

- Fersen Richtung Boden schieben
- Füße ganz parallel und hüftbreit geöffnet
- Knie fest
- Oberschenke rotieren nach innen
- Steißbein zur Decke, Becken gekippt
- Leichtes Uddhiyana Bandha
- Brustkorb ist weit
- Arme lang
 - Oberarme rotieren nach außen
 - Unterarme rotieren nach innen
- Finger fest gespreizt, Raum im Handgelenk

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Chaturanga Dandasana

„*chatu*“: Vier *anga*“: Glieder

„*danda*“: Stab

„*asana*“: Sitz, Haltung, Beziehung zur Erde



EINNEHMEN DER POSITION:

- 1/3 Kraft Beine; 1/3 Kraft Bauch, 1/3 Kraft Oberkörper
- Unteren Bauch von Schambein bis Nabel nach innen und oben ziehen
- Brustbein raus, Schlüsselbeine auseinander, freie Rippen nach innen
- Rückwärtige Rippen dehnen sich aus
- Hals in einer Linie mit Wirbelsäule, Kinn leicht angehoben
- Schulterblätter Richtung Kreuzbein, Schultern nach hinten

- Augen entspannen, Blick nach vorne richten
- Körper parallel zum Boden → vgl. Oberkörper in Tadasana
- Füße flexen, Fersen schieben nach hinten, gestreckte Knie
- Becken ausrichten, Steißbein und Schambein zueinander ziehen
- Ellenbogen über Handgelenke bringen

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



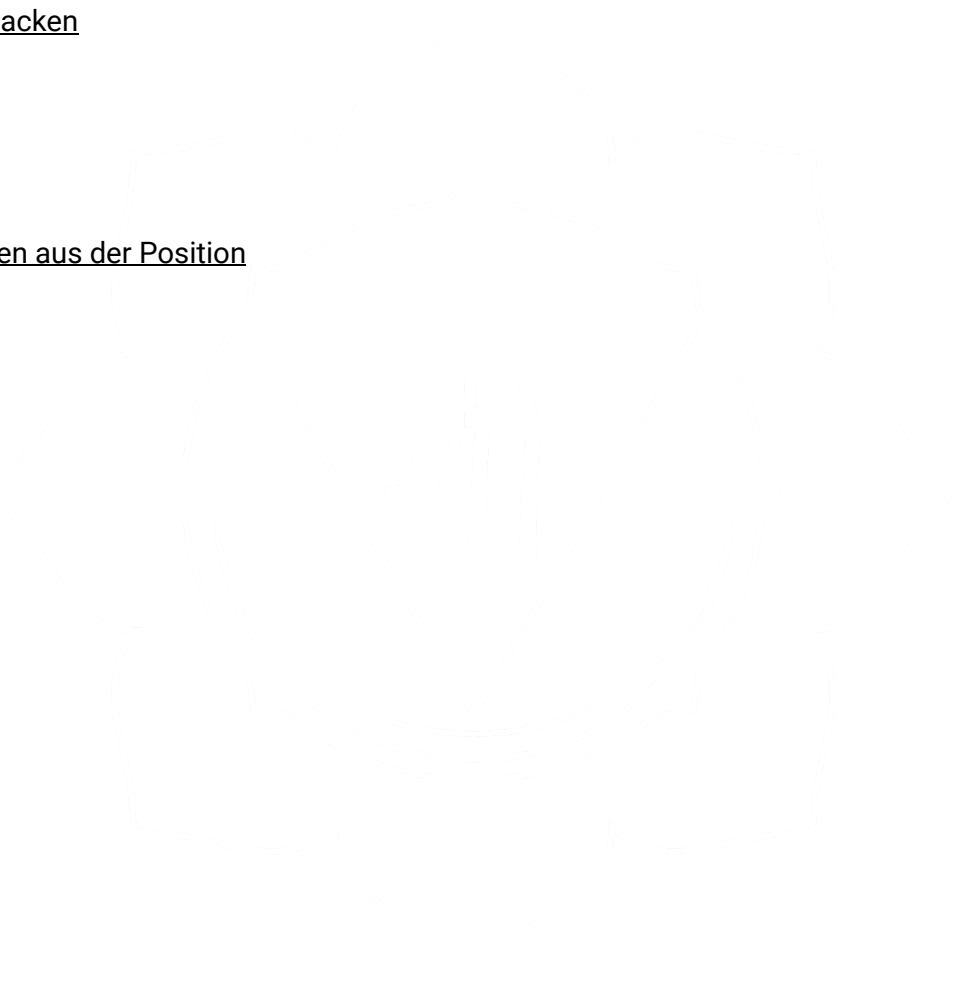
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Utthita Trikonasana

„tri“: Drei

„kona“: Winkel, Eck



EINNEHMEN DER POSITION:

- Gut am Anfang der Stunde, oder in Stehsequenz, um stabile Verbindung zur Erde aufzubauen
- Beine gestreckt, Wirbelsäule gestreckt.
- Blick nach oben zur Hand, wenn möglich
- Oberkörper kann sich öffnen
- Hüftöffnung, Flankendehnung, kräftigt Beine und streckt Wirbelsäule
- Anspannung des Quadrizeps ist wichtig, um Knie zu schonen (oder Knie leicht beugen)

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



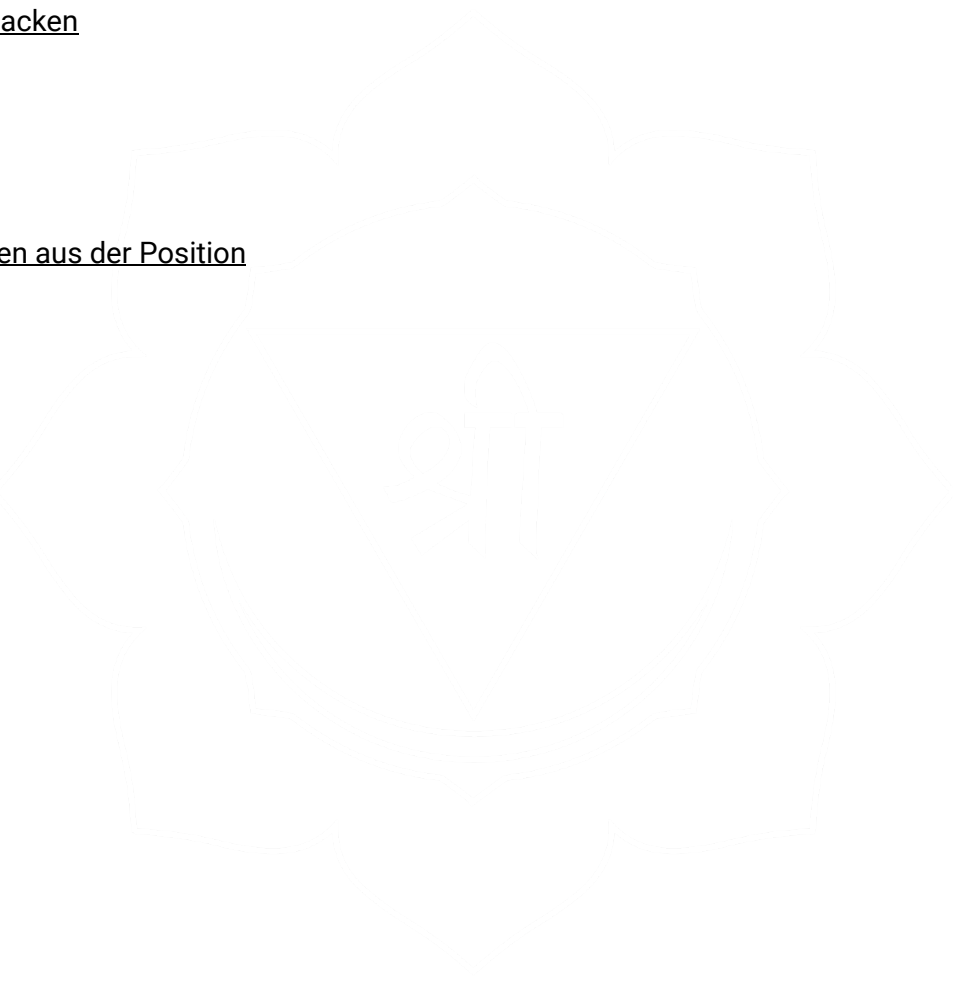
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Utkatasana, Parivritta Utkatasana

„*utkata*“: Mächtig, kraftvoll, gewaltig, ungleich, seltsam

„*parivritta*“: gedreht

EINNEHMEN DER POSITION:

- Tadasana, Beine beugen
- Arme nach oben, Handflächen zusammen
- Füße gleichmäßig belasten
- Blick nach oben zu den Daumen



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



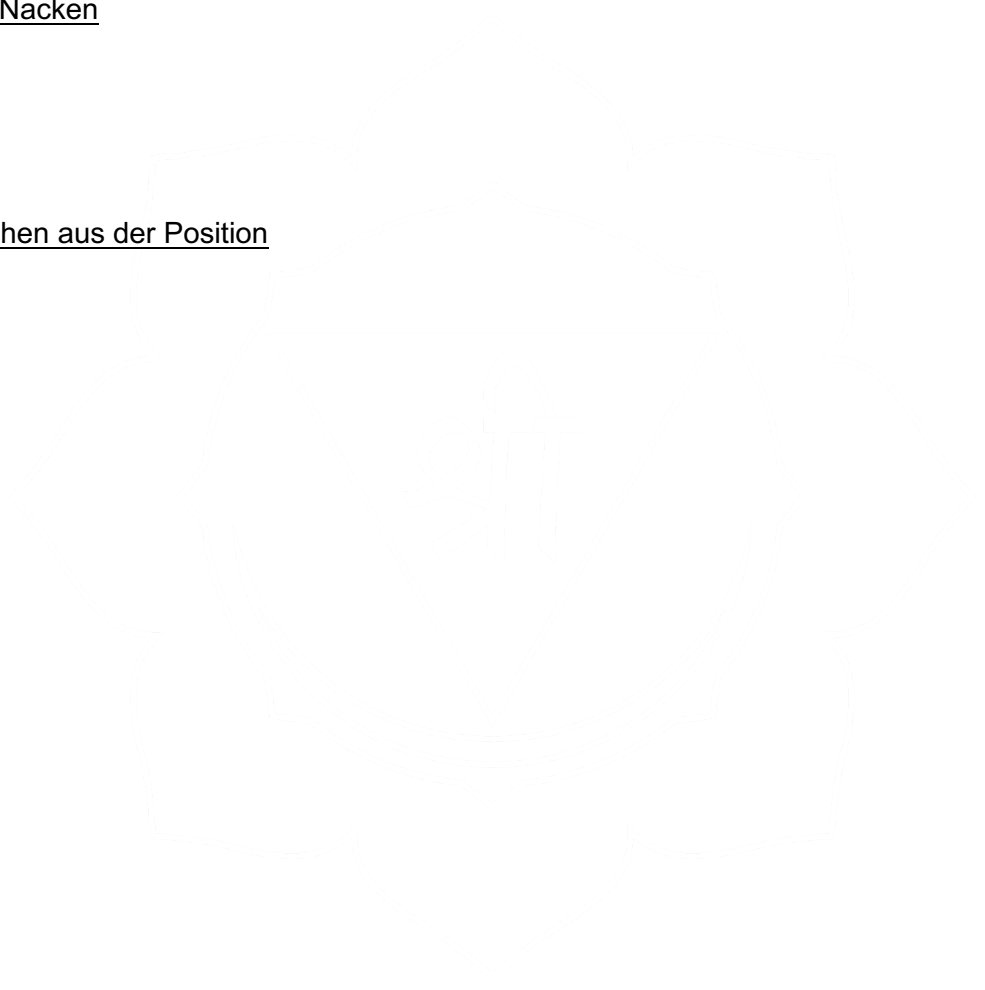
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Virabhadrasana I

„vira“: Held

„bhadra“: heilig, kämpferisch



EINNEHMEN DER POSITION:

- aus Tadasana: linkes Bein zurück, Fuß zeigt 45 Grad nach vorne
- linke Hüfte nach vorne rotieren
- unterer Rücken lang (Becken aufrichten)
- Brust öffnen, Arme gestreckt, Handflächen zusammen
- Blick zu den Daumen

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Virabhadrasana II

„vira“: Held

„bhadra“: heilig, kriegerisch



EINNEHMEN DER POSITION:

- Aus Tadasana: Einatmen, mit linkem Bein großen Schritt zurück
- Fußgewölbe auf Höhe der vorderen Ferse
- Fußgewölbe vom linken Fuß presst sich in den Boden, Zehen locker
- Knie hochgezogen, Quadrizeps arbeitet
- Hüfte gleich ausgerichtet
- Bauch nach innen und oben
- Brustkorb geöffnet, Schultern nach hinten unten, Rippen neutral
- Arme heben, Blick über Mittelfinger
- Bis 90 ° anbeugen, Knie zeigt über zweiten bis dritten Zeh

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



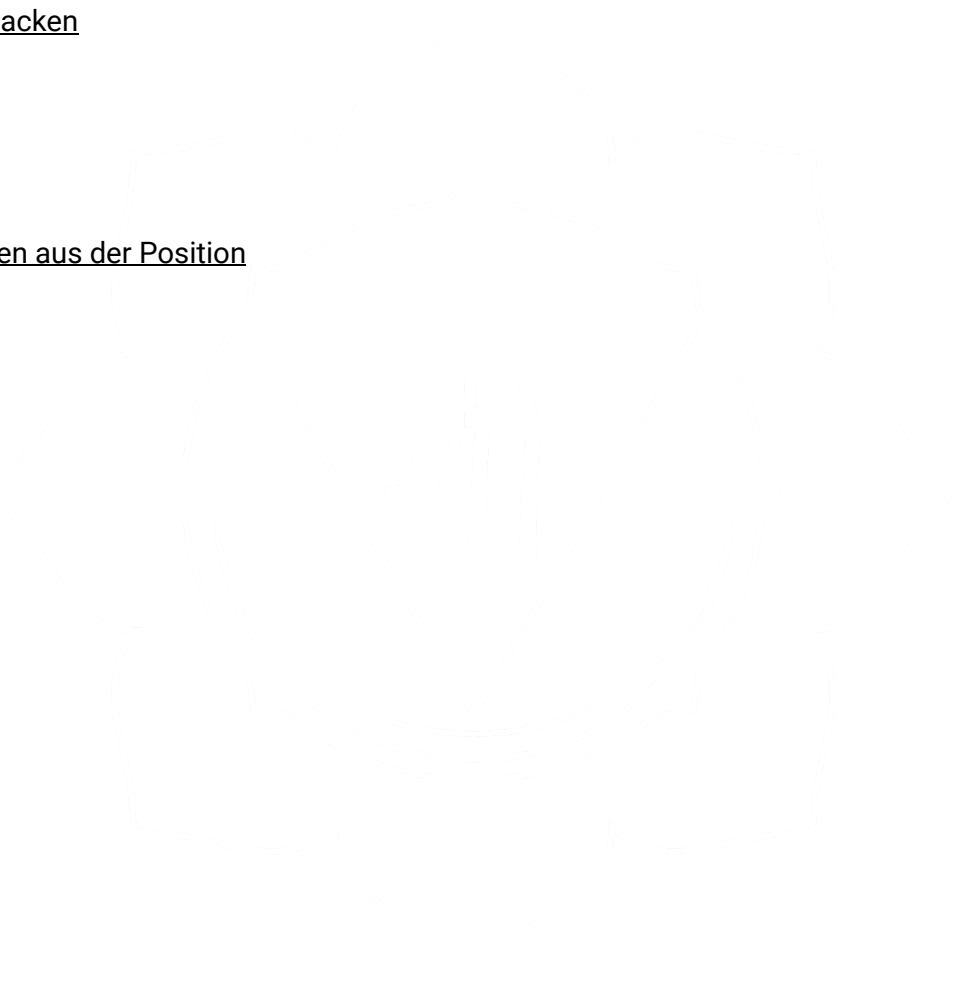
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Virabhadrasana III

„vira“ = Held

„bhadra“ = kriegerisch, heilig

EINNEHMEN DER POSITION:

- Aus Tadasana, ein Bein nach hinten strecken
- Parallel zum Boden, Fuß geflext, Zehen nach unten
- Oberkörper kippt parallel zum Boden
- Hüftknochen zeigen parallel zum Boden
- beide Beine gestreckt
- Schulterblätter zusammen
- Brustkorb weit
- Handinnenflächen zum Körper gedreht
- Nacken in Verlängerung der WS
- Blick nach unten vorne



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



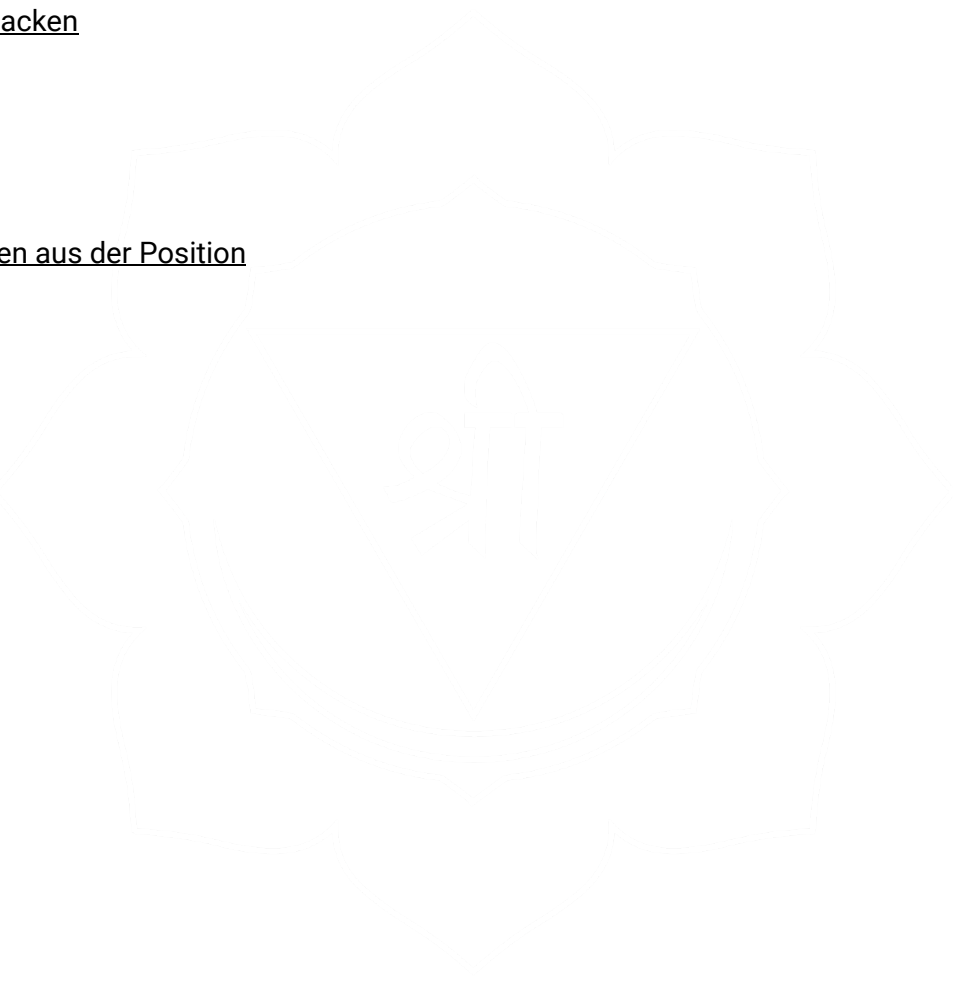
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Utthita Parsvakonasana

„*utthita*“: gestreckt

„*parsva*“: Seite

„*kona*“: Winkel



EINNEHMEN DER POSITION:

- Weiter Stand: Drehe den linken Fuß etwa 20° einwärts.
- das rechte Bein 90° auswärts.
- Beuge jetzt das rechte Bein und setze die rechte Hand hinter den Fuß auf den Boden oder Block
- den linken Arm über den Kopf, die Handinnenfläche zeigt Richtung Boden und strecke den gesamten Körper von der Ferse bis zur linken Hand aus.
- Schauge hoch am Oberarm innen und achte darauf, dass der Nackenbereich lang ist. Die linke Körperseite im Bereich des Oberkörpers, sollte lang werden.

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



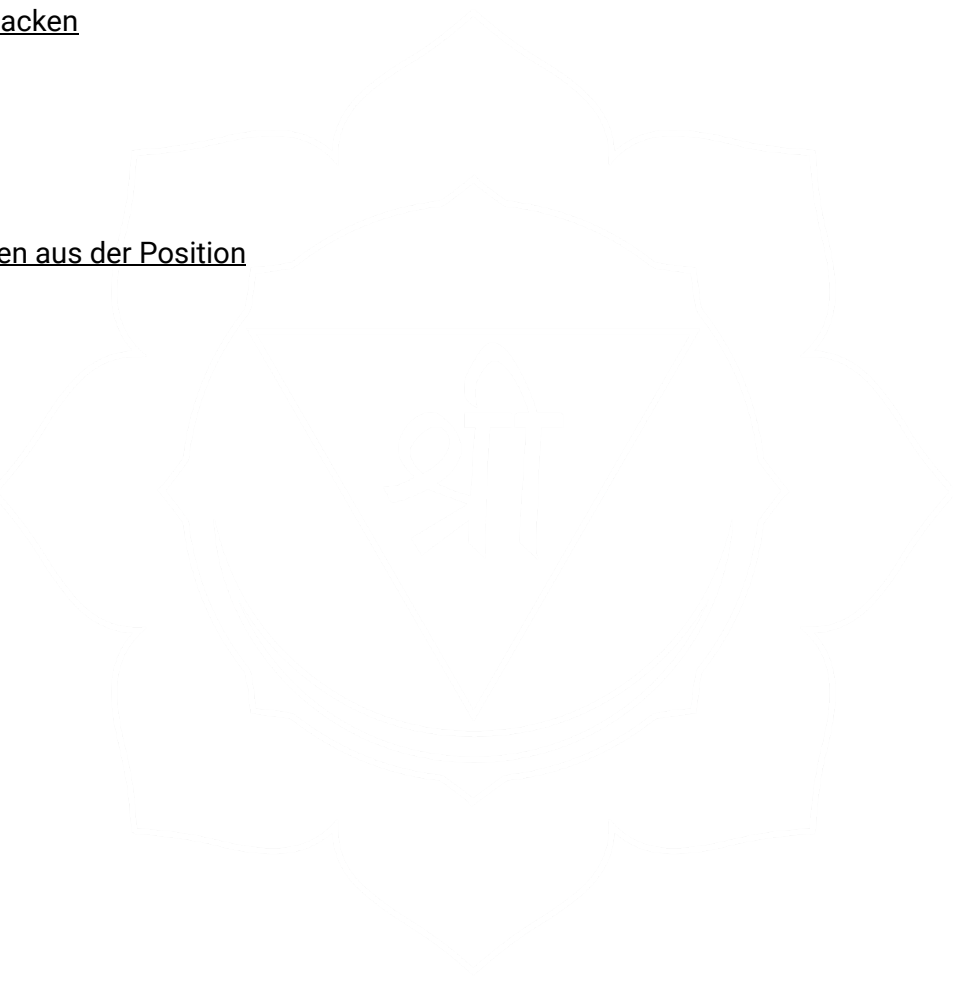
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Vrksasana

„vrksa“: Baum



EINNEHMEN DER POSITION:

- Tadasana vorbereiten: Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linkes Knie mit den Händen zum Brustkorb ziehen. Kopf ganz gerade
- Knie nach außen drehen und linken Fuß an Innenseite des Oberschenkels pressen (Anfänger: Fuß weiter nach unten – aber nicht aufs Knie)
- Arme in Namaste und nach oben strecken
- Gleichmäßiger tiefer Ujjayi-Atem

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



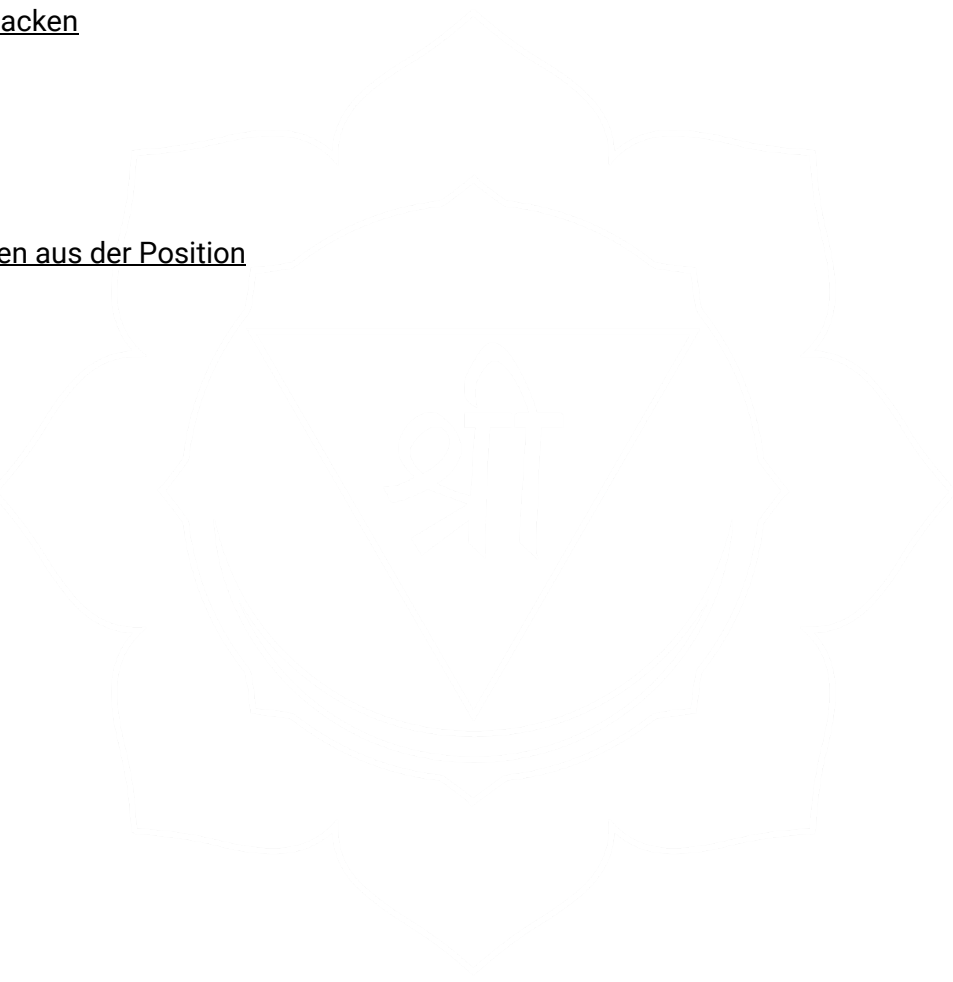
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



2. VORBEUGEN



2. Vorbeugen

Vorbeugen sind am tiefsten mit unserem alltäglichen Leben verwurzelt. Sie dehnen die gesamte Rückseite unseres Körpers

Genau betrachtet ist jede Stellung, bei der die Hüfte gebeugt und die Wirbelsäule entweder gerade gestreckt oder vornübergebeugt wird, eine Vorbeuge. Daher handelt es sich theoretisch auch bei liegenden Stellungen wie *Supta Padangusthasana* und bei sitzenden Stellungen wie *Sukhasanam Siddhasana* und *Padmasana* um Vorbeugen. Dennoch klassifizieren wir die meisten Vorbeugen erst als sitzende Vorbeugen, bei denen der Oberkörper ab den Hüften in einem spitzen Winkel nach vorne beugt. Auch der nach unten schauende Hund könnte man als Vorbeuge einordnen weil er eine starke Dehnung in der Beinrückseite erzeugt und das Becken stark gekippt ist.

Sitzende Positionen setzen sich aus **zwei Phasen** zusammen. In der **ersten Phase** wird das Becken stabilisiert und aufgerichtet (Verwurzelung, Stabilisierung) und der untere Rücken leicht nach innen gewölbt (natürliche Lordose), um eine Streckung vom unteren Kreuzbein bis zur Krone des Kopfes zu erzielen. Die **zweite Phase** besteht dann aus dem Vorbeugen, idealerweise aus der Hüfte heraus, bei der die Wirbelsäule weiterhin gestreckt bleibt. Bei Phase zwei rundet sich am Ende leicht die Wirbelsäule, wobei aber angestrebt wird, den unteren Rücken gestreckt zu lassen.

Da viele Yoga-Einsteiger verkürzte Beinbeuger haben und enge Hüften, ist es häufig notwendig, sie auf einer gefalteten Decke sitzen zu lassen, um die Innenwölbung des unteren Rückens in der ersten Phase zu erreichen.

Sitzende Vorbeugen dehnen besonders die Beinbeuger, die Gesäßmuskulatur und den unteren Rücken. Mit wachsender Flexibilität der Rückseite der Beine lässt sich das Becken freier nach vorne kippen, was sich sehr entlastend auf den unteren Rücken auswirkt. Im Allgemeinen können diese Stellungen bequem und länger gehalten werden als jede andere Stellungsgruppe.

Energetisch helfen sie das Bewusstsein nach innen zu richten und haben oft eine beruhigende und wohltuende Wirkung auf das Nervensystem, weshalb manche Vorbeugen ideal zum Ende einer Yogastunde eingebaut werden können.

Zu der Gruppe der Vorwärtsbeugen gehören auch die **hüftöffnenden Asanas**. Hier liegt der Fokus oft auf einer Dehnung oder „Öffnung“ der Adduktoren und der Rotatoren im Gesäß. Um ein Gleichgewicht in den Hüftgelenken zu erzeugen, müssen jedoch nicht nur die Adduktoren verlängert und geöffnet werden, sondern auch die Abduktoren, die Leisten, die Oberschenkel und die Beinbeuger.

Allgemein zählen Hüftöffner zu den komplexesten Arten von Asanas. Es gibt jedoch auch Hüftöffner, die für eine ungefähre Form der Stellung weniger Flexibilität, Kraft oder Energie erfordern. Daher sind einfache Hüftöffner beliebte Positionen, um Yogaklassen zu beginnen. Dennoch erfordern gerade einfache Hüftöffner, um sie gut ausgerichtet zu praktizieren, präzise und anspruchsvolle muskuläre Aktion im Becken- und Hüftbereich, die wir meistern müssen, um ihre transformierende und kraftvolle Wirkung erfahren zu können.



Paschimottanasana

„paschima“: Westen
„uttana“: intensiv

EINNEHMEN DER POSITION:

- aus Dandasana (oberes Bild) Beine aktiv, Füße geflext
- Hände neben die Hüften auf den Boden pressen, Brust heben
- Lang mit dem Oberkörper nach vorne kommen
- Hände greifen die Beine, Füße oder den Gurt
- Schultern weg von den Ohren ziehen



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



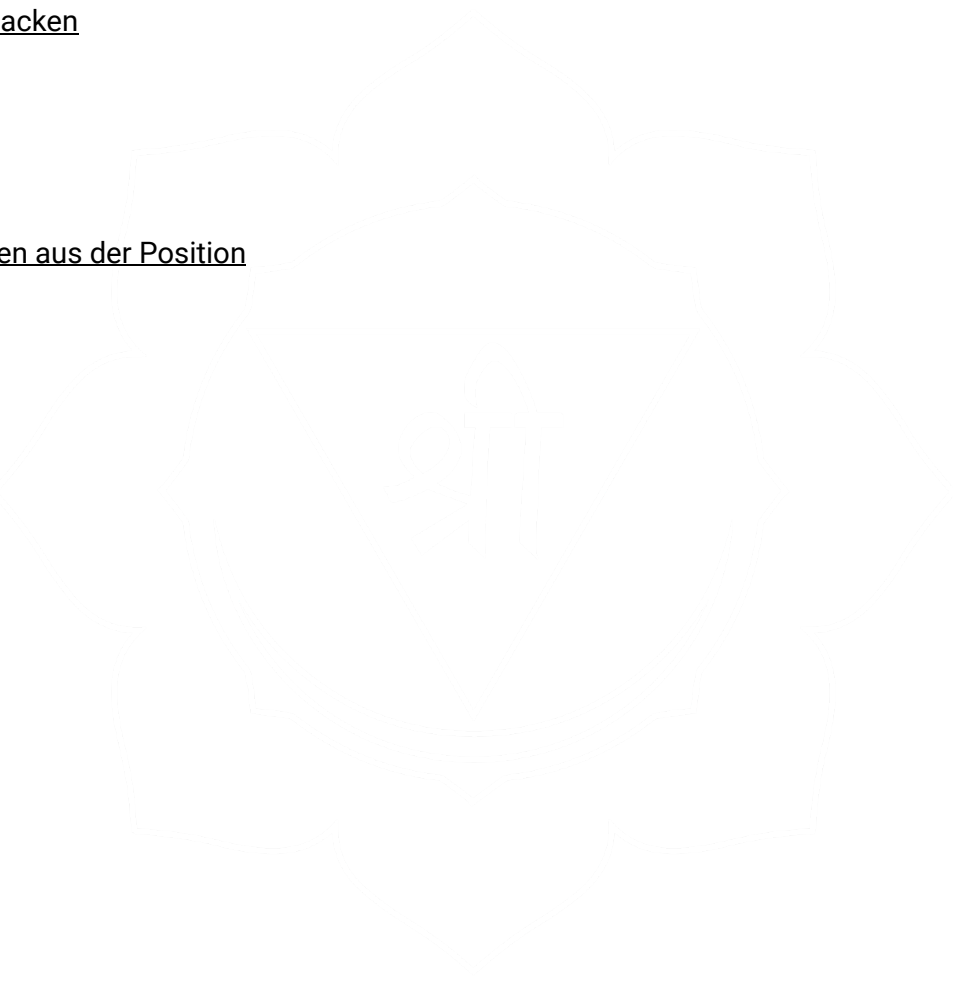
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Uttanasana

„*uttana*“: intensiv gestreckt

Schafft optimales Fundament für Umkehrhaltungen.



EINNEHMEN DER POSITION:

- Füße zusammen, Tadasana-Beine
- Fußsohlen pressen gleichmäßig in Boden, Zehen spreizen
- Quadrizeps anspannen – Kniescheibe hoch
- leichte Innenrotation der Oberschenkel
- Bauchmuskulatur leicht nach oben und innen ziehen
- Fingerspitzen in Linie mit Zehen, gespreizt oder Waden greifen / Blöcke
- Mittelfinger parallel
- Kopf und Oberkörper zu Beinen, WS strecken

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



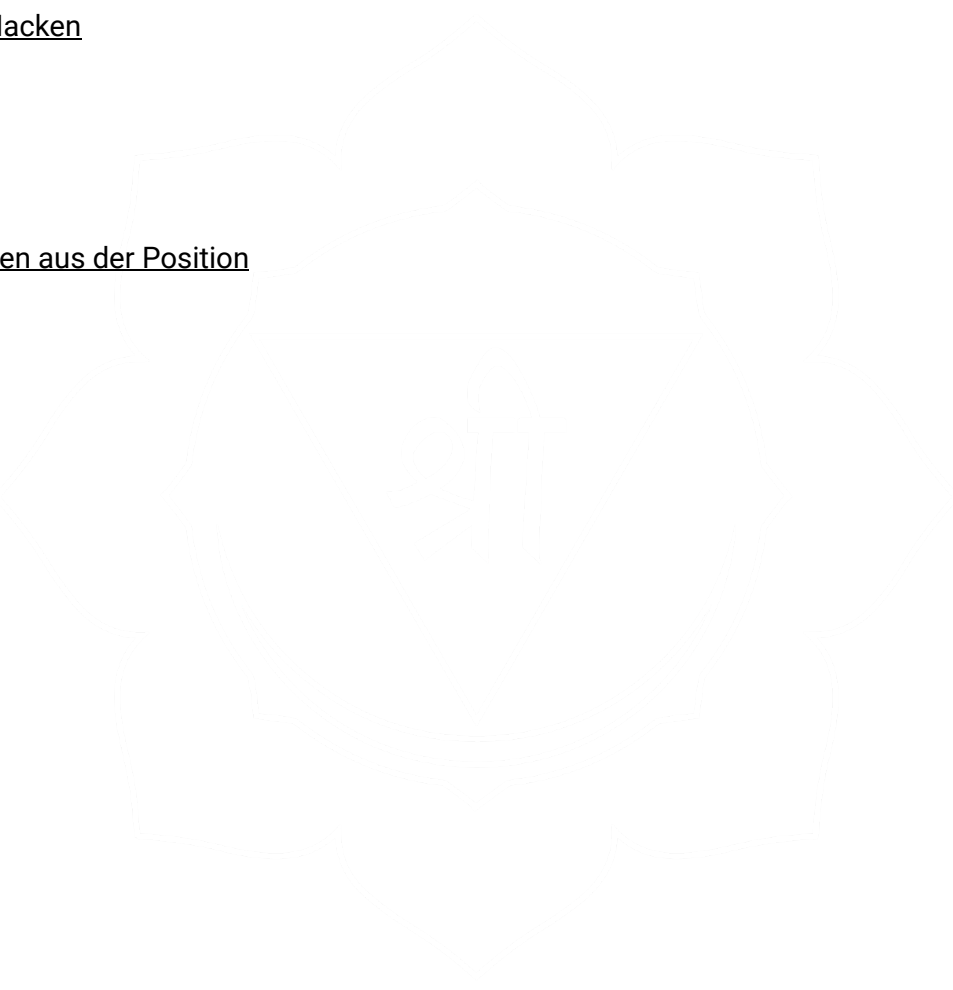
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Prasarita Padottanasana

“*prasarita*” = gespreizt

“*pada*” = Fuß

“*uttan*” = extreme Dehnung



EINNEHMEN DER POSITION:

- Füße parallel, leicht nach innen
- zuerst Länge im Rücken
- Finger in Linie mit Zehen, oder große Zehen greifen oder Waden halten
- Auswärtsdrehung in Oberarmen
- Hüfte zwischen Knöcheln halten
- Knie gestreckt, wenn möglich
- Rücken so gerade wie möglich zwischen Beinen
- Brust weiter öffnen; Rücken dehnen
- Nacken lang
- Bei Verkürzung: Beine leicht beugen!

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Parsvottanasana

„parsva“ = Flanke, Seite
„uttana“ = intensiv



EINNEHMEN DER POSITION:

- Füße ca. 80 cm -1 m auseinander
- vordere Ferse auf eine Linie mit hinterer Ferse oder Fußgewölbe (fortgeschritten!)
- hinterer Fuß zeigt ca. 45 Grad nach vorne
- Hüfte gerade, Brustbein über Oberschenkel
- Einatmen: Rücken längen, Ausatmen: Oberkörper nach vorne
- Wenn sich vorderes Bein beugt → Klötze nehmen
- Schultern weg von den Ohren, entspannen!
- Krone des Kopfes und Brustbein strebt zu Füßen
- Kinn zu Schienbein
- Hände neben Fuß auf Boden o. Blöcke; Ellenbogen gerade nach hinten ausrichten
- Unterarme Richtung Boden sinken lassen

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel



Becken/Hüfte

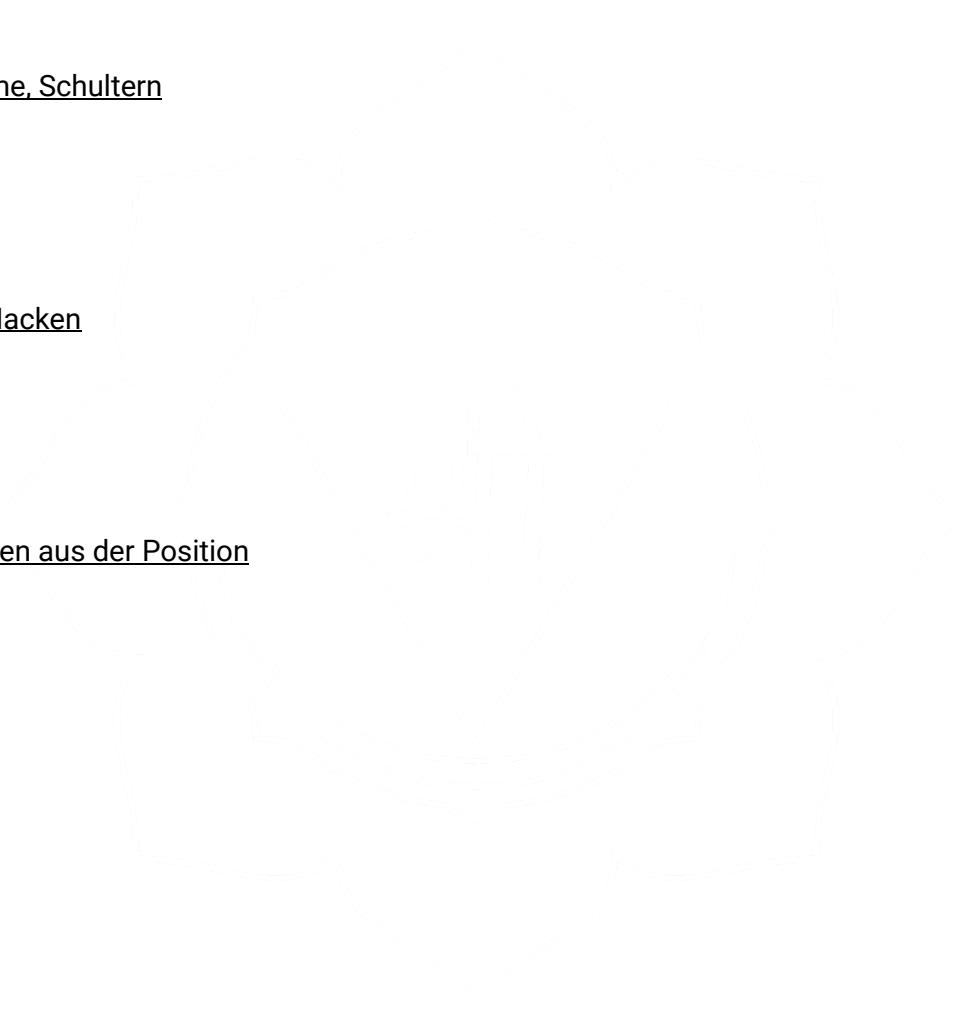
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Baddha Konasana

„baddha“ = gebunden

„kona“ = Winkel



EINNEHMEN DER POSITION:

- Zuerst Knie ran ziehen und dann seitlich öffnen!
- Fußsohlen zusammen (Variation: Fußsohlen nach oben öffnen)
- Ellenbogen seitlich am Körper

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



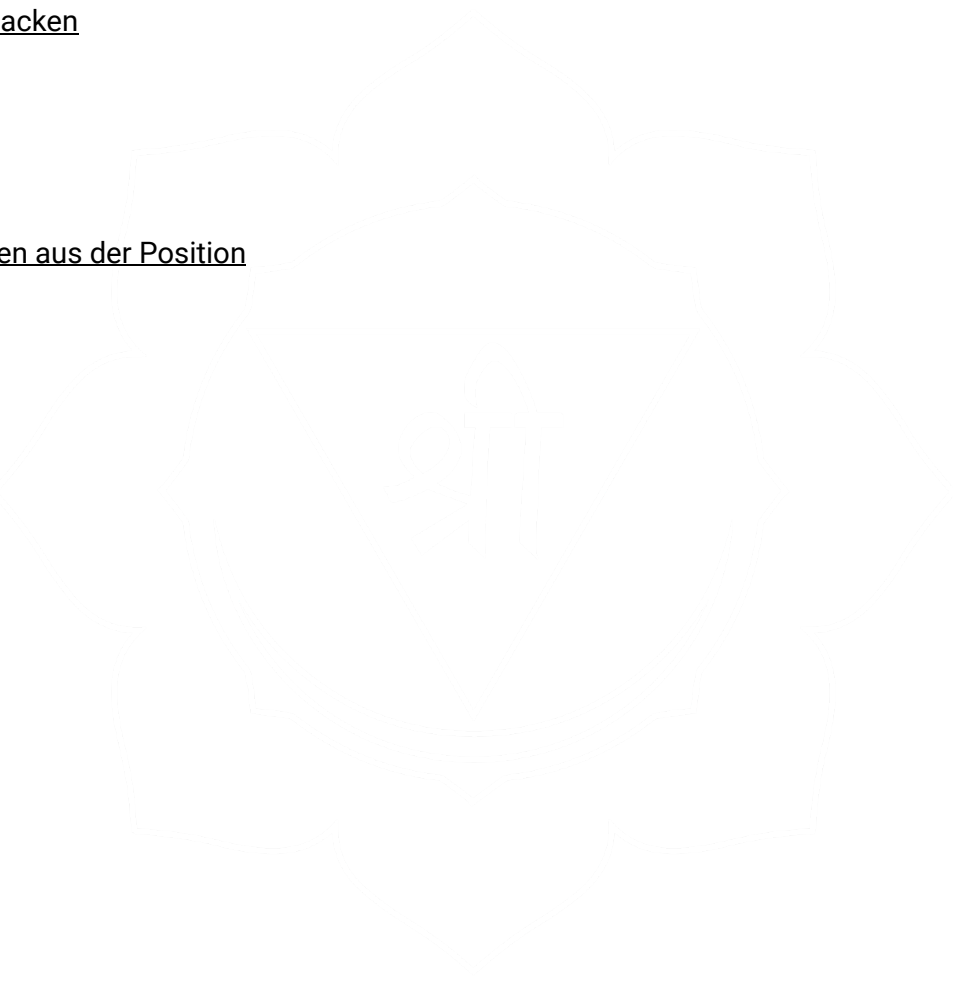
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Janu Sirsasana

„janu“: Knie
“sirsa“: Kopf



EINNEHMEN DER POSITION:

- Dandasana
- linkes Knie beugen, nach außen sinken lassen
- einatmen: aufrichten, ausatmen: nach vorne kommen

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



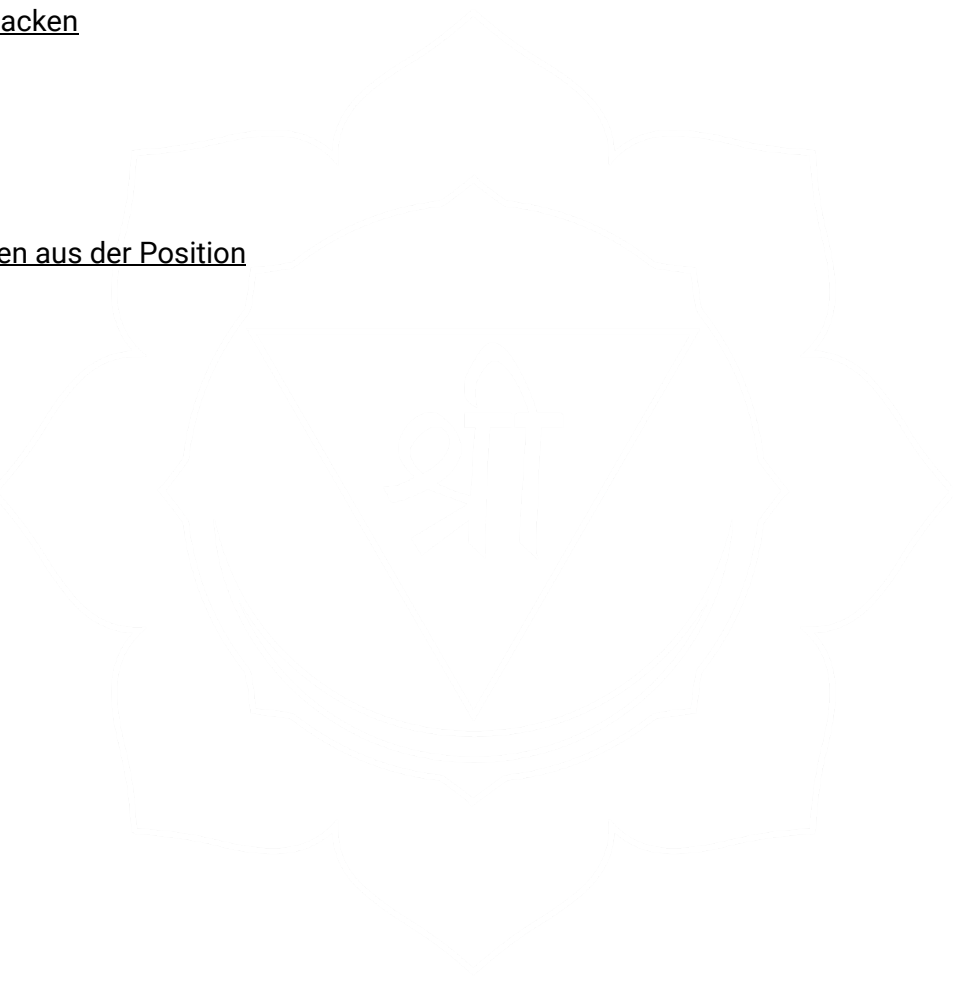
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Upavistha Konasana

„avistha“ = „sitzend“
„kona“ = Winkel



EINNEHMEN DER POSITION:

- Innere Ferse vor den Zehen, Füße flexen
- Knie sollten senkrecht nach oben zeigen
- Auswärtige Rotation
- Beine nicht zu weit öffnen
- Waden, Gurte oder Füße greifen
- Knie beugen (→ wenn nötig)
- Evtl. höher sitzen und Decke unter Knie!

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Gomukhasana

„go“ = Kuh
„mukh“ = Gesicht



EINNEHMEN DER POSITION:

- Beine im Sitzen übereinander
- Knie eng aufeinander, Fußsohlen zeigen nach hinten
- Oberkörper und Kopf gerade
- Hände hinter dem Rücken greifen (Gurt)

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



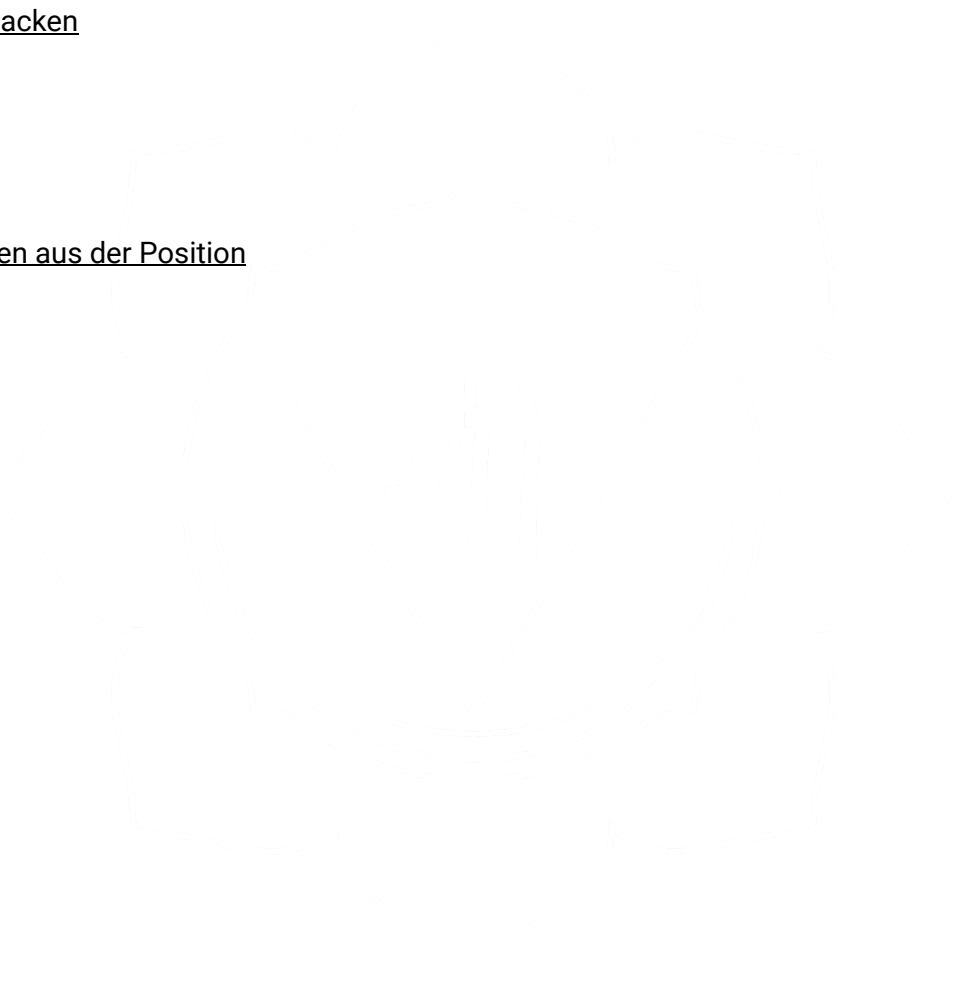
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



3. RÜCKBEUGEN



3. Rückbeugen

Seit dem Tag unserer Geburt orientieren wir uns nach vorne, in eine Welt, die vor uns liegt. Wir sehen, riechen und schmecken, was vor uns ist; wir greifen nach Dingen, die vor uns liegen, und wir beugen, krabbeln, laufen und rennen normalerweise vorwärts.

Unsere Vorderseite ist der weichste und empfindlichste Teil unseres Körpers, genauer: unsere Genitalien, unser Bauch, die Brüste, das Gesicht und die Augen. Aufgrund der Form des Brustkorbs sind die lebenswichtigen Organe vorn weniger geschützt. Dementsprechend wird die Vorderseite des Körpers als verletzlicher empfunden als die Seiten, bzw. die Rückseite des Körpers. Wenn wir körperlich angegriffen werden, verschließen wir die Vorderseite und runden den Rücken, um uns zu schützen, genau wie Tiere es tun, die sich z.T. durch einen Rückenpanzer schützen, wenn sie attackiert werden.

Die wichtigsten Energetischen Stellen (Marmas) manifestieren sich an der Vorderseite des Körpers; im unteren Bauch, dem Solarplexus, im Brustzentrum, in der Kehle und der Stirn. Diese Marmas fungieren als feine Energierezeptoren und Transmitter mit der äußeren Umwelt. Jede emotionale „Störung“ wird im Körper zuerst in der Vorderseite empfunden. Sind wir traurig, wütend oder ängstlich, spannen wir die Vorderseite an und verkürzen sie, da diese Energien kontrahierender Natur sind.

Mit zunehmendem Alter und den sich dadurch häufenden Auswirkungen seelischer Verletzungen, wird unsere Körperhaltung fortschreitend gebeugter. Kinder sind normalerweise an der Vorderseite ihres Körpers viel offener als Erwachsene. Sie kommen leichter in rückbeugende Positionen als Erwachsene, während Erwachsene Vorwärtsbeugen leichter fallen.

Aus diesen Gründen erfordern Rückbeugen ein gewisses Maß an Mut, Waghalsigkeit und Vertrauen in unsere innewohnende Kraft. Wir können das Dunkle und Unbekannte in uns entdecken und langsam unsere sensible, weiche und ungeschützte Vorderseite offen der Welt aussetzen. Praktizieren wir Rückbeugen in diesem Bewusstsein und nutzen die Kraft des Atems, geschieht es häufig, dass tief gelagerte Emotionen an die Oberfläche kommen und gelöst werden.

Für die Stellungsgruppe der Rückbeugen ist gutes Aufwärmen vorher absolut notwendig!

WIRKUNGEN:

- Kräftigung der Rückenmuskeln und Schultern
- Dehnung der Körpervorderseite
- Brustkorb und Lungen weiten sich
- Stimulierung wichtiger Nervenzentren (Solarplexus)
- Energetisch werden (emotionale) Blockaden gelöst
- Rückbeugen unterstützen Mut, Enthusiasmus und innere Kraft und helfen Stagnation und geistige Trägheit zu überwinden.



Urdhva Mukha Svanasana

„urdhva“: nach oben

„mukha“: Gesicht

„svana“: Hund



EINNEHMEN DER POSITION:

Wird am häufigsten während des Sonnengrußes geübt, nach Chaturanga:

Einatmen: Über die Füße rollen oder einen Fuß nach dem anderen umstellen. Arme strecken, Rücken wölben, Brustbein nach vorne und oben bewegen, Blick diagonal nach oben, Becken leicht kippen, Steißbein ausrichten. Ausatmen: Zurück in den Hund.

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



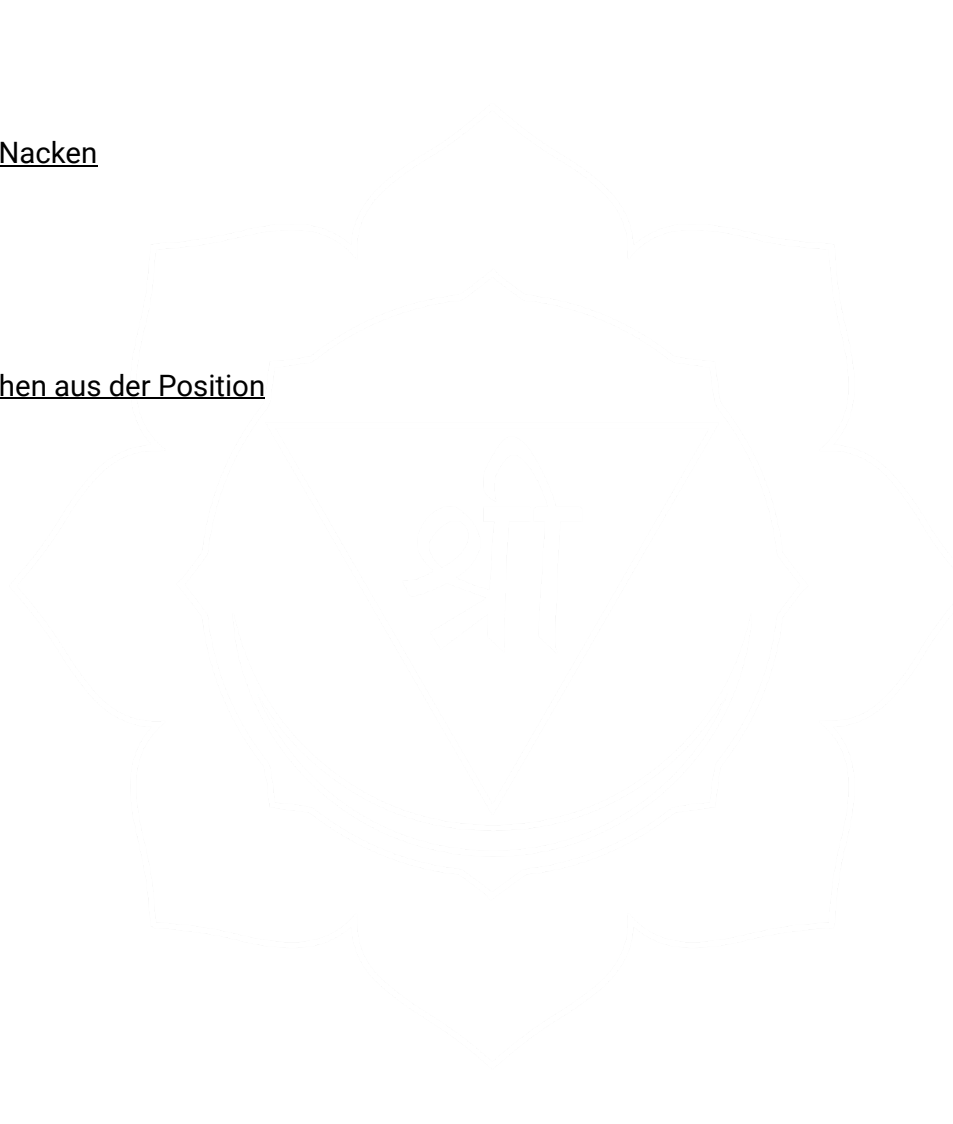
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Salabhasana

„salabha“: Heuschrecke

Dies ist die sicherste Rückbeuge, sie stärkt, da sie nur die Kraft des Rückens nutzt, ohne Kraft von Armen und Beinen zu beanspruchen.



EINNEHMEN DER POSITION:

Schultern heben, Stirn auf dem Boden, Handinnenflächen nach oben, Beine durch innerem Oberschenkelmuskel zusammenhalten, Drishti auf Nasenspitze.

Vinyasa: In die Position – Einatmen, Aus der Position - Ausatmen

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



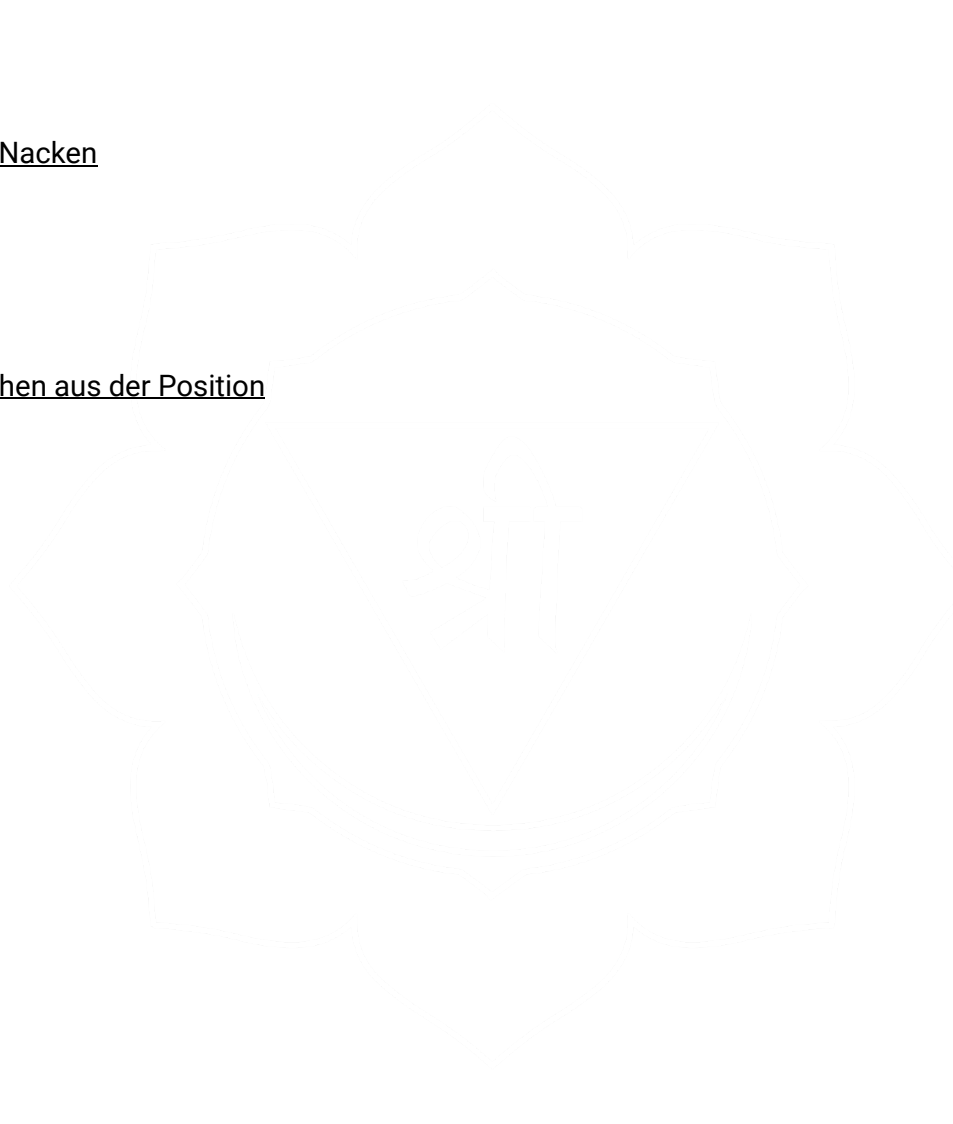
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Bhujangasana

„Bhujanga“: Kobra



EINNEHMEN DER POSITION:

Aus der Bauchlage, Stirn am Boden, Hände neben der Brust, Ellenbogen am Körper, Beine gestreckt, mit der Einatmung Oberkörper anheben, Brustraum weiten, Schultern zurück, Hände flach am Boden.

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



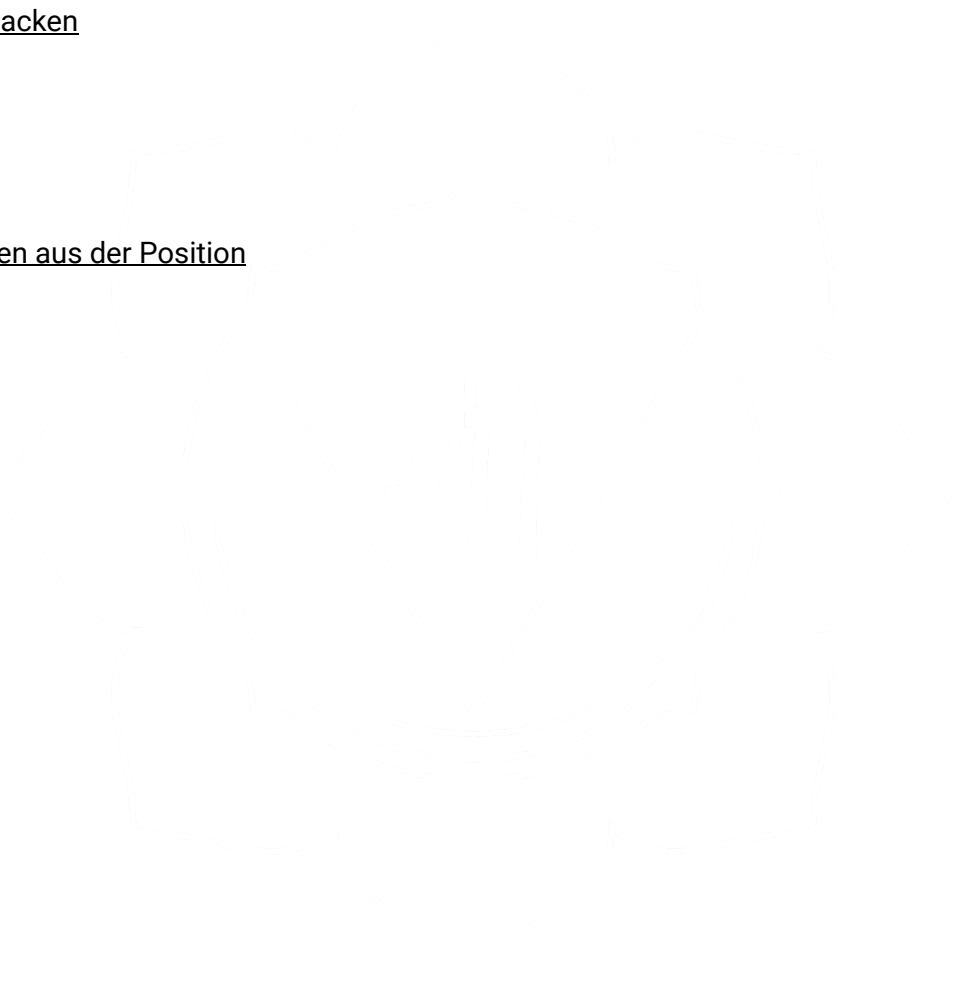
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Natarajasana

„nataraja“: tanzender Shiva



EINNEHMEN DER POSITION:

Tadasana: Gewicht auf einen Fuß, anderes Bein beugen, Knöchel greifen, Knie zusammen und Oberschenkel auf eine Ebene. Bauchmuskeln müssen arbeiten. Steißbein verlängert nach unten, Brust öffnen, Arm nach oben und zurück, Vertiefung: aus der Hüfte nach vorne beugen, Becken bleibt gerade.

HILFSMITTEL:

Ganze Haltung mit Gurt an Wand, quer stehen, abstützen, Gurt in andere Hand und um Fuß rumlegen.

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



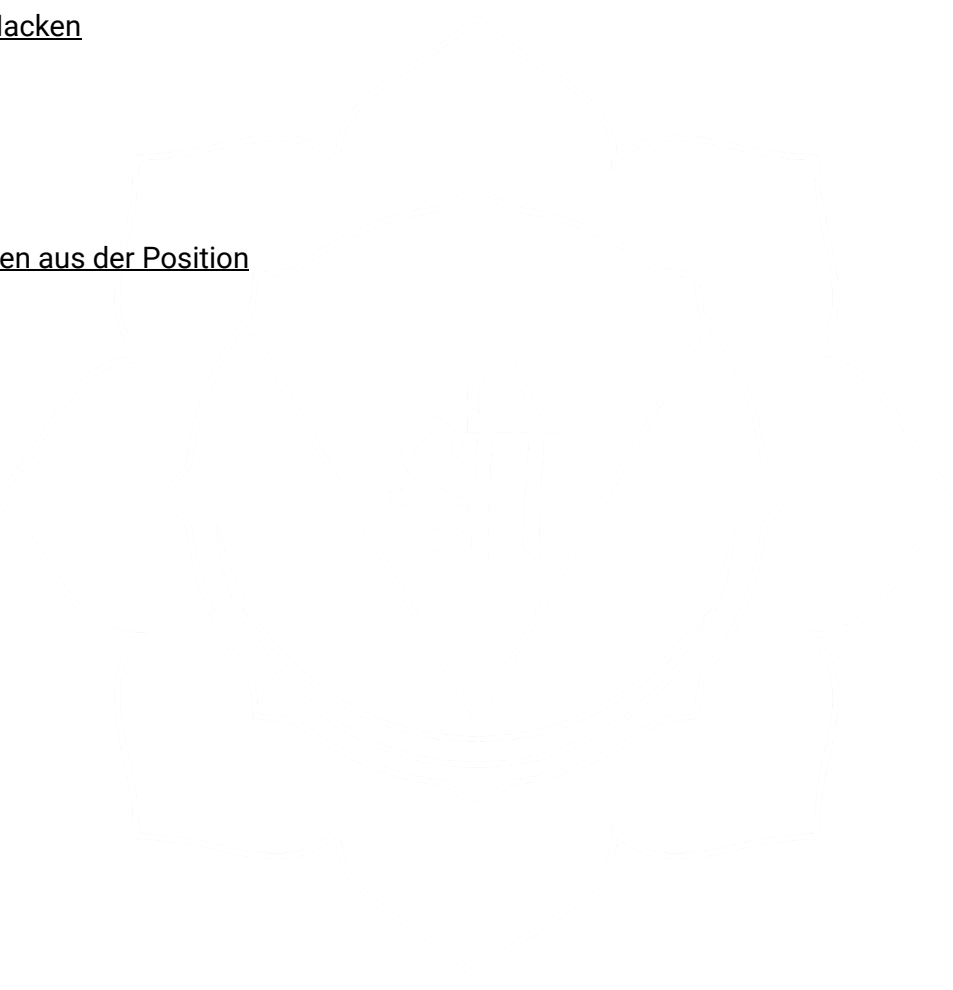
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Setu Bandhasana

„setu“: Brücke
„bandha“: Verschluss

= halbes Rad, Schulterbrücke



EINNEHMEN DER POSITION:

Rückenlage, Beine angestellt. Mit dem Einatmen das Becken heben, Steißbein verlängern, die Hände greifen. Mehr auf die Schultern kommen.
Mit dem Ausatmen Hände lösen und Becken absenken!

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



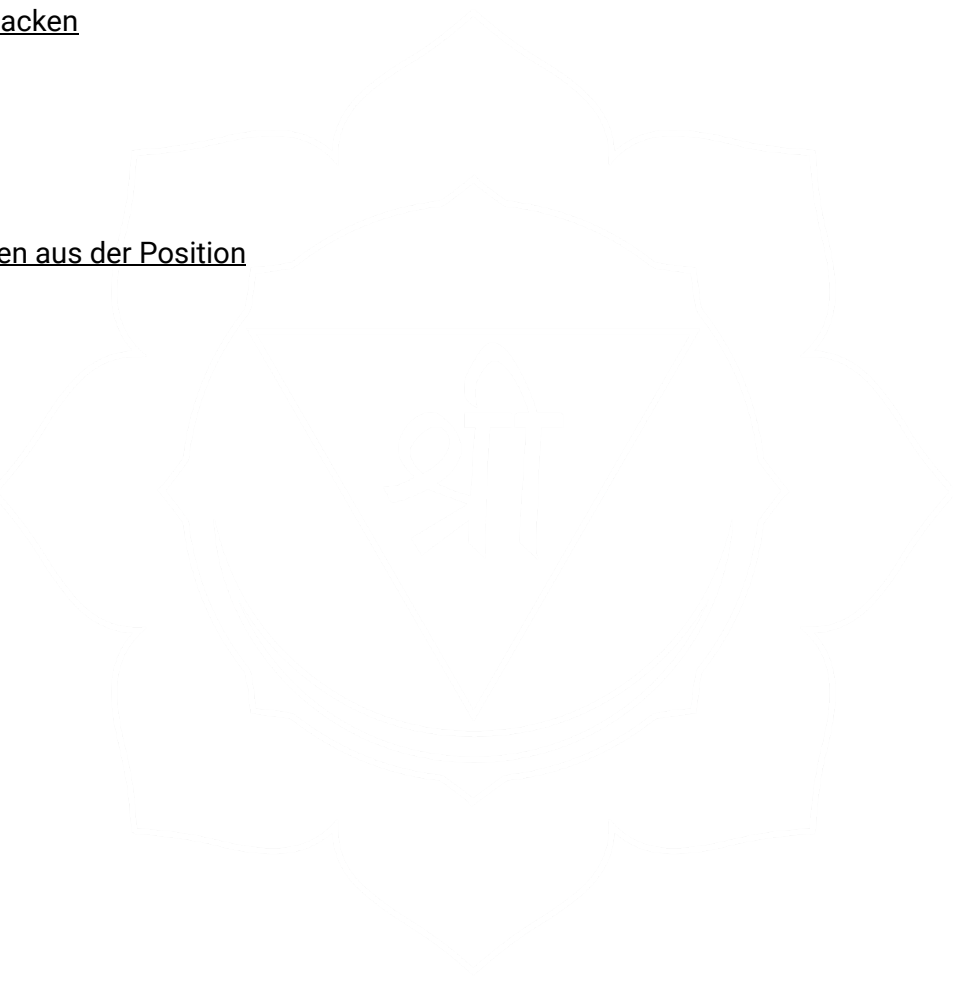
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Ushtrasana

„ushtra“: Kamel



EINNEHMEN DER POSITION:

Decke unter die Knie, Knie nicht weiter als hüftweit auseinander (evtl. Gurt um Knie legen), Hände auf Kreuzbein, Brust heben mit Einatmung; symmetrisch rein beim Ausatmen: Hände auf Fersen und Kopf zurück. Oberschenkel Innenrotation; Intensive Rückbeuge, Vorsicht mit dem unteren Rücken!

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Dhanurasana

„dhanur“: Bogen

Dhanurāsana
Dhanur - āsana
Bow - posture
धनुर् - आसन
धनुरासन



EINNEHMEN DER POSITION:

Decke unter Hüftknochen; Füße greifen, Beine versuchen zu strecken, gleichzeitig den Oberkörper aufrichten, Blick nach vorne oder oben.

Intensiver: Griff an die Innenknöchel mit außenrotierten Armen

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



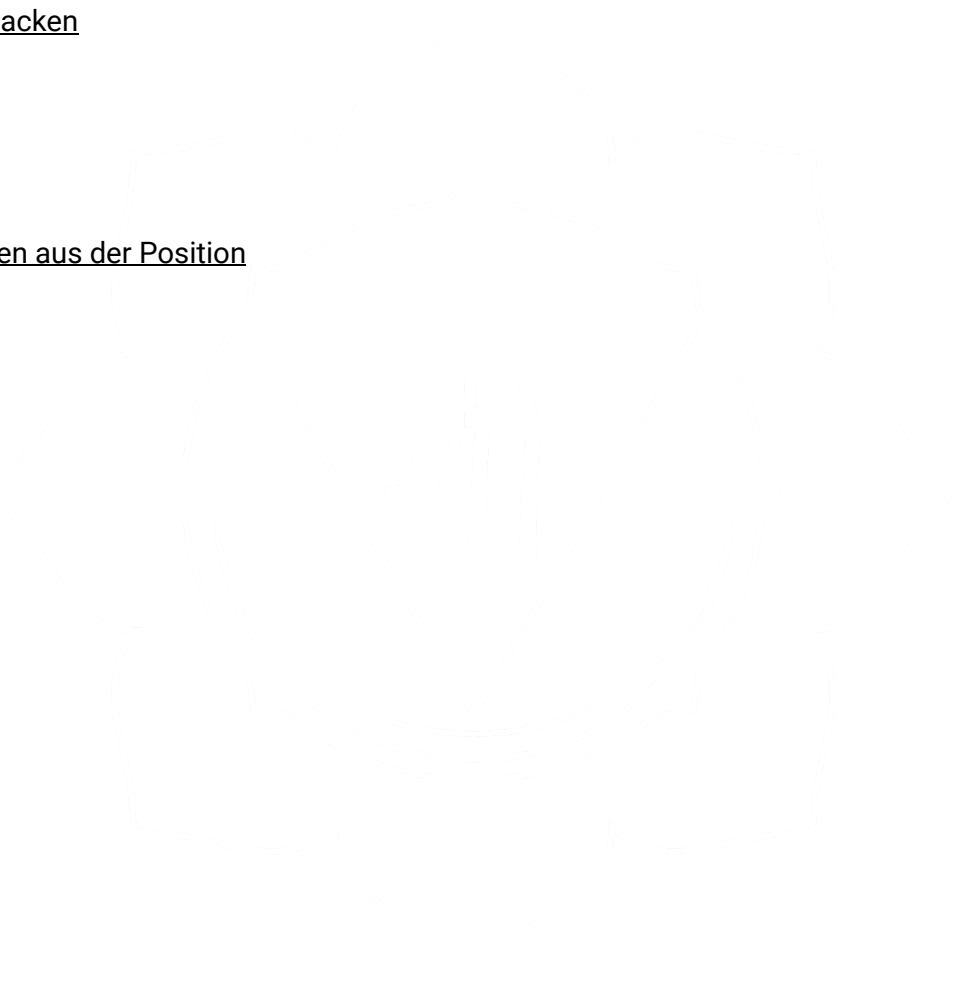
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Urdhva Dhanurasana

„*urdhva*“: nach oben
„*dhanur*“: Bogen



EINNEHMEN DER POSITION:

Rückenlage, Füße parallel aufstellen. Füße fest am Boden, hüftbreit oder bisschen breiter, Hände neben die Ohren, Scheitel aufstellen, Arme strecken, Schultern über die Handgelenke! Nicht HWS oder LWS stauchen. Knie nicht zu weit auseinander: Innenrotation Oberschenkel! Knie über Knöchel
Sehr intensiv!

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



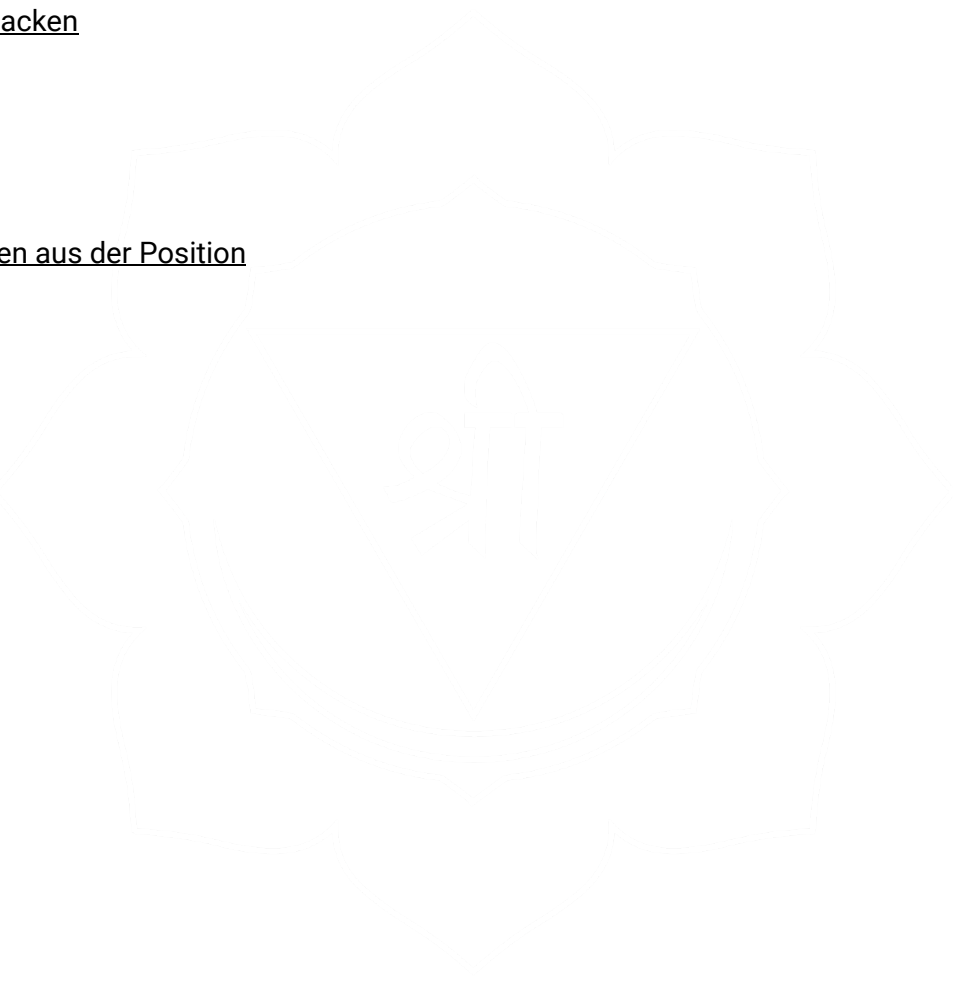
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Matsyasana

„matsya“: Fisch



EINNEHMEN DER POSITION:

Rückenlage, Arme neben den Körper, Handflächen nach oben, Füße geflext oder aktiv gepointet. Mit Einatmung auf Unterarme aufstützen, Brustkorb zur Decke wölben, Ausatmung: Scheitelpunkt Richtung Boden senken. Entspanne die Schultern, indem du die Ellenbogen Richtung Füße verschiebst!

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



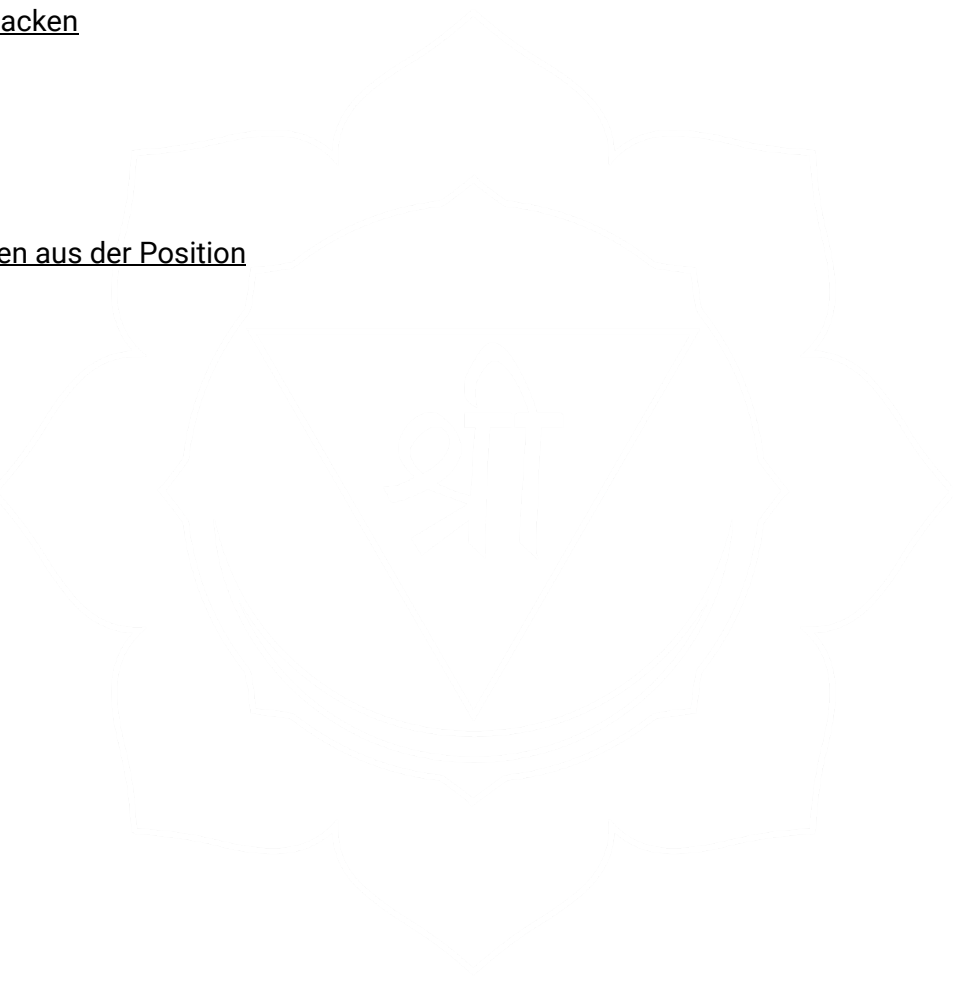
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



4. DREHUNGEN



4. Drehungen

Drehungen wirken transformierend auf das Bindegewebe, die inneren Organe und den Lymph- und Blutfluss. Organe und auch die Bandscheiben werden ausgewrungen und frisch mit Blut und Nährflüssigkeit versorgt. Sie sind so ein effektiver natürlicher Weg der Entgiftung. Muskulatur und Faszien um Rumpf und Brustkorb werden gedehnt, was auch der Atmung zugutekommt.

Drehungen haben viel Einsatzmöglichkeiten. Sie sind wunderbar als Mobilisierung oder Neutralisierung zwischen Asana Stellungsgruppen geeignet und sehr wichtig in jeder Yoga Praxis. Sie können energetisieren und stimulieren, wie in stehenden Drehungen oder ausgleichen und beruhigen wie in sitzenden oder liegenden Drehungen.

Drehungen ermöglichen es uns, unseren Horizont zu erweitern. Sie erfordern und fördern eine hohe Flexibilität. In Drehungen bleibt unsere Basis (das Becken) normalerweise stabil und zentriert.

Notizen:



Parivritra Trikonasana

„parivritta“= gedreht

„trikona“ = Dreieck

EINNEHMEN DER POSITION:

- Aus Tadasana, re Bein ca. 80 cm – 1 m zurück
- ausatmen: Hüfte parallel
- einatmen: rechten Arm zur Decke,
- ausatmen: Oberkörper lang nach vorne
- rechte Hand neben Außenseite des rechten Fußes
- einatmen. linke Hand aufs Kreuzbein, Seiten und WS lang strecken
- ausatmen: aus Brustwirbelsäule aufdrehen, linken Arm zur Decke strecken
- Schultern in eine Linie übereinander bringen, Flanken lang
- rechte Hüfte zieht nach hinten
- Bauch nach innen ziehen
- Füße pressen in Boden



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



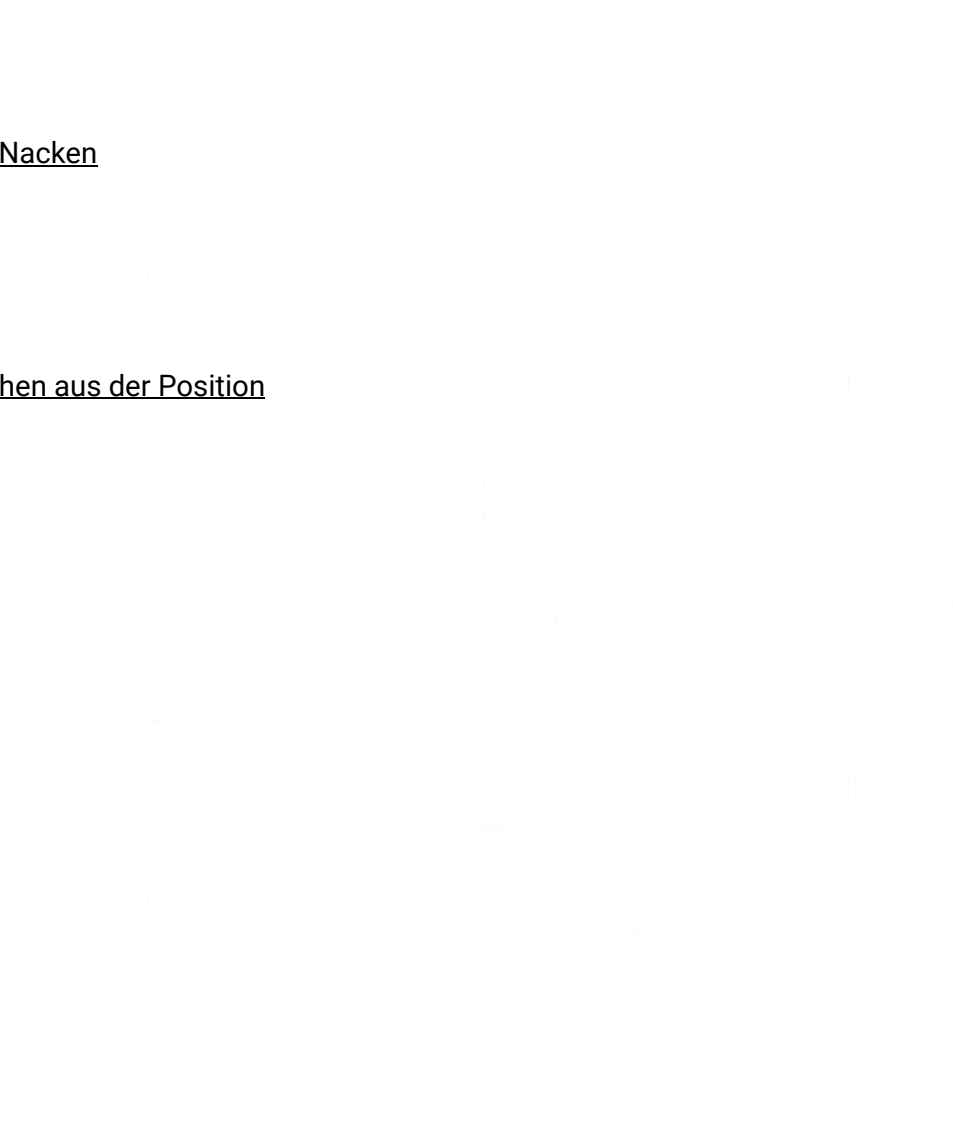
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Parivritta Utthita Parsvakonasana

„parivritta“ = gedreht

„utthita“ = gestreckt

„parsva“ = Seite

„kona“ = Winkel

EINNEHMEN DER POSITION:

- Rechtes Bein angewinkelt aufstellen
- Einatmen, linken Arm lang zur Decke strecken
- Ausatmen: mit dieser Länge nach vorne
- Linken Arm über Knie
- Hände in Gebetshaltung
- Rechte Schulter zurück, zur Decke schauen
- Linke Hand auf Außenseite von rechtem Fuß
- Rechtes Bein strecken, Ferse aktiv
- Rechten Arm lang übers Ohr strecken
- Brust zur Decke aufdrehen!



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte

Oberkörper / Wirbelsäule



Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Ardha Matsyendrasana

„ardha“ = halb
„matsy“ = Fisch

„matsyendra“ = Fisch, der durch Shiva
erleuchtet wurde
= Weiser (halb Mensch – halb Fisch)



EINNEHMEN DER POSITION:

Sitze mit nach vorne gestreckten Beinen da. Beuge das rechte Bein und stelle den rechten Fuß an der Außenseite des linken Knies flach auf den Boden. Die Zehen des r. Fußes zeigen nach vorne. Beuge das linke Bein und lege den Fuß auf Höhe der rechten Poseite ab. Die Außenkante des Fußes berührt den Boden. Bringe den linken Unterarm um das aufgestellt Knie. Einatmung: Aufrichten! Ausatmung, langsam nach rechts drehen, linker Arm ist Hebel. Überdehne den Rücken nicht!

Basic-Variante: unteres Bein strecken.

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



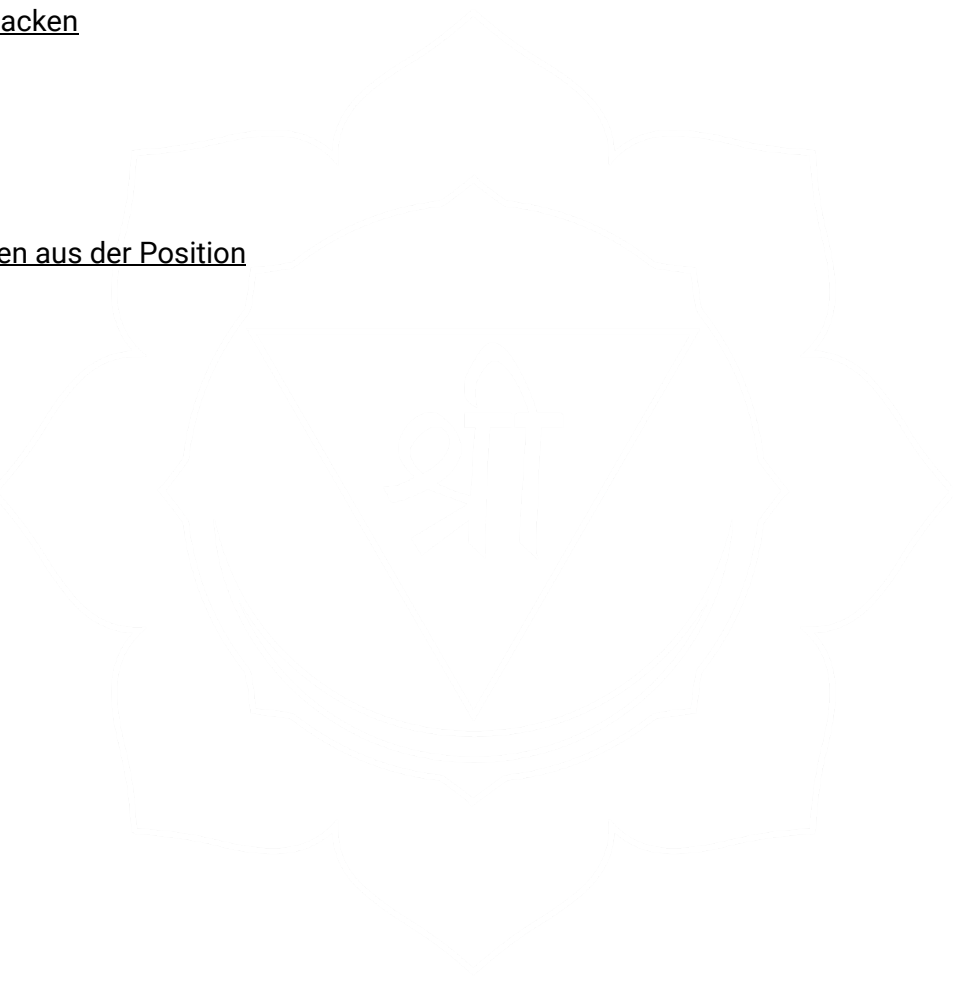
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Malasana / Pavritta Malasana

„mala“ = Girlande

- im Hocken Ellbogen gegen die inneren Knie
- Hände in Namaste
- Oberkörper aufrichten, Becken sinkt
- Variation mit Drehung und Binden



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel



Becken/Hüfte

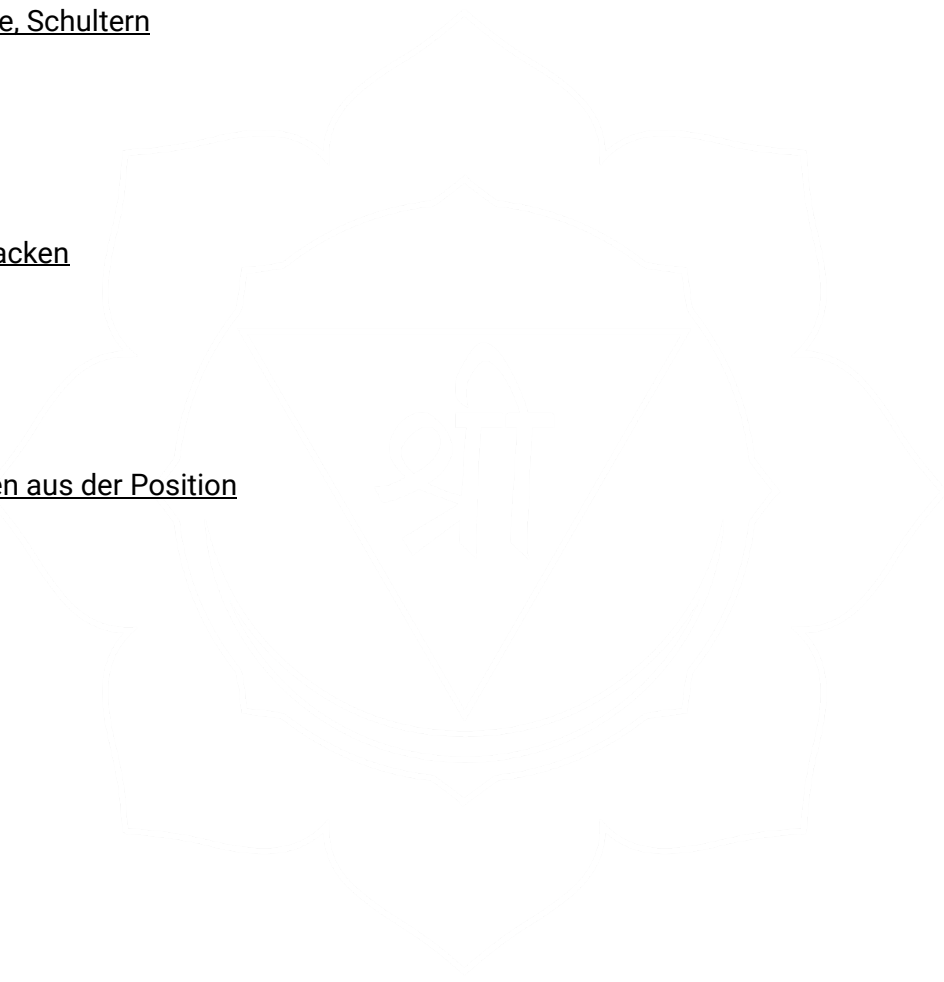
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Jathara Parivartanasana

„jathara“ = Magen
„parivarta“ = drehen



EINNEHMEN DER POSITION:

- Rückenlage, ein Knie an Brust ziehen
- mit der gegenüberliegenden Hand Knie auf die Seite ziehen
- das ganze Becken dreht mit
- Schultern bleiben am Boden

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



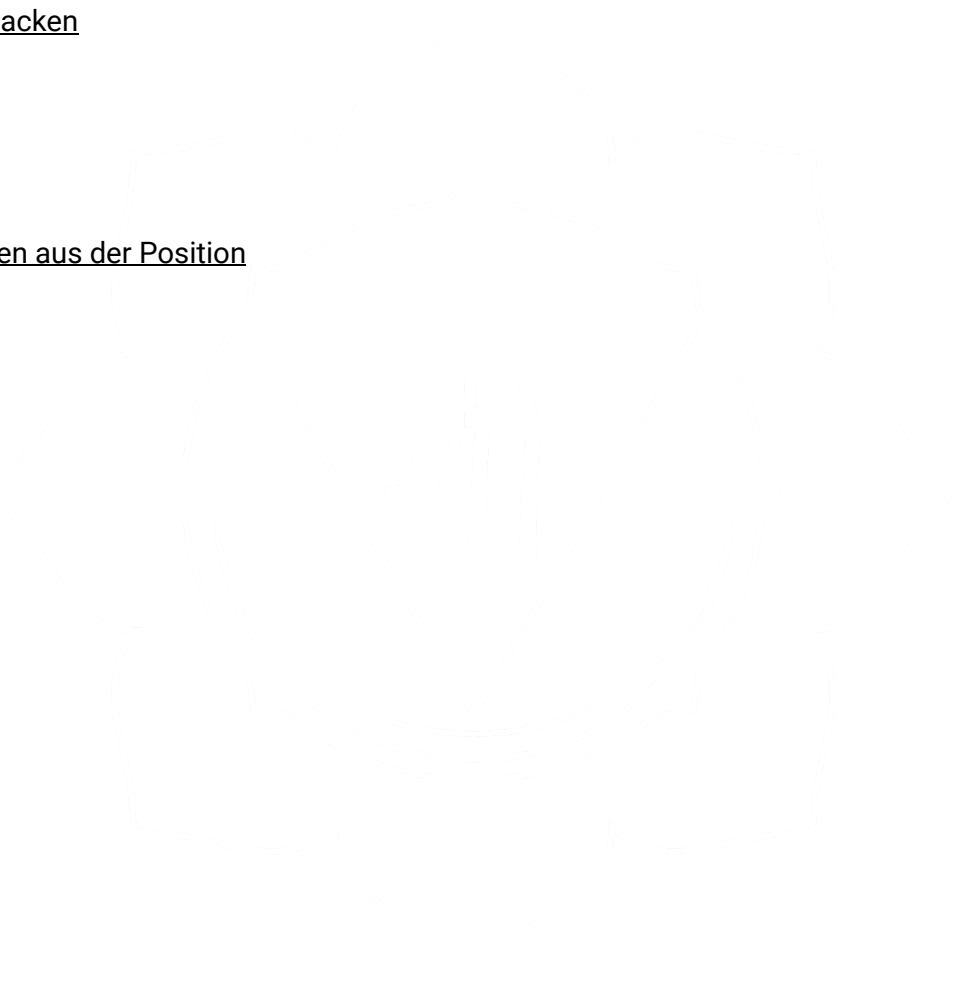
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



5. UMKEHRHALTUNGEN



5. Umkehrhaltungen

Prinzipiell handelt es sich bei Umkehrhaltungen um jede Art von Position, bei der sich der Kopf unterhalb des Herzens befindet. Umkehrhaltungen sind besonders intensiv in ihrer Wirkung auf die allgemeinen Funktionsabläufe des Körpers, da sie die Durchblutung der inneren Organe und Drüsen regulieren und optimieren. Die „Umkehrung“ des Körpers und die Nutzung der Schwerkraft zur Umkehr des Blut- und Lymphflusses, resultiert in einer Entstauung in den Beinen und dem unteren Körper, während die Drüsen in Kopf und Oberkörper mit frischem Blut geflutet werden. Nach Verlassen einer Umkehrhaltung kehrt die Durchblutung mit neu gewonnener Vitalität zurück in ihr reguläres Muster. Alle endokrinen Drüsen, wichtige Regulatoren für das Immunsystem und die Hormonproduktion, werden durch diese Stellungen angeregt.

Neben den physiologischen Vorteilen bringen Umkehrstellungen auch das Gefühl von Ruhe, Ausgeglichenheit und einer beruhigenden Balance. Der Ruhelosigkeit des Verstandes wird entgegengewirkt und die Klarheit der Wahrnehmung verbessert sich.

Umkehrhaltungen können zu tieferer Selbsterfahrung führen. Wir drehen die Perspektive, mit der wir die Welt wahrnehmen, um 180 °! Dies ermöglicht es uns, unseren Blick zu weiten und Vorteile anderer Verhaltensweisen zu erkennen. Kopf wird „Sitz der Asana“. Kopf ist tiefer als Herz – Mitgefühl kann in unser Denken einfließen.

Notizen:



Adho Mukha Vrksasana

= umgekehrter Baum

EINNEHMEN DER POSITION:

Hände schulterbreit auseinander, ca. 30 cm weg von der Wand, evtl. leicht die Hände ausdrehen bei steifen Schultern! Arme sind gestreckt, Schultern weg von Ohren, Beine sind zusammen, Kreuzbein ist verankert, Nabel zieht nach innen. Mit gestrecktem Bein und geradem Becken nach oben kommen, Standbein ist gebeugt. Schultern über Handgelenke bringen, Füße pointen, Hände und Finger arbeiten am Boden (wie Gecko). Kopf ist leicht angehoben.



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



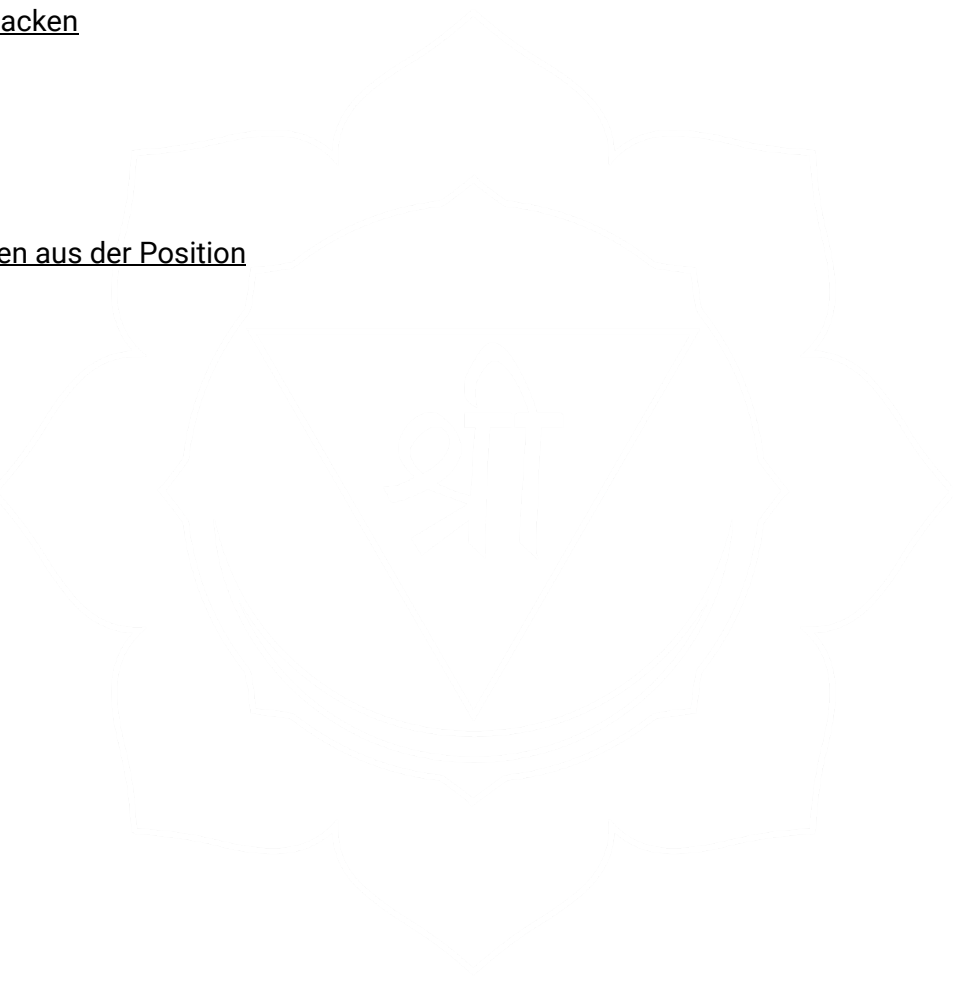
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Pincha Mayurasana

„pincha“: Kinn / Feder
„mayura“: Pfau

EINNEHMEN DER POSITION:



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



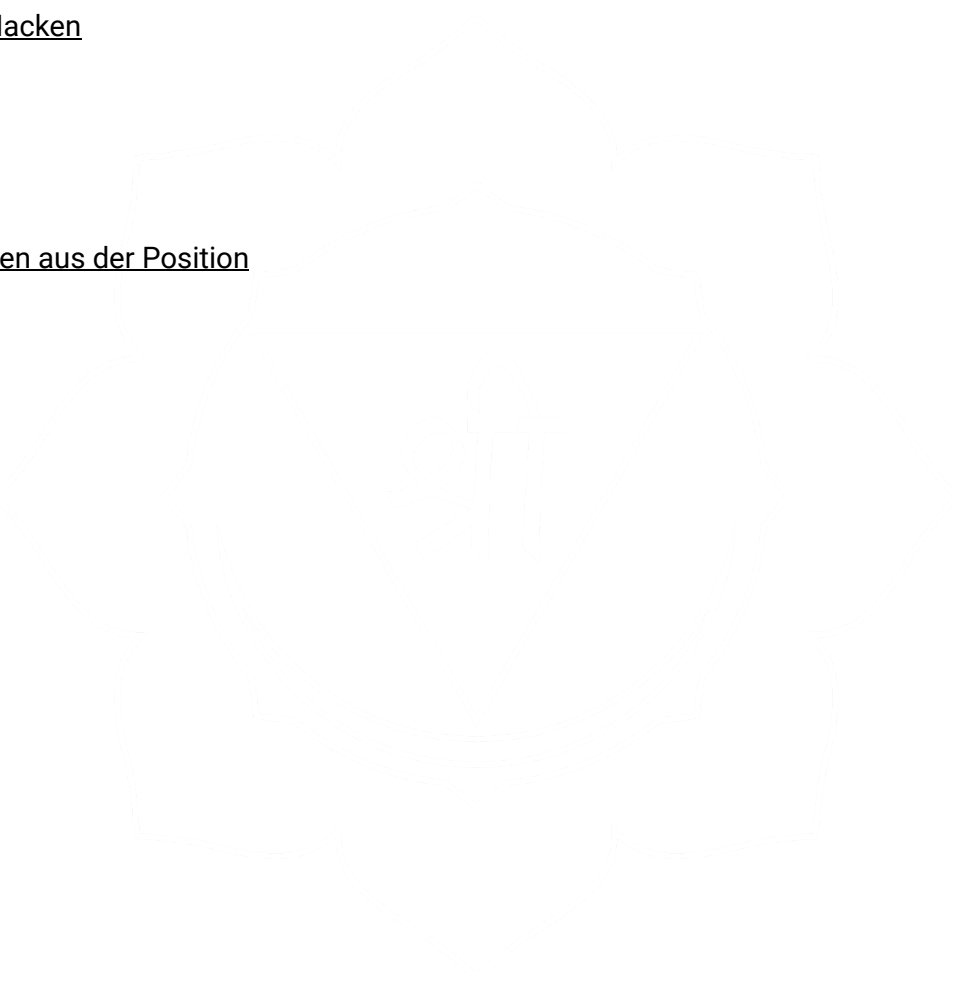
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Baddha Hasta Sirsasana

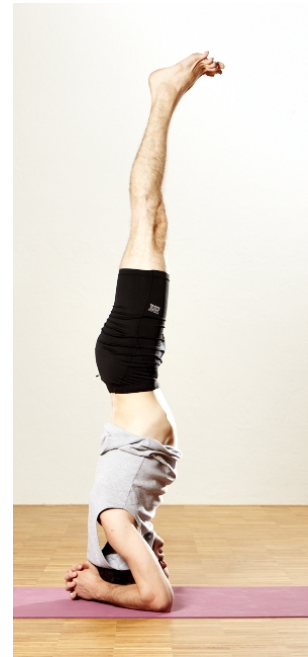
„*baddha*“: gebunden

„*hasta*“: Hand

„*sirsa*“: Kopf

EINNEHMEN DER POSITION:

Aus Stellung des Kindes, Unterarme schulterweit auseinander, parallel, Schale mit Händen: Kopf dazwischen, Gewicht so auf Boden, dass natürliche Kurve des Nackens bleibt, Schultern über Ellbogen.



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



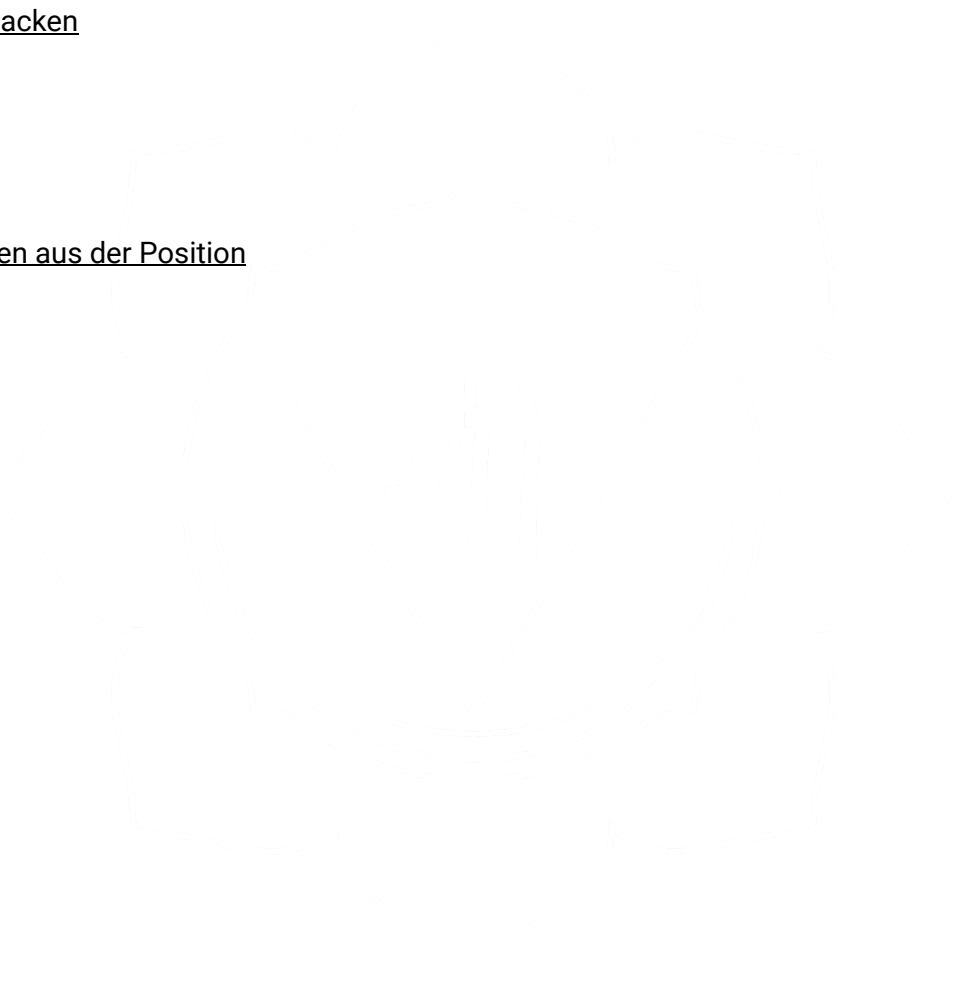
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Salamba Sarvangasana

„salamba“: unterstützt

„sarva“: alle

„anga“: Glied

EINNEHMEN DER POSITION:

Aus Rückenlage auf Schultern rollen. Die Hände stützen den unteren Rücken. Kinn zentrieren, Beine schließen, Füße aktiv.



AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



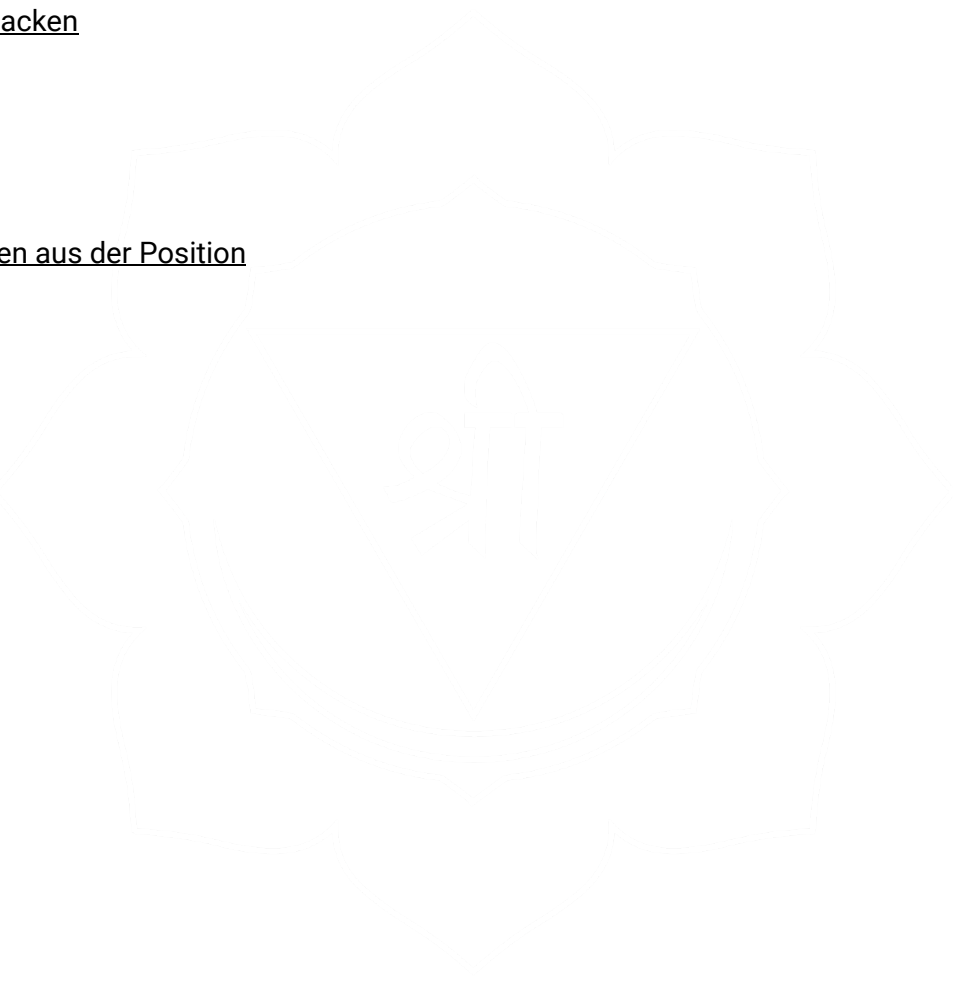
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



Halasana

„hala“: Pflug, Gift



EINNEHMEN DER POSITION:

Entweder aus Schulterstand oder aus Rückenlage. Aus Schulterstand: Mit der Ausatmung senke die Beine langsam hinter den Kopf, aktive Beine, Füße geflext. Verschränke die Hände hinter dem Rücken zu einer Faust und rutsche etwas mehr auf die Schultern. Entspanne dich und atme gleichmäßig. Setze beim Rauskommen die Bauchmuskeln ein und achte darauf, die Schultern am Boden zu lassen.

AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN:

Füße

Knie

Oberschenkel

Becken/Hüfte



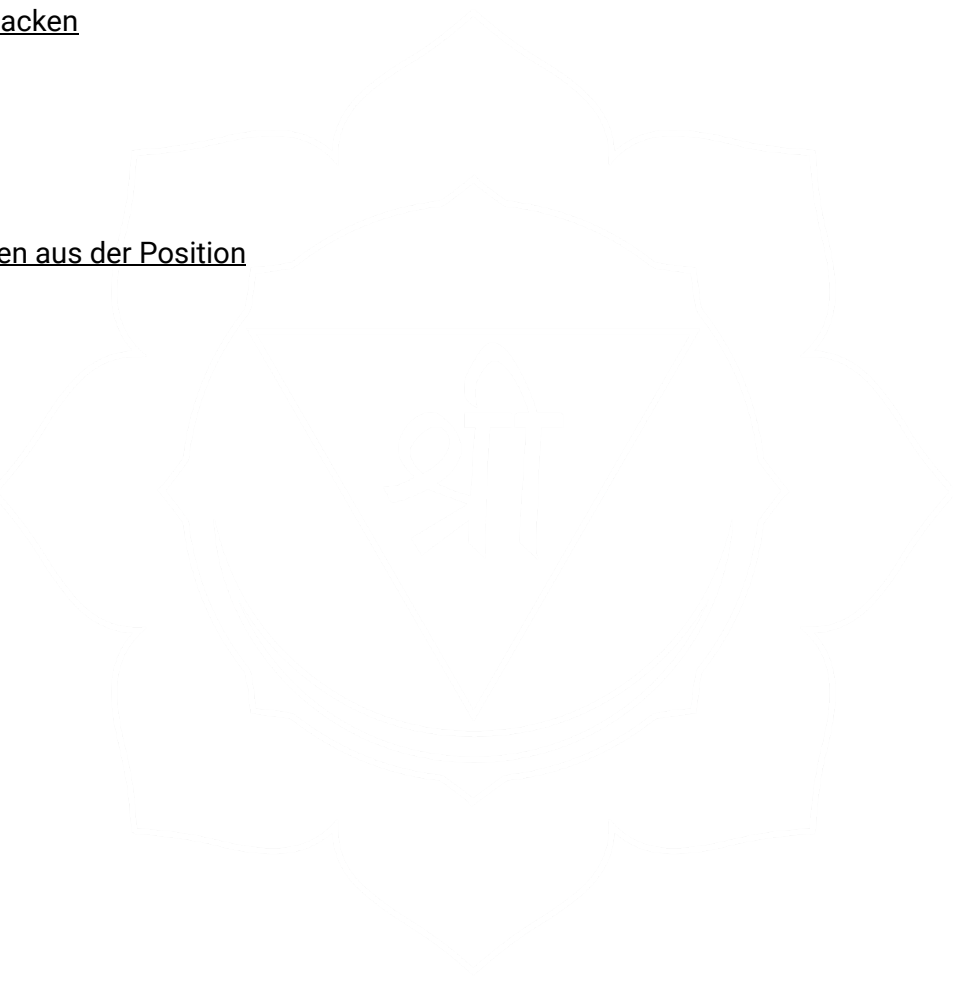
Oberkörper / Wirbelsäule

Hände, Arme, Schultern

Kopf und Nacken

Herausgehen aus der Position

Notizen:



6. RESTORATIVE



6. Restorative yoga praxis

restorare (lat.): in die ursprüngliche Verfassung, zur Existenz zurückbringen

Regenerationsstellungen verfügen über ein großes Potential, um zu unserem „Ursprung“ zurückzukehren, da wir uns von einer ziel-orientierten Asana-Praxis lösen können. Sie können relativ lange (5-30 Minuten oder länger) ohne Anstrengung oder Leistungsdruck gehalten werden. Für die meisten dieser Positionen braucht man Hilfsmittel wie Kissen, Decken, Stühle, Blöcke, Gurte, Wände etc., um den Körper ohne Anstrengung für einen längeren Zeitraum stützen zu können.

Restorative Yogapraxis eignet sich insbesondere bei Krankheit, bei Verletzungen, Jet-Lag, Menstruation, abends, bei Stress, bei erhöhtem Vata-Dosha oder innerhalb einer anspruchsvollen Vinyasa-Yoga-Sequenz (z.B. Balasana vor Kopfstand).

Notizen:



Balasana / Bhekiyasana

„bala“: Kind

„bheki“: Kaulquappe = Symbol der Geburt;
Symbol des Lebens selbst!



= Stellung des Kindes

Hilfsmittel:

- 1) Decke unter Fußspann
- 2) Block und Decke unter Kopf (z.B. bei Skoliose)
- 3) Handtuch rollen und in die Kniekehlen
- 4) Polster unter Gesäß
- 5) Bei Schwangerschaft: Knie auseinander öffnen
- 6) Polster unter Bauch und Brust legen, um Rücken zu strecken und Bauchmuskeln zu entspannen
- 7) Langes Polster zwischen Beine legen; z.B. bei Menstruation

Notizen:



Viparita Karani Mudra

„viparita“: Umgekehrt

„karani“: Ursache

„mudra“: Energie-Verschluss

Viparita Karani ist die Position mit dem höchsten restaurativen Charakter vor allem wenn die Beine gegen die Wand lehnen.



EINNEHMEN DER POSITION:

Seitlich auf Decke rollen, mit eigenem Körpergewicht gegen Wand drücken; Gurt um Oberschenkel und Waden, Klotz auf Füße legen, Augenkissen verwenden, evtl. Decke oder Sandsack auf Bauch und Hände legen.

Rausgehen: sanft auf rechte Seite fallen, paar Atemzüge bleiben, langsam aufsetzen

Notizen:



Supta Baddha Konasana

„supta“: liegend
„baddha“: gebunden
„kona“: Winkel



EINNEHMEN DER POSITION:

- Rücken auf Polster betten, Gurt um die Hüften, auf Höhe des Steißbeins und um Fußgelenke; Decken unter Knie oder Blöcke, um diese abzustützen.
- Falls Knie hochstehen, Gurt in 8er-Schleife um Knie legen, um sie zu stützen.
- Augenkissen
-

Notizen:



Shavasana

„shava“: Leiche



EINNEHMEN DER POSITION:

- Rückenlage
- Kopf und Nacken gerade
- Füße hüftweit auseinander
- Arme ein paar Zentimeter weg vom Körper
- Handinnenflächen nach oben drehen

Hilfsmittel:

- Sandsäcke (angenehm auf Bauch oder auf den Händen)
- Deckenrolle, Polster unter Knie bei Rückenschmerzen
- Augenkissen
- Gefaltete Decke unter Kopf bei Überstreckung des Nackens

Notizen:



7. SITZHALTUNGEN



7. Sitzhaltungen

Folgende Sitz- und Meditationshaltungen ermöglichen auch für längere Zeitspannen ein breites und stabiles Fundament, eine vertikale Ausrichtung der Wirbelsäule und (mit Übung) ein Maß an Wohlgefühl, Leichtigkeit und Bequemlichkeit.
Im klassischen Verständnis des Yoga sollten die Asanas auf Sitzhaltungen vorbereiten bzw. unter Asanas sind synonym Sitzhaltungen gemeint.



Virasana

„Heldensitz“



BESCHREIBUNG DER POSITION:

Kniende Sitzposition. Die Fußrücken sind gerade am Boden, Lege eine gefaltete Decke oder ein Block zur Unterstützung unter das Gesäß, so dass keine Schmerzen in den Füßen oder Knien entstehen. Die Wirbelsäule sollte gestreckt sein, achte darauf, vor allem Länge im unteren Rücken aufzubauen!

Notizen:



Sukhasana „leichte“ Position



BESCHREIBUNG DER POSITION:

Setze dich auf eine gefaltete Decke und kreuze deine
Wenn die Knie sehr hoch sind, unterstütze sie, indem du gefaltete Decken oder Kissen darunter schiebst. Sie sollten entspannt in die Decken sinken können. Mit der Zeit können sich deine Hüften mehr öffnen und deine Knie sinken etwas mehr Richtung Boden. Auf keinen Fall versuchen, die Knie mit Gewalt nach unten zu drücken! Wenn es sehr schwierig ist, aufrecht zu sitzen, lehne dich gegen eine Wand und löse dich allmählich mit mehr Übungspraxis von dieser Unterstützung, um frei zu sitzen!

Notizen:



Vajrasana

„Donnerkeil“ Position



BESCHREIBUNG DER POSITION:

Dies ist eine kniende Sitzposition, bei der du auf den Innenseiten der Füße sitzt und die Fersen an die Außenseiten des Gesäßes platzierst. Zehen zusammenbringen. Erlaube dem großen rechten Zeh auf dem linken zu liegen.

Notizen:



Siddhasana

„vollendete“ Position



BESCHREIBUNG DER POSITION:

Sitze so, dass die linken Zehen zwischen Wadenmuskel und Oberschenkel des rechten Beines liegen. Die Knie sollten am Boden sein. Sitze auf eine Decke, Kissen oder Block wenn nötig!

Notizen:



Padmasana

„Lotusposition“



BESCHREIBUNG DER POSITION:

Platziere den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, so nah am Becken wie möglich. Dann hebe den linken Fuß und platziere ihn auf den rechten Oberschenkel, so nah wie möglich am Becken. Bitte Vorsicht, Verletzungsgefahr für die Knie: Nur wenn die Hüften gut geöffnet sind ist diese Position möglich! Nicht mit Gewalt in die Position kommen.

Notizen:

Copyright © 2021 Soma Yoga, Freiburg

Hebelstraße 23 a, 79104 Freiburg | www.somayoga-freiburg.de

