



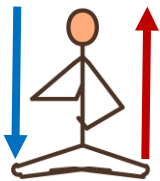
Deine Auszeit



DEINE KLEINE YOGA-PRAXIS FÜR DAHEIM

Wichtig: Yoga ist kein Sport. Übe langsam, ganz bewusst und ohne Leistungsdruck. Achte darauf, dass dein Atem frei fließen kann und setze nach jeder Übungsreihe eine Pause in der du die Wirkung auf Körper, Atem und Geist wahrnehmen lernst. Vor allem aber nimm dir Zeit für Entspannung und Muße.

1.



Atemlenkungsübung:

Entspannt eine Hand auf den Unterbauch und eine Hand ans Ende des Brustbeins legen.

Die Einatmung ist frei fließend.

Die Ausatmung tief, langsam und sehr fein gestaltet, indem der Bauchraum von unten her leicht kontrahiert wird.

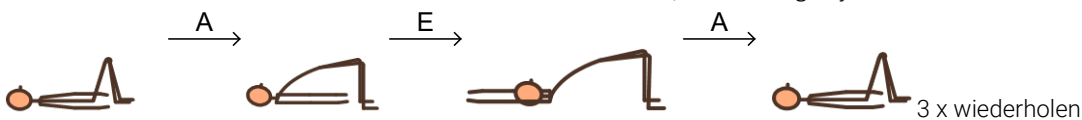
Der Atemstrom wird wie folgt gelenkt:

E-A ¹Lenkung: Nase → Hals → Brust → unterer Bauch

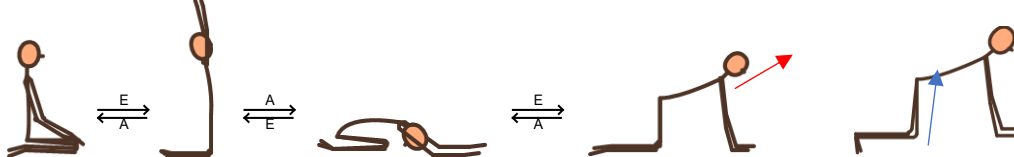
A-A Lenkung: unterer Bauch → Brust → Hals → Nase

1. Schulterbrücke 2

In 3 unterschiedlich weiten Bein/Fußstellungen je 3x

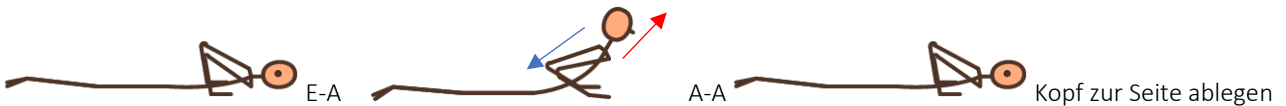


2. Übung aus dem Vierfüßlerstand / Rückenstärkung



das Brustbein in jeder E-A sanft nach vorn/oben streben lassen - in jeder A-A den Bauchraum leicht kontrahieren – Zehenspitzen aufstellen und die Knie 3cm anheben - 3 x wiederholen

3. Kobra



1. Schulterblätter zusammen nehmen & nach unten bewegen

2. Das Brustbein sanft nach vorn/oben anheben

1. 3 x dynamisch wiederholen

4. Ausgleichsübung



3-5 x ohne Leistungsdruck, sehr sanft die Beine mit der Atmung bewegen 3 x Wdh

5. Körperwahrnehmung und Entspannung



Eine Audio Datei mit Anleitung findest du unter:

[Audio Meditationen für den Alltag - AYAS®
Yoga Akademie \(yoga-akademie-ayas.de\)](http://www.yoga-akademie-ayas.de)

oder einige Minuten entspannt in der Stille sitzen.



¹ E-A einatmen | A-A ausatmen