

Yoga-Übungen um Müdigkeit abzustreifen (Teil 2)

1. Ärgerliche und glückliche Katze



Gehe auf deine Knie in den Vier-Füßler Stand.

Die Hände sind genau unter den Schultern.

Die Knie sind genau unter der Hüfte.

Mache einen runden Katzen-Buckel.

Drücke den Rücken nach oben.

Dann mache den Rücken wieder gerade.

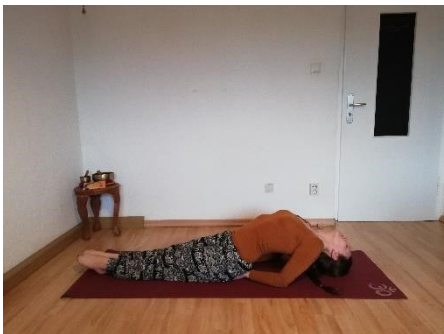
Und hebe den Kopf.

Wiederhole die Bewegung wie eine Katze.

Die sich räkelt und streckt.



2. Der Fisch



Lege dich auf den Rücken.

Strecke die Beine lang aus.

Lege die Arme eng neben den Körper.

Die Hand-Flächen liegen auf dem Boden.

Drücke dich so hoch wie möglich vom Boden ab.

Lege den Kopf hinter dir auf dem Boden ab.

Spüre wie deine Unter-Arme das Gewicht tragen.

Komme wieder zurück in die Rücken-Lage

Ruhe dich aus.

3. Haltung des Kindes



Setze dich auf die Fersen.

Lege deinen Kopf nach vorne auf den Boden ab.

Lege die Hände nach hinten Richtung Füße.

Die Hand-Flächen zeigen nach oben

Entspanne dich.

4. Das Dreieck



Stehe gerade.

Die Füße sind etwas auseinander.

Hebe die Arme ausgestreckt zur Seite.

Beuge dich langsam nach rechts.

Lege die rechte Hand auf dein Bein und rutsche nach unten.

Strecke den anderen Arm über den Kopf.

Wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Yoga Extra für Rolli Fahrer

1. Ärgerliche und glückliche Katze



Sitze gerade auf dem Stuhl.

Die Hände liegen auf den Knien.

Die Füße stehen auf dem Boden.

Mache einen runden Katzen-Buckel.

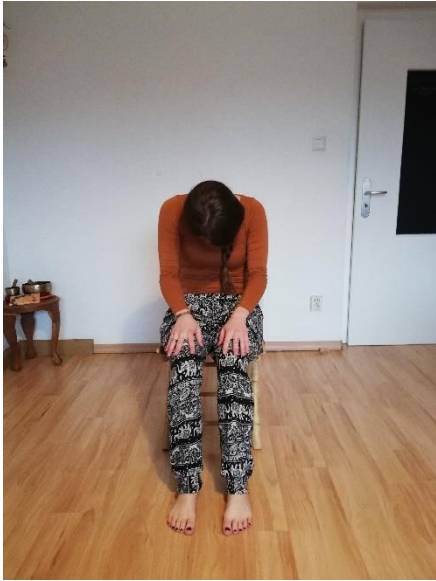
Drücke den Rücken zur Stuhl-Lehne.

Dann mache den Rücken wieder gerade.

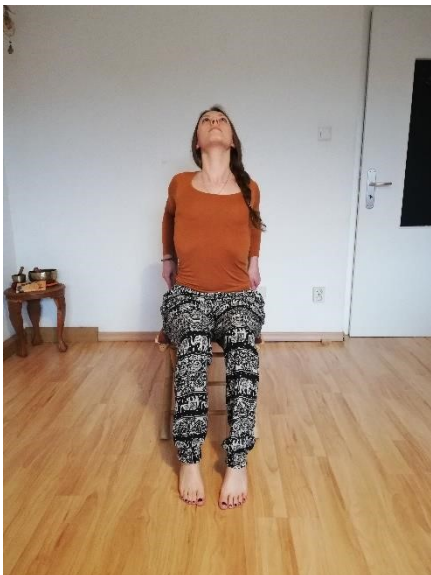
Schau nach oben zur Decke.

Wiederhole die Bewegung wie eine Katze.

Die sich räkelt und streckt.



2. Der Fisch



Sitze gerade auf dem Stuhl.

Die Füße stehen auf dem Boden.

Halte dich hinten an deiner Stuhl-Lehne fest.

Ziehe die Ellbogen zueinander.

Ziehe die Brust von der Stuhl-Lehne weg.

Schaue hoch zur Decke.

Mache deinen Rücken wieder gerade.

Lass die Stuhl-Lehne los.

Ruhe dich aus.

3. Haltung des Kindes



Lehne dich mit den Rücken an deine Stuhl-Lehne.

Ziehe deine Knie zu dir ran.

Stelle die Fersen auf deinem Stuhl ab.

Halte deine Beine fest.

Lege den Kopf auf deine Knie.

Entspanne dich.

4. Das Dreieck



Sitze gerade auf deinem Stuhl.

Die Füße stehen auf dem Boden.

Hebe die Arme ausgestreckt zur Seite.

Beuge dich langsam zur rechten Seite.

Halte dich mit der rechten Hand an deinem Stuhl fest.

Strecke den anderen Arm über deinen Kopf.

Wiederhole die Übung zur anderen Seite.