

Yogaübungen um Müdigkeit abzustreifen (Teil 1)

Die Vorwärtsbeuge



Sitze gerade auf der Matte.
Der Rücken ist gerade.
Strecke die Beine aus.
Strecke die Arme weit nach oben.
Beuge dich nach vorne.
Lass den Rücken gerade.
Man muss nicht bis zu den Zehen kommen.
Dehne die Rückseite der Beine.

Der Tisch



Sitze gerade auf der Matte.
Der Rücken ist gerade.
Stelle die Füße auf dem Boden auf.
Stütze die Hände hinter dir auf.
Drücke dich nach oben, der Po hebt vom Boden ab.

Der Delfin



Knie dich auf die Matte.
Lege die Unterarme auf die Matte.
Verschränke die Hände.
Stütze dich gut auf deine Unterarme.
Strecke die Beine aus.
Der Rücken ist gerade.

Die klopfende Drehung



Stelle dich gerade auf deine Matte.

Die Füße stehen etwas auseinander.

Beginne locker hin und her zu schwingen.

Die Arme fliegen dabei einfach um deinen Körper herum.

Der Kopf schaut in die Richtung, in die die Arme schwingen.

Werde immer schneller.

Bis die Hände dich am Po treffen.

Yoga Extra für Rolli-Fahrer

Die Vorwärtstbeuge



Rutsche mit deinem Po etwas auf dem Stuhl nach vorne.

Sitze gerade auf dem Stuhl.

Strecke die Beine aus.

Strecke die Arme weit nach oben.

Beuge dich nach vorne.

Versuche den Rücken gerade zu lassen.

Dehne die Rückseite der Beine.

Der Elefant



Sitze gerade auf dem Stuhl.

Stecke einen Arm vor dich aus.

Lege den anderen Arm von unten über den ausgestreckten Arm.

Drücke den ausgestreckten Arm mit dem Unterarm der anderen Seite zu dir heran.

Spüre die Dehnung in der Schulter.

Der Drehsitz (mit Schwung)



Sitze gerade auf dem Stuhl.

Beginne den Oberkörper locker hin und her zu drehen.

Die Arme fliegen dabei mit.

Der Kopf schaut in die Richtung, in die die Arme fliegen.

Werde immer schneller, bis die Hände die Stuhl-Lehne leicht berühren.

Kreise malen



Sitze gerade auf dem Stuhl.

Stecke die Arme zur Seite aus.

Male mit deinen Händen kleine Kreise in die Luft.

Die Arme bleiben dabei gestreckt.

Lasse die Kreise immer größer werden.

Dann schüttele die Arme locker aus.