

Yogaübungen um Unruhe abzubauen (Teil 1)

1. Der Schmetterling



- Sitze gerade auf der Matte.
- Der Rücken ist gerade-
- Ziehe die Beine zu dir her.
- Lege die Fußsohlen aneinander.
- Halte die Füße fest.
- Bewege die Knie auf und ab.
- Flattere leicht wie ein Schmetterling.

2. Die Kobra



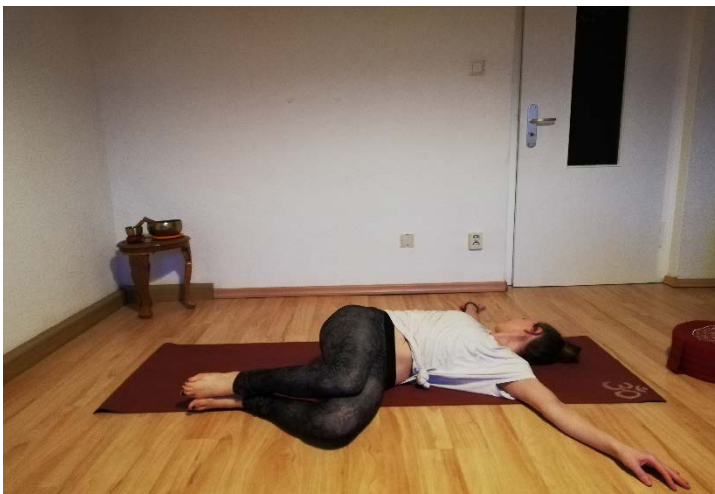
- Lege dich ganz lang auf den Bauch.
- Lege die Hände neben die Schultern.
- Hebe den Kopf.
- Spanne dabei die Muskeln im Rücken an.
- Ziehe die Schulterblätter zusammen.
- Schaue neugierig wie eine Schlange nach vorne.
- Lege den Kopf zurück und entspanne dich.

3. Der Hund



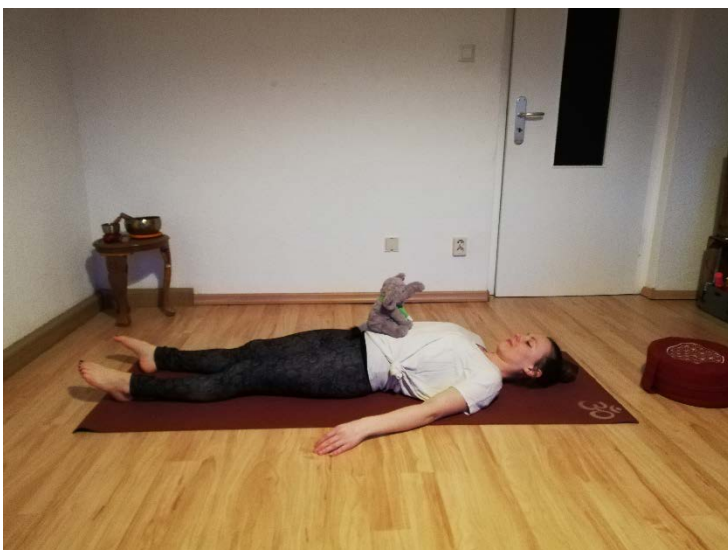
Stelle dich in den Vierfüßler-Stand.
Stelle die Fußspitzen auf.
Drücke nun Arme und Beine durch.
Schiebe den Po Richtung Decke.
Lasse den Kopf locker hängen.

4. Das Krokodil



Lege dich auf den Rücken.
Strecke die Arme seitlich aus.
Stelle die Beine auf.
Lasse die Knie nach rechts und nach links sinken.
Drehe den Kopf in die andere Richtung.
Entspanne.

Kuscheltier-Atmung



Leg dich auf den Rücken.
Mach es dir ganz bequem.
Setze dein Kuscheltier auf den Bauch.
Atme langsam ein und spüre, wie sich der Bauch hebt.
Atme langsam aus und spüre, wie sich der Bauch senkt.
Atme eine Weile ein und aus.
Lass dein Kuscheltier langsam auf deinem Bauch schaukeln.

Yoga extra für Rolli Fahrer

1. Abhängen



Deine Knie sind so weit auseinander, dass dein Oberkörper dazwischen passt.

Beuge dich nach vorne.

Versuche mit deinen Händen den Boden anzufassen.

Lass den Kopf hängen.

Du kannst „ja ja“ und „nein nein“ nicken.

Genieße das Abhängen.

2. Dreh-Sitz



Sitze ganz gerade.

Der Rücken ist gerade.

Drehe den Oberkörper nach links.

Schaue über deine linke Schulter nach hinten.

Wenn du es schaffst, halte dich hinten an deinem Stuhl fest.

Dann mache das gleiche zur anderen Seite.

3. Sonnengruß



Sitze ganz gerade.

Der Rücken ist gerade.

Atme ein und hebe seine Arme über die Seite nach oben.

Lege die Hände über deinem Kopf aneinander.

Atme aus und nehme die Hände vor deine Brust.

Mache das so oft wie es dir gut tut.

Atme ganz tief ein und aus.