

Yogaübungen um Unruhe abzubauen (Teil 2)

1. Das Paket



Lege dich auf den Rücken.
Strecke die Arme und Beine in die Luft
Und zapple, so schnell du kannst.
Stelle die Füße auf den Boden,
lege die Arme um die Knie.
Ziehe die Beine an den Körper
Und mache dich klein wie ein Paket.
Schauke vor und zurück.

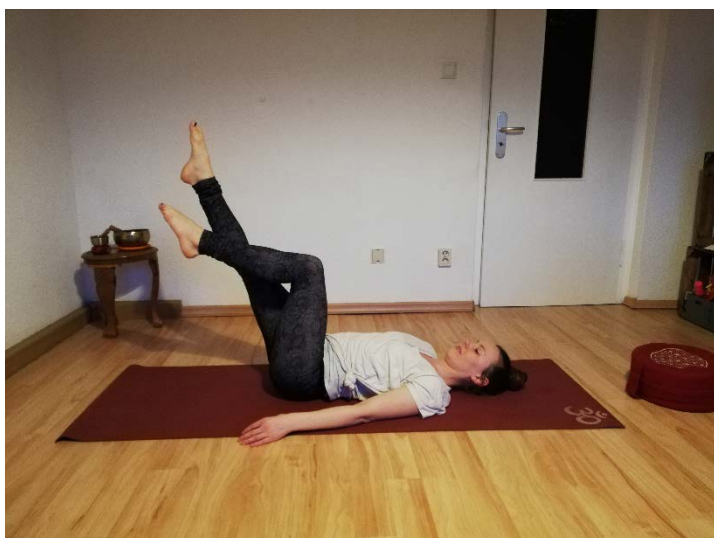
2. Die Schulterbrücke



Lege dich auf den Rücken.
Die Beine sind etwas auseinander.
Stelle die Füße auf.
Die Arme sind neben deinem Körper.
Nun drücke deinen Po und Rücken
Von unten nach oben hoch Richtung
Decke.
Nehme dabei die Arme weit über den
Kopf nach hinten.

Lege denn den Rücken langsam von
oben nach unten wieder zurück auf die Matte.
Und lasse die Arme wieder zurück kommen.

3. „Radfahren“



Lege dich auf den Rücken.

Strecke die Beine in den Himmel.

Nun fahre wie auf einem Fahrrad mit den Beinen in der Luft.

Du kannst vorwärts und rückwärts fahren.

4. Der Hund auf einem Bein



Stelle dich schulterbreit hin.

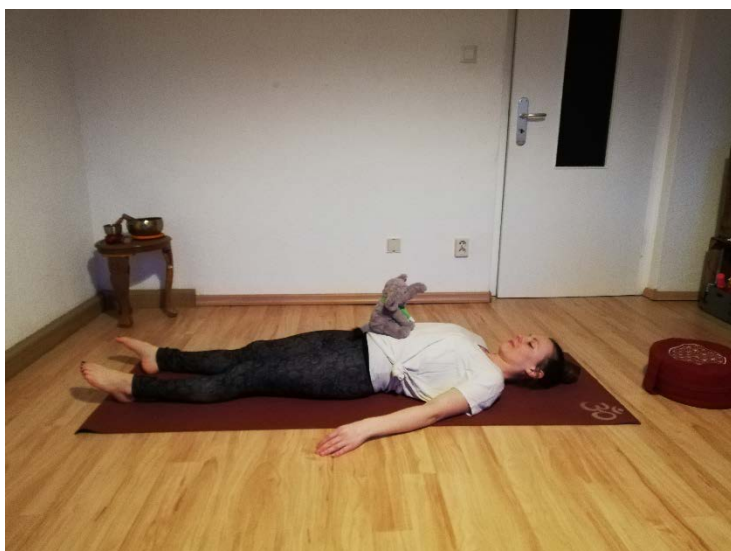
Beuge dich nach vorne bis zum Boden.

Stütze dich fest auf beide Arme.

Strecke ein Bein aus und hebe es weit nach hinten oben.

Senke das Bein wieder und strecke das andere Bein weit nach hinten oben.

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.

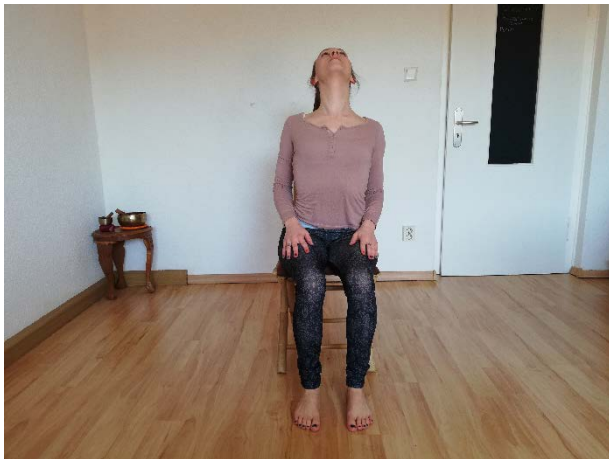
Atme langsam aus und spüre, wie sich der Bauch senkt.

Atme eine Weile ein und aus.

Lass dein Kuscheltier langsam auf deinem Bauch schaukeln.

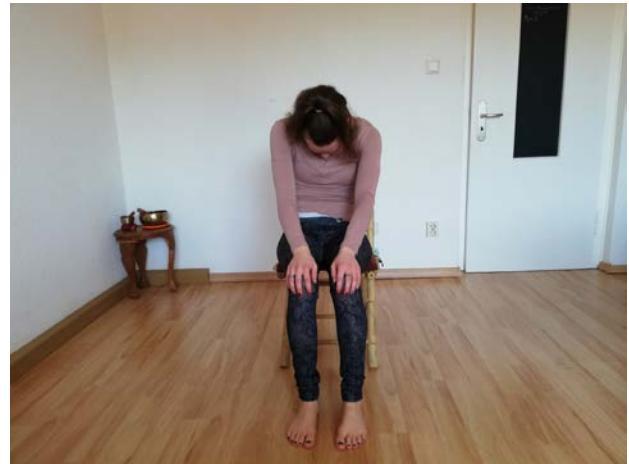
Yoga extra für Rolli Fahrer

1. Glückliche Katze



Sitze gerade auf dem Stuhl.
Mache den Rücken ganz lang.
Schau nach oben Richtung Decke.
Drücke dabei deine Brust nach vorne.
Wie eine Katze die sich voller Genuss streckt.

und ärgerliche Katze



Dann mache deinen Rücken ganz rund.
Der Kopf hängt locker nach unten.
Mache einen Buckel wie eine ärgerliche Katze.



Sitze gerade auf dem Stuhl.
Lehne dich zurück und halte dich am Stuhl fest.
Hebe deine Beine nach oben an.
Nun fahre wie auf einem Fahrrad mit den Beinen in der Luft.
Du kannst vorwärts und rückwärts fahren.

3. Schulterkreisen



Sitze gerade auf dem Stuhl.

Der Rücken ist gerade.

Nun mache Kreise mit deinen Schultern.

Ziehe die Schultern hoch bis zu den Ohren, dann nach hinten und nach unten.

Du kannst die Schultern vorwärts kreisen

Und auch rückwärts.