



Grundlegendes Yoga-Übungsprogramm (ca. 60 Min.)

	<p><u>Einstimmung und ankommen</u></p> <p>Sitzposition einnehmen, Konzentration bewusst nach innen lenken, zum Beispiel zum Atemstrom bei der Nase oder zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Atmung frei und entspannt durch die Nase fließen lassen.</p>	5 Min.
	<p><u>Volle Yoga-Atmung</u></p> <p>Die 3-stufige Atmung im Sitz üben. Zuerst die drei Atemräume (Bauchraum, mittlerer Brustraum, oberer Brustraum) einzeln üben, danach die volle Atmung (alle Atemräume zusammen). Beim Einatmen weitet sich der Atemraum, beim Ausatmen zieht sich der Atemraum wieder zusammen.</p>	5 Min.
	<p><u>Hüft-Kniebeuge mit abgelegtem Oberkörper</u></p> <p>Ein Bein ausgestreckt halten, das andere sanft zum Körper heranziehen. Einige Atemzüge die Stellung halten, dann Seite wechseln. Als Variante gemäss Abbildung den Oberkörper anheben und den Kopf in Richtung Knie bewegen.</p>	Je 3 x
	<p><u>Beinstreckung</u></p> <p>Ein Bein ausgestreckt halten, das andere langsam hochstrecken. Einige Atemzüge die Streckung halten, dann Seite wechseln. Als Variante gemäss Abbildung den Oberkörper anheben und den Kopf in Richtung Knie bewegen</p>	Je 3 x
	<p><u>Krokodil</u></p> <p>Rückenlage, Füsse aufgestellt, Arme im rechten Winkel abgespreizt. Mit der Ausatmung die Knie zu einer Seite absinken lassen, der Kopf dreht zur anderen Seite. Mit der Einatmung in die Ausgangsstellung zurückkehren, dann andere Seite.</p>	3 Min.
	<p><u>Kobra</u></p> <p>Den Körper in der Bauchlage symmetrisch ausrichten, die Beine sind in paralleler Position, die Hände sind unter den Schultern platziert und die Ellenbogen nahe am Körper. Als Vorbereitung die Beine und die Wirbelsäule in die Länge strecken. Mit der Kraft der Rückenmuskulatur den Oberkörper langsam ausstrecken und anheben, dabei die Hände/Arme nur als Unterstützung benützen. Ein paar Atemzüge halten und dann die Stellung auflösen.</p>	3 x
	<p><u>Hund</u></p> <p>Aus der Stellung des Kindes in die Position des Hundes übergehen. Hände sind etwa schulterbreit platziert, die Füsse etwa hüftbreit. Die Wirbelsäule wird lang gestreckt, die Knie bei Bedarf anwinkeln. Ein paar Atemzüge verweilen. Danach in die Stellung des Kindes zurückkehren.</p>	3 x
	<p><u>Halbmondstellung im Stand (Seitbeuge)</u></p> <p>Standposition mit geschlossenen Füßen einnehmen. Bei Unsicherheiten die Füsse etwa eine Fussbreite geöffnet halten. Becken, Schultern und Kopf sind in einer Linie über den Füßen platziert. Die Füsse sind gut verankert, die Wirbelsäule gut aufgerichtet. Als Vorbereitung mit der Einatmung die Arme seitwärts über den Kopf führen. Mit der Ausatmung zur Seite beugen, mit der Einatmung wieder zur Mitte, dann zur anderen Seite.</p>	Je 3 x



	<p>Halbmondstellung im Stand (Rückbeuge)</p> <p>Standposition wie unter Seitbeuge beschrieben. Als Vorbereitung mit der Einatmung die Arme seitwärts über den Kopf führen. Mit der Ausatmung zurückbeugen, die Rückbeuge ein paar Atemzüge halten, dann mit der Einatmung wieder zur Mitte, mit der Ausatmung die Arme über die Seite neben den Rumpf zurückführen.</p>	<p>3 x</p>
	<p>Hand-/Fussstellung (Vorbeuge)</p> <p>Standposition wie unter Seitbeuge beschrieben. Als Vorbereitung mit der Einatmung die Arme seitwärts über den Kopf führen. Mit der Ausatmung nach vorne beugen, die Vorbeuge ein paar Atemzüge halten, dann mit der Einatmung wieder in den Stand aufrichten, mit der Ausatmung die Arme über die Seite neben den Rumpf zurückführen. Bei Bedarf die Knie beugen, bis die Hände am Boden aufgesetzt werden können.</p>	<p>3 x</p>
	<p>Spreizstellung im Sitzen</p> <p>Die Beine zur Seite bis zur maximalen Dehnung öffnen, Knie und Füsse zeigen dabei Richtung Decke. Die Hände hinter dem Gesäss als Unterstützung für die Aufrichtung des Beckens und der Wirbelsäule nützen. Die Stellung halten und langsam ein-/ausatmen.</p>	<p>1 - 3 Min.</p>
	<p>Abschlussentspannung</p> <p>Den Körper in der Rückenlage symmetrisch ausrichten. Die Augen schliessen, den Körper ruhig entspannt halten und den Atem frei ein-/ausströmen lassen.</p>	<p>10 Min</p>