Wohlfühl-Yoga: auf die Stühle fertig los

1.Atemübung Aufzug

Atemübung zur Stärkung der Energie, vom Herzen zum Kopf – Energie fließen lassen, dabei sollte man sich vorstellen wie die Energie vom Herzen zur Stirn hochgezogen wird, um dann in Abwärtsbewegung wieder im Herzen zentriert wird, ein Auf und Ab, wie bei einem Fahrstuhl.
Bitte an den jeweiligen Endpunkten der Bewegung in das Herz- bzw. Stirnchakra hineinzuspüren.

Wirkung der Übung: **Dauer der Übung: 1-3 min**

- richtet die Muskeln entlang der Wirbelsäule auf
- Lockert Schulter und Nacken
- Vertieft den Atem
- Start, um in eine meditative Stimmung zu kommen

Ausführung der Übung:

1. Stabil auf einem Stuhl sitzen, die Finger mit nach unten offenen Handflächen vor der Mitte der Brust verschränken, die Ellbogen bilden eine horizontale gerade Linie.
2. Mit der Einatmung die Unterarme anheben bis die Hände vor der Stirn sind (Atempause)
3. Mit der Ausatmung Hände wieder auf Brusthöhe absenken (Atempause)

Ausklingen der Übung:
nach dem Einatmen, mit angehaltenem Atem die Arme ganz nach oben strecken, mit der Ausatmung entspannt in die Ausgangshaltung zurückgehen, dies 3x wiederholen. Zuletzt die Handrücken entspannt auf die Oberschenkel legen und nachspüren. Die Wärme des Herzens verbindet sich mit der Klarheit des Geistes, den Energiefluss zwischen Herzen und Stirn spüren.

2.Sonnengruß im Sitzen

Die Übung findet im Sitzen auf einem stabilen Stuhl statt. Wichtig ist hier mit der Einatmung in die Dehnung zu gehen, mit der Ausatmung zu entspannen. Letztlich ist jedoch eine intuitive jedoch bewusste Atmung auch im Yoga genau die richtige.

Ausführung der Übung:

1. Aufrecht und stabil sitzen, die Handflächen vor der Brust zusammennehmen, mit der Einatmung die Arme gestreckt nach oben nehmen, die Handflächen zeigen nach vorne, leicht zurückbeugen.

2. Mit der Ausatmung den Oberkörper zum linken Knie beugen und das linke Schienbein umfassen (oder soweit man eben kommt).

3. Mit der nächsten Einatmung aufrichten und das linke Knie zur Brust ziehen, sich strecken. Ausatmen und Bein absenken. Zum rechten Oberschenkel beugen und das Ganze auf der rechten Seite wiederholen.

4. Auch das rechte Bein wieder abstellen, ausatmend die Arme seitlich hängen lassen.

5. Mit der Einatmung mit dem linken Arm seitlich kreisen in die Bogenhaltung gehen, wenn möglich mit dem Kopf und den Augen folgen. Mit der Ausatmung die linke Hand wieder neben Oberschenkel senken.

6. Das Ganze mit dem rechten Arm auf die linke Seite wiederholen, beim Absenken des rechten Armes diesen über den linken Oberschenkel legen.

7. Mit der Einatmung den linken Arm weit nach hinten (horizontal, seitlich) schwingen, den Oberkörper mitdrehen nach links hinten. Mit der Ausatmung in die Mitte kommen. Rechts wiederholen. Zur Mitte kommen.

8. Einatmend, die Arme mit der Handfläche nach vorne, Höhe beider Schultern, den Steiß nach unten schieben, den Brustkorb öffne, Kinn nach oben strecken (= Kobra), ausatmen und entspannen

9. Beide Hände greifen an Stuhlbeine oder Lehne, aufrichten und mit der Einatmung das linke Bein vorstrecken, ausatmend absenken, mit rechts wiederholen. Mit der nächsten Einatmung beide Beine hochstrecken, Fersen weite nach vorne schieben, Rücken lang machen.

10. Mit der Ausatmung beide Beine lang ausgestreckt absenken, nach vorne beugen, und mit den Armen an der Lehne hochrutschen, höher evtl. Hände lösen und Armen weit nach hinten strecken wie Flügel.

11. Einatmend mit den Armen nach vorne Richtung Knöchel kreisen, weit vorbeugen und dann wieder aufrichten

12. Arme lang über dem Kopf strecken, Handflächen zueinander, lang Strecken.

13. Ausatmend die Sohlen auf den Boden stellen, die Hände wieder vor die Brust nehmen.

Den Sonnengruß am besten dreimal wiederholen!

3.Asana (Körperübungen)

1. Vorbeuge: Grätschbeuge

Vorne an der Stuhlkante sitzen, Oberschenkel weit grätschen. Mit der Einatmung aufrichten, Fußsohlen vorschieben, die Hände rutschen am Oberschenkel entlang. der Oberkörper wird mittig nach vorne gebeugt. Dabei auf den Sitzbeinhöckern bleiben. Mit der Einatmung aufrichten, dieses mehrmals widerholen

2. Bauchmuskel: Halbe Streckposition

An der vorderen Stuhlkante sitzen bleiben, die Oberschenkel liegen nicht auf, die Beine sind gestreckt, die Fersen berühren den Boden. Dann weit zurücklehnen, so dass der Rücken die Lehne fast berührt. Die Ellbogen anwinkeln, die Unterarme sind horizontal, die Handflächen zeigen nach innen, Halswirbelsäule gerade, den Steiß runterziehen, Schambein nach oben, darauf achten nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Nun ein Bein über das andere grätschen, mehrmals die Seiten wechseln.

3. Drehhaltung: Rumpfdrehen

Im stabilen Sitz sitzen. Ausatmend die Finger rechts und links auf die Schultern legen, die Daumen zeigen nach hinten, Schultern entspannen, Ellbogen bleiben möglichst horizontal. Mit der Einatmung den Oberkörper nach links drehen, Ausatmung Mitte, Einatmung rechts. Langsam anfangen und dann in Wiederholungen den Bewegungsradius steigern. Wichtig Wirbelsäule aufrecht halten.

4. Rückbeuge: leichte Rückbeuge

An der vorderen Stuhlkante sitzen. Die Handflächen so über dem seitlichen Becken ablegen, dass die Daumen hinten sind, neben der Wirbelsäule und damit die Arme einen sanften Halt bieten. Die Knie sind hüftbreit geöffnet, Fußsohlen fest auf dem Boden. Mit der Einatmung den Steiß runterziehen, die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule führen, Brustbein vor, öffnen, Kinn anheben, wenn möglich die Augen zur Zimmerdecke wandern lassen. Position halten, tief und lang in die Spannung atmen.
Zum Ausklingen über die Aufrichtung in den entspannten Sitz gehen, Hände auf Oberschenkel, nachspüren.

5. Umkehrhaltung: Hund der nach unten schaut

Vor den Stuhl stellen, Beine hüftschmal, die Handflächen auf dem Sitz ablegen. Die Finger weit spreizen. Der Mittelfinger sollte gerade in Richtung Lehne zeigen. Nun mit kleinen Schritten mit den Füßen weg vom Stuhl laufen, nach hinten bis der Rücken möglichst eine Linie mit den gestreckten Armen bildet. Die Beine stehen senkrecht. Die Schulterblätter ziehen zur Wirbelsäule, in der Stellung bleiben und tief in die Dehnung atmen. Vorsichtig aufrichten.

6. Stehende Haltung/Balanceübung: der Baum

Hinter den Stuhl stellen, je nach Fähigkeit, beide Hände, eine Hand zur Unterstützung an der Lehne lassen (oder auch freihändig). Mit der rechten Sohle im Boden „verwurzeln“, die linke Ferse anheben, das linke angewinkelte Knie nach links außendrehen, die linke Ferse an den rechten Knöchel legen. Einige Atemzüge so bleiben, Haltung auflösen, das Standbein wechseln und die Sequenz wiederholen.

4.Abschlussentspannung – Tiefenentspannung

Auf dem Stuhl sitzen, die Augen schließen, aufrecht und bequem sitzen, die Hände auf den Oberschenkeln. Den Kopf gerade halten, für die meisten Menschen ist das angenehm.

Spüre die Füße als Wurzeln in der Erde, vorsprechen: „Gut verwurzelt in der Erde“. Eine schützende Hand von hinten vorstellen, einen Baum oder etwas, das man schützend empfindet: „Schutz von hinten“. Ein Licht von oben vorstellen, das von oben in den Körper hineinströmt: „Licht und Inspiration von oben“. Das Herz spüren, dieses nach vorne öffnen: „Freude und Liebe nach vorne“.

Mehrmals wiederholen…