



Übungsplan für zu Hause Basic Matten Übungen aus dem Yoga Trainingsprogramm

Erwärmung

Kapalabhati

Ausgangsposition:

In einer bequemen und aufrechten Sitzposition. Oberkörper und Kopf dabei völlig unbewegt; einzig sollte die Bauchdecke aktiv bleiben.

Übungsausführung:

Tief und entspannt einatmen und dann damit gewinnen ganz leicht und fein schnaubend auszuatmen und automatisch einzuatmen. Auf diese Weise 20, dann 40 dann 60 Atemstöße.



Floating

Ausgangsposition:

In einem Vierfüßler-Stand bzw. Tischposition „Cakravākāsana“. Die Handgelenke stehen in einer Linie zu den Schultern und die Knie stehen in einer Linie mit der Hüfte. Die Hände stehen groß mit abgespreizten Händen auf der Matte.

Übungsausführung:

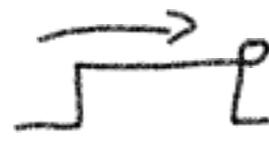
Hier wird der Körperschwerpunkt nach vorn und nach hinten verlagert. Mit der Einatmung wird die Wirbelsäule verlängert. Mit der Ausatmung wird das Gesäß in Richtung Fersen geführt. Mit der nächsten Einatmung dann, werden die Schultern wieder auf die Höhe der Handgelenke gebracht



1



2



3

Hauptteil / Hauptübungen

Plank (Liegestützposition)

Ausgangsposition:

In der Plank Ausgangsposition stehen die Hände groß auf der Matte. Das Handgelenk ist auf einer Linie mit dem Schultergelenk; das Hüftgelenk steht auf einer Linie mit dem Kniegelenk. Der Rücken ist gerade in einer neutralen Wirbelsäulenposition. Die Halswirbelsäule steht in Verlängerung der Brustwirbelsäule – der Scheitel zieht die Wirbelsäule nach vorne. Die Knie bleiben in der Luft und berühren nicht den Boden.

Übungsausführung:

Versuchen die Plank bzw. Liegestützposition zu halten, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Die Schultern bleiben stabil.



Adho-Mukha-Svanasana (Der herabschauen-de Hund / Downward Facing Dog)

Ausgangsposition:

Aus einem Vierfüßler-Stand bzw. Tischposition „Cakravākāsana“ (siehe oben)

Übungsausführung:

Die Knie werden vom Boden angehoben und der Po wird möglichst weit nach oben geschoben. Das Becken wird nach hinten in Richtung Fersen geschoben und die Hände drücken in die Matte. Die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Füße parallel zum Mattenrand. Rücken strecken und wenn möglich die Fersten in Richtung Boden bringen. Die Beine sind gestreckt und das Brustbein zieht Richtung Matte (unten). Mit jeder Ausatmung wird der Rücken weiter in die Länge geschoben.

Im „Walk Dog“ laufen die Füße nach vorn in Richtung Hände und wieder in den herabschauenden Hund zurück. Die Ausgangsposition bleibt.



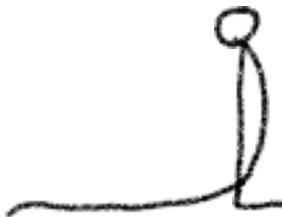
Urdhva Mukha Svanasana (Der heraufschauende Hund / Upward Facing Dog)

Ausgangsposition:

In der Bauchlage werden die Unterarme auf der Matte abgestellt. Die Ellenbogen sind auf einer Höhe mit den Schultergelenken. Die Handflächen liegen auf der Matte. Die Fußgelenke sind gestreckt und der Fußspann liegt auf der Matte (gern dürfen auch die Zehenspitzen auf der Matte stehen)

Übungsausführung:

Mit aufgestellten Zehen werden die Beine bis zur Hüfte vom Boden abgelöst. Die Fußrücken flach auf den Boden und die Fußgelenke strecken. Die Hände stehen rechts und links neben dem Brustkorb. Mit den Händen und Zehen nach oben drücken. Der Blick und der Brustkorb ist nach vorne-oben gerichtet.



„Deep Lunge“ (Springerstellung)

Ausgangsposition:

In einem Ausfallschritt wird ein Fuß nach hinten abgestellt, sodass das vordere Knie auf Höhe des Knöchels steht. Die Hüfte hängt nicht nach unten durch und bleibt oben. Die Arme können verschieden mit eingesetzt werden. Entweder gestreckt zur Decke nach oben, nach hinten, nach vorn oder zur Seite. Der Oberkörper ist aufrecht, der Scheitel zieht die Wirbelsäule in die Länge nach oben. Die Zehen beider Füße zeigen nach vorne.

Übungsausführung:

Den Ausfallschritt mit regelmäßigen Atemzügen halten und den Focus auf die Atmung richten – halten.



Warrior 1 („Virabhadrasana 1“ - Kriegerstellung)

Ausgangsposition:

Der Deep Lunge ist die Ausgangsposition der verschiedenen Kriegerstellungen. Aus dieser Ausgangsposition werden die „Krieger 1 und 2“ eingenommen.

Übungsausführung:

Im Krieger 1 werden die Arme nach oben ausgestreckt. Die Arme ziehen den Oberkörper nach oben, aber die Schultern bleiben locker und entspannt. Die Schultern bewusst von den Ohren halten. Im Krieger wird das hintere Fußgelenk wie um 45° - 60° zur Seite aufgedreht. Die Fersen bleiben aber auf einer Linie und das Gewicht wird auf die äußere Fußkante verlagert.



Warrior 2 („Virabhadrasana 2“ - Kriegerstellung)

Ausgangsposition:

Der Deep Lunge ist die Ausgangsposition der verschiedenen Kriegerstellungen. Aus dieser Ausgangsposition werden die „Krieger 1 und 2“ eingenommen.

Übungsausführung:

Im Krieger 2 werden die Arme zur Seite auf Schulterhöhe ausgestreckt. Die Schultern bleiben locker und entspannt. Die Schultern bewusst von den Ohren halten. Im Krieger wird das hintere Fußgelenk wie um 45° - 60° zur Seite aufgedreht. Die Fersen bleiben aber auf einer Linie und das Gewicht wird auf die äußere Fußkante verlagert. Der blickt richtet sich nach den nach vorn ausgestreckten Arm.



Hand Bound Warrior („Hasta baddha Virabharasana“)

Ausgangsposition:

Der Hand Bound Warrior wird meistens im Anschluss nach einer Kriegerposition ausgeführt. Das hintere Fußgelenk bleibt zur Seite um 45°-60° aufgedreht. Die Fersen bleiben auf einer Linie und das Gewicht wird auf die äußere Fußkante verlagert.

Übungsposition:

Die Arme werden entlang am Körper nach hinten unten geführt und nach hinten ausgestreckt. Die Hände fassen sich hinter dem Körper. Der Brustkorb wird nach vorne / oben geöffnet.



Bhujangasana (Die Kobra)

Ausgangsposition:

Mit dem Bauch flach auf der Matte in der Bauchlage. Die Handinnenflächen auf Schulterhöhe in die Matte drücken. Die Ellenbogen zeigen nach hinten/oben.

Übungsausführung:

Mit der Einatmung wird die Stirn vom Boden abgelöst. Der Oberkörper wird angehoben. Dabei kommt die Kraft aus der unteren Rückenmuskulatur und möglichst nicht aus den Armen. Das Becken senkt Richtung Boden ab und das Schambein wird fest in den Boden gepresst. Die Schultern werden nach hinten / unten gezogen. Die Beinmuskulatur und das Gesäß bleibt locker. Um die Haltung zu intensivieren, können die Arme durchgedrückt werden. Den Kopf in den Nacken legen und zur Decke schauen und die Atmung fließen lassen.



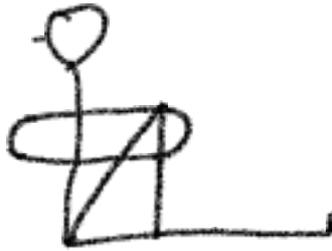
Marichyasana 1 (Drehsitz)

Ausgangsposition:

In einem aufrechten Sitz werden die Beine nach vorn ausgestreckt.

Übungsausführung:

Ein Fuß neben die Knieinnenseite auf der Matte abstellen. Den Gegenarm mit dem Ellenbogen über das angewinkelte Knie führen. Den zweiten Arm weit nach oben ausstrecken und den Oberkörper um die Achse drehen, um die Hand hinter dem Körper auf der Matte abzustellen.



Paschimottanasana (Die sitzende Vorbeuge)

Ausgangsposition:

Sitzend mit ausgestreckten Beinen auf der Matte. Die Füße sind geflext, die Zehen zu sich anziehen. Die Handflächen neben die Hüften ablegen und die Handflächen in die Matte drücken. Die Finger zeigen in Richtung Füße. Der Rücken bleibt aufrecht.

Übungsausführung:

Die Arme werden senkrecht über die Seite nach oben ausgestreckt. Der Körper wird aus dem Becken, mit geradem Rücken, nach vorn gebeugt. Dabei werden die Hände nach vorn ausgestreckt und die Zehen gefasst. Alternativ kann auch nur der große Zeh zwischen Daumen-, Zeige- und Mittelfinger genommen werden oder die Hände auf dem Schienbein abgelegt werden. Die Beine bleiben aktiv und die Füße sind geflext. Der Rücken sollte gerade bleiben.



Ustrasana (Das Kamel)

Ausgangsposition:

Das Gesäß wird im Fersensitz auf den Fersen abgesetzt. Die Hände werden auf den Hüften platziert und die Oberschenkel angehoben.

Übungsausführung:

Das Steißbein zieht in Richtung Schambein als ob jemand am Bauchnabel ziehen würde. Der Rücken wird nach hinten gebeugt und die Handflächen gleiten gleichzeitig auf die Fußsohlen. Die Schulterblätter ziehen nach hinten / unten. Die Arme werden vorsichtig gestreckt. Der Nacken bleibt entspannt und wird im langen Bogen gehalten. Der Kopf kann hier nach hinten gelegt werden um die Halsvorderseite zu dehnen.



Purvottanasana (Die umgedrehte Bretthaltung)

Ausgangsposition:

Die Beine werden in einer aufrechten Sitzposition nach vorn ausgestreckt. Die Hände werden eine Handbreite hinter dem Rücken auf der Matte abgestellt.

K

Übungsausführung:

Der Brustkorb und das Becken werden angehoben. Der Kopf / Die Halswirbelsäule stehen in Verlängerung der Brustwirbelsäule. Der Bauchnabel zieht den Oberkörper nach oben. Die Arme und Beine sind gestreckt aber die Gelenke nicht durchgedrückt.



Schluss

„Savasana“ (Die Tiefenentspannung)

Ausgangsposition:

Der gesamte Körper liegt entspannt in Rückenlage auf der Matte. Die Halswirbelsäule ist gestreckt und das Kinn zeigt leicht zum Brustkorb. Der untere Rücken ist entspannt und liegt aber nicht im Hohlkreuz. Die Fersen liegen fest auf der Matte und die Fußgelenke fallen entspannt zur Seite ab. Die Augen sind geschlossen.

Übungsausführung:

Die Atmung ist tief und langsam. Die Konzentration liegt bewusst auf dem Atem, Sinne und den Körper. Mit jeder Ausatmung sinkt der Körper mehr in die Matte und entspannt sich Stück für Stück. Gern kann hier ein entspannendes Lied gespielt werden oder eine Körperreise angespielt werden.

Musik zum Entspannen, werden wir Euch in nächster Zeit über Spotify oder Apple Music empfehlen.

NAMASTE

Viel Spaß
Euer Julian