

DTB - Yoga – aus der Ruhe in die Kraft

Regelmäßiges Üben von Asanas hilft, den Körper besser zu verstehen und deutlicher wahrzunehmen. Es ist faszinierend, wie viel ein Mensch über sich erfahren kann, wenn er in einfachen Bewegungen seinem Körper und seinem Atem mehr Achtsamkeit schenkt. Fast unbemerkt verändert jede Yogaübung den Körper in dem Moment, in dem sie achtsam ausgeführt wird. So entwickelt sich im Laufe der Zeit ein besseres Verständnis dafür, was dem Körper gut tut und was besser vermieden werden sollte.

Das besondere des Yoga

Körper, Atem und Geist werden auf harmonische Weise verbunden
Akzeptanz lernen - sich so annehmen, wie man gerade ist
Funktion der Asanas geht vor Form
Besondere Atemübungen, Pranayama,
Konzentrierte Ausführung

Atemübung für den Vagusnerv – zur Ruhe kommen

Wichtig ist die regelmäßige Durchführung.

Lenke Atem:

In den Bauchraum

In den Brustkorb/Flanken

Kehle/Nacken

Atme etwas länger Aus als Ein

Gesicht entspannen (ausstreichen– Kiefer locker bewegen)

Auge/Kopf bewegen (auch Gegenleich) – Ohren lang ziehen – Haut hinter den Ohren ausstreichen

Brustraum ausstreichen – Flanken abklopfen



Drehung re + li - Drehsitz zum Bein (zum langen oder gebeugten)



RL: EA Arme in Senkrechte – AA Schultern sinken lassen – EA Arme lang nach hinten -
AA Arme nach vorn neben Körper ablegen Mula – Bandha – EA in Schulterbrücke –
AA abrollen.

Ein- Bein - Streckung – zum Sitz aufrollen
AA zum Körper



Bank: Mit Hand am Brustbein



Halbe Vorbeuge – gebeugte Beine – Hände an die



Beinaußenseite

Kl.Held – Dreh. Re/li – eine Hand am Brustbein für Drehung



Drehung mit re Ellenbogen zum li Bein (Faust), li Hand legt sich auf Faust – li Bein lang

Herabschauender Hund – Vorbereitung:

Aus Vierfüßler ein Bein lang – ein Bein gebeugt zum Hund – in Vierfüßler - Hund

Hund gedreht



Vorbeuge – Hände unter Zehen schieben

Aus Bank seidl. öffnen



langes Bein heben

Berg – Grätsche – Oberk. kreisen-Dreieck mit Armvariante

Vorb. – Planke – langsam aufbauen

RL -Füße x – Beine beugen – Füße fassen



Hier sind Gedankenstützen aus dem Programm vom 07.07.24 in Frankfurt.

Ihr werdet verstehen dass ich nicht alle Asana-Varianten notieren kann.

Weiterhin viel Freude in euren Yoga-Stunden. Liebe Grüße

Andrea