

YOGA: Basis-Standhaltungen

Tägliche Übungspraxis

5



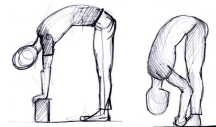
Vorbereitend zu den Standhaltungen können die sanften Übungen in der Rückenlage oder der Sonnengruß ausgeführt werden. Siehe Übungsblätter „Ankommen im Körper“ / „Sonnengruß“.



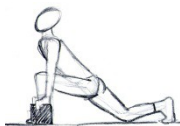
Streckung
Arme nach oben strecken, Handinnenflächen zueinander. Fersen fest im Boden, Beine strecken, Becken aufrichten. Brustbein heben, Schultern nach hinten unten senken.



Uttanasana (weich)
Mit gebeugten Beinen, Oberkörper bis an Oberschenkel senken. Ggf. Klotz unter Hände. Fersen in Boden.
Uttanasana dient als Ausgleich nach jeder streckenden Standhaltung!



Uttanasana (Beine lang)
Beine aktiv durchstrecken: Fersen schieben in Boden, Sitzbeine weg von den Fersen, Knie durchdrücken. Höhe unter Hände so wie Dehnung angenehm (Klotze oder Stuhl).



Reiterstellung 1
Dehnung für den Oberschenkel: Hinteres Knie weiter nach hinten schieben. Vorderer Fuß: Ferse unter Knie, Schienbein lotrecht. Becken schiebt tiefer nach vorne unten in eine achtsame Dehnung. Brustbein heben, Schultern zurückrollen.



Reiterstellung 2
Hinteres Bein durchstrecken.



Virabhadrasana 1 (frontal)
Hinterer Fuß auf Ballen, damit beide Beckenseiten frontal. Vorderes Knie lotrecht über Ferse. Aktiver Beckenloop!



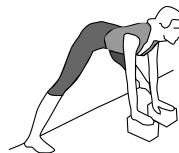
Virabhadrasana 1
Zweite Variante, fester Stand: Hinterer Fuß schräg. Ferse steht weiter hinten als kleiner Zeh. Fußaußenkanten stabil im Boden.



Parshvottana Wandstreckung
Hände an Wand hoch = Streckung Oberkörper. Becken nach vorne kippen = Dehnung in Rückseite des vorderen Beines!



Parshvottanasana tief
Intensive Beinrückseitendehnung. Hände auf Klotze gestützt oder bis auf Boden. Beine strecken, Länge in Wirbelsäule ziehen.



Prasarita Padottanasana
Gegrätschte Vorbeuge. Füße ca. Beinlänge Abstand. Höhe (Klotze) unter Händen einstellen, sodass Beine voll durchstrecken können. Wirbelsäule strecken, dann Oberkörper langsam tiefer senken.



Virabhadrasana 2
Seitlicher Stand, Fersen in Längslinie. Vorderes Knie über Ferse. Beide Fuß-Außenkanten gut im Boden. Beckenloop! Weite Oberkörper, Schulterloop!



Gedrehte Grätsche
Klotze unter Hände: Wirbelsäule lang! Angenehme Drehung und Beininnenseiten-Dehnung spüren.



Trikonasana mit Stuhl
Re. Hand auf Stuhl gestützt. Re. Hüftgelenk einbeugen, linkes nach hinten oben „aufdrehen“. Wirbelsäule maximal aufrichten. Li. Arm streckt nach oben



Trikonasana mit Klotz
Rechte Hand stützt tiefer auf Klotz, sofern Beweglichkeit es erlaubt und Wirbelsäule lang bleiben kann.



Trikonasana frei gehalten
Kraftvolle Variante ohne Handaufstützen. Seitliche Rückenkraft hält Oberkörper. Vordere Hand nur so tief, dass Wirbelsäule noch maximal strecken kann.



Parshvakonasana
Becken / LWS aufrichten. Vorderes Schienbein lotrecht. Schultern zurückrollen. Fortgeschritten: Vordere Hand tiefer, auf Klotz oder Boden.



Stellung des Kindes
Ausgleich nach jeder aktiven Standhaltung ist entweder ein lockerer Uttanasana (siehe oben) oder die Stellung des Kindes.



Shantiasana
An das Ende der Übungsreihe setze ein paar Minuten vollkommenes Loslassen in der entspannten Rückenlage.

Meditation
Im Anschluss an das körperliche Üben folgt die Meditation.

Jegliches Üben geschieht in eigener Verantwortung. Bei Unsicherheit frage deinen Yogalehrer oder Arzt! Übe täglich und mit viel Freude!

© Steffen Katz 2017

www.steffenkatz.de

