

# Ankommen im Körper

Sanfte Yoga-Mobilisierungen in Rückenlage für Einsteiger  
15 bis 30 Minuten

# 1



## Hüftbeuge

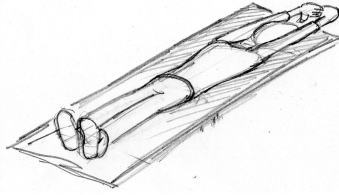
*Pavana Mukta Asana*

Ein Knie zum Oberkörper heranziehen, anderes Bein über Ferse strecken. Dehnung und Atmung spüren.

**Als Bewegung:**

Ausatmen: Heranziehen

Einatmen: Arme lang, Bauch weit



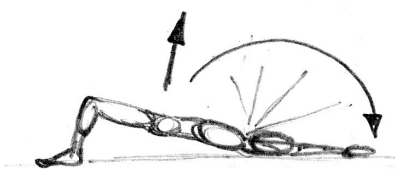
## Lange Streckung

Unterer Rücken schiebt zum Boden und macht sich lang (Beckenloop). Fersen schieben nach unten, Beine strecken. Finger ineinander schlingen, Handinnenflächen schieben auswärts, Arme strecken.



## Apanasana

Hüft- und Beinbeuge, Entspannungsposition. Beide Knie zum Oberkörper heranziehen, mit Händen greifen. Kopf und Schultern sinken. Atmung spüren, locker lassen.

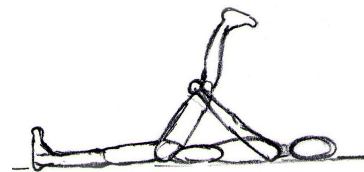


## Schulterbrücke (Perlenkette)

*Dvipada Kriya*

Einatmen: nach oben rollen, strecken

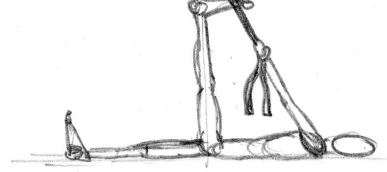
Ausatmen: nach unten rollen (Ausgleich: Apanasana)



## Beinstreckung

*Supta Padangushthasana*

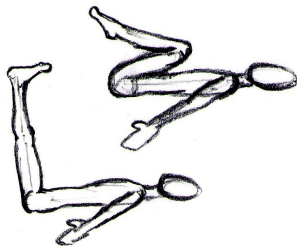
Hände greifen in Kniekehle oder um Oberschenkel. Bein strecken, Ferse nach oben schieben. Angenehme Dehnung dosieren.



## Beinstreckung mit Gurt

*Supta Padangushthasana*

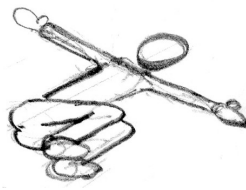
Alternative: Gurt um Fuß schlingen. Beide Beine strecken über Ferse.  
a) Gurt um Ferse  
b) Gurt um Ballen.



## Bauch- und Beinkraft

*Navasana / Bootbewegung*

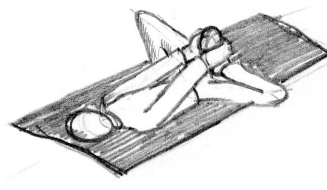
Mit der Ausatmung beide Beine kraftvoll gen Himmel strecken. Fersen schieben nach oben, Beckenboden und Bauchdecke aktiv. Einatmen: Beine wieder heranziehen / beugen. Strecke in dem Maße, wie deine Knie angenehm gleiten!



## Drehung

*Jatthara Parivrttasana*

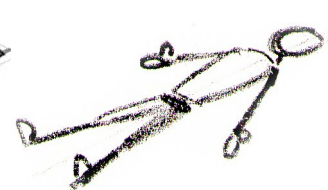
Becken zur einen Seite versetzen, Knie zur entgegengesetzten Seite senken. Knie etwa auf Höhe der Hüften. Kissen unterlegen = Höhe finden, sodass Gewicht der Beine sich ablegen kann. Atembewegung im Bauch genießen!



## Hüftöffnung

*Supta Baddhakonasana (Liegender Schmetterling)*

Fußsohlen aneinander legen, Hände umfassen die Fußaußenkanten. Ggf. Kissen unter Nacken legen oder Gurt benutzen.



## Stille

Nachspüren. Körperteile von Fuß bis Kopf wahrnehmen (Body Scan). Atem loslassen und wahrnehmen.



Die Übungsblätter richten sich als Merkhilfe an die Teilnehmer meiner Kurse, denen die Anleitung aus dem Unterricht vertraut ist.

Übe stets achtsam – jede Übung erfolgt auf eigene Verantwortung!  
Übe täglich und mit viel Freude!

© Steffen Katz Yogalehrer BDY/EYU 2017  
www.steffenkatz.de