Trainingsplan Yoga-Flow

Bitte nehmen Sie sich Zeit, die Übungen achtsam und in Ihrem Tempo durchzuführen. Wie fühlen Sie sich damit?

Hinweis: Die dazu passende Yoga- und Entspannungsmusik finden Sie auf der letzten Seite dieses Dokuments.

Asana: Warm-up

- Finden Sie eine bequeme sitzende Position (Schneidersitz oder Fersensitz)
- Oft ist es angenehmer, etwas erhöht zu sitzen (z.B. Yogablock, gefaltete Decke oder Kissen)
- Die Hände liegen auf den Knien oder Oberschenkeln
- Die Schultern ziehen ein wenig zurück
- Der Bauchnabel drückt sanft zur Wirbelsäule
- Schließen Sie die Augen und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge

Nackendehnung

- Die Hand wird auf die gegenüberliegende Schläfe gelegt und drückt sanft in Richtung Schulter des gehobenen Arms
- Die andere Hand wird auf dem Boden aufgestellt, um die Dehnung zu verstärken
- Danach Seite wechseln

Flankendehnung

- Der Arm wird über den Kopf auf die gegenüberliegende Seite gezogen
- Die andere Hand wird auf dem Boden aufgestellt
- Der Oberkörper neigt sich zur Seite
- Beide Schultern ziehen bewusst nach unten
- Der Blick ist zum gehobenen Arm gerichtet oder geradeaus
- Seite wechseln

Drehung im Sitzen

- Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule
- Eine Hand wird hinter dem Körper abgesetzt
- Die andere Hand liegt auf der Außenseite des gegenüberliegenden Knies und drückt den Oberkörper wie ein Hebel achtsam zur Seite
- Seite wechseln

Wichtig: die Hüftknochen bleiben parallel nach vorne ausgerichtet, die Schultern ziehen nach unten!

Vierfüßlerstand

- Die Hände werden unter den Schultern platziert; die Knie unter den Hüften
- Die Finger werden aufgespreizt und drücken fest in den Boden
- Der Bauch zieht zur Wirbelsäule
- Die Sitzknochen ziehen nach oben, sodass die lordotische Krümmung in der Wirbelsäule erhalten bleibt
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

Katze-Kuh-Bewegung

- Schritt 1: Der Rücken wird rund wie ein Katzenbuckel; die Schulterblätter ziehen auseinander (mit der Ausatmung)
- Schritt 2: Der Rücken wird in ein **geführtes** Hohlkreuz gebracht (Bauch ist angespannt!); die Schulterblätter ziehen zusammen (mit der Einatmung)

Herabschauender Hund

- Die Hände werden schulterbreit platziert; die Füße stehen hüftbreit
- Die Schultern bleiben integriert (Schulterblätter ziehen in Richtung Kreuzbein)
- Die Sitzknochen schieben nach oben
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule
- **Es ist wichtiger, dass der Rücken lang ist, als dass die Fersen die Matte berühren!**

Wichtig: wenn der Rücken rund wird, Knie ein wenig beugen.

„Den Hund durchbewegen“

- Ein Bein wird gebeugt; die Ferse des anderen Beins drückt in Richtung Boden

Asana 1: Sonnengruß, beginnend mit dem rechten Bein

- Schritt 1: Der rechte Fuß wird zwischen den Händen platziert; der andere Fuß wird daneben abgesetzt

Schritt 1

Leichtere Variante: mit kleinen Schritten an den Anfang der Matte laufen.

Variante

- Schritt 2: Vorbeuge – die Beine werden so viel gebeugt, dass die Hände auf der Matte aufsetzen
- Schritt 3: Halbe Vorbeuge – die Hände werden an den Schienbeinen platziert; der Rücken ist gerade
- Schritt 4: Vorbeuge
- Schritt 5: Der Oberkörper richtet sich auf; die Arme werden nach oben gestreckt; der Blickt folgt
- Schritt 6: Die Hände werden vor dem Herzen zusammengeführt

Schritt 2

Schritt 3

Schritt 4

Schritt 5

Schritt 6

- Schritt 7: Die Arme werden über die Seiten zurück nach oben geführt
- Schritt 8: Der Oberkörper wird gebeugt (Vorbeuge)
- Schritt 9: Der rechte Fuß wird nach hinten gesetzt
- Schritt 10: Der anderen Fuß wird daneben gesetzt, um in die Brett-Position zu kommen

Schritt 8

Schritt 8

Schritt 9

Schritt 10

- Schritt 11: Über eine Liegestütze wird der Körper mit viel Bauchkraft auf der Matte abgelegt

Schritt 11

Leichtere Variante: Knie vorher absetzen.

Variante

- Schritt 12: Die Hände werden auf Brusthöhe platziert; die Schultern ziehen nach hinten
- Schritt 13: Cobra - Der Oberkörper wird mit Hilfe der Bauchkraft aufgerichtet; der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule (Position für einen Atemzug halten)
- Schritt 14: Der Oberkörper wird abgelegt

Schritt 12

Schritt 13

Schritt 14

- Schritt 15: Die Knie und Hände werden aufgestellt, um zurück in den herabschauenden Hund zu gelangen

Schritt 15

Asana 2: Sonnengruß, bitte noch einmal wiederholen, beginnend mit dem linken Bein

Asana 3

Flankendehnung
- Haltung des Kindes
- Die Finger werden aufgestellt
- Die Finger „krabbeln“ zur Seite außerhalb der Matte
- Seite wechseln

Drehung im Sitzen

- Ein Bein wird über dem anderen Bein angewinkelt aufgestellt
- Die Hände werden seitlich hinter dem Körper aufgesetzt
- Der Bauch zieht zur Wirbelsäule; der Rücken ist lang
- Der Oberkörper rotiert zum aufgestellten Bein
- Seiten wechseln

Variante für Fortgeschrittene:
Das andere Bein ebenfalls anwinkeln.

Wichtig: Beide Sitzknochen berühren die Matte!

Vorbeuge

- Die Beine werden nach vorne ausgestreckt **(Knie minimal gebeugt lassen!)**
- Die Hände greifen die Zehenspitzen/Fußgelenke/Schienbeine
- Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt **(der Rücken bleibt lang!)**

Wichtig: wenn die Dehnung zu intensiv ist, Beine anwinkeln!

Drehung im Liegen

- Die Beine werden angewinkelt
- Die Arme werden seitlich ausgestreckt
- Das Becken rutscht ein wenig nach rechts
- Die Beine werden achtsam auf der linken Seite abgelegt
- Der Blickt ist nach links gerichtet oder geradeaus
- Den Atem fließen lassen
- Seiten wechseln

Schlussentspannung (auch Shavasana genannt) – min 5. Min

Schlussentspannung (Shavasana)

- Die Arme werden neben dem Körper abgelegt; die Handflächen zeigen nach oben
- Die Füße fallen locker zu den Seiten
- Die Augen werden geschlossen
- Der ganze Körper (insb. das Gesicht) entspannt sich
- Den Atem fließen lassen

- Kommen Sie zurück in eine sitzende Position
- Die Augen bleiben geschlossen
- Spüren Sie noch einmal in sich hinein und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge
- Die Augen werden langsam wieder geöffnet
- Bedanken Sie sich bei sich, dass Sie sich heute die Zeit genommen haben, Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes getan zu haben ☺
- Namasté

Sie möchten an einem Yoga-Präventionskurs teilnehmen, den Sie von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse rückerstattet bekommen?

Mehr Informationen erhalten Sie hier.

Für Knappschaft-Versicherte, bitte diesen Link nutzen.

Sollten Sie eine Yoga- und Entspannungspraxis mit Musik bevorzugen, erhalten Sie nachfolgend Empfehlungen auf Youtube sowie Spotify.

Youtube

Yoga:
https://www.youtube.com/watch?v=6TnVs1FgKmE
(Titel: Music for Yoga Vinyasa Flow "Flower of Life" by Jonny Be)

Entspannung:
https://www.youtube.com/watch?v=G8w7jYjuVa8
(Titel: Konzentration: Entspannungsmusik, Musiktherapie, Hintergrundmusik, Musik Studieren, Studieren)

Spotify

Yoga:
https://open.spotify.com/playlist/7feqserrlLnpnvo7uRa5Wn?si=45e4f8dfb6734708
(Titel: Yoga flow best music 2021)

Entspannung:
https://open.spotify.com/album/1xDnpg003tc4JfFQifTEJN?si=47KKSWNtQVivml17kgFwlg&dl_branch=1
(Titel: Entspannungsmusik: Tiefenentspannung Atmosphäre für Meditation uns Spa)