

# 12 Yoga-Übungen für zu Hause

## 1. Der Berg (Tadasana): Standfestigkeit

- ▶ Stellen Sie sich gerade hin.
- ▶ Die Füße sind parallel und hüftbreit auseinander. Die Arme hängen locker neben dem Körper.
- ▶ Schließen Sie die Augen.
- ▶ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen.
- ▶ Nehmen Sie den gesamten Körper und die feinen Bewegungen wahr.



## 2. Der Baum (Vrksasana): Gleichgewicht

- ▶ Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander.
- ▶ Setzen Sie die rechte Fußsohle an die Innenseite des linken Oberschenkels. Leichtere Variante: Fußsohle an den Unterschenkel (siehe Bild **b**).
- ▶ Strecken Sie die Arme über den Kopf, wenn Sie sicher stehen.
- ▶ Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt.



- ▶ Versuchen Sie dann, kurz die Augen zu schließen und dabei das Gleichgewicht zu halten.
- ▶ Wechseln Sie das Standbein. Leichtere Variante: Fußsohle wiederum an den Unterschenkel (siehe Bild **b**).



---

### 3. Die stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana): Neue Energie

- ▶ Beugen Sie mit gestreckten Beinen den Oberkörper nach vorne. Anfänger beugen leicht die Knie (siehe Bild **b**).
- ▶ Entspannen Sie den Nacken und lassen Sie den Kopf hängen.
- ▶ Versuchen Sie, mit Handflächen oder Fingerspitzen den Boden zu berühren.
- ▶ Bleiben Sie 30–60 Sekunden in der Haltung.
- ▶ Kommen Sie mit geradem Rücken hoch.

#### **Achtung:**

Aufpassen bei Schmerzen im unteren Rücken!



---

### 4. Der herabschauende Hund (Ado Mukhasvanasana): Kraft und Flexibilität

- ▶ Machen Sie mit Händen und Knien den Vierfüßerstand.



- ▶ Stellen Sie die Zehen auf, heben Sie die Knie vom Boden und strecken Sie die Beine.
- ▶ Strecken Sie die Wirbelsäule und schieben Sie die Hüftknochen Richtung Decke.
- ▶ Ziehen Sie die Fersen Richtung Boden.
- ▶ Bleiben Sie für fünf tiefe Atemzüge in dieser Stellung.

#### **Achtung:**

Bei hohem Blutdruck Stellung nur kurz halten!



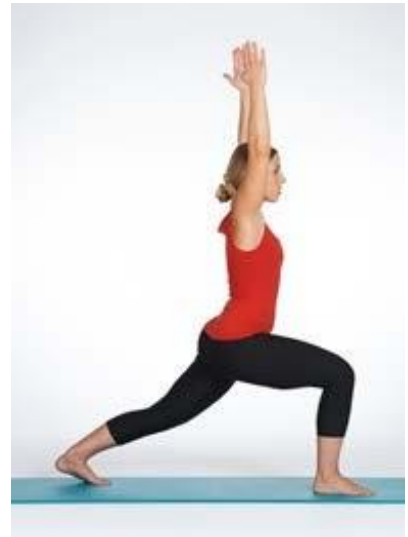
---

## 5. Der Krieger (Virabhadrasana): Ausdauer und Willenskraft

- ▶ Stehen Sie aufrecht auf der Matte, die Füße sind hüftbreit auseinander.
- ▶ Machen Sie mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach hinten.
- ▶ Beugen Sie das rechte Knie in einem 90-Grad-Winkel (Knie und Ferse sind dann direkt übereinander).
- ▶ Strecken Sie die Arme über den Kopf.
- ▶ Nehmen Sie fünf tiefe Atemzüge.
- ▶ Wechseln Sie die Beine.

### Achtung:

- ▶ Die Hüfte ist parallel nach vorne ausgerichtet,
- ▶ Hohlkreuz im unteren Rücken vermeiden.



---

## 6. Die Stellung des Kindes (Balasana): Kurze Pause

- ▶ Setzen Sie sich auf die Fersen.
- ▶ Legen Sie den Oberkörper auf die Knie und die Stirn auf den Boden.
- ▶ Strecken Sie die Arme nach vorne aus.
- ▶ Gönnen Sie sich einen Moment Ruhe.



---

## 7. Katze und Kuh (Majariasana): Beweglichkeit

- ▶ Gehen Sie in den Vierfüßerstand.



- ▶ Machen Sie beim Einatmen ein leichtes Hohlkreuz, richten Sie den Blick nach oben (Kuh).



- ▶ Machen Sie beim Ausatmen einen runden Rücken (Katze), den Blick richten Sie nach unten.
- ▶ Wiederholen Sie die Bewegung im eigenen Atemrhythmus.



---

## 8. Die Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana): Beruhigung

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Beine an und stellen Sie die Füße flach auf den Boden.



- ▶ Heben Sie das Becken, sodass von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie entsteht.
- ▶ Strecken Sie die Arme seitlich entlang des Körpers oder verschränken Sie die Hände unter dem Rücken.
- ▶ Bleiben Sie fünf Atemzüge in dieser Stellung. Rollen Sie dann Wirbel für Wirbel ab, bis Sie wieder flach auf dem Rücken liegen.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal.



### Achtung:

- ▶ Oberschenkel und Gesäß anspannen, um den unteren Rücken zu schützen.
- ▶ Die Knie sind parallel und fallen weder nach innen noch nach außen.
- ▶ Bei hohem Blutdruck Stellung nicht lange halten.

---

## 9. Knie-zum-Kinn-Position (Apanasana): Ausgleich und Lockerung

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken.
- ▶ Winkeln Sie die Beine an.  
Ziehen Sie die Knie mit den Händen zur Brust.



- ▶ Schaukeln Sie sanft vor und zurück.



## 10. Die Feueratmung (Kapalabhati): Schwung und Munterkeit

- ▶ Setzen Sie sich in den Schneidersitz.
- ▶ Die Hände liegen entspannt auf den Knien.
- ▶ Schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus.
- ▶ Atmen Sie kraftvoll aus – ziehen Sie dabei die Bauchdecke aktiv zurück.
- ▶ Lassen Sie die Einatmung passiv nachströmen, der Bauch wölbt sich.
- ▶ Beschleunigen Sie das Tempo und atmen Sie so 40-mal stoßweise aus.
- ▶ Atmen Sie einige Male normal ein und aus.
- ▶ Machen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

### Achtung:

- ▶ Rücken gerade halten.
- ▶ Nicht üben bei Herz-Kreislauf-Problemen oder bei einer Entzündung im Bauchraum.
- ▶ Leichtes Kribbeln in den Fingern oder im Gesicht ist normal.



## 11. Die Wechselatmung (Anuloma Viloma): Ausgeglichenheit und Harmonie

- ▶ Legen Sie den Ringfinger der rechten Hand an den linken Nasenflügel und den Daumen an den rechten Nasenflügel.
- ▶ Verschließen Sie mit dem Daumen die rechte Nasenöffnung und atmen Sie über die linke Nasenöffnung ein.



- ▶ Verschließen Sie mit dem Ringfinger den linken Nasenflügel und atmen Sie rechts aus.
- ▶ Atmen Sie über rechts ein, Verschließen rechts und atmen über links wieder aus.
- ▶ Wiederholen Sie die Wechselatmung 1 bis 2 Minuten.



## 12. Schlussentspannung (Savasana): Tiefe Ruhe und Entspannung

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Beine.
- ▶ Die Arme liegen bequem neben dem Körper.
- ▶ Schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihren Atem wahr.
- ▶ Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit von den Zehen über jeden einzelnen Körperteil bis zum Scheitelpunkt.
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf den Atem.

