

Vinyasa Yoga für zu Hause

Hallo ihr Lieben, damit ihr während unserer Yoga-Pause nicht einrostet habe ich Euch einen kleinen Yoga Flow zusammengestellt, den Ihr wann immer Zeit ist üben könnt.

Das Warm Up und das Cool Down nutzt du gerne für weitere Flows, den Flow selbst kannst so lange üben wie es deine Ausdauer und deine Zeit erlaubt.

Wenn du also 30 Minuten üben möchtest könntest du die Zeit etwa so einteilen.

Sitzend ankommen, den Atem zur Ruhe bringen 2 min

Warm Up 5 Min

Sonnengrüße 3 Runden ca.3- 5 Min.

Flow 10 min

Cool down 5 min.

Savasana 3 min.

Die Zeiten kannst du ganz individuell für dich verändern. Wichtig ist, dass du dir am Ende jeder Einheit Zeit für dein Savasana einplanst. Um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Und jetzt geht's los!

Finde eine für dich angenehme, aufrechte Sitzposition. Schließe deine Augen und atme einige Male tief in deinen Bauch ein und wieder aus.

Richte deine Wirbelsäule auf. Lass deine Schultern nach hinten unten sinken. Entspanne auch dein Gesicht, löse den Oberkiefer von deinem Unterkiefer. Entspanne deinen Körper, lass zu dass du ruhig und friedlich wirst.

Spüre wie mit jeder Einatmung vor, wie Entspannung und Leichtigkeit, in dich hineinfließt. Lass mit jeder Ausatmung alle Anspannung, Sorgen und Ängste aus deinem Körper herausfließen.

Wiederhole dies etwa 10 Atemzüge lang und komme so nach und nach im Hier und Jetzt an.

Lass deinen Atem kommen und gehen, ganz natürlich und beobachte ihn, ohne ihn zu beeinflussen.

Schenke dir für die nächsten Minuten 100% deiner Aufmerksamkeit, 100% deines Bewusstseins, 100% deiner Liebe. Einatmen/ Ausatmen

Vertiefe deinen Atem und wecke deinen Körper auf.

Nun starte mit dem Warm Up

Stellung des Kindes / Balasana



Ausatmen schiebe dein Gesäß Richtung Fersen, die großen Zehen berühren sich, öffne deine Knie ein wenig, der Oberkörper ruht auf deinen Oberschenkeln, die Stirn auf dem Boden. Strecke die Arme lang nach vorne aus.

Bleibe für 5 -10 AZ. Atme tief in deinen Bauch ein und aus. Entspanne den ganzen Körper.

Katze / Kuh



Platziere die Hände unter deinen Schultern, spreize die Finger weit auseinander, erde vor allem Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Platziere die Knie unter deinen Hüftgelenken, leg die Fußrücken auf der Matte ab.

Einatmen

Becken zum Boden senken, Brustbein/Herz und Blick/Kopf sanft heben. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen.

Ausatmen

werde rund im Rücken, schieb die Matte von dir weg.

Wiederhole diese Bewegung 5-10 mal, in deinem Atemrhythmus und lass Atem und Bewegung synchron werden.

Tiegerflow



Einatmen

Arm und Bein Diagonal strecken, länge schaffen in der Wirbelsäule, Bauch fest

Ausatmen

Knie und Ellenbogen unter deinem Körper zusammenführen, den Rücken leicht runden.

5-10 Wiederholungen auf jeder Seite. Atme gleichmäßig und entspannt in deinen Bauch ein und aus.

Herabschauender Hund/ Adho Mukha Svanasana



Ausatmen

Aus dem 4 Fuß Stand stelle die Zehenspitzen auf, drücke die Hände fest in die Matte und schiebe dich aus den Armen nach hinten, aktiviere deine Körpermitte, halte die Knie noch gebeugt, lass die Fersen Richtung Boden streben, Kreiere Platz zwischen deinen Schultern und Ohren, werden weit und lang über den Rücken. Verweile ca. 10 Atemzüge, räkel dich, wecke den Körper aus

Ausatmen

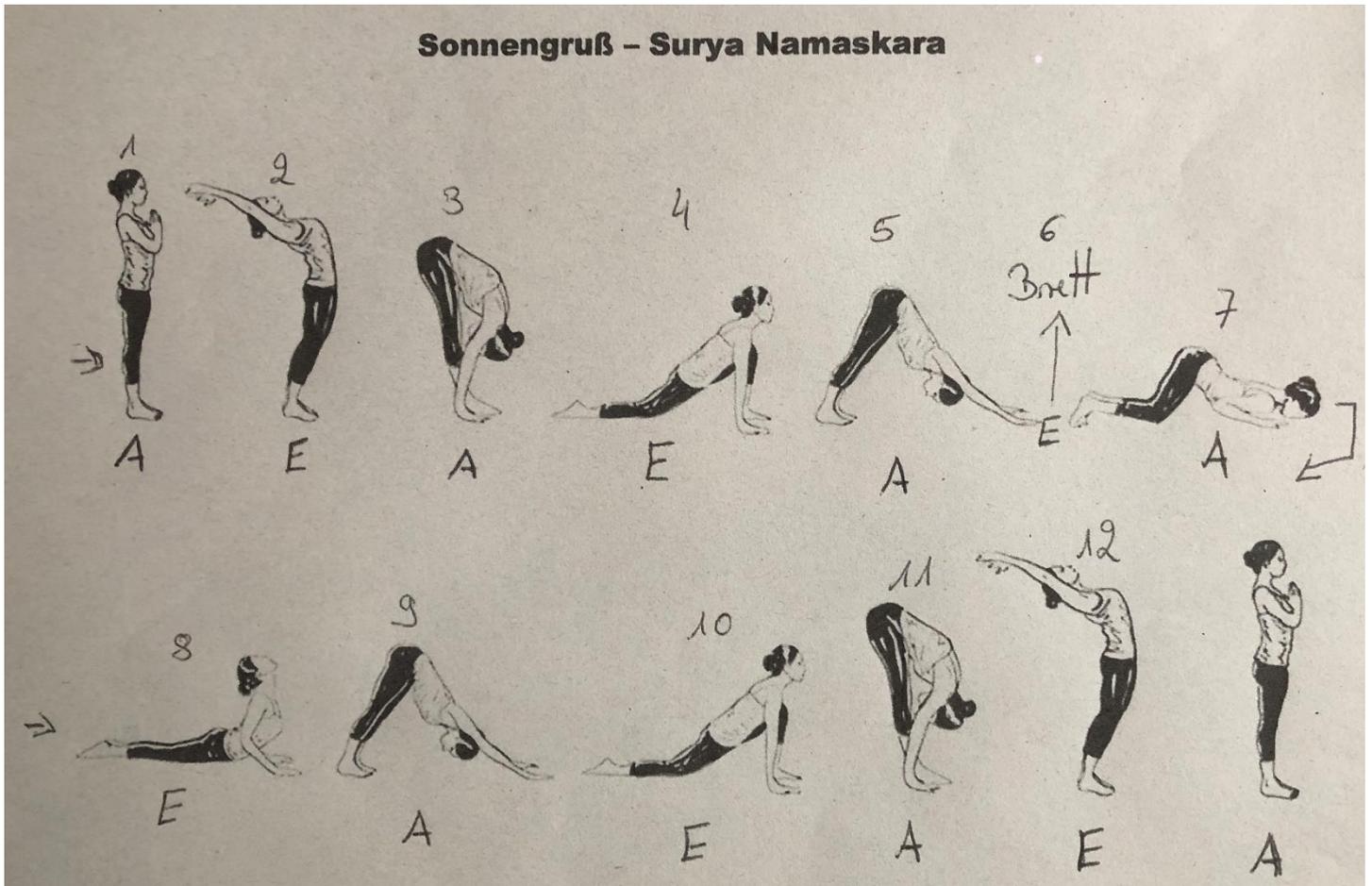
laufe mit kleinen Schritten zum Anfang deiner Matte, verweile in der stehenden Vorbeuge für ein paar Atemzüge, lass Entspannung deinen Körper durchfließen.

Einatmen

Wirbel für Wirbel aufrichten in der Berghaltung / Tadasana ankommen bring mit der Ausatmung dich Hände vor dein Herz, komme in deiner Mitte an, zentriere dich. Beginne mit deinen

Sonnengrüßen. Übe nach Möglichkeit **mindesten 3 Runden** (1 Runde = einmal mit rechts beginnen und einmal mit links beginnen)

Sonnengruß – Surya Namaskara



Halte anschließend in Tadasana/ Berg inne. Bring deinen Atem zur Ruhe. Spüre nach. Spüre die Wärme in deinem Körper, die Schwingung in jeder Zelle deines Körpers. Genieße einen Augenblick die Ruhe dich durchströmt.

Nun folgt noch ein kleiner Flow um deinen Stress zu vergessen.

Ausatmen



Komme aus der Berghaltung – in deinen herabschauenden Hund

Einatmen



Hebe das rechte Bein gestreckt an, halte die Hüfte parallel, (dreibeiniger Hund)

Ausatmen



steige mit dem rechten Fuß zwischen deine Hände,
lege dein linkes Knie auf der Matte ab

Einatmen



richte den Oberkörper auf in den niedrigen Ausfallschritt.
Das vordere Knie ist 90° gebeugt, **lege die Hände auf den Oberschenkel**, streck die Arme, richte dein Becken auf. Lass die Hüfte sinken, dehne den Oberschenkel.

Ausatmen



verlager dein Gewicht auf das hintere Bein und strecke das vordere Bein, zieh die Zehen vom vorderen Fuß heran, verlängere den Rücken. Die Hüften parallel halten, die Hände auf dem Boden wahlweise auf deinem Oberschenkel platzieren.

Einatmen

verlagere dein Gewicht zurück nach vorne.
Wiederhole diesen Bewegungsablauf einige Male in deinem Atemrhythmus

Ausatmen



Zieh das hintere Knie zur Außenseite des vorderen Fußes. Erde beide Sitzbeinhöcker und den vorderen Fuß. Strecke eventuell das linke Bein aus, wenn die Dehnung zu stark ist.

Einatmen

verlängere deine Wirbelsäule

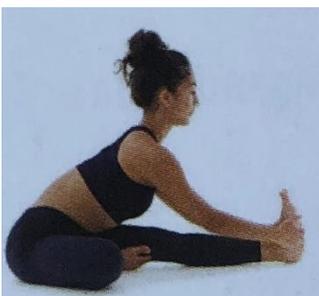
Ausatmen

drehe dich nach rechts, Umarme das Knie mit dem rechten Arm, setze den linken Arm hinter dir ab. Entspanne Nacken und Schultern.

Einatmen

zurück zur Mitte drehen.

Ausatmen



rechtes Bein strecken, den linken Fuß innen am rechten Oberschenkel platzieren.

Einatmen, linken Arm heben, richte dich auf, dreh dich leicht nach rechts Richtung rechte Zehen

Ausatmen(verweilen), greife zum Oberschenkel/ Unterschenkel oder Fuß Entspanne Schultern und Nacken. Behalte Länge im Rücken.

Einatmen, zurück zum Sitzen kommen.

Über den 4 Fuß Stand durch ein Vinyasa fließen und die Übungen mit der anderen Seite wiederholen.

Halte jede Asana für 5-10 Atemzüge in der ersten Runde. Wiederhole dann so viele Runden wie dir gut tut indem du mit jedem Atmen in die nächste Asana fließt in den Flow kommst.

Vinyasa: Einatmen = Brett; Ausatmen = Knie-Brust-Kinn ablegen; Einatmen = kleine Kobra; Ausatmen = herabschauender Hund.

Zum Abkühlen und Entspannen übe folgende Asanas:

Stellung des Kindes

Sitzende Vorwärtsbeuge

Twist/ Drehhaltung: auf dem Rücken liegend stelle beide Füße nah am Gesäß, mattenbreit auf. Lasse mit der Ausatmung beide Knie zu Seite sinken. Halte die Schultern am Boden. Entspanne den ganzen Körper. Nach ca. 1 Min. wechsel zur anderen Seite.

Päckchen, ziehe beide Knie Richtung Brust und umarme sie ganz fest. Atme tief in den Bauch ein und aus. Wenn du magst, schaukel nach links und rechts, massiere den unteren Rücken.

Abschlußentspannung: Savasana streck deine Beine aus leg sie ganz entspannt am Boden ab. Lass die Fußspitzen locker nach aussen sinken. Die Arme liegen etwas abseits vom Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Nun Atme einige Male tief in deinen Bauch ein und aus. Lass alle Anspannung gehen. Komme vollkommen zur Ruhe. Zähle deine Atemzüge von 27 Rückwärts.

Ich persönlich höre bei meiner Entspannung gerne das Gayatri Mantra hier der Link von Spotify: <https://open.spotify.com/track/1kYeYUOjvEX9Vg3Tb8VIHR?si=GYetVQWQQEOHQKHn-r-FsA>

Ich wünsch Euch viel Freude beim Üben.

Herzgruß Eure Manu

Bei Fragen stehe ich euch gerne per Mail oder WhatsApp zur Verfügung:

Mail: manuelaposchmann@gmx.de Tel.: 0178-6263310

Bleibt Gesund wir sehen uns ganz bald wieder.