

Rishikesh-Reihe (1)

1. Entspannung
2. Wechselatmung und/oder Kappalabhati
3. Surya Namaskar /Sonnengruß



Sharvanghasana | Der Schulterstand

In der Rückenlage (mit gestrecktem Nacken - ohne Kissen unter dem Kopf!) legst du die Arme dicht neben dem Körper auf den Boden, Handflächen nach unten. Füße schließen und die Beine gestreckt nach oben heben. Gesäß und unteren Rücken vom Boden lösen und nach oben strecken. Hände flach an den Rücken legen, Ellbogen dicht zusammen. Der Kopf bleibt immer in der Mitte, Blick zu den Zehenspitzen. Füße und Waden entspannen. Tief in den Bauch atmen. Einige Atemzüge halten.

Die „Königin der Asanas“. Entlastet das Herz-Kreislaufsystem, durchblutet das Gehirn, dehnt den Nacken und harmonisiert die Kehlkopf- und Schilddrüsenfunktion.



Halasana | Der Pflug

Aus dem Schulterstand heraus gebe die gestreckten Beine hinter dem Kopf nach unten, bis die Zehen fest auf dem Boden stehen. Lasse dabei die Hände so lange am Rücken, bis du festen Halt mit den Zehen spürst. Strecke die Fersen weg von Dir, strecke die Beine und richte den Rücken auf. Atme tief in den Bauch.

Halasana dehnt die Nackenmuskulatur, streckt die Rückseite der Beine und harmonisiert die Schilddrüsenfunktion.



Matsyasana | Der Fisch

In Rückenlage gib die Fersen zusammen und strecke die Beine aus. Lege die Hände unter das Gesäß oder die Oberschenkel, Handflächen nach unten. Atme ein und hebe die Brust weit nach oben. Ausatmend lege den Kopf in den Nacken und gib den Scheitel auf den Boden. Achte darauf, dass das Gewicht nicht vom Kopf gehalten wird, sondern von der Rückenmuskulatur. Atme tief und spüre, wie du in der Brust weit wirst.

Verlasse die Haltung, indem du den Kopf hebst und langsam den Rücken ablegst.

Stärkt die Rückenmuskulatur und dehnt den Brustkorb.



Paschimotanasana | Vorwärtsbeuge

Setze dich langsam auf und strecke die Beine aus, Fersen geschlossen, Zehen nach oben. Atme ein und hebe die Arme nach oben. Richte die Wirbelsäule auf. Mit der Ausatmung nach vorne beugen. Rücken bleibt gerade, kein Rundrücken! Hände auf den Beinen ablegen oder Füße umfassen. Schultern locker lassen. Tief atmen und die Dehnung spüren. In die Muskeln hineinatmen. Einatmend die Wirbelsäule lang machen, ausatmend tiefer in die Stellung hineinsinken und loslassen.

Dehnt die Wirbelsäule und die Rückseite der Beine. Regt die Funktion der Bauchorgane an. Stärkt die Abwehrkräfte.



Schiefe Ebene

Die Gegenstellung zur Vorwärtsbeuge.

Fersen zusammen. Atme ein und hebe die Hüfte, so weit du kannst. Tief ein und ausatmen. Einige Atemzüge halten. Langsam ausatmen und Hüften senken.

Wechsel zur Bauchlage.



Bauchentspannungslage

Bilde mit den Händen ein Kissen für den Kopf. Lass die Fersen auseinander fallen. Atme tief in den Bauch. Entspanne dich.



Bhujangasana | Die Kobra

Aus der Bauchlage schließe die Füße und spanne die Gesäßmuskulatur an. Lege die flachen Hände unterhalb der Schultern auf die Matte, die Fingerspitzen sind auf einer Linie mit den Schultern. Die Stirn ruht auf dem Boden. Die Schulterblätter eng zusammengeben, die Ellbogen liegen dicht am Körper. Einatmend hebe den Kopf, Kinn und Brustkorb, Blick nach vorn. Atme weiter. Halte die Stellung aus der Kraft deines Rückens. Alternativ strecke Arme und Beine und hebe sie an (**Boot**).

Kräftigt die obere Rückenmuskulatur und dehnt den Brustkorb. Massiert und aktiviert die Bauchorgane.

Rishikesh-Reihe (2)



Salabhasana | Die Heuschrecke

In der Bauchlage lege die Arme unter den Körper. Strecke die Beine aus und atme tief ein. Hebe das rechte Bein so weit es geht. Atme aus, lasse das Bein sinken. Atme ein und hebe das linke Bein weit nach oben. Ausatmen und sinken lassen. Ein paar Mal tief ein und aus atmen. Dann einatmend beide Beine so weit wie möglich heben. Tief atmen. Ausatmend sinken lassen.

Stärkt die gesamte Rückseite des Körpers. Kräftigt die Rücken-, Brust- und Armmuskulatur.



Dhanurasana | Der Bogen

Beuge die Knie und umfasse die Füße mit den Händen. Atme ein und hebe die Füße, Knie, Kopf und Brust. Atme tief weiter und spüre die Rückenmuskulatur. Anschließend entspanne in der Stellung des Kindes.

Kräftigt die gesamte Rückenmuskulatur. Die Bauchorgane erhalten eine Massage. Hilft, Verstopfung zu beseitigen.



Gharbasana | Stellung des Kindes | Tiger

Setze dich auf die Fersen, beuge dich nach vorn, bis die Stirn den Boden berührt. Lege die Arme lang ausgestreckt auf den Boden, Hände neben die Füße, Handrücken nach unten. Schulterblätter und Arme fallen locker nach außen. Tief atmen.

Tiger: Arme sind lang nach vorn ausgestreckt. Dehne dich nach Herzenslust.

Gegen Verspannungen in Nacken und Rücken. Als sanfte Umkehrstellung aktiviert sie die Durchblutung des Kopfes.



Ardha Matsyendrasana | Der Drehsitz

Setze dich in den Langsitz und gebe das rechte Bein über das Linke. Der rechte Fuß steht neben dem linken Knie. Richte die Wirbelsäule auf. Umfasse das rechte Knie mit dem linken Arm. Hebe den rechten Arm und drehe den Oberkörper nach rechts. Lege die rechte Hand hinter dem Gesäß auf den Boden. Konzentriere dich auf die Wirbelsäule. Seite wechseln.

Flexibilisiert die gesamte Wirbelsäule. Massiert die Bauchorgane. Stärkt das vegetative Nervensystem.



Pada Hastasana | Stehende Vorwärtsbeuge

Aus der Berghaltung heraus strecke die Arme nach oben. Ausatmend beuge dich mit geradem Rücken nach unten und lege die Hände neben die Füße auf den Boden. Atme tief.

Dehnt die Rückseite der Beine. Macht die Taille beweglich. Unterstützt die Blutzirkulation.



Trikonasana | Das Dreieck

Stelle die Füße weit auseinander, die Fußspitzen nach vorn. Richte dich auf. Hebe den linken Arm, strecke ihn weit nach oben. Ausatmend beuge dich aus der Taille nach links. Atme weiter und halte die Stellung einige Atemzüge. Wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Beugt Rückenschmerzen vor. Lockert und kräftigt die seitliche Rumpfmuskulatur. Unterstützt die Funktion von Leber, Galle und unteren Bauchorganen

Vrikshasana | Der Baum

Aus der Stehhaltung (Tadasana | Berghaltung) verlagere das Gewicht nach links und gebe den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beins (Oberschenkel oder Wade, alternativ auf den linken Fuß stellen). Lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Einatmend strecke die Hände über den Kopf. Atme ruhig weiter. Wiederhole mit dem linken Bein.

Fördert Koordination und Gleichgewicht. Stärkt die körperliche und geistige Festigkeit.

