


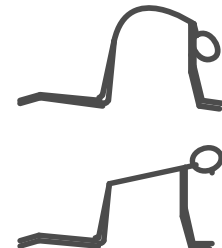







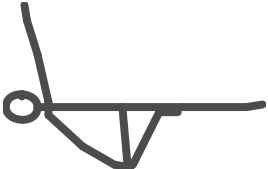


Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Bewegungstherapie und  
Entspannungsverfahren

## Yoga Kurzprogramm für zu Hause und unterwegs

	Asana	Beschreibung
1	<p>Aufwärmen: Yoga-Walking auf der Stelle</p> 	Gehen auf der Stelle
2	<p>Stockhaltung</p> 	<p>Arme über den Kopf heben und strecken; Hände zusammenfassen und nach oben ausdrehen. Abwechselnd auf Fußzehen stellen, Fersen zusammen, einige Sekunden halten und Fersen wieder am Boden absetzen. Übung mehrmals wiederholen.</p>
3	<p>Hockstellung/Stuhlhaltung</p> 	<p>Stehen in der Stockhaltung, Arme nach oben gestreckt, Füße parallel zueinander hüftbreit; in die halbe Hocke gehen; den gesamten Oberkörper aus den Hüftgelenken leicht nach vorne beugen und strecken. Durch diese Haltung kommen Sie mehr auf den Fersen zu stehen, Fußzehen lösen sich leicht vom Boden. Achtung: Hohlkreuz vermeiden</p>
4	<p>Katze</p> 	<p>Ausgangsstellung Vierfüßerstand: Die Hände direkt unter die Schultergelenke und die Knie unter die Hüftgelenke stellen.</p> <p><b>Phase 1:</b> Mit Ausatmen einen Katzenbuckel beschreiben, indem die Wirbelsäule in einem harmonisch geschwungenen C-Bogen nach oben gewölbt wird.</p> <p><b>Phase 2:</b> Einatmend das Steißbein heben und Becken kippen; WS in gerade (neutrale) Position bringen; Nacken und Kopf bilden Verlängerung des Rückens.</p>
5	<p>Babypose (Yoga Mudra)</p> 	<p>Kniend nach vorn gebeugt, Stirn am Boden, Arme seitlich neben dem Körper am Boden liegend, Rücken rund;</p> <p><b>Variante 1:</b> kniend nach vorn gebeugt, Stirn auf aufeinander gelegte Hände ablegen</p> <p><b>Variante 2:</b> kniend nach vorn gebeugt, Stirn am Boden, Arme weit nach vorn gestreckt</p>



	Asana	Beschreibung
6	Einfache Bauchmuskelübung (Yoga- Crunches)  	Ausgangsstellung: Rückenlage, Füße hinter dem Gesäß aufgestellt. LWS in den Boden drücken; Kopf, Schultern und oberer Rücken etwas anheben; Arme nach vorn an Knien vorbei ausrichten; Pose halten, tief atmen.
7	Halbe (Schulter-) Brücke (Setu Bandha)  	Rückbeuge aus der Rückenlage. Knie angewinkelt, Füße etwa 30 cm vor dem Gesäß hüftgelenkbreit aufgestellt. Der Nacken ist entspannt. Arme liegen entlang des Körpers. Mit Einatmen das Becken und den Rücken anheben, Arme drücken gegen den Boden; ausatmend den Rücken Wirbel für Wirbel zum Boden ablegen. Übung mehrmals im Atemrhythmus wiederholen.
8	Krokodil  	Ausgangsstellung: Rückenlage. Arme in T-Haltung bringen. Rechtes Bein gestreckt, linkes Bein anwinkeln und linken Fuß auf rechtes Knie abstellen. Angewinkeltes Knie nach rechts drehen, dabei wird die linke Hüfte angehoben. Rechte Hand auf linkem Knie ablegen. Kopf dreht in die entgegengesetzte Richtung nach links, Blick zur linken Hand; beide Schulterblätter sollen am Boden liegen bleiben In dieser Haltung einige Zeit verharren, tief atmen. Zurück in die Ausgangsstellung drehen, Beine Wechseln und Pose zur anderen Seite wiederholen.
9	Päckchen  	Auf dem Rücken liegend, mit den Händen die Knie in Richtung Brustkorb ziehen und mit den Knien sanfte Kreise beschreiben; dadurch werden die unteren Lendenwirbel massiert.  <b>Variante 1:</b> Zusätzlich Oberkörper leicht anheben und Stirn zu den Knien führen; runder Rücken; mehrere Atemzüge halten.
10	Entspannung durch ruhige Bauchatmung  	Auf dem Rücken liegen, Beine ca. einen halben Meter auseinander, Füße fallen zur Seite, Arme neben dem Oberkörper, Handflächen nach oben. Oberschenkel, Knie und Zehen sind nach außen gerichtet. Auf die Körpersymmetrie achten, damit sich alle Körperteile gleichmäßig entspannen können! Die Augen schließen und tief und langsam aus dem Bauch atmen (die Bauchdecke hebt sich mit jedem Einatmen und senkt sich beim Ausatmen).