

## Leichtes Warm Up – Mobilisierung der Wirbelsäule als Flow

vorgestellt von Marion Krause

### Kuh – Katze

In der Ausgangsposition stehst du im Vierfüßlerstand auf der Matte. Für die erste Position ziehst du deinen Bauchnabel ein und kippst dein Becken. Deine Wirbelsäule bewegt sich jetzt in Richtung Decke wie der Rücken einer Katze. Das Kinn zeigt zur Brust. Mit dem nächsten Einatmen senkst du deinen Bauch in Richtung Boden und ziehst deine Schulterblätter nach hinten. Gleichzeitig hebst du den Kopf, so dass der Blick nach vorne geht oder bei Nackenproblemen in Richtung Matte. Dein Rücken sieht jetzt ein bisschen aus wie der leicht durchgebeugte Rücken einer Kuh.

Es bietet sich an, diese Übungen im Wechsel einige Male mit dem Atemrhythmus zu wiederholen.



Kuh



Katze

## Kuh – Kindsstellung

Nach der Katze atmest du ein kommst wieder zurück in die Kuh und mit der Ausatmung schiebst du dein Gesäß in Richtung Fersen . Die Stirn sinkt in Richtung Boden. Deine Arme legst du locker nach vorne ab.

Kuh



Kindstellung



**Tipp:** Gib Dir Zeit und zwing dich nicht überstürzt in Positionen, für die Dein Körper nicht bereit ist. Hör auf Deinen Körper er ist der beste Lehrer!

## Kuh – Hund

Atme ein und komme zurück in die Kuh und mit der Ausatmung stellst du die Zehen auf und drückst dich nach oben in den herabschauenden Hund. Dieser sieht aus wie ein umgedrehtes V. Entspanne deine Nackenmuskulatur, aber lass den Kopf nicht durchhängen. Deine Ohren befinden sich etwa auf Höhe der Arme. Die Finger sind gespreizt, das Gewicht ist gleichmäßig auf Händen und Füßen verteilt, um die Gelenke zu entlasten.

Achte darauf, dass Dein Rücken lang gestreckt bleibt und versuche, auch Arme und Beine ganz durchzustrecken. Handgelenke, Ellbogen und Schultern bilden wie Hüften, Knie und Fußgelenke eine gerade Linie. Verbinde Deine Atmung mit der Übung und führe die Bewegungsabläufe achtsam und konzentriert durch.



Kuh



Hund



## Yoga im Flow - vorgestellt von Marion Krause

### 1. Brettposition

Komme in das Brett, die Finger sind weit gespreizt. Aktiviere die Beinmuskeln, indem du die Fersen nach hinten schiebst und die Oberschenkel geföhlt nach innen rotierst. Richte den Körper in einer geraden Linie von der Krone des Kopfes bis in die Fersen aus. Drücke die Hände fest in den Boden und lass den oberen Rücken ein wenig rund werden, ohne die Schultern nach innen zu ziehen. Zieh den Nacken in die Länge und atme tief und ruhig ein und aus.



## 2. Tiefer Ausfallschritt

Komme von dort in den tiefen Ausfallschritt. Rechts ist vorne, beide Füße zeigen gerade nach vorn. Beuge das vordere Knie um etwa 90 Grad, das hintere Bein ist gestreckt, die Ferse in der Luft. Das Becken ist neutral ausgerichtet, die Wirbelsäule lang. Beide Hände sind – je nach Gefühl mit den Fingerspitzen oder den ganzen Händen – neben den Füßen aufgestellt.



### 3. Pyramide

Setze dein rechtes Bein nach vorn und richte beide Füße und Hüftknochen gerade nach vorn aus. Mit dem Einatmen Länge in der Wirbelsäule schaffen und die Arme heben. Mit dem Ausatmen beugst du dich aus der Hüfte nach vorn, lässt dich über das rechte Bein sinken. Die Oberschenkel sind aktiv. Entspanne die Wirbelsäule und setze die Hand oder Fingerspitzen auf dem Boden vor den Füßen ab.



#### 4. Gegrätschte Vorwärtsbeuge stehend

Richte nun die Außenkanten der Füße parallel aus, sodass die Zehen leicht nach innen zeigen. Das Fußgewölbe bleibt aufgerichtet, das Gewicht gleichmäßig verteilt. Stütze die Hände auf den Hüften ab. Mti dem Einatmen richtest du die Wirbelsäule auf, mit der Ausatmung beugst du dich nach vorn. Die Beine sind aktiv, von den Hüften bis in die Füße, die Oberschenkelmuskeln arbeiten. Lege die Hände an die Waden, Knöchel oder Fersen und lasse den Oberkörper und Kopf entspannt in Richtung Boden sinken.

##### Variante A



## Variante B



Tipp: Stell Dir Deine Atmung wie eine Wiege vor, die den Körper sanft schaukelt. So schaffst Du es am besten, in einer Haltung nicht zu verkrampfen. Erinnerung Dich immer daran: Es geht hier nicht um Perfektion, sondern um ein spielerisches Ausprobieren.

## 5. Girlande

Mach den Schritt noch kleiner und komm in die Hocke. Die Fersen bleiben am Boden, die Knie sind etwas weiter als schulterbreit gespreizt. Mit der Ausatmung bringst du den Oberkörper zwischen die Oberschenkel. Schiebe die Oberarme gegen die Knie und lege die Handflächen zum Anjali Mudra aneinander. Die Beine halten aktiv dagegen.

### Mit Kissen oder Decke als Hilfsmittel





oder ohne Kissen



## 6. Stockhaltung

Komme in den Sitz und strecke beide Beine lang, die Füße sind zusammen oder hüftweit geöffnet. Die Sitzbeinhöcker sollten einen guten Kontakt zum Boden haben, das Becken kippt leicht nach vorn. Ziehe die Zehen zu dir, spanne die Beinmuskeln an. Richte die Wirbelsäule auf, der Bauch zieht nach innen, der Schulter nach hinten, außen und unten, der Nacken bleibt lang.



## 7. Boot

Hebe mit einer Ausatmung die Beine vom Boden ab, sodass der Oberschenkel etwas in 45 Grad Winkel zum Boden kommen. Führe die Arme parallel und etwa waagrecht neben den Oberschenkeln nach vorn. Halte die Brust stolz, den Bauch fest. Achte darauf, dass der Rücken nicht rundet.

### Schwere Variante





## Leichte Variante



Tipp: Wenn D eine Atmung flach wird oder sich dein Gesicht anspannt, gehe nicht ganz so tief in die Haltung. Die Dehnung sollte sich angenehm anfühlen und nicht das Gegenteil bewirken.



## 8. Stern oder gebundene Raute

Senke die Beine ab und lege die Füße nach vorn, bis die Beine eine Raute bilden. Lass das Becken nach vorn kippen und lehne den Oberkörper vor. Lege die Hände ab, lass deinen Kopf sinken. Ziehe beim Einatmen die Wirbelsäule in die Länge. Atme auch in den seitlichen Brustkorb und richte den Blick auf den Boden, um den Fokus zu halten.



## 9. Schneidersitz mit Seitdehnung

Richte dich auf und kreuze die Beine, die Füße geflext unter den Knien. Spüre die Verbindung der Sitzbeinhöcker mit dem Boden. Richte die Wirbelsäule auf und schaffe Länge im Nacken. Neige den Oberkörper mit der Ausatmung nach links, der linke Unterarm setzt auf dem Boden auf. Der rechte Arm zeigt nach oben.





## 10. Schneidersitz mit Twist

Komme zurück in den Schneidersitz. Mache dich mit einer Einatmung lang. Strecke beide Arme über den Kopf. Mit der Ausatmung drehe dich nach rechts, die linke Hand fasst das rechte Knie, halte die Wirbelsäule lang und twiste dich mit jedem Atemzug ein Stück weiter.



## 11. Gegrätschte sitzende Vorbeuge

Öffne die gestreckten Bein in einem weiten V und kippe das Becken leicht nach vorn, damit die Sitzbeinhöcker Kontakt mit dem Untergrund haben. Richte die Wirbelsäule auf und flexe die Füße. Mit der Einatmung Länge im Oberkörper schaffen, mit der Ausatmung beuge die mit geraden Rücken nach vorn - je nachdem wie weit du kommst, kannst du die Unterarme auf den Boden und einem Block ablegen. Die Beinmuskulatur bleibt aktiv, die Dehnung spürst du in der Leiste und an den Beinrückseiten.



## 12. Heldensitz mit Adlerarmen

Knie dich hin, die Füße so weit auseinander, dass du bequem dazwischen auf einem Block sitzen kannst. Die Fußrücken berühren den Boden. Überkreuze die Arme an den Ellenbogen, bringe die Handflächen aneinander, die Daumen zeigen zu Gesicht. Mit der Einatmung drück die Arme ineinander und etwas vom Körper weg, der obere Rücken rundet sich leicht.

