



Aktionen ⋮

## Stellung des Kindes

Die Stellung des Kindes (Balasana) entspannt den Körper, baut Stress und Müdigkeit ab und gewöhnt den Körper an eine korrekte Atmung in den Rücken.

Kniestellung einnehmen, die grossen Zehen berühren sich, Knie ungefähr hüftbreit halten. Den Oberkörper auf die Oberschenkel legen und Richtung Boden sinken lassen, Arme vor sich ausstrecken oder neben den Körper legen. Nacken und Schultern sind entspannt. Stirn auf den Boden legen und die Knie gebeugt lassen.

Mit jeder Ausatmung spüren, wie sich das Becken in Richtung Fersen entspannt. Die Atmung im Rücken beobachten, sich einen Ballon vorstellen, der aufgeblasen wird und wieder Luft verliert. Mindestens eineinhalb Minuten in dieser Position verweilen.



### Variationen

#### einfacher

- Wenn die Hüften nicht geöffnet werden können, eine Decke als Auflage unter den Oberkörper legen.
- Bei Kniebeschwerden ein Handtuch zwischen Oberschenkel und Wade legen.
- Berührt die Stirne den Boden nicht, eine Auflage verwenden.

**Material:** evtl. Decke oder Handtuch

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

## Der Schustersitz

Diese Position (Baddha Konasana) ist ideal für Hüfte und Leisten. Sie stimuliert zudem die Organe im Bauchraum und verbessert die Fusshaltung.

Sitzposition auf einer Matte einnehmen, um den Rücken lang zu machen und die Knie beugen, so dass sie nach aussen zeigen. Die Fusssohlen berühren sich. Füsse in Richtung Leisten ziehen.



Die Aussenseite der Füße mit den Händen umfassen und die Füße wie ein Buch öffnen. Beim Einatmen den Rücken strecken, beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen und die Leistenregion verlängern. Position für 6–8 tiefe Atemzüge halten..



## Variation

### einfacher

- Bei Kniebeschwerden Knie auf beiden Seiten auf eine Auflage stützen.

**Materiale:** evtl. Decke, Handtuch, aufgerollte Matte, um die Sitzposition zu erhöhen oder die Knie zu stützen

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

## Das glückliche Baby

**Diese Stellung (Ananda Balasana) öffnet das Becken und entspannt den Ischiasnerv sowie den Lendenbereich.**

Rückenlage einnehmen, die Knie beugen und zur Seite spreizen. Mit den Händen die Aussenseiten der Füße umfassen und die Arme an die Innenseite der Knie legen. Nacken und Schultern entspannen und das Kreuzbein bei jeder Ausatmung näher zum Boden bringen.

Die Schienbeine sind senkrecht zum Boden, die Oberschenkel parallel zum Boden. Die Füße über den Knien halten, ohne sie seitlich zu öffnen. Den Atem beobachten und versuchen, möglichst tief und langsam zu atmen. Position für 6–8 Atemzüge halten..



Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

## Das Nadelöhr

**Diese Position (Sucirandhrasana) dehnt nicht nur die tiefen Beugemuskeln der Leisten, sondern entspannt auch den Lendenbereich und die Gesässmuskeln.**

Rückenlage einnehmen, beide Knie anwinkeln. Die Aussenseite des rechten Fußes auf den linken Oberschenkel legen, dabei das rechte Knie zur Seite öffnen. Den linken Fuß vom Boden heben. Die Hände zu beiden Seiten unter den linken Oberschenkel legen und hinter



dem Bein ineinander verschränken.

Den rechten Fuss weiter nach links bringen, bis der Knöchel auf dem Oberschenkel liegt. Der rechte Fuss bleibt aktiv. Schultern und Nacken entspannen, das linke Bein leicht zum Oberkörper ziehen und das rechte Knie weiter öffnen. Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

## Drehung auf dem Rücken

**Die Drehung auf dem Rücken (Supta Matsyendrasana) entspannt den Lendenbereich und wirkt positiv bei Rückenschmerzen. Zudem entspannt sie auch schwer zugängliche Muskeln.**

Rückenlage einnehmen. Das rechte Knie mit den Händen zur Brust ziehen. Die linke Hand auf die Aussenseite des rechten Oberschenkels legen und das Knie sanft nach links drücken. Das linke Bein leicht beugen. Den rechten Arm auf dem Boden nach rechts ausstrecken.

Der Nacken bleibt in einer neutralen Position (oder den Blick nach rechts drehen). Die linke Hand kann auf dem rechten Oberschenkel gelassen werden oder man kann den linken Arm auf die Seite ausstrecken, so dass er eine gerade Linie bildet. Die Position für 4–6 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

## Halbe Kerze

**Die Halbe Kerze (Viparita Karani) dient der Entspannung der Beine. Sie ist hormonell ausgleichend, stärkt das Immunsystem und beruhigt das Nervensystem.**

Eine mehrmals gefaltete Decke an eine Wand legen. Die Beine beugen und sich seitlich zur Wand auf die Decke setzen. Sich hinlegen, Beine nach oben strecken und sich senkrecht zur Wand drehen.

Die Beine weiter ausstrecken, bis sich das Becken ca. 10 cm von der Wand entfernt befindet. Beine entspannt an die Wand lehnen. Den Oberkörper entspannen, die Hände mit den Handflächen nach oben seitlich neben dem Körper ablegen. Die Augen schliessen, tief einatmen und die Position für mindestens eineinhalb Minuten halten.



**Bemerkung:** Um das Becken noch weiter anzuheben, können auch andere Auflagen verwendet werden.

**Material:** Decke, Handtuch oder andere Auflagen

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

## Bauchatmung

**In dieser Übung wird die Zwerchfellatmung erlernt. Der Geist entspannt sich und das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt.**

Mit den Beinen den «Schustersitz» einnehmen. Den Rücken und Kopf mit einer aufgerollten Decke oder einer anderen Auflage unterlegen. Die rechte Hand auf den Unterleib, die linke auf die Brust legen. Tief einatmen und zuerst den Bauch und dann den Brustkorb füllen (Bauchatmung).

Dank der Position der Hände kann man den Atem verfolgen und fühlen, wie sich die Hände heben und senken. Kontrolliert ausatmen, die verbrauchte Luft nicht einfach ausströmen lassen. Während der Atmung die Sekunden zählen und gleich lange ein- und ausatmen (z. B. 4 Sekunden). Übung während mindestens 2–3 Minuten machen.i.



**Materiale:** Kissen, Decke, Handtuch oder andere Auflagen, um den Rücken und Kopf zu stützen.

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin

## Totenstellung

**Diese Position (Savasana) gilt als eine der schwierigsten Yoga-Übungen. Die Tiefenentspannung führt zu einer vollständigen Erholung und befreit den Geist in kurzer Zeit.**

Rückenlage einnehmen, die Beine leicht gespreizt. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Augen schliessen, ruhig und gleichmässig atmen. Sich eine Reise durch den eigenen Körper vorstellen und dabei jeden Muskel entspannen.

Der Lehrer kann verschiedene Metaphern benutzen: Das Gewicht des Körpers auf der Matte spüren; den Atem spüren, wie er in die Lungen hinein und wieder hinausfließt, wie ein Scanner, der alle Körperstellen durchleuchtet und entspannt; sich vorstellen, man sei an einem besonders erholsamen Ort (Strand, Berge etc.). Alle Muskeln vollständig entspannen, den Geist von allen Gedanken befreien. Position mindestens 5 Minuten halten.



**Bemerkung:** Sich zudecken oder wärmer anziehen. Die Körpertemperatur sinkt während der Entspannung.

**Material:** Decke oder Kleidungsstücke

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin