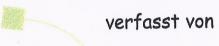
Yoga - Ideen

für dich und jeden Tag





(0) 67,4 I



FERNAFIRUNG

www.energietankstelle-spessart.de

Juli 2014

"Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014

Inhaltsverzeichnis

Wozu dieses Büchlein	2
Benutzerhinweise	3
Zeichenerklärung	5
Der kleine Sonnengruß - Bewegungsablauf	
Übungen rund um die Wirbelsäule	8
Bewegungsabläufe	15
Atemübungen zur Entspannung	20
Geschichte: Auch das ist gut	22

1

"Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014

Wozu dieses Buchlein?

Mit dieser kleinen Zusammenfassung von Yogaübungen, möchte ich mich bei dir für deine Aufmerksamkeit bedanken, die du mir in den Yogastunden geschenkt hast.

Dieses Büchlein kann dir außerdem helfen, dich an Übungen zu erinnern.

Es kann dir helfen, dass Yoga weiterhin ein Bestandteil deines Lebens bleibt.

Yoga sind nicht nur die Übungen auf der Matte, sondern das Integrieren des Gelernten in dein Leben.

Oder mit den Worten Albert Einsteins:

"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich was ändert."

Vielleicht kreuzen sich unsere Yogawege wieder. Für den Moment wünsche ich dir alles Gute.

Moni

2

"Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014

Wie kannst du dieses Büchlein benutzen?

"Yoga -Ideen für dich und jeden Tag" kann für kürzere oder längere Yogasequenzen genutzt werden, um deine Wirbelsäule in alle Richtungen in Bewegung zu bringen, Muskeln zu entspannen und den Atem zu vertiefen.

Du kannst zu jeder Tageszeit üben. Schon 5 Minuten Zeit, die du dir nimmst, sind 5 Minuten Zeit, die du alleine mit dir verbringst. Längeres Üben (10 bis 30 Minuten – 3 bis 4 x pro Woche) ist auf Dauer jedoch effektiver.

Die Bewegungsabläufe (S.6; S.15 - 19)kannst du einige Durchgänge hintereinander üben oder sie an den Anfang und / oder ans Ende deiner Übungssequenz setzen (als Vorbereitung und als Ausgleich). Der Atem sollte in deinem eigenen Rhythmus fließen dürfen - das braucht immer wieder Übung. Du bist der Beobachter deines Atems und passt dein Bewegungstempo an dein Atemtempo an. Unter jeder Übungs-Zeichnung findest du einen Atemvorschlag (EA = Einatem; AA= Ausatem). Dein Atem sollte nicht stocken. Es ist am Ende immer sinnvoll, noch ein paar Minuten zu ruhen und sich auf den Atem zu konzentrieren.

Manche Übungen sind keine klassischen Yogaübungen, sondern

Variationen, da sie meiner Meinung nach sinnvoller für die Wirbelsäulenstabilisierung sind.
Übrigens gibt es oft für die Übungen in anderen Schulen andere Namen.

Bevor du beginnst, achte auf deine Ausgangsposition:

Im Stand / Kniestand (a-c):

- a) Schulter breit und Arme locker
- b) Wirbelsäule und Nacken lang
 (VoKu HiLa → vorne kurz hinten lang)
- c) Aufgerichtetes Becken
 (Schambein Richtung Bauchnabel,
 Wasserschale hält das Wasser)
- d) Lockere Knie
- e) Stabiler Stand auf beiden Füßen

In Rückenlage:

- a) Nacken lang
- b) Schulter breit
- c) Unterer Rücken berührt den Boden

4

"Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014

In Bauchlage:

- a) Schambein Richtung Bauchnabel
- b) Evtl. Kissen unters Becken legen

Zeichnungserklärung

Ich denke, dass sich die meisten Zeichnungen von selbst erklären. Hier nur ein paar Hinweise.

9 0 0	Der kleine Strich am Kopf ist die Nase. Dahin ist der Kopf gerichtet.
À	Die kleinen Striche an den Beinen sind die Füße. Wenn die Beine parallel stehen, habe ich die Füße weggelassen.
Ofy	Die gezackte Linie ist die gedrehte Wirbelsäule (z.B. beim Krokodil)

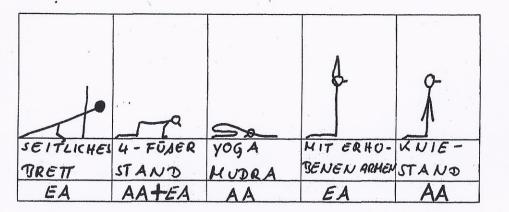
Der kleine Sonnengruß - Bewegungsablauf

Eignet sich gut zum warm werden und auch für den Ausklang

- kann auch für sich allein ausgeführt werden.

Haltung				
		Δ	* *	
			50	
Name	KNIE -	MIT ERHO-	ÜBER -	yog A
	STAND	BENEWARHON	GANG	MUDRA
Atem	AA	EA	A	A
4-FÖSER	HUND	4-FÖSER	YogA	DURCH -
STAND		STAND	MUDRA	TAUCHEN
EA	AA	EA	AA	EA
			Jo	a
discountries in the	Was A	4 - FOSER	SE ITLICHES	4 - FUSER
JRER -	YUG A	1 0,00.1		
UBER- GANG	YOGA H VORA	STAND	BRETT	STAND

"Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014



Übungen rund um die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist unsere zentrale Achse und alle anderen Körperbereiche sind um sie herum gebaut.

Die Wirbelsäule mit den knöchernen Wirbeln, knorpeligen Bandscheiben und tiefliegenden Muskelschichten braucht Bewegung: Am besten ausgeglichen in alle für sie möglichen Bewegungsrichtungen.

Die nächsten Seiten zeigen dir entspannende und kräftigende Übungen rund um die Wirbelsäule, von denen du dir abwechselnd auch nur einzelne rauspicken kannst. Aber achte darauf, dass du die Übungen immer mal wieder wechselst.

Du kannst auch alle hintereinander üben.

Sinnvoll ist es vorab und hinterher ein paar Mal einen
Bewegungsablauf auszuüben.

Die Schulterbrücke – Ein kräftiges Rückgrat

Ohne Armeinsatz:

		-Schambein Richtung Bauchnabel -stabilen Kontakt der Füße zum Boden halten
0-1	0-1	
AA	EA	

Mit Armeinsatz:

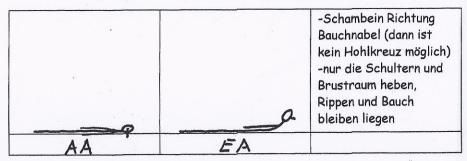
		-Schambein Richtung
		Bauchnabel
	4	-stabilen Kontakt der
,	¥	Füße zum Boden halten -möglichst die Arme
0	-0-1	ganz ablegen (evtl. weiter öffnen)
AA	EA	

Weitung des Herzraums:

<u></u> → Λ		-Schambein Richtung Bauchnabel -stabilen Kontakt der Füße zum Boden halten -möglichst die Arme ganz ablegen (evtl. weiter öffnen)
AA	EA	

Die Cobra -

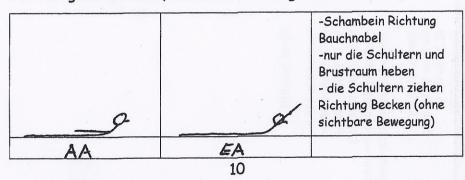
Kräftigung der Wirbelsäule, Weitung des Brustraums



Zug der Arme Richtung Becken (aktiviert tiefziehende Schulter-Muskeln):

	a	-Schambein Richtung Bauchnabel -nur die Schultern und Brustraum heben - die Unterarme ziehen Richtung Becken (ohne sichtbare Bewegung)
AA	HALTEN& ATHEN	

Für Fortgeschrittene (Schultern Richtung Becken ziehen):

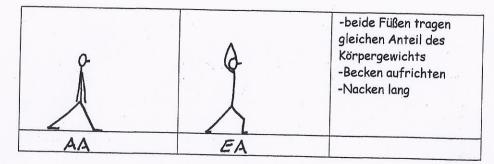


"Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014

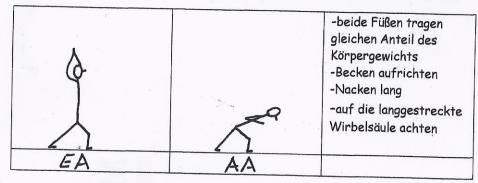
Der Held und der Held mit Vorbeuge -

Dehnung der Wade und Hüftbeuge, Weitung des Herzraums, Kräftigung des Rückens

Der Held:



Held mit Vorbeuge – auf die langgestreckte Wirbelsäule achten:



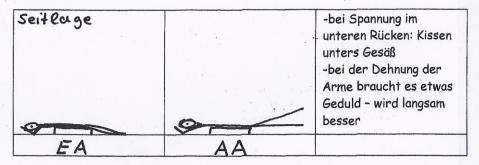
Der Halbmond -

dehnt die Körper-Seiten

In Rückenlage – beobachte den Seitenunterschied: verändert er sich mit der Zeit?

Rück en la ge		-bei Spannung im unteren Rücken: Kissen unters Gesäß -bei der Dehnung der Arme braucht es etwas Geduld – wird langsam besser
HALTEN& ATME	WHALTEN & ATME	v

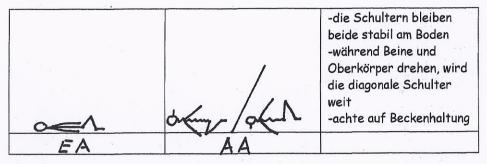
Kraftvolle Variante



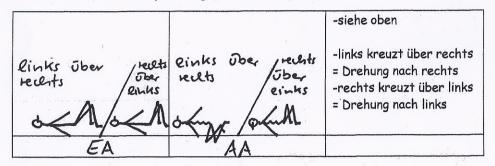
Das Krokodil -

Drehen zur Entspannung und Kräftigung der Bauchmuskeln

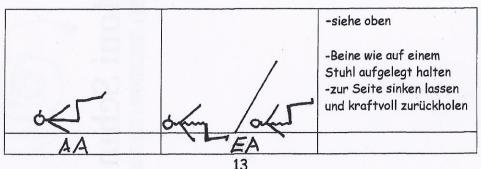
Variante 1 zur Entspannung



Variante 2 zur Entspannung (Beine überkreuz)



Zur Kräftigung der Bauchmuskeln

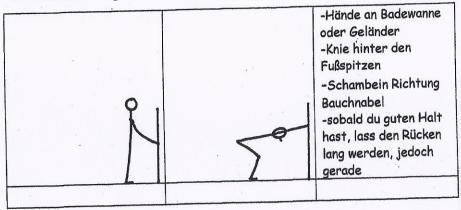


"Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014

Lass dich mal hängen -

Entspannung für Schulter und unteren Rücken

Den Rücken lang werden lassen:



Schulterzug Richtung Becken:



Bewegungsabläufe

Die beiden folgenden Bewegungsabläufe sind dir evtl. bereits bekannt oder du kannst sie neu einüben.

Ob du sie wiederholst oder neu erlernst, hab ein bisschen Geduld und übe erst die Bewegung und lasse den Atem fließen. Erst wenn der Bewegungsablauf sitzt, konzentriere dich auf die Atemvorschläge.

So wie bei dem "Kleinen Sonnengruß" von Seite 6 kannst du auch die beiden folgenden Bewegungsabläufe zur Vorbereitung von anderen Übungen oder auch als Ausklang zum Ende der Übungssequenz wählen. Bewegungsabläufe lassen sich jedoch auch für sich allein einige Durchgänge durchführen.

In anderen Büchern findest du auch weitere Variationen davon.

Der Tanz der Wirbelsäule-

kann auch für sich allein ausgeführt werden

N A				
	HIT ERHO-	SEITBEUGE	HOFRECHI	SEITDEUGE
AA	DENEN ARMEN	RECHTS	EA	AA
AUFRECHT	DREHUNG	AUFRECHT	DREHUNG	Ø Ø. ⇒ AUFRECHT
	RECHTS		LINKS	
EA	AA	EA	AA	EA
			1	
3	52	2	<u>}</u>	2
VORBEU-	AUFDREHEN	VORTEU-	AUFDREHEN	VORBEU-
GE	NACH RECHTS	9€	NACH LINKS	GE
AA	EA	AA	EA	AA

	_ Al	6 6	Q
100	0] =>]	/ /
<u> </u>	VORBEU-	AUFRECHT	STATILER
TISCH	GE	710 110 0111	STAND
EA	AA	EA	AA

Der Sonnengruß -

von Kopf bis Fuß bewegt und gekräftigt

ND
W.D.
<u>A</u>
ICH-
7.3
<u> </u>
A
10
IND
4.4

	, ,		NAMASTE
A	4		9
4	0		V
HELD	VORBEU-	KNIE -	STATILER
11245	VORBEU-	BEUGE	STAND
EA	AA	EA	AA

Atemübungen zur Entspannung

Das Atmen ist eine wichtige Körperfunktion, deshalb ist es sinnvoll, ihm deine Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Atem verrät sehr viel über unser seelisches und körperliches Befinden.

Wer von einem Termin zu nächsten hetzt, atmet anders als jemand, der in der Hängematte liegt; jemand der sich ärgert oder depressiv ist anders als jemand, der mit sich und der Welt zufrieden ist.

Lernst du deinen Atem besser kennen, so lernst du auch dich besser kennen.

Die folgenden Übungen lassen den Ausatem länger werden. Ein verlängerter Ausatem signalisiert Körper und Psyche, dass sie sich entspannen können.

Die Summ - Atmung

Lass den Einatmen durch die Nase einströmen und atme auf ein lang gezogenes "Mmmm" aus. Der Mund bleibt dabei geschlossen. Du machst die Übung genau richtig, wenn du die Vibrationen an den Lippen spürst. Sehr gut kannst du Nervosität dadurch vertreiben.

20

Die Energielenkung über die Arme-

hilft Körper und Geist ins Gleichgewicht zu kommen - verlängert den Ausatem - trainiert die Vorstellungskraft

Sitzend (Hände liegen auf den Knien) oder Liegend (Arme liegen leicht abgespreizt neben dem Oberkörper) - (Handinnenflächen jeweils Richtung Decke):

-du atmest ein und stellst dir vor, dass dein Einatem zum "3. Auge" fließt (das ist der Punkt zwischen deinen Augenbrauen)

- du atmest aus und stellst dir vor, wie dein Ausatem vom "3.

Auge" über deine rechte Schulter - den rechten Arm - die rechte Hand -die rechten Finger ausströmt

-du atmest ein und stellst dir vor, wie dein Einatem über die rechten Finger – die rechte Hand – den rechten Arm – deine rechte Schulter zu deinem "3. Auge" fließt

-vom "3. Auge" atmest du nun über deine linke Schulter - den linken Arm - die linke Hand -die linken Finger aus

-über links wieder einatmen zum "3. Auge" und über rechts wieder aus, etc.

-mind. 10x pro Seite mind. 3 Minuten

21

· "Yoga - Ideen für dich und jeden Tag" - von Moni Schmitt im Juli 2014

Auch das ist gut

Im Süden Indiens herrschte einst ein König, der einen vernünftigen Minister hatte, den er sehr schätzte. Bei allen Entscheidungen war dieser Mann für den König ein sehr weiser und kluger Ratgeber. Wenn ein Ratschlag des Ministers nicht ganz den Erwartungen des Herrschers entsprach, konnte der Minister ihm die positiven Seiten der Dinge darlegen und ihn davon überzeugen, dass letztendlich alles gut sei.

Am ersten Tag jeden Monats ritten der König und der Minister auf Jagd. Einmal durchsuchten sie viele Stunden ein dichtes Waldgebiet, um einen Tiger zu fangen. Nach langer Zeit erblickten sie das Tier, umzingelten es, doch im letzten Moment wurde der Herrscher vom Tiger angegriffen. Bevor das Raubtier überwältigt werden konnte, verlor der König einen Finger. Verzweifelt wandte er sich an seinen Minister. "Auch das ist gut", sagte der kluge Mann tröstend. Diesmal wurde der König aber wütend. "Wie kann das gut für mich sein, du Narr", schrie er und ließ den Minister in den Kerker werfen. "Auch das ist gut", sagte der und nahm sein Schicksal lächelnd an.

Einen Monat später ritt der König wieder zur Jagd. Auf einem schnellen Pferd preschte er voraus und ließ die Hofjäger zurück.

22

Als es immer heißer wurde, stieg der König ab, um sich auszuruhen. Da schlich sich eine Gruppe von Banditen an und nahm ihn gefangen. "Du bist ideal für das Menschenopfer, das wir heute Abend vollstrecken wollen, damit uns unsere Kampfgötter schützen.", sagten die Banditen und schleppten den Herrscher zu ihrem Führer. Sie wuschen den König sorgfältig und entdeckten, dass ihm ein Finger fehlte. Da jagten sie ihn fort: "Du bist ein nutzloser Krüppel, ungeeignet für unser Opfer."

Der König war froh um sein Leben und machte sich zu Fuß auf den Heimweg. Voller Reue ging er zu seinem früheren Freund, dem Minister, befreite ihn aus dem Gefängnis und erzählte ihm alles über die schrecklichen Ereignisse. "Auch das ist gut", sagte der Minister lächelnd, "sonst würde ich jetzt für den Rest meines

einen Monat hier im Gefängnis gesessen hast?" "Lieber König", sagte der weise Minister "auch das ist gut gewesen, sonst wäre ich mit euch vorausgeritten und die Banditen hätten mich an eurer Stelle geopfert."

Lebens hier im Verlies sitzen." Der König stimmt seinem Freund

zu und fragte ihn: "Wozu aber kann es gut gewesen sein, dass du

Volksgeschichte aus Indien