

Liegeposition

Rücken lösen: Komm in eine Rückenlage, die Füße eine Handbreite hinter dem Becken aufgestellt. Kippe sanft die Knie hin und her und löse so den unteren Rücken.

Bauchatmung (Entspannung, zu sich kommen): Lege Deine Hand auf den Bauch und atme langsam und bewusst in den Bauchraum. Spüre, wie sich Deine Bauchdecke hebt und senkt. Verlängere sukzessive die Ausatmung. Stell Dir vor, dass mit jeder Einatmung frische Energie in Deinen Körper strömt und mit jeder Ausatmung verbrauchte Energie, Spannungen und Stress ausfließt. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus – die Ausatmung darf durchaus auch geräuschvoll sein, um Spannungen noch besser loszulassen.

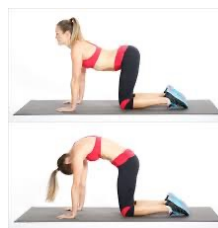
Schulterbrücke (Rumpf und Beckenboden kräftigen): Spann den Beckenboden und die Bauchmuskulatur an und hebe Becken und Rücken Wirbel für Wirbel mit der Einatmung hoch. Bring Wirbelsäule und Becken mit der Ausatmung zurück und kippe das Becken nach vorne, so dass ein ganz leichter Hohlrücken entsteht (Achtung! Nicht nur Hohlkreuz, sondern Hohlrücken). 6 – 8 Mal.

Tiefe Bauchmuskulatur kräftigen: Platzier die Finger am unteren Rücken links und rechts der Wirbelsäule, oberhalb des Beckens. Beide Beine sind angewinkelt, Bauch und Beckenboden aktiv. Strecke abwechselungsweise ein Bein nach dem anderen aus und bringe es knapp über den Boden. Der Druck auf die Finger bleibt die ganze Zeit gleich stark. 6 – 8 Mal pro Seite. Alternativ kannst Du auch jeweils den gegenüberliegenden Arm dazu hinter dem Kopf ausstrecken (etwas intensiver).



Vierfüßerstand

Cat and Cow (Rücken mobilisieren): Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte platziert. Drücke mit der EA sanft in die Handflächen, öffne den Brustraum und lass den Rücken nach unten sinken. Mit der AA gibst du Druck in die Hände, ziehst den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und das Steissbein zum Boden und kommst in einen Katzenbuckel. **Herz führt / Kopf folgt.** 6 – 8 Mal.



Diagonale (*Kräftigung der Rückenmuskulatur*)
Strecke mit der EA den rechten Arm und das linke Bein aus. Mit der AA bringst Du Knie und Ellbogen zusammen und machst dabei einen runden Rücken. 6-8 Mal pro Seite.

Um zusätzlich die tiefliegenden Rückenmuskeln zu kräftigen, wipst Du mit der Hand und dem Fuss in kleinen schnellen Bewegungen auf und ab.



Balāsana – Kinderstellung (*Entspannung*): Kurze Entspannung in der Kinderstellung, alles lösen, zurückkommen zu einer langgezogenen Bauchatmung



Herabschauender Hund (*Dehnung der Körperrückseite, Kräftigung der Schulterpartie*)
Herabschauender Hund mit angewinkelten Knien, langsam nach vorne laufen, mit angewinkelten Beinen in aufrechte Haltung kommen



Sonnengruss

2 Runden Sonnengruss oder je nach Zeit auch mehr
(*Ganzheitliche Mobilisierung von Körper und Wirbelsäule, weckt die Energieflüsse im Körper*)



Stand





Tadasana (*bewusster aufrechter Stand*). Schliesse die Augen, komm in einen aktiven Stand, indem Du die Ballen der grossen und kleinen Zehe und die Fersenkanten aktivierst, die Innenseite der Beine längst, die Flanken lang atmest und Dir vorstellst, am Kopf zieht dich ein feiner Faden nach oben.



RICK CLIMMINGS

Bauchlage

Komm über den Herabschauenden Hund in eine Bauchlage. Entspanne für einen Moment, indem Du die Hände unter die Stirne nimmst.

<p>Brettposition (<i>Kräftigung von Rumpf, Schultern, Rücken</i>): Komm dann mit den Ellbogen auf die Höhe Deiner Brust und ziehe die Ellbogen Richtung Füße und stosse die Brust Richtung Hände. Stell die Zehen auf und stosse Dich aus der Kraft Deiner Vorderseite in ein Brett. Bleibe für ein paar Atemzüge. Entspanne dann wieder.</p> <p>Stoss Dich über den Herabschauenden Hund in eine Sitzposition.</p>	
<p>Sitzposition</p> <p>Drehsitz (<i>Mobilisierung der Wirbelsäule, Verdauungsfördernd</i>): Strecke das rechte Bein aus und platzier den linken Fuss über dem rechten Bein. Strecke mit einer EA die Arme nach oben und mit der AA drehst du den Brustkorb Richtung linkes Knie und platzierst die Hände für den Drehsitz. Mit jeder EA schaffst Du Länge, mit jeder AA lässt Du Dich noch etwas tiefer in die Drehung sinken.</p>	
<p>Liegeposition</p> <p>Nadelöhr (<i>Hüftöffnung</i>): Winkle Dein rechtes Knie an und bringe die linke Fussfessel (nicht das Fussgelenk!) über das rechte Knie. Verschränke beide Hände hinter dem Oberschenkel oder dem Schienbein und ziehe das angewinkelte Bein sanft zum Oberkörper. Mit jeder Einatmung sanft ziehen, mit der Ausatmung Muskeln in der Spannung lösen. 6 bis 8 Atemzüge, Seitenwechsel.</p> <p>Wenn Du Zeit hast: Dehne noch die ganze Länge der Beine, indem Du ein Bein auf dem Boden ausstreckst und das andere Richtung Decke streckst (Fuss flex) und mit den Armen sanft zu Dir heranziehst. Fuss des liegenden Beines ist aktiv und Bein fest auf den Boden gepresst. Intensiver wird die Dehnung mit einem Gurt oder einem Tuch, das Du über den oberen Fuss schlingst.</p> <p>Bringe beide Füße zurück auf die Matte, wippe noch einmal sanft mit den Knien hin und her. Falls es noch eine Bewegung gibt, die Du jetzt brauchst, mache Sie.</p>	 
<p>Endentspannung (Shavasana)</p> <p>Nimm Dir unbedingt Zeit für ein paar Minuten Shavasana. Denn erst in der vollkommenen Entspannung kann sich die ganze Energie, die durch die Asanas aktiviert wurden, in Deinem Körper harmonisch verteilen.</p>	