

Julie Dumoulin

EXPRESS WORKOUTS YOGA

Die 50 besten Übungsreihen

riva

Was ist Yoga?

Mein Name ist Julie Dumoulin und genau wie du habe ich eines Tages mit Yoga begonnen! Da du nicht viel Zeit hast, werde ich versuchen, kurz und knapp zusammenzufassen, was Yoga ist.

Zuerst solltest du wissen, dass es sich bei Yoga nicht um eine Sportart handelt. Es ist eine Philosophie aus Indien. Im Westen könnte man Yoga als »Lebensstil« bezeichnen.

Welches Ziel verfolgt Yoga letztlich? Wir wollen damit Meister unseres eigenen Geistes werden. Zu Yoga gehören viele Aspekte, die über das körperliche Üben hinausgehen:

1. Yamas: Verhaltensregeln für zwischenmenschliche Beziehungen

- **Ahimsa:** Gewaltlosigkeit, Nichtverletzen, Respekt. Es handelt sich dabei auch um das Wohlwollen gegenüber allen Wesen (sich selbst eingeschlossen!).
- **Satya:** Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, Glaubwürdigkeit.
- **Asteya:** Redlichkeit, der Respekt vor dem Eigentum eines anderen.
- **Brahmacharya:** Kontrolle unserer Instinkte, Beherrschung der Triebe.
- **Aparigraha:** Materielle Einfachheit, Gleichgültigkeit gegenüber materiellen Besitztümern.

2. Niyamas: Persönliche Verhaltensregeln

- **Shaucha:** Sauberkeit, Reinheit im weiteren Sinne (körperlich, geistig, seitens des Herzens).
- **Santosha:** Zufriedenheit, Gelassenheit, Dankbarkeit, eine positive Einstellung.
- **Tapas:** Bemühung und Disziplin im Geist der Reinigung. Diese Disziplin betrifft die Ernährung, das Ausführen der Übungen, die kontrollierte Atmung und die Sprache.
- **Svadyaya:** Reflexion, Hinterfragen, Selbsterkenntnis, Studium heiliger Texte.
- **Isvara Pranidhana:** Hingabe an eine höhere Kraft, Demut, Akzeptanz von dem, was ist, Glaube.

3. **Asana: Das tägliche Ausüben der Stellungen**
4. **Pranayama: Die kontrollierte Atmung**
5. **Pratyahara: Disziplin der Sinne**
6. **Dharana: Konzentration**
7. **Dhyana: Meditation**
8. **Samadhi: Verbindung und Vereinigung**

Wie übe ich Yoga?

Wie du siehst, sind die Stellungen, die Atmung und die Meditation nur ein Teil des Yoga, und genau mit diesem Teil werden wir uns im vorliegenden Buch beschäftigen.

Das Ziel der Yogahaltungen

Es ist nicht das Ziel der Yogahaltungen, dein körperliches Erscheinungsbild zu perfektionieren. Dafür gibt es Gymnastik. Die Haltungen im Yoga wurden mit dem Ziel geschaffen, unseren Organismus zu reinigen und unseren Körper mit unserem vor Aktivität überschäumenden Geist zu verbinden. Das Abstimmen der Atmung auf die ausgeführten Stellungen verlangt nämlich so viel Konzentration, dass wir gezwungen sind, im Hier und Jetzt zu bleiben.

Meditation schreckt vielleicht manchen ab, dem es schwerfällt, länger als drei Minuten still zu sitzen. Aber sie bietet die Gelegenheit, den Geist zu beruhigen und einen Moment mit sich selbst allein zu sein. Meditieren bedeutet dabei nicht, das Gehirn so zu kontrollieren, dass es aufhört zu denken! Meditieren bedeutet, auf eine einzige Sache konzentriert zu bleiben. Am einfachsten lässt sich das Meditieren beginnen, indem wir unsere Atmung beobachten und ihr nachspüren. Der Ausübende soll in der Lage sein, den Moment zu erkennen, in dem sein Geist unruhig wird und diesen Zustand der Konzentration verlässt, um sofort wieder zur Beobachtung der Atmung zurückkehren zu können. Damit verbunden sind innerer Friede, Gelassenheit und eine größere Fähigkeit, im Tagtäglichen präsent zu

8 Wie übe ich Yoga?

sein – und nicht zwei Dinge gleichzeitig zu tun und im nächsten Moment vergessen zu haben, was man gerade getan oder gesagt hat.

Mit dieser Einführung starten wir in mein Übungsbuch, das ich knapp, einfach, konkret und allgemein verständlich konzipiert habe.

Für die Ausübung von Yoga gibt es grundsätzlich keine Gegenanzeigen. Jeder kann (und sollte) sich auf dieses Abenteuer einlassen und einen eventuellen Mangel an körperlicher Gelenkigkeit bei den Übungen entsprechend berücksichtigen. Wenn jemand meint, zu steif zu sein, um Yoga zu machen, entgegne ich, dass es vor allem auf einen flexiblen und offenen Geist ankommt! Wichtig ist jedoch, auf den eigenen Körper zu achten und die Übungen gegebenenfalls so anzupassen, dass sie machbar sind und in ihrer Ausführung korrekt und in positiver Weise wirksam bleiben. Da kann es auch einmal sein, zu einem Hilfsmittel zu greifen oder eine Übung auszulassen und stattdessen eine andere auszusuchen. Dass grundsätzlich jeder Yoga üben kann, liegt ganz einfach daran, dass im Yoga keine Leistungen verlangt werden. Wenn du Yoga sicher ausüben möchtest, höre auf deine eigenen Empfindungen und behalte im Hinterkopf, dass du niemandem irgendetwas beweisen musst.

Jedes Workout dauert zwischen 12 und 15 Minuten. So viel Zeit braucht es, um sich wirklich auf das Üben einzulassen, sich kurz aufzuwärmen, drei Haltungen auszuführen und sich ein paar Momente der Entspannung zu gönnen.

Trainingsdauer und -häufigkeit

Um von den vielfältigen Wohltaten des Yogas zu profitieren, empfehle ich, mindestens drei mal pro Woche zu trainieren. Ideal wäre fünf mal pro Woche. Die einzelnen Workouts sind hier so kurz gehalten, dass jeder sie in seinem Alltag unterbringen kann.

Yoga ist weder ein modischer Zeitvertreib noch eine überflüssige Aktivität. Es ist entscheidend für dein Wohlbefinden, deine Gesundheit und für mehr Gelassenheit!

Vor dem Training

Nimm dir vor Beginn eines Workouts zwei Minuten Zeit, um dich zu sammeln und dich auf das Üben einzustimmen.

- Wähle einen ruhigen Ort, setze dich im Schneidersitz auf eine Matte oder ein kleines Kissen auf den Boden und schließe die Augen.
- Lege deine Handflächen auf die Knie und beobachte einfach nur deine natürliche Atmung durch die Nase. Analysiere alles, was du in diesem Moment empfindest.
- Sobald sich dein »Kokon der Gelassenheit« gebildet hat, definiere deine Zielsetzung für dieses Training und lege die Hände in Gebetshaltung vor die Brust.
- Mit lockeren Schultern, entspanntem Gesicht und lockerem Kiefer scanne nun deinen ganzen Körper und löse überflüssige Spannungen.
- Drücke schließlich deine Dankbarkeit für all die wunderbaren Dinge aus, die dir das Leben bietet, atme tief durch die Nase ein und sprich beim Ausatmen die Silbe »AU«. Schließe direkt vor dem Ende der Ausatmung den Mund, spanne die Bauchmuskeln an, um die restliche Luft auszustoßen, und gehen zu »OM« über, das im Kopf ein Brummen erzeugt.

Singen

»OM« ist eine heilige Silbe aus dem Sanskrit, die den Urlaut darstellt.

Die körperlichen Vorteile des Singens

Diese Silbe lässt das gesamte Knochengerüst des Brustkorbs, die Lungenbläschen und Lungenzellen vibrieren, wodurch ein besserer Gasaustausch ermöglicht wird. Das Formen der Vokale während der Ausatmung löst eine vibrierende Selbstmassage der Organe und Eingeweide in Brustkorb und Bauchraum aus. Diese Vibrationen erreichen die tiefen Gewebe und Nervenzellen, wodurch die Durchblutung in den betroffenen Geweben und Organen verbessert wird. Auch die endokrinen Drüsen, die ihre Hormone in die Gewebe und in die Lymphe abgeben (Hypophyse, Zirbeldrüse, Schilddrüse, Thymus, Nebennierenrinde, Gonaden), werden angeregt. Der Sympathikus und der Vagusnerv (Nervus vagus) profitieren ebenfalls vom günstigen Einfluss der StimmSchwingungen.

Vorteile auf geistiger Ebene

- Die Konzentration verbessert sich.
- Der Körper entspannt sich dank dieser Vibrationsmassage. Durch eine Harmonisierung der gesamten Psyche werden psychische Hemmungen, Depressionen und Minderwertigkeitskomplexe gelöst.
- Dynamik und Lebensfreude nehmen zu.
- Das gesamte Bewusstseinsfeld wird mobilisiert, wodurch psychische Schwankungen gestoppt werden und wieder Ruhe in uns einkehrt.

Die Atmung beim Yoga

Die Atmung ist die erste und wichtigste physiologische Körperfunktion, von der alle anderen abhängen. Der indischen Philosophie zufolge wird jeder Mensch mit einem für ihn festgelegten Kapital an Ein- und Ausatmungen geboren, das seine Lebenszeit bestimmt. Eine schnelle und chaotische Atmung bedeutet daher, dieses Kapital zu verschwenden und die Lebenszeit zu verkürzen.

Die Atmung steht in direkter Wechselwirkung mit unseren Emotionen und unserem Körper. Eine aufgeregte Psyche führt zu Kurzatmigkeit. Hingegen kann die Kontrolle der Atmung durch eine bewusste und willkürliche Aktion Psyche und Körper beruhigen.

Bei der Ausübung der Yogahaltungen (Asana) nimm deinen Atem (Pranayama) bewusst wahr. Kontrolliere ihn und lerne, ihn zu leiten, um spüren zu können, was in deinem Körper tatsächlich vor sich geht, um das Hier und Jetzt in vollen Zügen zu leben und deine Lebensenergie zu steigern!

- Die Atmung umfasst in einer Dualität das Einatmen und das Ausatmen.
- Das Einatmen erfolgt aktiv, das Ausatmen passiv.
- Das spontane Atmen ist eine unbewusste und automatische Atmung. In den meisten Fällen wird die verbrauchte Luft dabei nicht vollständig ausgeatmet.
- Zwischen Atem und Geist besteht eine Beziehung, auch wenn der Geist ihn steuert.



- Ein kompletter Atemzyklus beginnt immer mit einer Einatmung. Beim Ausatmen faltet sich das Zwerchfell zusammen wie ein Regenschirm, beim Einatmen öffnet sich das Zwerchfell wie ein Regenschirm.

Praktische Übung zur Kontrolle des Atems: Die vollständige Atmung

Die Atemkontrolle wird durch eine Verlangsamung des Atemrhythmus erreicht, indem die Einatmung und die Ausatmung verlängert werden und dazwischen jeweils eine Atempause eingelegt wird.

Bequem hinsetzen, mit geradem Rücken, und einmal vollständig ausatmen. 4 Sekunden einatmen, die Luft 16 Sekunden anhalten und anschließend 8 Sekunden ausatmen. Diesen Zyklus nach Belieben 5–20 mal wiederholen, auch mehrmals pro Tag.

»Das Leben ist die Zeitspanne zwischen einem Atemzug und dem folgenden. Eine Person, die nur halb atmet, lebt nur das halbe Leben. Wer richtig atmet, eignet sich die Beherrschung seines Seins an.«

Hatha Yoga Pradipika

Asanas

Der Sanskrit-Begriff Asana bedeutet »Körperhaltung«. Die Asanas stellen die Yogahaltungen dar, deren Wirkung und Ziel es ist, Körper und Geist zu stabilisieren. Sie sind der Weg, nicht das Ziel. Jede Haltung ist von Symbolik geprägt. Wer sich auf diese Symbolik stützt, ist auf dem Weg zur Selbsterkenntnis. Übe immer in einem Zustand der Innerlichkeit und Präsenz. Betrachte deine Tagesform mit Wohlwollen und respektiere sie urteilsfrei. Beim Yoga gibt es keinen Wettbewerb. Die Stellungen sollen perfekt mit dem Atem synchronisiert werden (Pranayama).

12 Bevor du mit deinem Workout beginnst

Direkt vor und nach dem Training solltest du vorzugsweise weder essen noch trinken, Blase und Darm sollten entleert sein. Außerdem wird empfohlen, nach dem Training 30 Minuten zu warten, bevor du duschst oder Sport treibst.

»Der physische Leib ist die Stütze von Seele und Geist und von deren Aktivität. Geistige Reinheit ist nicht möglich ohne eine Reinheit des Leibes, in welchem der Geist funktioniert und von dem er beeinflusst wird. Die Philosophie des Yoga räumt der Mobilisierung des Leibes und der Kontrolle des Atems Vorrang ein, um zur Reinheit des Geistes zu gelangen.«

Swami Vishnudevananda

Bevor du mit deinem Workout beginnst

- Für die Ausübung brauchst du bequeme Kleidung, die dir jede Bewegungsfreiheit lässt, eine Yogamatte (vorzugsweise rutschfest) und einen Yogablock.
- Solltest du während einer Übung ein unangenehmes Gefühl oder einen unnormalen Schmerz empfinden, obgleich du die Anleitung für die Ausführung genau befolgst, komme aus der Position heraus und übe lieber mit einer anderen Yogahaltung weiter.
- Zu jeder Übung werden Drishtis angegeben. Drishtis sind Konzentrationspunkte der Meditation. Wenn du dich während des Übens auf sie konzentrierst, lenkst du den Fokus nach innen und unterstützt die korrekte Körperausrichtung.
- Der Schwierigkeitsgrad der Übungen nimmt zu. In jedem Kapitel sind die Workouts 1 bis 5 für Einsteiger geeignet. Die folgenden Workouts sind fortgeschrittener, bleiben dabei jedoch machbar.

Der Ablauf eines Yoga-Express-Workouts

1

Finde im Sitzen deine Mitte und konzentriere dich auf die Atmung.

Dauer: 2 Minuten

2

Stehe auf und beginne, direkt nacheinander 3–5 mal den Sonnen- oder Mondgruß auszuführen.

Dauer: 3–5 Minuten

3

Schließe direkt drei Haltungen deiner Wahl an. In jedem Workout sind hier immer 3 (ausnahmsweise einmal 4) Yogahaltungen zusammengestellt. Die Dauer der einzelnen Workouts mit je drei Yogahaltungen hängt auch davon ab, wie schnell oder langsam du atmest – und wie oft du, wenn zur freien Wahl angegeben, du eine Übung wiederholst.

Dauer: 5–6 Minuten

4

Beende die Sitzung mit der Entspannung.

Dauer: 2 Minuten

Es steht dir selbstverständlich frei, nach Lust und Möglichkeit dem Training mehr Zeit zu widmen und mehrere Sitzungen mit verschiedenen Yogahaltungen aneinanderzureihen. Dies kann nur von Vorteil sein.



Mindestdauer
einer Sitzung:
12 Minuten
Höchstdauer einer
Sitzung:
15 Minuten

Vor dem Workout

Sonnengruß

Wenn du vor 16 Uhr trainierst: Führe den Sonnengruß 3–5 mal hintereinander aus.





9



10



5 Atemzüge

11



12



13



14



15



16



17

16 Der Ablauf eines Yoga-Express-Workouts

Mondgruß

Wenn du nach 17 Uhr trainierst: Führe den Mondgruß 3–5 mal hintereinander aus.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17

Diese beiden Übungen sind nicht wirklich gegensätzlich, sondern ergänzen einander vielmehr, denn sie erzeugen unterschiedliche Geisteszustände: die **Sonne** steht für das, was wärmt und verwandelt (Yang-Zeichen), der **Mond** steht für das, was beruhigt und regeneriert (Yin-Zeichen).

Nach dem Workout Entspannung

1

Entspannung des Rückens: Kindshaltung

Setze dich mit dem Gesäß auf die Fersen, die Knie sind weiter als hüftbreit geöffnet, sodass sich die Hüften öffnen können. Lege die Stirn auf den Boden und strecke die Arme nach vorn aus oder lege sie neben dem Körper ab. Höre auf deine Atmung und spüre die Bewegung des Bauches auf den Oberschenkeln.

2

Entspannung des Körpers: Totenstellung

Lege dich auf den Rücken, die Arme etwas vom Körper entfernt, die Handflächen schauen nach oben, die Beine sind entspannt, die Fußspitzen nach außen geöffnet. Schließe die Augen und spüre das Gewicht des Körpers, das in den Boden sinkt. Lasse deine Atmung wieder natürlich werden und nimm dir die Zeit, loszulassen. Tue nichts, strebe nichts an. Sei einfach nur ganz bewusst im Hier und Jetzt.

3

Abschließende Meditation: Schneidersitz

Setze dich mit überschlagenen Beinen in den Schneidersitz, halte den Rücken gerade, Hals und Kopf in Verlängerung der Achse der Wirbelsäule. Die Meditation ist die Kunst, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Sie erlaubt dir, dich mit deiner Atmung zu verbinden und mit dem Hier und Jetzt in Einklang zu kommen. Die Meditation lehrt dich, dich zu konzentrieren und mit Emotionen besser umzugehen.



1



2



3





Beweglichkeit



Einsteiger

Workout 1	22
Workout 2	24
Workout 3	26
Workout 4	28
Workout 5	30

Fortgeschrittene

Workout 6	32
Workout 7	34
Workout 8	36
Workout 9	38
Workout 10	40
Workout 11	42
Workout 12	44

Einsteiger Workout 1

 5–6 Minuten

1

Gruß nach oben und Gruß nach unten

Mit geschlossenen Füßen aufstellen, die Arme hängen entlang des Körpers. Einatmen und strecken, die Arme dabei nach oben heben. Ausatmen und nach vorn beugen, dabei versuchen, die Hände auf den Boden zu legen. 5 mal wiederholen.

Alternative: Die Knie beugen.



Drishtis

Nach oben und
zur Nasenspitze

2

Stehender Halbmond oder geneigter Berg

Mit geschlossenen Füßen aufstellen. Einatmen, die Arme nach oben heben, mit der rechten Hand um das linke Handgelenk greifen und die linke Körperseite dehnen; dabei das Becken nach rechts drücken, um das Gleichgewicht zu halten. Die Position 2 Atemzüge lang halten, dann beim Ausatmen wieder zur Mitte kommen und die Seite wechseln. Auf jeder Seite 2 mal wiederholen.



Drishti

Zur Nasenspitze

3

Hochgezogenes Knie im Stand auf einem Bein

Einatmen, das rechte Knie anheben, dafür das Bein vor dem Körper anwinkeln. Ausatmen, das Knie mit beiden Händen umfassen, um es nah an den Oberkörper zu bringen. 2 Atemzüge lang halten. Ausatmen, das Bein zurückstellen und die Seite wechseln.



Drishti

Zur Nasenspitze



1



2



3



Einsteiger Workout 2

 5–6 Minuten

1

Von Parvatis Tanz inspirierte Stellung

Die Füße im aufrechten Stand schließen. Einatmen, dabei das linke Bein beugen und das rechte Bein hinter das linke Bein stellen, gleichzeitig den rechten Arm über den Kopf heben und den Oberkörper nach links neigen. Die Pose einen vollständigen Atemzyklus lang halten, anschließend zurück in die Mitte kommen und auf der anderen Seite ausführen. 4 mal wiederholen.



Drishti
Nach oben

2

Frosch im Stand auf einem Bein

Im aufrechten Stand – die Arme hängen neben dem Körper – einatmen, das linke Bein beugen. Beide Knie bleiben dabei nebeneinander. Den linken Fuß hinter dem Rücken mit der linken Hand greifen. Die Position 3 Atemzüge lang halten, beim Ausatmen lösen und auf der anderen Seite wiederholen.

Alternative: An einer Wand abstützen, um das Gleichgewicht leichter halten zu können.



Drishti
Zur Nasenspitze

3

Vorbereitung zur Hand-zu-Fuß-Haltung

Im Stand die Hände auf die Hüften legen, einatmen und das linke Bein gebeugt anheben. Das Knie mit der linken Hand umfassend und es so an der Seite hochziehen. Ausatmen und den Kopf nach rechts drehen. Die Position 3 Atemzüge lang halten. Beim Ausatmen die Stellung lösen und auf der anderen Seite wiederholen.



Drishtis
Nach links und
nach rechts



1



2



3



Einsteiger

Workout 3

 5–6 Minuten

1

Halbe Vorwärtsbeuge

Im Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen einatmen. Ausatmen, den Oberkörper aus der Hüfte nach vorn beugen und jeweils mit Mittel- und Zeigefinger die großen Zehen fassen. Den Rücken gerade halten. Die Position 3 Atemzüge lang halten. Ausatmen und die Waden umfassen, um den Kopf näher zum Boden zu bringen. 5 Atemzüge lang halten und bei einer Ausatmung lösen. Die Hände auf die Hüften legen und bei einer Einatmung mit geradem Rücken wieder aufrichten.

Alternative: Die Knie beugen.



Drishti
Zur Nasenspitze

2

Unterstützter Hanuman

Mit dem rechten Knie am Boden das linke Bein nach vorn ausstrecken und die Hüften nach hinten schieben. Mit den Fingerspitzen auf dem Boden abstützen (auf Yogablöcken). Die Position 5 Atemzüge lang halten. Lösen und die Seite wechseln.

Alternative: Das Knie des vorderen Beins beugen.



Drishti
Zum Fuß

3

Kopf-Knie-Stellung

Im Sitzen das rechte Bein strecken und die Fußsohle des linken Fußes innen an den rechten Oberschenkel legen. Einatmen, den Rücken lang machen. Ausatmen und den Oberkörper nach vorn über das gestreckte Bein beugen. Den rechten Fuß fassen oder das linke Handgelenk mit der rechten Hand hinter der Fußsohle umfassen. Die Position 5 Atemzüge lang halten, dann auf der anderen Seite wiederholen.

Alternative: Das Knie des nach vorn gestreckten Beins beugen.



Drishti
Zum Fuß



1



2



3



Einsteiger Workout 4

 5–6 Minuten

1

Berg mit zusammengelegten Händen + vollständige Vorwärtsbeuge

Mit geschlossenen Beinen im Stand die Handflächen tief hinter dem Rücken aneinanderlegen, die Finger verschränken. Mit einer Einatmung die Arme strecken, mit einer Ausatmung den Oberkörper nach vorn beugen und die Arme weg vom Rücken nach vorn oben ziehen. Die Position 5 Atemzüge lang halten. Mit einer Ausatmung anschließend langsam den Rücken wieder zum Stehen aufrollen.

Alternative: Die Knie beugen.



Drishti
Zur Nasenspitze

2

Intensive Dehnung der Beinrückseite

Im Stand in einer Schrittstellung beginnen, sodass ein Bein weiter vorn ist, beide Hüften sind auf gleicher Höhe. Mit einer Ausatmung den Oberkörper nach vorn beugen. Die Fingerspitzen auf dem Boden platzieren. Die Position 5 Atemzüge lang halten, anschließend bei einer Einatmung wieder aufrichten. Mit dem anderen Bein vorn wiederholen.

Alternative: Die Hände auf das Schienbein legen.



Drishti
Zur Nasenspitze

3

Reiter

In einem Ausfallschritt das rechte Knie auf den Boden absenken und die Hüften bei einer Ausatmung nach vorn schieben. Die Dehnung 5 Atemzüge lang halten. Zurückkommen, die Beinposition wechseln und auf der anderen Seite wiederholen.

Alternative: Ein Kissen unter das Knie am Boden legen.



Drishti
Zur Nasenspitze



1



2



3



Einsteiger

Workout 5

 5–6 Minuten

1

Tiefe Hocke

Die Füße etwas mehr als beckenbreit öffnen. Beide Beine beugen und das Gesäß senken, bis Sie in der gezeigten Stellung hocken. Dabei den Rücken gerade halten. Die Hände in die Gebetshaltung aneinanderlegen und mit den Ellenbogen die Knie weiter auseinanderdrücken. 5 Atemzüge lang halten, dann lösen.

Alternative: Einen Block unter das Gesäß legen.



Drishti
Zur Nasenspitze

2

Gestreckte Eidechse

In einen tiefen Ausfallschritt gehen, das rechte Knie auf dem Boden ablegen, den linken Fuß vorn so aufstellen, dass das Knie um 90 Grad gebeugt ist und die Ferse direkt unter dem Knie steht. Die Unterarme auf den Boden legen, sodass der linke Ellenbogen neben dem linken Fuß platziert ist. Das linke Knie leicht zur Seite schieben, um die Hüfte zu lockern. Die Dehnung 5 Atemzüge lang halten, anschließend die Position lösen, die Beinstellung wechseln und auf der anderen Seite wiederholen.

Alternative: Stützen Sie sich nur auf den Händen ab.



Drishti
Zur Nasenspitze

3

Hockstellung mit zur Seite gestrecktem Bein

Im seitlichen Ausfallschritt das Becken zum Boden absenken. Das Knie des gebeugten Beins in Richtung der Zehenspitzen ausrichten. Die Dehnung 5 Atemzüge lang halten, anschließend lösen und auf der anderen Seite wiederholen.



Drishti
Zum Fuß