

## Yoga Übungssequenzen

### Gekürzte Sequenz

Jede Körperhaltung kann bei Zeitmangel einzeln mit Nachspüren geübt werden. Lieber regelmäßig ein bisschen, als einmal zu intensiv und zu viel.

3 Runden Sonnengruß

Stellung des Kindes (ca. 1-2 Minuten, Atem und Herzschlag beobachten)

Katze Kuh (15 bis 20 Wiederholungen)

halbe sitzende Vorwärtsbeuge ( 1-2 Minuten pro Seite halten)

Tisch (5-10 Atemzüge halten)

Kobra Atmung(Einatmen in die Haltung gehen, Ausatmen Stirn wieder ablegen, nur mit Rücken)

Stellung des Kindes (1 Minute, tiefe Bauchatmung)

Schulterbrückenatmung (10 Runden)

Lendenstreckung Atmung (5 Runden)

Progressive Muskelentspannung (3- 5 Minuten)

Entspannung / Nachspüren in Rückenlage (5 – 10 Minuten)

Pranayama: 5 Minuten Wechselatmung

### Vollständige Yogasequenz

6 bis 12 Runden Sonnengruß

Stellung des Kindes (ca. 1-2 Minuten, Atem und Herzschlag beobachten)

Hinabschauender Hund (10 – 20 tiefe Atemzüge)

Stellung des Kindes (ca. 1-2 Minuten, Atem und Herzschlag beobachten)

Katze Kuh (10 bis 20 Wiederholungen)

Diagonale Katze (5 Runden)

Lendenstreckung (5 Runden)

Schulterbrücken Atmung (10 Runden)

Fisch (1 Minute halten)

Sitzende Vorwärtsbeuge mit beiden Beinen ausgestreckt ( 3 Runden mit 3 Atemzügen halten)

Tisch (5-10 Atemzüge halten)

Halbe Heuschrecke (15 Wiederholungen pro Seite)

Kobra (1 – 2 Minuten halten, gegeben falls mit Zwischenpausen)

Stellung des Kindes (1 Minute, tiefe Bauchatmung)

Halber Drehsitz (1 – 2 Minuten pro Seite halten)

Stehende Vorwärtsbeuge (1 - 2 Minuten)

Dreieck (5 Atemzüge pro Seite)

Progressive Muskelentspannung (3- 5 Minuten)

Savasana: Entspannung / Nachspüren in Rückenlage (5 – 10 Minuten)

Pranayama: Schnellatmung 3-5 Runden & Wechselatmung 5 Runden





## Surya Namaskar, Sonnengruß


0. Ausgangsposition, aufrechter Stand
1. Einatmen, ausatmend Handflächen vor dem Körper zusammenbringen (Namaste)
2. Einatmen die Arme parallel neben die Ohren führen und zurückbeugen
3. Mit geradem Rücken in die stehende Vorbeuge, Knie gestreckt, Stirn auf die Beine legen
4. Rechtes Bein weit nach hinten führen, Knie aufsetzen, Brust und Blick nach vorne ausrichten
5. Brettposition, Schultergelenke, Hüfte und Füße in einer Linie, Füße geschlossen
6. Oberkörper in die Acht-Punkte-Stellung senken. Füße, Knie, Hände, Brust und Stirn abgelegt
7. Kobra, Ellenbogen dicht am Körper, Oberkörper nach vorne oben heben, Schulterblätter
8. Herabschauender Hund, Knie strecken, Ohren neben den Oberarmen, Füße geschlossen
9. Sprinter, rechtes Bein wieder nach vorne nehmen, Blick vorne, Rücken nach unten wölben
10. Linken Fuß neben den rechten nach vorne ziehen, stehende Vorbeuge, Beine strecken
11. Mit geradem Rücken aufrichten, lang nach oben strecken und nach hinten beugen
12. Arme parallel senken, Handflächen vor dem Körper zusammenbringen (Namaste)





Bildquelle: Yoga Vidya e.V.  
<https://blog.yoga-vidya.de/surya-namaskara-der-sonnengruss-mehr-als-eine-aufwaermuebung/>


## Übungen / Asanas


<p>Stellung des Kindes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition Kniestand, Arme seitlich am Oberkörper</li> <li>- Scheitel nach vorne rausschieben, mit langem Rücken ablegen</li> <li>- Hände neben die Füße legen, Handflächen zeigen nach oben</li> <li>- Kopf trägt maximal sein Eigenwicht, Stirn hat Bodenkontakt</li> <li>- Schultern und Ellenbogen sinken lassen</li> </ul> <p>Fühlt sich die Position nicht entspannt an, gegebenenfalls, wie im Kurs gezeigt mit gefalteter Decke zwischen Fersen und Gesäß unterstützen oder auch die Hände unter die Stirn nach vorne nehmen.</p>
<p>Hinabschauender Hund</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition Vierfüßler Stand (Hände, Ellenbogen und Schultergelenke übereinander aufgebaut, Knie hüft weit unter den Hüftgelenken.</li> <li>- Rücken gerade halten, Brustbein Richtung Knie</li> <li>- Beine weiter strecken, Knie gebeugt halten bei starken Rückenschmerzen, sonst strecken</li> <li>- Fersen Richtung Boden</li> <li>- Dehnung Beinrückseite, Kräftigung Arme und Schultern</li> <li>- Rücken Streckung, Beweglichkeit Schultergelenke</li> </ul>
<p>Katze Kuh</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Katzenbuckel im Vierfüßler starten: Knie hüftweit</li> <li>- Ausatmend aus dem 4 Füßler Rücken nach oben runden</li> <li>- Boden mit den Händen nach unten „wegschieben“</li> <li>- Kinn zum Brustbein ranziehen</li> <li>- Zwischen den Schulterblättern hochdrücken</li> <li>- Einatmend Kuhrücken: sanft geführtes Holkreuz</li> <li>- Brustbein nach vorne oben heben</li> <li>- Schultergelenke weg von den Ohren, Blick sanft heben</li> <li>- 15 – 20 Wiederholungen mit der Atmung verbunden</li> </ul>
<p>Diagonale Katze</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Vierfüßler starten, Knie hüftweit</li> <li>- Rechtes Bein nach hinten strecken, horizontal zum Boden</li> <li>- Linken Arm nach vorne horizontal ausstrecken</li> <li>- Becken mittig ausrichten, Rechten Hüftknochen etwas senken</li> <li>- Bauchnabel nach innen ziehen, Blick zum Boden</li> <li>- 3-5 Atemzüge halten</li> <li>- Ausatmend Knie und Ellenbogen zusammenführen, langstrecken im Wechsel 10-15 Wiederholungen mit Atmung</li> <li>- Seitenwechsel</li> </ul>


<p>Lendenstreckung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In Rückenlage mit eng aufgestellten Füßen starten</li> <li>- Arme in U-Haltung bringen, Schultern am Boden lassen</li> <li>- Kopf die ganze Zeit mit Blick nach oben liegen lassen</li> <li>- Becken anheben und nach rechts versetzen</li> <li>- Füße vom Boden lösen und Knie auf Bauchnabelhöhe nach links sinken lassen. Gegebenfalls mit Kissen wie im Kurs gezeigt unterstützen. (Unter die Knie, dazwischen oder oben drauf)</li> <li>- 1-2 Minuten halten, Seitenwechsel</li> <li>- Becken nach links versetzen Knie nach rechts sinken lassen.</li> </ul>
--	---


<p>Schulterbrücke</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Handflächen seitlich am Körper und nach unten gedreht</li> <li>- Wirbelsäule Wirbel für Wirbel vom Steißbein führend heben (einatmen) und umgekehrt senken (ausatmen)</li> <li>- Knie beieinander lassen, Gesäß und Oberschenkel anspannen</li> <li>- Maximal anheben</li> <li>- 10 – 15 Wiederholungen</li> <li>- 5 Atemzüge oben halten, über mehrere Atemzüge senken</li> </ul>
---	---


<p>Unterstützter Fisch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition: Rückenlage</li> <li>- Mit dem Oberkörper auf ein Kissen / gerollte Decke legen</li> <li>- Brust wölben, Hinterkopf ablegen</li> <li>- Arme und Hände hinter den Kopf bringen, wenn angenehm</li> <li>- Kopf trägt nur das Eigengewicht</li> <li>- Alternativ: Wirbelkette</li> </ul>
--	---


<p>halbe sitz. Vorbeuge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechts Bein lang gestreckt, linkes Bein angewinkelt</li> <li>- Beide Sitzbeinhöcker bleiben im Bodenkontakt</li> <li>- Rechten Fußballen ran ziehen, Ferse wegschieben</li> <li>- Einatmen Arme heben, Rücken lang strecken</li> <li>- Ausatmen mit geradem Rücken über rechtes Bein beugen</li> <li>- Hände bleiben auf einer Höhe, Dehnung Rückseite Bein rechts</li> </ul> <p>Gegebenenfalls Decke unter das angewinkelte Bein oder das Gesäß legen, der untere Rücken fühlt sich wohl und sticht oder zieht nicht.</p>
---	---


<p>Tisch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände hinter dem Gesäß abstützen, Finger Richtung Füße</li> <li>- Gewicht gleichmäßig auf die Hände verlagern</li> <li>- Füße hüftweit aufgestellt, Knie nicht nach außen kippen lassen</li> <li>- Ellenbogen minimal gebeugt, Schultergelenke weg von den Ohren</li> <li>- Gesäß anheben, Oberschenkel und Gesäß werden gekräftigt</li> <li>- Blick zur Decke</li> </ul>
--	--

<p>Halbe Heuschrecke</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition: Bauchlage</li> <li>- Hände zu Fäusten machen (Position wie bequem)</li> <li>- Arme und Hände gestreckt weit unter den Körper bringen</li> <li>- Fäuste dicht beieinander lassen</li> <li>- Kinn aufstellen</li> <li>- Kraft aus dem unteren Rücken</li> <li>- Abwechselnd ein Bein heben und senken</li> <li>- 20 Wiederholungen pro Seite</li> </ul>
--	--

<p>Kobra</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangsposition: Bauchlage</li> <li>- Hände unter den Schultergelenken aufstützen</li> <li>- Ellenbogen dicht am Körper halten</li> <li>- Beine etwas geöffnet, Becken aufgerichtet, Gesäß angespannt</li> <li>- Schulterblätter zusammenschieben lassen und nach unten ziehen</li> <li>- Oberkörper vom Boden lösen, Kräftigung oberer Rücken</li> <li>- Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Blick leicht zum Boden</li> </ul>
--	---

<p>Halber Drehsitz</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Sitzen linkes Bein ausstrecken, rechten Fuß aufstellen</li> <li>- Rechten Fuß über das linke Bein auf die andere Seite stellen</li> <li>- Sitzbeinhöcker bleiben in Kontakt zur Matte</li> <li>- Linken Arm um das aufgestellte Bein legen</li> <li>- Wirbelsäule aufrichten, Kopf mittig</li> <li>- Einatmen rechten Arm heben</li> <li>- Ausatmen, vom unteren Rücken beginnend nach rechts rotieren, rechte Schulter nach hinten drehen, linke Brust nach vorne</li> <li>- 2 Minuten so halten, Augen schließen, tief Atmen</li> <li>- Seitenwechsel</li> </ul>
--	--

<p>Stehende Vorbeuge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftweiter Stand</li> <li>- Einatmen Arme heben, lang nach oben strecken</li> <li>- Ausatmen, Knie beugen, mit geradem Rücken Oberkörper nach unten beugen.</li> <li>- Kopf hängt entspannt nach unten</li> <li>- Arme hängen lassen</li> <li>- Beine durchstrecken</li> <li>- 1 - 2 Minuten halten</li> </ul>
--	---

<p>Dreieck</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitlicher Stand, ca. eine Beinlänge breit</li> <li>- Gewicht die ganze Zeit auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt</li> <li>- Einatmen rechten Arm heben</li> <li>- Ausatmen nach links, diagonal oben beugen</li> <li>- Rechte Fußaußenkante in die Matte drücken</li> <li>- Dehnung in der Seitenlinie, gut für die Verdauungsorgane</li> <li>- 5 Atemzüge halten, Seitenwechsel</li> </ul>
--	--

## Entspannungstechniken

### Die Entspannungshaltung im Yoga: Savasana



Alleine durch das längere Liegen auf diese Weise, kann der Körper Anspannungen lösen und loslassen. Beine sind mattenweit geöffnet und Zehen fallen locker nach außen. Die Arme sind vom Körper entfernt, Luft kommt bis zu den Achselhöhlen. Die Handflächen sind nach oben gedreht, die Finger natürlich eingerollt. Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Hals liegt nicht überstreckt. Die Augen sind geschlossen, keine Spannung darf mehr zu spüren sein. Der Atem fließt durch die Nase. Savasana an sich ausgeübt mit der richtigen mentalen Einstellung ist bereits eine Entspannungstechnik. Mache Dir dazu bewusst, dass Du in diesem unendlichen Universum auf diesem Planeten Erde ein wundervolles Stück Leben bist und nicht mehr. Du hast einen Körper und einen Verstand. Aber Du bist es nicht. Gewinne Abstand zum Körper und Geist, beobachte nur den Atem und ignoriere die Gedanken. Du wirst feststellen am Anfang sind Gedanken viel und werden dann weniger. Nur wenn Du Dich im Denken verfängst, werden die Gedanken mehr und mehr.

### Autosuggestion

Inneres Wiederholen von Entspannungsformeln mit gleichzeitiger Wahrnehmungslenkung durch den Körper. Ausführung in Rückenentspannungslage (Savasana). Dies führt zu Entspannung.

### Progressive Muskelentspannung

Hier gilt das Prinzip, der Körper entspannt umso besser, wenn er vorher angespannt wurde. Du kannst es im Sitzen oder Liegen ausführen. Anspannen, mindestens 7 Sekunden halten und dann Nachspüren.

### Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Technik zur Tiefenentspannung für Körper und Geist. Dadurch ist es möglich tiefere Bewusstseins Ebenen zu erreichen und bei klarem Bewusstsein in einen psychischen Schlaf zu kommen. Im Schlaf bist du frei von Ängsten, Stress und Sorgen, Yoga Nidra ermöglicht es dir diesen Zustand bewusst wahrzunehmen. Audiodateien auf YouTube, Ausführung in Savasana.

Yoga Nidra 1: <https://www.youtube.com/watch?v=lniCNeRj3EY&t=313s>

### Pranalenkung

Aufladen der Lebenskraft durch bewusste Steuerung. Dies ist eine Entspannungstechnik die besonders in der Yogatherapie zum Einsatz kommt, um erkrankte Bereiche bei der Erholung zu unterstützen. Geführte Pranalenkung: <https://www.youtube.com/watch?v=K36zyl4Fe44&t=92s>

## Anleitung Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (3 bis 5 Minuten)

- Bewusstes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen führt zu tieferer Entspannung. Körperteile für sieben Sekunden in folgender Reihenfolge anspannen und wieder entspannen. In die Rückenlage kommen.
- Beine anspannen: Fersen wegschieben, Zehen ran ziehen, Knie leicht gebeugt, Waden und Oberschenkel anspannen, Beine in den Boden drücken
- Körpermitte anspannen: Gesäß anspannen vom Boden abheben, Gewicht auf Fersen, Armen und Schulterblättern halten, Bauchnabel nach innen oben ziehen
- Oberen Rücken anspannen: Brustkorb nach oben wölben Schulterblätter zusammen gleiten lassen und gemeinsam nach unten ziehen, oberen Rücken vom Boden lösen
- Arme und Hände anspannen: Arme leicht beugen, Fäuste ballen, vom Boden lösen
- Schultern zu den Ohren hochziehen, anspannen
- Schultern weg von den Ohren, Finger zu den Füßen ziehen, langer Hals
- Alle Gesichtsmuskeln zur Nasenspitze zusammenziehen, Zitronengesicht
- Alle Anspannungen gleichzeitig ausführen.
- Nachspüren



## Pranayama

Pranayama ist die Kontrolle des Atems. Es geht darum den Atem und dadurch den Geist zu kontrollieren. Die Fähigkeit den Atem ohne Anstrengung anzuhalten ist daher beim Yoga sehr wichtig. Gewaltames Anhalten des Atems ist jedoch bei keiner Yogaübung ratsam. Wer Beschwerden hat und den Atem gewaltsam anhält, wird damit womöglich eher noch mehr Schaden anrichten. Beseitigen von Ungleichgewichten oder Blockaden ist der erste Schritt bei der Beseitigung von Beschwerden. Langsames, rhythmisches Atmen ist wichtig, ebenso wie das wechselnde Atmen durch die Nasenlöcher.

Atmung und Geist beeinflussen sich gegenseitig, das heißt Stress und negative Emotionen führen zu einer flachen und unregelmäßigen Atmung. Im Gegenzug wirkt sich eine ruhige und tiefe Atmung positiv auf die Gedanken und einen entspannten Geistzustand aus. Der Atem versorgt den Körper und seine Zellen mit Sauerstoff, der wichtig ist für die biochemischen Vorgänge. Die Atmung ist ein überlebenswichtiger Träger der Lebensenergie, so wie Nahrung und Licht

### Anleitung Schnellatmung Vorübung (5 Minuten)

- Aufrechte Sitzhaltung (Fersensitz, Schneidersitz oder Stuhl)
- Eine Hand oberhalb des Bauchnabels auf den Bauch legen
- Die andere Hand mit dem Handrücken unter die Nase halten (geföhlt eine Feder mit dem stoßweise durch die Nase Ausatmen weg pusten)
- 10 bis 15 Mal mit Hilfe der Bauchmuskeln stoßweise ausatmen, einatmen nach jedem stoßweisen Ausatmen geschehen lassen Bauch entspannen.
- Vollständig ausatmen, einen Zwischenatemzug, dann zu 2/3 Einatmen und solange die Luft anhalten, wie bequem möglich.
- 3 - 5 Runden ausführen

### Wechselatmung

#### Wirkung

- Kontrolle über den Atem entwickeln
- Erhöht die Lungenkapazität
- Öffnet die Nasendurchgänge
- Wirkt ausgleichend und harmonisierend auf alle Körpersysteme

#### Sitzhaltung

- Schneidersitz oder Fersensitz, alternativ auch auf dem Stuhl
- Auf der vorderen Hälfte vom Kissen sitzen, Knie evtl. unterpolstern
- Wirbelsäule aufgerichtet
- Schultern entspannt nach unten gesunken
- Sitzbeinhöcker nach unten verankert
- Scheitel strebt nach oben





## Handhaltung

- Linke Hand berühren sich Daumen und Zeigefinger (Chin Mudra)
- Linke Hand auf linkem Oberschenkel ablegen
- Linke Handfläche nach unten oder nach oben gedreht
- Rechte Hand Zeigefinger und Daumen auf die Daumenwurzel nach Innen klappen
- Daumen und Ringfinger der rechten Hand sind frei und werden seitlich an die Nasenflügel in die Kuhle gelegt. Ringfinger linke Seite und Daumen rechte Seite.



## Ablauf

- Vorbereitend beidseitig 4 Sekunden lang einatmen, dann 8 Sekunden lang ausatmen
- Begonnen wird immer mit dem Einatmen links und beendet mit dem Ausatmen links
- Eine Runde besteht aus zwei Haltephasen, insgesamt **5 Runden** üben
- Daumen verschließt rechts, links einatmen
- Haltephase, beide Seiten sanft verschließen
- Daumen lösen rechts ausatmen
- Rechts wieder einatmen
- Haltephase, beide Seiten sanft verschließen
- Ringfinger lösen, links ausatmen

## Rhythmus

- Zu Beginn: 4 Sek. einatmen, 8 Sek. halten, 8 Sek. ausatmen
- Wenn das entspannt geht, Haltephase auf 12 Sek. steigern und dann weiter auf 16 Sek.
- Zielrhythmus Wechselatmung im Verhältnis 1 : 4 : 2 (Einatmen : Haltephase : Ausatmen)
- Zum Beispiel 4 Sekunden einatmen 16 Sekunden anhalten und 8 Sekunden ausatmen

## Gewohnheiten

Unser Gehirn ist dazu in der Lage immer wiederkehrende Abläufe in routinierten, automatisch ablaufenden Modi auszuführen. Dies erleichtert uns das Leben, da wir irgendwann nicht mehr darüber nachdenken müssen, wie und wann wir zum Beispiel Zähne putzen, uns fortbewegen oder ein Auto lenken. Je öfter eine Abfolge ausgeführt wird, desto tiefer sind die Spuren und desto weniger müssen wir uns konzentrieren oder uns selbst dazu überreden, es zu tun. Wir machen es einfach. Es gibt immer einen Auslöser für eine automatische Routine. Sich etwas Neues, Gutes anzugewöhnen bringt mehr Spaß, als etwas Altes loszuwerden und verdrängt vielleicht irgendwann schlechte Gewohnheiten. Am einfachsten gelingt es eine neue Routine an eine bereits feste anzuschließen und sie anfangs jedenfalls täglich auszuführen.

### 80 Tage Herausforderung, neue Gewohnheit in den Alltag integrieren

Integriere jetzt eine neue Gewohnheit. Zum Beispiel jeden Morgen 10 Minuten Sonnengruß oder 5 Minuten Pranayama (Schnellatmung, Wechselatmung) das gibt Wachheit, Konzentration und Fokus für den Tag. Ein sehr guter Start. Wichtig, sollte einmal ein Tag vergessen worden sein, ist es nicht tragisch, aber die neue Routine ist in Gefahr. Geduld und ein liebevoller Blick auf sich selbst helfen dabei. Je nach Routine braucht es 21-84 Tage, um wirklich automatisch und gefestigt abzulaufen, sodass wir es vermissen würden, wenn wir es weglassen.

Plan mit Anleitung herunterladen unter: <https://www.prevenzio.de/handouts-videos/>

## MEINE 80 TAGE YOGA HERAUSFORDERUNG

wie geht's mir danach:

Datum				Datum				Datum			
Datum				Datum				Datum			
Datum				Datum				Datum			
Datum				Datum				Datum			

Und so geht's:

Fordere Dich selbst heraus. Junge Pflanzen brauchen jeden Tag Wasser. Anfangs die Routine jeden Tag am besten direkt nach einer anderen Routine ausführen, wie z.B. nach dem Aufstehen oder Zähneputzen. Die Routine besser nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen lassen. Wichtig, Freude und einen messbaren Nutzen für Dich daran zu haben es auszuführen, sodass dies schon genug Motivation an sich ist. Platziere einen Gegenstand an einen Ort, der Dich jeden Tag an Deine Herausforderung erinnert.

Nur eine Challenge zurzeit!!! Baue Vertrauen in Dich selbst auf und ziehe es wirklich durch, verurteile Dich aber nicht, wenn es nicht funktioniert hat, dann passe Deine Herausforderung entsprechend an. Vielleicht war sie zu leicht, schwer oder ineffektiv? Gib den Download Link gerne weiter © Viel Freude Deine Fenia

unterschrift:


**prevenzio**  
YOGA • MASSAGE • FEELGOOD-MANAGEMENT  
*...stärke für's Leben!*