

Yogaprogramme der

STG Sunshine 1978 Ratingen e.V.

1. Alle Übungen können alleine und ohne große Hilfsmittel zu Hause ausgeführt werden, es wird empfohlen, eine Iso-Matte zu benutzen. Für die Yin-Yoga-Sequenz wird empfohlen, ein Kissen zu benutzen.
2. Die STG Sunshine 1978 Ratingen e.V. übernimmt keine Haftung für eventuelle Verletzungen, das Üben geschieht auf eigene Gefahr
3. Nicht alle angebotenen Übungen sind für jeden geeignet, im Zweifel sollte ein Arzt konsultiert werden, ob die Übungen durchgeführt werden dürfen
4. Die angegebenen Zeiten zum Halten der Übungen sind Richtwerte, hier kann jeder für sich variieren
5. Sollte Erklärungsbedarf zu einer Übung bestehen, senden Sie uns unter info@stg-sunshine.de eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer, wir setzen uns dann telefonisch mit Ihnen in Verbindung und gehen die Übung gemeinsam durch

und nun

Viele Spaß beim Yoga 😊

Yoga für den Rücken

Anfangsmeditation

Augen schließen, entspannt tief ein und aus atmen,

Den Kopf achtsam fließend nach links drehen, der Blick geht noch weiter nach links. (7 Atemzüge halten).

Wieder zur Mitte zurück und nachspüren.

Den Kopf achtsam fließend nach rechts, der Blick geht noch weiter nach rechts (7 Atemzüge halten und wieder zur Mitte zurück. Den Kopf achtsam nach hinten in den Nacken legen, der Blick geht zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen, zur Mitte zurück.

Nun den Kopf achtsam nach vorne in die Halsgrube sinken lassen, der Blick geht zur Nasenspitze, zur Mitte zurück.

(Die Bewegungen des Kopfes jeweils 7 Atemzüge in der Endposition halten, das Nachspüren kann 10 bis 15 Atemzüge „dauern“)

Füße spüren (auf die Zehenspitzen, auf die Ferse, auf die Außenseite und auf die Innenseite, auch hier 7 Atemzüge halten)

Ashta Karana: Arme über die Seite nach oben (Einatmen), zur Seite neigen (Ausatmen), zur Mitte zurück (Ein), zur anderen Seite (Aus), zur Mitte zurück (Ein), die Arme in U-Haltung (Aus), den Kopf drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), Kopf zur anderen Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), den Oberkörper drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), Oberkörper zur anderen Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), Arme nach oben nehmen, in eine leichte Rückbeuge kommen (Ein), nach vorne in die Vorbeuge kommen (Aus), den Oberkörper öffnen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), Oberkörper zur anderen Seite öffnen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), die Arme ausstrecken (Ein), in die Hocke kommen (Aus), Aufrichten, dabei die Arme mit nach oben nehmen (Ein), die Hände vor die Brust führen (Aus)

Kuhgesicht im Stehen Einen Arm nach oben strecken, den Unterarm in Richtung Schulterblätter abwinkeln (hinter den Kopf), die andere Hand geht ebenfalls hinter den Rücken, aber von unten, die Fingerspitzen versuchen, sich zu berühren.

Oberkörperöffnung im Stehen (Ein Bein anwinkeln, mit der gegenüberliegenden Hand das Knie fassen, den freien Arm zur Seite strecken und sich zu dieser Seite aufdrehen)

Stuhlposition („Wir tun so, als wollten wir uns setzen“). Die Beine sind hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, wir tun nun so, als hätten wir einen Stuhl hinter uns, auf den wir uns absetzen können. Die Arme sind nach oben ausgestreckt, der Blick geht zum Boden (7 Atemzügen halten)

Schildkröte Im Sitzen die Fußsohlen aneinanderlegen, den Oberkörper nach vorne neigen

Vierfüßlerstand, Arm durchfädeln: Einen Arm mit der Einatmung seitlich leicht nach oben strecken und den Oberkörper dorthin öffnen, anschließend unter dem anderen Arm durchstrecken. Erst fließend mit der Atmung, dann gerne Schulter und Kopf auf der Matte ablegen und halten (7 Atemzüge)

Kuh und Katze dynamisch Mit der Einatmung den Kopf heben, mit der Ausatmung einen Katzenbuckel machen

Herabschauender Hund: Im Vierfüßlerstand die Zehen aufstellen, und sich nach oben drücken, sodass man noch auf den Händen und den Zehen steht, 7 Atemzüge halten, dann ein Knie nach dem anderen wieder absetzen

Knie leicht vom Boden abheben Im Vierfüßlerstand beide Knie leicht anheben, 7 Atemzüge halten

Wechselatmung im Sitzen (jeweils mit Ringfinger und Daumen die Nasenlöcher im Wechsel verschließen. Wenn man möchte, kann man nach der Einatmung kurz beide Nasenlöcher verschließen und die Luft kurz anhalten)

Happy Baby: Auf dem Rücken liegen, ein Bein anwinkeln, die große Zehe fassen und das Bein nach oben ausstrecken. 7 Atemzüge halten. Erst nacheinander, anschließend mit beiden Beinen gleichzeitig

Boot: Auf dem Rücken liegen, die Arme liegen neben dem Körper, die Beine erst anwinkeln, den Oberkörper vom Boden abheben, die Hände sind auf Höhe der Oberschenkel, 7 Atemzüge halten, langsam Wirbel für Wirbel abrollen. Die Füße wieder aufstellen. (Die Beine können angewinkelt bleiben oder gestreckt werden)

Krokodil: Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, die Beine zu einer Seite ablegen, der Kopf geht in die entgegengesetzte Richtung. Hier 10 Atemzüge halten, ausatmend zur Mitte zurück, fließend zur anderen Seite.

Zur Endentspannung gerne noch etwas auf der Matte liegen bleiben, anschließend noch einmal in eine sitzende Position kommen und sich selbst umarmen ☺

Und zum Abschluss gibt es noch einen Satz mit auf den Weg:

„Wenn wir die Natur auf uns wirken lassen, werden wir ruhig und finden zurück zu uns selbst.“

Yin-Yoga

Anfangsmeditation

Augen schließen, entspannt tief ein und aus atmen,

Den Kopf achtsam fließend nach links drehen, der Blick geht noch weiter nach links. (7 Atemzüge halten).

Wieder zur Mitte zurück und nachspüren.

Den Kopf achtsam fließend nach rechts, der Blick geht noch weiter nach rechts (7 Atemzüge halten und wieder zur Mitte zurück. Den Kopf achtsam nach hinten in den Nacken legen, der Blick geht zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen, zur Mitte zurück.

Nun den Kopf achtsam nach vorne in die Halsgrube sinken lassen, der Blick geht zur Nasenspitze, zur Mitte zurück.

(Die Bewegungen des Kopfes jeweils 7 Atemzüge in der Endposition halten, das Nachspüren kann 10 bis 15 Atemzüge „dauern“)

Schmetterling: Im Sitzen die Fußsohlen aneinanderlegen. Ein Kissen auf die Füße legen und den Oberkörper sinken lassen. Der Kopf kann, wenn es möglich ist auf dem Kissen abliegen

Drehsitz: Ein Bein bleibt ausgestreckt, das andere Bein wird übergesetzt, mit dem gegenüberliegenden Arm fassen wir das Knie, die andere Hand wird hinter dem Körper aufgestellt und der Oberkörper wird zu dieser Seite gedreht

Krokodil: Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, die Beine zu einer Seite ablegen, der Kopf geht in die entgegengesetzte Richtung. Die Knie können gerne auf einem Kissen abgelegt werden.

Halbmond: Auf dem Rücken liegen, die Arme nach hinten ausstrecken. Mit den Füßen zu einer Seite Wandern, mit den Armen ebenfalls in die gleiche Richtung wandern. Arme und Beine sowie der Kopf bleiben auf dem Boden liegen. Die Arme können mit einem Kissen unterstützt werden.

Resting Pose: Die Füße etwa mattenbreit aufstellen, sodass die Knie entspannt zueinander fallen können. Hier kann ein Kissen zwischen die Knie gelegt werden.

Zur Endentspannung gerne noch etwas auf der Matte liegen bleiben, anschließend noch einmal in eine sitzende Position kommen und sich selbst umarmen ☺

Und zum Abschluss gibt es noch einen Satz mit auf den Weg:

„Alles Große, alles wirklich Große wächst in der Stille“

Die Positionen können 1 bis 2 Minuten gehalten werden, sie können aber auch länger gehalten werden, je nach eigenem Empfinden.

Gleichgewicht

Anfangsmeditation

Augen schließen, entspannt tief ein und aus atmen,

Den Kopf achtsam fließend nach links drehen, der Blick geht noch weiter nach links. (7 Atemzüge halten).

Wieder zur Mitte zurück und nachspüren.

Den Kopf achtsam fließend nach rechts, der Blick geht noch weiter nach rechts (7 Atemzüge halten und wieder zur Mitte zurück. Den Kopf achtsam nach hinten in den Nacken legen, der Blick geht zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen, zur Mitte zurück.

Nun den Kopf achtsam nach vorne in die Halsgrube sinken lassen, der Blick geht zur Nasenspitze, zur Mitte zurück.

(Die Bewegungen des Kopfes jeweils 7 Atemzüge in der Endposition halten, das Nachspüren kann 10 bis 15 Atemzüge „dauern“)

Füße spüren (auf die Zehenspitzen, auf die Ferse, auf die Außenseite und auf die Innenseite, auch hier 7 Atemzüge halten)

Oberkörperöffnung im Stehen: Ein Bein anwinkeln, mit der gegenüberliegenden Hand das Knie fassen, den anderen Arm zur Seite strecken und den Oberkörper dorthin öffnen. Die Haltung 7 Atemzüge lang halten.

Hüftöffner im Stehen: Den Unterschenkel auf den Oberschenkel ablegen, das Standbein ist leicht gebeugt, die Hände vor der Brust zusammennehmen und den Oberkörper leicht nach vorne beugen (7 Atemzüge)

Hand-zu-Fuß-Haltung: Ein Bein anwinkeln, die große Zehe fassen und versuchen, das Bein auszustrecken, der Oberkörper bleibt gerade (7 Atemzüge)

Baum: Das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein anstellen, das Knie dreht nach außen. Hier kann der Fuß am Boden bleiben oder am Schienbein oder Knie abgelegt werden. Die Arme werden nach oben gestreckt (7 Atemzüge)

Von der Stuhlposition in den Krieger III (Standwaage): „Wir tun so, als wollten wir uns setzen“ Die Beine sind hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, wir tun nun so, als hätten wir einen Stuhl hinter uns, auf den wir uns absetzen können. Die Arme sind nach oben ausgestreckt, der Blick geht zum Boden. Anschließend verlagern wir das Gewicht auf ein Bein und heben das andere Bein vom Boden ab. Der Blick ist zum Boden gerichtet. (Je Position 7 Atemzüge)

Schulterbrücke: Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, die Arme liegen neben dem Körper. Langsam das Becken vom Boden abheben und Wirbel für Wirbel „aufrollen“, sodass nur noch, die Füße, die Schultern und der Kopf auf dem Boden aufliegen. (7 Atemzüge)
Dies auch gern dynamisch, beim Einatmen aufrollen, beim Ausatmen wieder abrollen, das Becken wird hierbei nicht abgelegt, sondern es wird wieder fließend „Aufgerollt“.

Boot: Auf dem Rücken liegen, die Arme liegen neben dem Körper, die Beine erst anwinkeln, den Oberkörper vom Boden abheben, die Hände sind auf Höhe der Oberschenkel, 7 Atemzüge halten, langsam Wirbel für Wirbel abrollen. Die Füße wieder aufstellen. (Die Beine können angewinkelt bleiben oder gestreckt werden)

Krokodil: Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, die Beine zu einer Seite ablegen, der Kopf geht in die entgegengesetzte Richtung. Hier 10 Atemzüge halten, ausatmend zur Mitte zurück, fließend zur anderen Seite.

Auch hier gerne fließend: Mit der Einatmung sind die Beine und der Kopf in der Mitte, mit der Ausatmung werden die Beine zur Seite abgelegt und der Kopf zur jeweils anderen.

Seitliche schiefe Ebene: Auf der Seite liegen, den Unterarm auflegen, die Beine sind gestreckt, das Becken vom Boden abheben, den anderen Arm zur „Absicherung“ vor dem Körper aufstellen oder nach oben ausstrecken. 7 Atemzüge

Halbmond im Knien: Knien, ein Bein zur Seite ausstrecken, die Fußsohle steht möglichst auf dem Boden auf, die Arme nach oben ausstrecken und den Oberkörper zu der Seite neigen (zu der Seite, wo das Bein gestreckt ist). 7 Atemzüge

Arm und Bein vom Körper weg strecken: Vierfüßlerstand, einen Arm und das entgegengesetzte Bein vom Körper wegstrecken (7 Atemzüge)

Gerne auf dynamisch: Mit der Einatmung Arm und Bein wegstrecken und mit der Ausatmung Arm und Bein unter dem Körper zusammenführen.

Herabschauender Hund: Im Vierfüßlerstand die Zehen aufstellen, und sich nach oben drücken, sodass man noch auf den Händen und den Zehen steht, 7 Atemzüge halten, dann ein Knie nach dem anderen wieder absetzen

Zur Endentspannung gerne noch etwas auf der Matte liegen bleiben, anschließend noch einmal in eine sitzende Position kommen und sich selbst umarmen 😊

Und zum Abschluss gibt es noch einen Satz mit auf den Weg:

„Ein kleines Lächeln ist besser als eine große Ansprache“