

# **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.**
- 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](mailto: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**

**Viel Spaß beim Yoga 😊**

## Entspannung/ Atmung

### **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“)

**Drehsitz dynamisch:** Im Schneidersitz sitzen, die Arme werden auf Brusthöhe nach vorne ausgestreckt, den Oberkörper zu einer Seite drehen und die Hand auf das gegenüberliegende Knie legen, die andere Hand geht hinter den Rücken (Ein), zur Mitte zurück und die Arme wieder ausstrecken. (**Beispiel:** Die rechte Hand geht zum linken Knie, der Oberkörper öffnet sich ebenfalls nach links, die linke Hand liegt auf dem Rücken) (5-mal zu jeder Seite drehen)

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

**Gruß an den Mond:** Arme über die Seite nach oben (Einatmen), den Oberkörper leicht nach vorne neigen (Ausatmen), nach oben zurückkommen (Ein), zu einer Seite neigen (Aus), zur Mitte zurück (Ein), zur anderen Seite neigen (Aus), zur Mitte zurück (Ein), die Arme in U-Form abwinkeln (Aus), den Oberkörper zu einer Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), zur anderen Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), die Arme nach oben strecken (Ein), in die Vorbeuge nach unten kommen (Aus), die Arme zur Seite strecken (Ein), in die Hocke kommen (Aus), nach oben kommen, die Arme mit nach oben nehmen (Ein), die Arme sinken lassen (Aus). (3 Wiederholungen, gerne auch mehr, je nach eigenem Empfinden)

**Oberkörperöffnung im Stehen** Gerade stehen, ein Bein anwinkeln, das Standbein ist und bleibt leicht gebeugt. Mit der gegenüberliegenden Hand das Knie fassen, den freien Arm zur Seite ausstrecken und sich mit dem Oberkörper aufdrehen, der Kopf geht mit (Beispiel: Das rechte Bein anwinkeln, dies mit der linken Hand fassen, den rechten Arm ausstrecken und den Oberkörper zur rechten Seite drehen) (7 Atemzüge)

**Krieger I bis III dynamisch:** Gegrätscht stehen, der rechte Fuß dreht 90 Grad nach außen, der linke Fuß folgt ca. 45 Grad. Den Oberkörper zur rechten Seite drehen, die Arme dabei nach oben strecken. Anschließend den Oberkörper nach vorne zurück drehen, die Arme ausstrecken, den Kopf nach rechts drehen und über die Hand in die Ferne schauen. Anschließend den Kopf nach vorne zurückdrehen und den Oberkörper wieder zur rechten Seite drehen. Die Arme wieder nach vorne strecken und das hintere Bein vom Boden abheben. Der Oberkörper geht nach vorne, der Blick geht Richtung Boden. Anschließend langsam wieder aufrichten und die gleiche Abfolge mit der linken Seite. Jede einzelne Position 7 Atemzüge halten.

**Stuhlposition:** Die Füße sind hüftbreit auseinander und die Knie sind leicht gebeugt. In die Knie gehen, so als wollte man sich auf einen Stuhl absetzen. Die Arme sind schräg nach oben ausgestreckt. (7 Atemzüge)

Anschließend dynamisch: Langsam immer weiter nach unten in die Knie gehen, die Hände vorne absetzen und sich langsam auf die Matte absetzen

**Atemübung:** Gerade sitzen, die Beine sind ausgestreckt. Die Arme auf Brusthöhe nehmen. Die Arme weit zur Seite öffnen und den Brustkorb öffnen (Ein), die Arme wieder nach vorne nehmen, den Rücken dabei rund machen und der Kopf ist zwischen den Händen (Aus) (5-mal je Position)

**Krokodil:** Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, die Beine zu einer Seite ablegen, der Kopf geht in die entgegengesetzte Richtung. (7 Atemzüge)

Gerne auch dynamisch: Die Beine sind mit der Einatmung in der Mitte, mit der Ausatmung werden sie zu einer Seite abgelegt (5-mal zu jeder Seite)

Zur Endentspannung noch etwas auf der Matte liegen bleiben, anschließend in einer sitzenden Position sich selbst umarmen ☺

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

„Wenn du Schlafen gehst, leg dir ein bisschen Hoffnung unter dein Kopfkissen und nimm sie mit in einen neuen Tag.“

## Faszien-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“)

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

**Übungsabfolge:** Gerade stehen, Beine sind leicht gebeugt, die Arme nach oben strecken (Einatmen), zur einer Seite neigen (Ausatmen), zur Mitte zurück (Ein), zur anderen Seite neigen (Aus), zur Mitte zurück (Ein), die Arme in U-Haltung nehmen (Aus), den Oberkörper zur Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), zur anderen Seite drehen (Ein), zur Mitte zurück (Aus), die Arme wieder nach oben strecken (Ein), die Arme über die Seite sinken lassen (Aus)

**Krieger I:** Gegrätscht stehen, ein Fuß dreht 90 Grad nach außen, das Knie wird leicht gebeugt (Knie und Fußgelenk bilden eine Linie), der andere Fuß folgt zur Stabilität leicht. Der Oberkörper wird in Richtung des gebeugten Beines gedreht (Beispiel: Rechter Fuß nach außen, Oberkörper nach rechts drehen). Nun den linken Arm anheben und sich leicht nach hinten beugen, der rechte Arm hängt locker neben dem Körper nach unten. Anschließend nach vorne über das rechte Knie beugen. (7 Atemzüge halten)

**Stuhlposition mit Dehnung:** die Füße sind hüftbreit auseinander, die Beine sind leicht gebeugt, nun so tun, als wolle man sich auf einen imaginären Stuhl absetzen. Die Arme werden nach oben ausgestreckt, der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, nun die Arme im Wechsel nach oben rausziehen, sodass eine Dehnung im Rücken entstehen kann (7 Atemzüge halten)

**Streckung:** Vierfüßlerstand, einen Arm nach vorne und das entgegengesetzte Bein nach hinten ausstrecken. (7 Atemzüge halten). Gerne anschließend auch dynamisch: Mit der Einatmung Arm und Bein vom Körper weg strecken, mit der Ausatmung Arm und Bein unter dem Körper zusammenführen

**Plantar-Faszie:** Auf den Fersen sitzen. Ein Bein nach vorne ausstrecken. Die Fußspitze auf dessen Fuß man noch sitzt, aufstellen. Die Fingerspitzen werden neben den Knien aufgestellt und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt. (7 Atemzüge je Seite halten). Die Plantar-Faszie unter dem Fuß wird gedehnt.

Zur Endentspannung noch etwas auf der Matte liegen bleiben, anschließend in einer sitzenden Position sich selbst umarmen ☺ Und zum Abschluss gibt es noch einen Satz mit auf den Weg:

„Ein Sonnenstrahl reicht aus, um viel Dunkel zu erhellen.“