|  |  |
| --- | --- |
| **Der Baum*** Stelle dich gerade hin und halte die Füße dicht beieinander.
* Hebe den rechten Fuß, umfasse ihn mit der rechten Hand und führe ihn auf die Innenseite des linken Oberschenkels bis ganz oben. Dein Fuß drückt gegen deinen Oberschenkel und andersrum.
* Strecke deine Arme nach oben. Dabei sind die Arme und Handflächen nach innen gedreht, deine Bauchmuskulatur ist angespannt. Richte deinen Blick nach oben.
 | **Der Stuhl*** Stelle dich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. Verteile das Gewicht gleichmäßig auf deine Füße.
* Beuge die Knie leicht nach vorne und senke deine Hüfte nach hinten ab. Die Knie sollten dabei über den Knöcheln sein. Halte die Balance und strecke deine Arme nach vorne.
* Spanne die Bauchmuskeln an und hebe mit der Einatmung die Arme nach oben zur Decke. Die Handflächen zeigen zueinander. Halte die Übung für einige Atemzüge.
 |
| **Der herabschauende Hund*** Beginne auf allen Vieren. Die Knie sind hüftbreit und die Hände schulterbreit auseinander aufgestellt.
* Bewege deine Hände etwas vor die Schulter und hebe deine Hüfte an …
* … strecke die Beine soweit es geht aus. Deine Arme sind ebenfalls gestreckt und deine Finger drücken gleichmäßig in den Boden. Deine Fersen ziehen nach unten in Richtung Boden. Dein Rücken ist gerade und du machst dich lang.
 | **Die Heuschrecke*** Lege dich flach auf den Bauch, die Füße sind hüftbreit auseinander. Die Arme sind parallel zum Boden nach vorne gestreckt. Die Handflächen zeigen zueinander.
* Hebe mit der Einatmung deinen Kopf. Spann die Bein- und Rumpfmuskulatur an und drücke den Bauch fest in den Boden. Dein Körper soll eine Linie bilden. Halte die Übung einige Atemzüge und wiederhole sie drei- bis viermal.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Die Katze*** Beginne auf allen Vieren. Die Knie sind hüftbreit und die Hände schulterbreit auseinander. Der Kopf bleibt in der Verlängerung deiner Wirbelsäule.
* Beim Ausatmen ziehst du deinen Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule und machst deinen oberen Rücken rund. Ziehe die Schulterblätter auseinander.
 | **Die Kuh*** Beginne auf allen Vieren. Die Knie sind hüftbreit und die Hände schulterbreit auseinander. Der Kopf bleibt in der Verlängerung deiner Wirbelsäule.
* Halte deine Arme gestreckt, atme ein und lass deinen Bauch sinken. Schiebe das Brustbein nach vorne. Die Schultern sind nach hinten gezogen. Dein Blick ist geradeaus gerichtet.
 |
| **Die Kobra*** Lege dich auf den Bauch, die Beine sind hüftbreit auseinander, deine Handflächen sind etwas unterhalb der Brust auf den Boden abgelegt.
* Spanne deine Oberschenkel und deinen Po an und hebe den Oberkörper nur mit Kraft deines oberen Rückens langsam nach oben. Schiebe das Brustbein nach vorne. Ziehe die Schultern zurück und schaue nach vorne. Atme tief.
 | **Der Krieger 1*** Stelle dich gerade hin und machen mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten.
* Strecke deine Arme vor dem Körper von dir und spreize die Finger.
* Bewege den aufgerichteten Rumpf nach vorne. Beuge das rechte Knie. Strecke die Arme schulterbreit nach oben, die Handflächen zeigen zueinander. Mache deinen Nacken lang und schaue nach vorne.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Der Krieger 2*** Stelle dich ganz aufrecht hin und halte die Arme neben dem Körper.
* Beuge dein linkes und strecke dein rechtes Knie nach hinten aus...
* …so dass du in einer breiten Grätsche stehst. Drehe den rechten Fuß zur Seite. Der linke Oberschenkel steht parallel zum Boden. Entspanne den Rücken und spanne den Bauch an. Strecke die Arme weit aus und drehe deinen Kopf zur linken Hand.
 | **Der Krieger 3*** Stelle dich gerade und stabil hin und mache einen großen Schritt nach hinten.
* Lehne dich nach vorn, und strecke deine Arme aus. Der Blick ist nach unten gerichtet. Hebe nun das hintere Bein vorsichtig an, bis es sich parallel zum Boden befindet.
* Hebe den Oberköper parallel zum Boden nach vorne, so dass du von der Seite wie ein großes T aussiehst. Dein Bauch ist angespannt. Der Blick ist nach unten gerichtet und der Nacken lang.
 |
| **Der Lotussitz*** Beginne im Schneidersitz.
* Lege deine Hände mit den Handflächen nach unten oder oben auf den Knien ab oder mache den Daumen und Zeigefinger zusammen. Schließe deine Augen und richte deinen Rücken ganz gerade auf. Atme tief und gleichmäßig.
 | **Die Schulterbrücke*** Lege dich auf den Rücken, deine Arme liegen neben dem Körper. Stelle die Beine hüftbreit auf.
* Hebe mit der Einatmung das Becken vom Boden ab. Oberkörper und Oberschenkel bilden eine gerade Linie. Presse die Schultern nach unten und halte dein Kinn gerade. Deine Beine sind fest im Boden und dein Po ist ganz entspannt. Versuche bei jeder Einatmung dein Becken höher zu heben.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Der Sonnengruß*** Stehe ganz gerade, deine Füße sind dicht beieinander. Die Wirbelsäule ist lang und die Schultern tief. Ziehe deinen Bauch ein.
* Atme ein, strecke die Arme dabei gerade nach oben und führe die Handflächen zusammen. Entspanne deinen Nacken und richte einen Blick nach oben.
 | **Die Stellung des Kindes*** Setze dich auf die Knie. Sie sind geschlossen, die Hände ruhen auf den Oberschenkel.
* Lege langsam den Bauch auf die Oberschenkel und senke die Stirn auf den Boden. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Entspanne Schultern, Nacken und Oberkörper. Lass dich mit jeder Ausatmung schwerer in den Boden sinken.
 |
| **Die Taube*** Komme in den herabschauenden Hund. Schwinge das rechte Bein nach vorne.
* Du legst das rechte Bein schräg vor deinem Körper ab. Richte dein Schienbein parallel zur Matte aus. Strecke das hintere Bein aus. Setze dich nun vorsichtig auf deinem Bein ab.
 | **Die Totenstellung*** Lege dich auf den Rücken und lasse Beine und Arme nach außen klappen. Deine Handflächen zeigen nach oben.
* Ziehe die Schultern und die Schulterblätter sanft nach unten. Schließe die Augen und lass dich in deinen Körper fallen.
* Fokussiere deinen Geist und atme tief und langsam ein und aus. Entspanne und komm zur Ruhe
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Atemübung 1*** Setze dich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Der Rücken und obere Schulterpartie entspannen. Lege deine Hände mit offenen Handflächen auf die Oberschenkel.
* Atme über die Nase tief in den Unterbauch ein und über den Mund wieder aus. Atme in deinem Tempo und lasse dich nicht von anderen aus der Ruhe bringen.
 | **Atemübung 2*** Setze dich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Der Rücken und obere Schulterpartie entspannen. Lege deine Hände mit offenen Handflächen auf die Oberschenkel.
* Atme während der nächsten Minuten nur über deine Nase ein und aus. Dein Atem sollte dabei gleichmäßig, leicht und ohne Anstrengung fließen.
 |
| **Atemübung 3*** Setze dich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Der Rücken und obere Schulterpartie entspannen. Lege deine Hände mit offenen Handflächen auf die Oberschenkel.
* Atme durch dein linkes Nasenloch tief ein. Schließen nun mit dem kleinen oder dem Ringfinger dein linkes Nasenloch. Durch das rechte wir nun langsam Nasenloch ausgeatmet. Danach wieder rechts verschließen und einatmen sowie links verschließen und ausatmen.
 | **Atemübung 4*** Setze dich entspannt auf einen Stuhl (Der Boden geht auch).
* Führe beim Einatmen die Arme seitlich nach oben. Dann die Arme langsam senken und sanft wieder ausatmen
* Am Ende der Armbewegung die Hände auf den Bauch legen und abwarten, bis der Impuls zum Einatmen von allein kommt.
 |