

# Hab Freude beim Üben!



## Übungsblatt 1

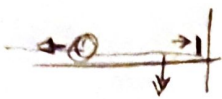
Hilfsmittel: Klotz und Gurt

### ● Ankommen: Sukasana – Schneidersitz



- Schultern kreisen mit der Atmung EA- nach vorn und oben, AA- nach hinten und unten
- Nacken dehnen, gut aufgerichtet, Kopf zur Seite neigen
- Gurtschleife schulterbreit um die Handgelenke, Arme nach oben strecken
- Verschränkung der Beine wechseln, gut aufrichten, Arme gestreckt nach oben
- Finger falten, ausdrehen EA, ausatmend Arme nach oben nehmen

### ● Rückenlage, Fußsohlen an die Wand, lieg wie „eingespannt“, nochmal Füße aufstellen, Becken leicht anheben, Steißbein Richtung Fersen, Becken so ablegen und Beine achtsam Ablegen und strecken



- Fußsohlen sorgfältig mit der Wand verwurzeln
- Arme einatmend nach oben, ausatmend über den Kopf bodenwärts
- Finger auf die ungewohnte Art falten, ausatmend die Arme über den Kopf

### ● Füße aufstellen, den Klotz flach unter das Kreuzbein, rechtes Schienbein fassen, linkes Bein lang

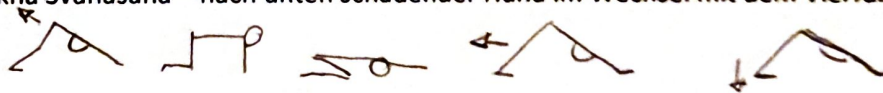
linke Leiste öffnen, Beine wechseln



### ● Sethu Bandha Sarvanghasana



### ● Adho Mukha Svanasana – nach unten schauender Hund im Wechsel mit dem Vierfüßler 3x



### Adho Mukha Svanasana im Wechsel mit Urdhva Mukha Svanasana – nach oben schauender Hund 3x



alternativ, das Brett



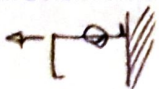
### ● Tadasana – Berghaltung



### ● Uthita Trikonasana – gestrecktes Dreieck



### ● Parshva Konasana – großes Dreieck



● Dazwischen jeweils Ardha Uttanasana zur Wand oder zum Stuhl

### ● Prasaritha Padottanasana - große Grätsche mit Vorbeuge



### ● Viparita Karani – leichte Umkehrung



### ● Wechselseitige Nasenatmung (wenn bekannt), nimm dafür einen bequemen Sitz ein, so dass dir die Aufrichtung leichtfällt.

### ● Savasana



Bei asymmetrischen Haltungen übe immer beide Seiten gleich lang, zähle dafür deine Atemzüge auf jeder Seite.

# Namaste Viola