



Yoga-Übungen für zuhause

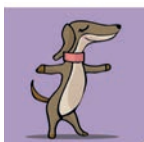
Herabschauender Hund



- 1 Beginne im Vierfüßlerstand.
- 2 Platziere die Hände schulterbreit auf, spreize die Finger und drücke die Handflächen fest auf den Boden.
- 3 Drücke dich mit der Kraft der Arme vom Boden nach oben.
- 4 Schiebe den Po nach oben und hinten. Du stehst nun, wie ein umgekehrtes „V“.
- 5 Schiebe die Fersen Richtung Boden. Sie müssen ihn aber nicht berühren.
- 6 Der Nacken bleibt lang, der Blick geht entspannt Richtung Bauchnabel oder Füße.
- 7 Atme 5-10 mal tief und gleichmäßig durch die Nase.

Krieger (II)

(Den Krieger gibt es in 3 Positionen.)



- 1 Stehe aufrecht Beine leicht auseinander.
- 2 Großer Schritt nach hinten, drehe den hinteren Fuß ca. 45° nach außen.
- 3 Vorderes Knie ist gebeugt.
- 4 Arme nach vorne und hinten ausstrecken. Sie sind parallel zum Boden. Blick geht über die vordere Hand nach vorn.
- 5 Atme 5-10 mal tief und gleichmäßig durch die Nase.

Baum



- 1 Stehe aufrecht im Stand. Die Beine stehen leicht auseinander.
- 2 Verlagere das Gewicht auf dein linkes Standbein, das leicht gebeugt bleiben kann.
- 3 Hebe das rechte Knie an und platziere die Fußsohle des rechten Fußes an der Innenseite des linken Beines (je höher, desto herausfordernder). Die Zehen zeigen nach unten, das Knie nach außen.
- 4 Bringe die Handflächen vor der Brust zusammen oder strecke die Arme über den Kopf nach oben, Handflächen aneinander.
- 5 Fixiere einen festen Punkt in Augenhöhe, um das Gleichgewicht zu halten.
- 6 Atme ruhig und gleichmäßig und halte die Position für 5 tiefe Atemzüge oder länger.
- 7 Löse die Arme und das Bein langsam wieder und wechsele dann die Seite.

Hier kannst Du Dir nochmal das Video anschauen:



YoungYoga | Yoga Flow | Gegen Nervosität, bei Angst und zur Beruhigung | Für Kinder & Jugendliche - YouTube