YOGA SEQUENZ

ANGELA VOG
YOGA- UND MEDITATIONSLEHRERIN

Pranayama:
Vollatmung

Aus den Knien:
- Fersensitz + Zehen aufstellen + Adler Arme
- Katze-Kuh-Ablauf + Bein ausstrecken + Kopf zum Knie + Drehung
- Herabschauender Hund + Fersen drehen
- Läufer
- Runner's Strech
- Lizard + Drehung (Bein anwinkeln und Fuß greifen)

Im Stehen:
- Vorbeuge + Langer Rücken
- Stuhl + Zehenspitzen
- Vorbeuge Beine überkreuzen + Schulteröffner
- Dreieck
- gegrätschte Vorbeuge + Schulteröffner
- Windmühle
- Göttinen Haltung

Im Sitzen:
- Hocke
- Taube
- Schmetterling
- Halber Schmetterling + Seitbeuge
- Raupe
- Drehsitz

Im Liegen:
- Knie kreisen
- Happy Baby
- Krokodil

PRANAYAMA

Die Vollatmung

Diese Atemtechnik ist sehr sanft, wirkt beruhigend und unterstützt die Entgiftung. Wenn du unter Stress stehst hilft sie dir dabei wieder runterzufahren. Außerdem ist sie sehr wirkungsvoll, wenn man Ein –und Durchschlafproblemen zu kämpfen hat.

Setze dich bequem auf den Boden oder einen Stuhl. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und die Schultern sind locker. Schließ die Augen und nimm deinen Atem wahr. Lasse ihn mit jedem Atemzug tiefer werden.
Lege deine Hände auf deinen Bauch und atme in den Bauch hinein Spüre, wie bei der Einatmung sich die Bauchdecke nach außen wölbt und wie sie sich bei der Einatmung wieder senkt.
Lege deine Hände auf die unteren Rippenbögen und atme in deinen Brustraum. Spüre hier, wie sich der Brustkorp mit der Einatmung weitet und wie er sich bei der Ausatmung wieder zusammen zieht.
Lege danach deine Hände auf dein Schlüsselbein und atme in die Lungenspitzen hinein. Verbinde dann das Atmen über alle drei Ebenen miteinander. Atme in den Bauch hinein, dann weiter in den Brustkorb. Atme aus und leere den Brustkorb und dann den Bauch. Lass so eine sanfte Wellenbewegung entstehen und deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen.
Bleibe so lange in der Vollatmung, wie du dich damit wohlfühlst.

Hinweis

Um dich mit der Atemtechnik vertraut zu machen, kannst du diese auch im Liegen ausführen. Es kann allerdings passieren, dass du nach einigen Minuten einschläfst da sie sehr entspannend wirkt. Dies ist nicht tragisch, sondern zeigt dir, dass ein ruhiger Atem dir hilft abzuschalten.

ASANAS

ANGELA VOG
YOGA- UND MEDITATIONSLEHRERIN

Fersensitz & Zehensitz mit Adlerarmen

- Setze dich auf deine Fersen und lege dir eventuell eine Decke unter das Gesäß.
- Richte deinen Oberkörper auf und lasse ein Gewicht auf deinen Füßen ruhen. Lege die Hände entspannt auf den Beinen auf.
- Komme dann in die Gegenposition und stelle deine Fußballen auf, sodass die Zehen aufgestellt sind. Führe beiden Arme zusammen und lege deinen rechten Arm in den linken Arm hinein. Wickel die Unterarme umeinander soweit es geht.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Katze-Kuh-Ablauf

- Komme in den Vierfüßlerstand. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken, die Finger sind gespreizt und die Zeigefinder zeigen nach vorne.
- Der Beckenboden ist angespannt und der Rücken ist grade.
- Wölbe den Rücken bei der Ausatmung nach oben Richtung Decke. Der Blick geht zum Bauchnabel.
- Beim Einatmen wölbst du den Rücken nach unten Richtung Boden. Der Blick geht nach vorne. **Beckenboden dabei anspannen!**

Katze-streckt ihr Bein & Kopf zum Knie mit Drehung

- Komme in den Vierfüßlerstand. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken, die Finger sind gespreizt und die Zeigefinder zeigen nach vorne.
- Der Beckenboden ist angespannt und der Rücken ist grade.
  Strecke das rechte Bein nach hinten aus. Der Fuß ist geflext und das Becken ist grade. Wenn du stabiel stehst, dann strecke deinen linken Arm nach vorne aus. Halt für ein paar Atemzüge.
- Mit deiner Ausatmung, beuge das rechte Bein und und den linken Arm und versuche Knie und Ellbogen zusammen zubringen. Wölbe dabei deinen Rücke wie im Katzenbuckel nachoben. Mit deiner Einatmung strecke Arm und Bein wieder aus. Wiederhole das ein paar Mal.
- Für die Drehung strecke deinen linken Arm und das rechte Bein wieder aus. Beuge dann dein rechtes Bein und versuche mit der linken Hand den Fuß zu greifen. Drücken den Fuß in die Hand und ziehe das Bein weiter nach oben an.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Abwärtsblickender Hund mit Fersendrehung

- Komme in den Vierfüßlerstand. Drücke die Fingerkuppen in den Boden, stelle die Zehen auf und führe das Gesäß nach hinten und oben. Strecke den Rücken und die Beine in die Länge, sodass dein Körper ein umgekehrtes V bildet. Dein Kopf ist entspannt zwischen den Armen.
  Gehe ein paar mal auf der Stelle, um die Beine aufzuwärmen.
- Bringe dann die Füße zu einander, sodass sich die großen Zehen berühren. Drehe dann die Fersen langsam nach rechts Richtung Boden. Bleibe hier für ein paar Atemnzüge. Bringe dann die Füße wieder zurück zur Mitte und drehe dann die Fersen nach links Richtung Boden. Bleibe hier für ein paar Atemnzüge. Bringe dann die Füße wieder zurück zur Mitte.

ASANAS

ANGELA VOG
YOGA- UND MEDITATIONSLEHRERIN

Läufer

- Aus dem Vierfüßlerstand heraus bringe dein rechtes Bein zwischen beide Füße.
  Achte darauf, dass das rechte Knie über dem rechten Fußgelenk ist.
- Dehne die linke Ferse weit nach hinten und lege dann das linke Knie am Boden ab.
- Die Wirbelsäule ist langgezogen und der Nacken ist lang (Kinn leicht Richtung Brust ziehen). Mit der nächsten Ausatmung lasse dann das Becken weiter Richtung Boden sinken. Stelle dir vor die Knie ziehen zueinander. Richte deinen Oberkörper auf und führe die Arme nache oben. Spanne deinen Beckenboden an und komme in eine sanfte Rückbeuge hinein.
  Achte darauf, dass dein unterer Rücken grade bleibt.
- Führe dann die Arme wieder nach unten, neben die Füße.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Runner's Stretch

- Aus dem Läufer heraus (rechts Bein vorne, linkes Bein hinten) führe dein Gesäß nach hinten, sodass es über dem linken Knie ist. Strecke dein rechtes Bein nach vorne aus und flexe den Fuß.
- Beuge deinen Oberkörper nach vorne über das rechte Bein.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Lizard mit Drehung

- Aus dem Vierfüßlerstand heraus bringe dein rechtes Bein, rechts neben die rechte Hand zwischen beide Füße.
  Achte darauf, dass das rechte Knie über dem rechten Fußgelenk ist.
- Dehne die linke Ferse weit nach hinten und lege dann das linke Knie am Boden ab. Wenn du möchtest kannst die die Unterarme am Boden ablegen.
- Für die Drehung komme wieder auf deine Hände zurück. Drücke die linke Hand in den Boden und drehe dich nach rechts auf. Wenn du möchtest beuge das linke Bein und versuche mit der rechten Hand den linken Fuß zu greifen. Ziehe den Fuß dann zu dir heran.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Stehende Vorbeuge und Langer Rücken

- Stelle dich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander.
- Rolle dich Wirbel für Wirbel nach unten ab.
- Für den langen Rücken, lege deine Hände auf deine Oberschenkel oder Schienbeine. Richten deinen Oberkörper auf, sodass er parallel zum Boden ist und der Rücken grade in die Länge gestreckt ist. Die Ellbogen sind dicht am Körper und die Schulter ziehen weg von den Ohren.
  Mit der Ausatmung komm zurück in die Vorbeuge mit der Einatmung in den langen Rücken und wiederhole diesen Ablauf ein paar Mal.

Stuhl

- Stelle dich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander.
- Hebe die Armen nach oben an, neben den Kopf. Führe dann dein Gesäß nach hinten, so als wolltest du dich auf einen Stuhl setzen. Zieh dein Schambein nach oben Richtung Bauchnabel, sodass der untere Rück lang ist.
- Komme dann auf deine Zehenspitzen und bleibe hier ein paar Atemzüge.

Stehende Vorbeuge mit überkreuzten Beinen und Schulteröffner

- Stelle dich aufrecht hin. Führe das rechte Bein über vorne nach links und platziere deinen rechten Fuß links neben dem linken Fuß.
- Verschränke die Hände hinter deinem Rücken ineinander und ziehe die Schulterblätter zueinander.
- Rolle dich Wirbel für Wirbel nach unten ab und führe die Arme dabei nach oben.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Das Dreieck

- Komme in eine weite Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach außen und den linken Fuß leicht nach rechts ein (ca. 45°). Spanne dann den Beckenboden an und richte dich auf.
- Hebe die Arme auf Schulterhöhe an. Beuge den Oberkörper nach rechts, als würde dich jemand am rechten Arm zur Seite ziehen.
- Lege deine rechte Hand auf deinem rechten Bein ab und führe den linken Arm nach oben Richtung Decke. Der Blick geht ebenfalls nach oben.
  Achte darauf, dass der Oberkörper sich nicht nach vorne neigt.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Gegrächte Vorbeuge mit Schulteröffner

- Stelle dich aufrecht hin und komme in eine weite Grätsche. Die Zehen sind ein klein wenig nach innen eingedreht.
- Verschränke die Hände hinter deinem Rücken ineinander und ziehe die Schulterblätter zueinander.
- Rolle dich nach unten ab und führe die Arme dabei nach oben.

Die Windmühle

- Komme in den Stand und beginne in einer weiten Grätsche. Komme in die Vorbeuge und bringe die Hände zum Boden.
- Drücke die rechten Fingerkuppen in den Boden und führe den linken Arm über die Seite nach oben. Der Blick folgt der Hand. Führe den Arm wieder nach unten zurück.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Göttinen Haltung

- Stelle dich aufrecht hin und komme in eine weite Grätsche. Drehe die Zehen nach außen und führe das Gesäß nach unten. Die Knie sind über den Fußgelenken. Zieh dein Schambein nach oben Richtung Bauchnabel, sodass der untere Rück lang ist.
- Bringe die Hände in die Gebetshaltung.

Hocke

- Komme in den Stand und beginne in einer kleinen Grätsche. Drehe die Zehen nach außen und führe das Gesäß nach unten. Bringe die Hände in die Gebetshaltung. Fall deine Fersen den Boden nicht berühren, kannst du dir eine Decke unter die Fersen legen.

ASANAS

ANGELA VOG
YOGA- UND MEDITATIONSLEHRERIN

Die Taube

- Beginne im Vierfüßlerstand. Verlager das Gewicht auf das linke Knie.
- Bringe das rechte Knie zur rechten Hand und der rechte Unterschenkel zeigt zur linken Seite. Je paraller der Unterschenkel zur Matten Vorderkante ist, desto intensiver ist die Dehnung. Führe das linke Bein gestreckt nach hinten.
- Wiege dass Becken sanft hin und her und gleiche beide Beckenseiten so weit wie möglich aus. Lege dir eventuell ein Kissen unter die rechte Gesäßhälfte.
- Wandere mit deinen Händen weiter nach vorne, sodass du den Oberkörper nach vorne ablegen kannst - in die schlafende Taube. Bleibe hier einige Atemzüge lang.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Schmetterling

- Setze dich auf die Matte. Lege die Fußsohlen aufeinander und ziehe die Füße zu dir heran. Lasse die Knie dabei locker nach außen sinken. Wenn du möchtest, kannst du dir Kissen unter die Knie legen.
- Entspanne deinen Rücken und lasse deinen Oberkörper nach vorne sinken. Lege die Armen so ab, dass du die Schultern entspannen kannst und lasse auch deinen Kopf locker nach unten sinken.

Halber Schmetterling mit Seitbeuge

- Setz dich auf die Matte mit beiden Beinen nach vorne ausgestreckt.
- Winkle dein rechtes Bein so an, dass deine rechte Fußsohle am linken Oberschenkel liegt. Lasse das rechte Knie locker nach außen sinken. Wenn du möchtest, kannst du dir ein Kissen unter das Knie legen.
- Entspanne dann deinen Rücken und lasse dich passiv nach vorne in die Vorbeuge sinken.
- Richte dich auf und komme in eine Seitbeuge. Lege deine linke Hand auf das linke Bein und drehe deinen Oberkörper zum rechten gebeugten Bein. Beuge dich dann seitlich über das linke Bein. Wenn du möchtest kann du den linken Arm anwinkeln und den Kopf auf deiner linken Hand abstützen. Deinen rechten Arm kannst du nach oben führen neben deinen Kopf.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Raupe

- Setze dich auf den Boden oder auf ein Kissen und strecke die Beine lang nach vorne aus. Lasse die Füße ganz locker.
- Entspanne deinen Rücken und lasse deinen Oberkörper nach vorne sinken. Lege die Armen so ab, dass du die Schultern entspannen kannst.
- Für eine sanftere Variante kannst du dir ein Kissen unter die Kniegelenke legen oder die Beine stärker beugen.

Der Drehsitz

- Komme in den Langsitz. Die Beine sind ausgestreckt und der Rücken ist gerade. Lege dir eventuell ein Kissen unter das Gesäß, um das Becken besser aufrichten zu können.
- Kreuze den rechten Fuß über das linke Bein und setze den Fuß neben dem linken Oberschenkel ab. Winkel das linke Bein zum rechten Becken an. **Achte darauf, dass beide Gesäßhälften am Boden bleiben und lasse evtl. das linke Bein ausgestreckt.**
- Umarme mit deinem linken Arm das rechte Bein. Ziehe es zu dir heran und richte deinen Rücken nochmal auf. Drehe deinen Oberkörper dann nach rechts und stelle die rechte Hand locker hinter dem Gesäß auf. Die Schultern sind entspannt.
  Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Knie kreisen

- Komme in die Rückenlage. Winkel beiden Beine an, ziehe sie zu dir heran und lege die Hände auf deine Knie. Beginne dann damit, die Knie zu kreisen. Kleine und große Kreise. Spüre in deinen Rücken hinein und nimm wahr, welche Stellen jetzt massiert werden möchten.

Happy Baby

- Komme in die Rückanlage. Winkel beiden Beine an, ziehe sie zu dir heran und bringe die Knie etwas weiter auseinander, sodass sie neben deinen Oberkörper kommen.
- Umfasse nun mit deiner rechten Hand die rechte Außenseite vom rechten Fuß und mit deiner linken Hand die linke Außenseite vom linken Fuß. Winkel die Beine so an, sodass die Fußsohlen nach oben Richtung Decke zeigen. Wenn du möchtes kannst du ganz sanft nach links und rechts schaukeln.

Krokodil

- Komme in die Rückenlage. Stelle deine Füße hüftbreit nahe am Gesäß auf. Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus; die Handflächen zeigen nach oben Richtung Decke.
- Mit der nächsten Ausatmung kippe die Beine nach links Richtung Boden.
- **Achte drauf, dass beide Schulterblätter am Boden liegenbleiben.**
- Wenn der Nacken es erlaubt, kannst du deinen Kopf nach rechts drehen.
  Wiederholen die Übung auf der anderen Seite.