

Yoga-Welten

Kostenloser Download von

<http://www.yoga-welten.de/downloads/uebungsplan.htm>



Yoga Übungsplan

Yoga Übungsplan

Der hier aufgelistete Yoga-Übungsplan ist vom Autor selbst zusammengestellt und in der Praxis sehr häufig auf Wirksamkeit getestet. Der Übungsplan ist als Einstieg und Anregung zu verstehen. Wichtiger als das exakte Befolgen von Übungsplänen ist beim Yoga sicherlich das Hören auf die Signale des eigenen Körpers. Dieser weiß am Besten, was ihm gut tut und wie weit man gehen kann. Schmerz ist immer ein Signal für Übertreibung. Wohlgemerkt ist Schmerz nicht zu verwechseln von einem wohligen "Ziehen" in der Dehnung.

Hier noch einmal wichtige Punkte zur Ausübung der Asanas:

- Nie übertreiben, wenn der Schmerz kommt aufhören
- Mit allen Sinnen bei der Übung sein
- Fließe mit dem Atem
- Regelmäßigkeit ist besser als intensivere Phasen
- Halte jede Übung mind. 5 ruhige Atemzüge lang

Eine empfehlenswerte Übungsreihenfolge:

1. Sonnengruss - 3mal hintereinander
2. Trikonasana - das Dreieck - Jede Seite 30 Sekunden bis 1 Minute
3. Paschimothanasana - die Vorwärtsbeuge - 3-5 Minuten
4. Janu Shirasana - einbeinige Vorwärtsbeuge - 1-3 Minuten jede Seite
5. Shirshasana - Kopfstand - Solange es angenehm ist
6. Sarvangasana - Schulterstand - Etwas länger als Shirshasana, solange es angenehm ist, auf die Schonung der Halswirbel achten
7. Halasana - der Pflug - Ca. 1 Minute - länger, wenn es angenehm ist
8. Karnpirasana - erweiterter Pflug - 30 Sekunden bis 1 Minute
9. Matsyasana - der Fisch - 30 Sekunden bis 1 Minute
10. Utanpadasana - 30 Sekunden bis 2 Minuten
11. Bhujangasana - die Kobra - 30 Sekunden bis 2 Minuten
12. Shalabhasana - die Heuschrecke - 30 Sekunden bis 1 Minute
13. Dhanurasana - der Bogen - 30 Sekunden bis 1 Minute
14. Ustrasana - das Kamel - 30 Sekunden bis 1 Minute
15. Chakrasana - das Rad - 5 Atemzüge, später länger
16. Mayurasana - der Pfau - 5 Atemzüge, später länger
17. Gomukhasana - das Kuh-Maul - 30 Sekunden bis 1 Minute
18. Bandha Padmasana - der gebundene Lotus - 30 Sekunden bis 1 Minute
19. Ardha Matsyendrasana - Drehsitz - 30 Sekunde bis 1 Minute
20. Padmasana - der Lotus-Sitz - 1-20 Minuten
21. Shavasana - Totenstellung - 5-10 Minuten

Auf den folgenden Seiten findest du die Übungen beschrieben. Fragen zu den Übungen kannst du gerne im Yoga Forum unter www.yoga-welten.de/forum/ stellen.

Copyright

Bitte verwenden Sie keine Inhalte von uns ohne Absprache. Alle Rechte vorbehalten. © 2010

Sonnengruß

Der Sonnengruss ist die klassische Yoga-Aufwärmübung. Angeblich sind mehr als 500 Muskeln am Sonnengruss beteiligt. Führt man den Sonnengruss 3mal hintereinander aus, ist der Körper bereit für die Asanas. Ein mehr an Aufwärmung ist immer besser als ein zu wenig. Das Verletzungsrisiko sinkt nach gutem Aufwärmen erheblich.



Die Übungsfolge:

1. Beide Hände vor den Brustkorb nehmen und Ausatmen
2. Einatmen und gleichzeitig beide Arme nach oben und hinten strecken, Schultern, Schulterblätter zusammenführen, Gesäß anspannen
3. Ausatmen, Oberkörper nach unten beugen und mit beiden Händen den Boden berühren
4. Einatmen und dabei das linke Bein nach hinten strecken und den Fuss aufsetzen. Das rechte Bein gut strecken, Oberkörper richtet sich auf
5. Atem anhalten und auch das zweite Bein auch nach hinten stellen, die Arme sind durchgedrückt
6. Ausatmen, dabei Stirn und Brust den Boden berühren lassen
7. Einatmen, dabei den Oberkörper anheben (siehe Bild)
8. Ausatmen, dabei mit dem Becken hochkommen, die Ferse auf den Boden drücken, die Arme sind durchgedrückt
9. Einatmen, dabei rechten Fuss nach vorne stellen (analog Nummer 3), Arme aufrichten und nach hinten strecken
10. Ausatmen und dabei auch mit dem linken Fuss nach vorne kommen, die Beine durchstrecken, die Hände auf dem Boden
11. Einatmen, beide Arme über den Kopf strecken
12. Ausatmen und beide Arme zur Hüfte führen

Dies ist ein halber Zyklus, man wiederholt die Folge dann mit dem anderen Bein. So ist ein Zyklus vollendet. Zur Aufwärmung empfehlen sich 3 komplette Sonnengrüsse.

Trikosana

Trikonasana oder die Dreiecks-Übung masiert die Gedärme, streckt den Rücken und dehnt viele Rücken- und Bauchmuskeln.

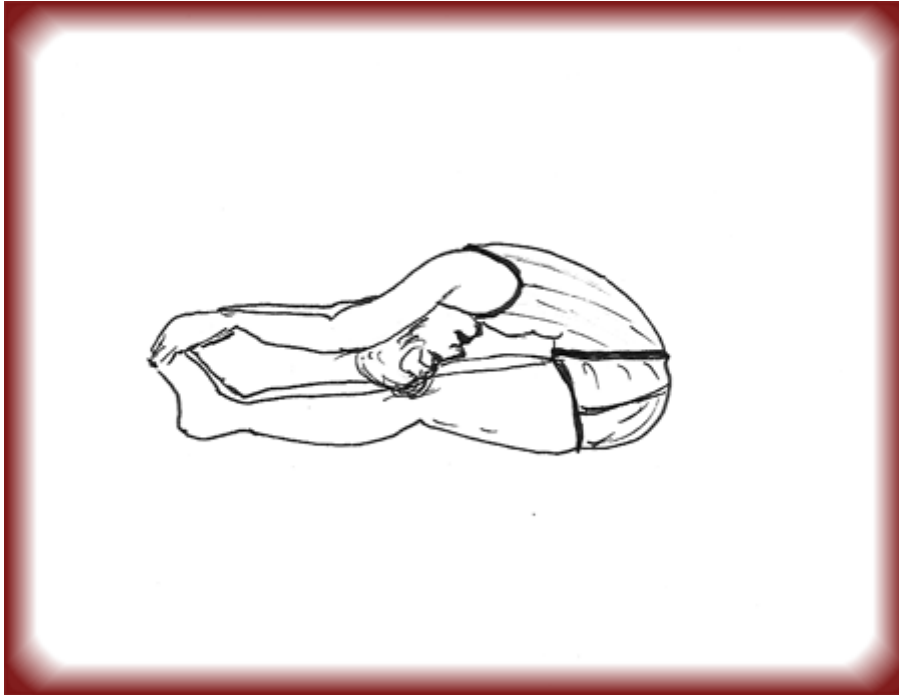


Die Übungsfolge:

1. Gerade stehen, beide Hände an der Hüfte
2. Atme ein und hebe den linken Arm, spreize die Beine ca. 1 Meter auseinander
3. Atme aus und beuge den linken Arm nach recht runter. Gleite dabei mit dem rechten Arm am rechten Bein hinunter in Richtung Fuss

Paschimothanasana Vorwärtsbeuge

Paschimothanasana - die Vorwärtsbeuge sollte 3-5 Minuten ausgehalten werden.



Paschimothanasana (Vorwärtsbeuge)

Die Übungsfolge

1. Setze dich mit geradem Rücken hin
2. Wandere mit den Händen zu den Füßen
3. Halte den unteren Rücken gerade
4. Beuge dich soweit wie möglich nach vorne
5. Halte 1-5 Minuten und komme langsam aus der Stellung zurück

Janu Shirasana

Janu Shirasana - die einbeinige Vorwärtsbeuge ist ähnlich [Paschimothanasana](#). Sie entlastet den unteren Rücken und entwickelt Flexibilität in der Hüftgegend.



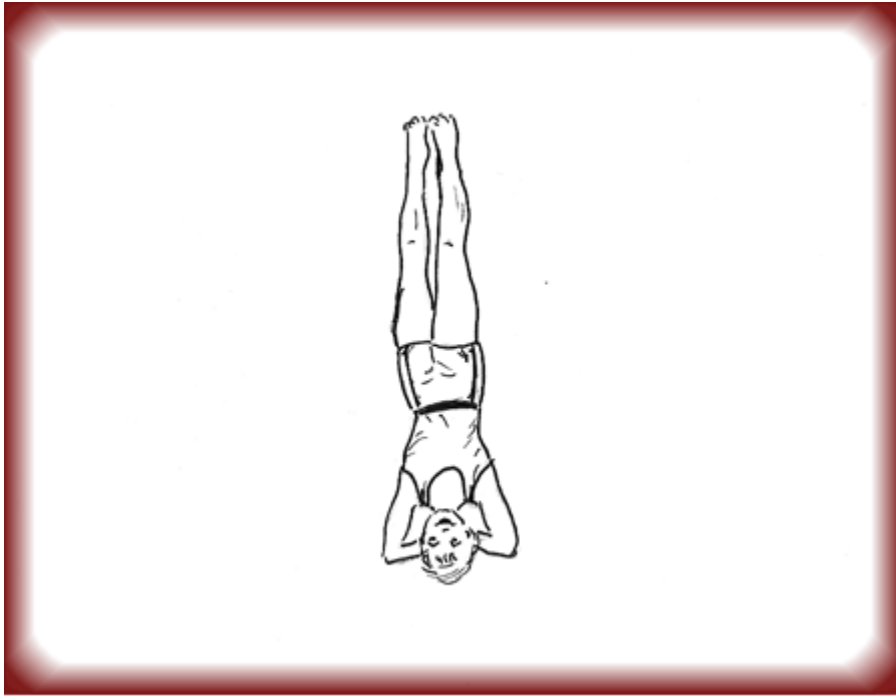
Janu Shirasana - einbeinige Vorwärtsbeuge

Die Übungsfolge

1. Rechtes Knie beugen
2. Einatmen, dabei die Arme heben
3. Ausatmen, dabei mit beiden Armen den linken Fuss umfassen bzw. soweit man runterkommt
4. 1-3 Minuten aushalten
5. Das gleiche mit der anderen Seite machen

Shirshasana Kopfstand

Shirshasana - der Kopfstand wird auch König der Übungen im Yoga genannt. Die positiven Wirkungen dieser Übung sind für den ganzen Körper zu spüren. Auch die Entwicklungen der Spiritualität wird stark gefördert. Sollte immer zusammen mit Sarvangasana ausgeführt werden, wobei Sarvangasana idealer Weise etwas länger ausgeführt wird als Shirshasana.



Shirshasana - der Kopfstand

Die Übungsfolge

1. Abstand der Ellenbogen vermessen: Fasse die Ellenbogen mit den Händen, jede Hand umschließt den anderen Ellenbogen. Das ist der ideale Abstand
2. Bringe die Hände verschlossen nach vorne
3. Lege den Kopf zwischen die Hände
4. Laufe mit gestreckten Beinen so nahe wie möglich in Richtung des Kopfes
5. Komme langsam in den Kopfstand (am Anfang am besten mit einer Wand im Hintergrund)
6. Verlagere so viel Gewicht wie möglich auf den Kopf, die Arme sollten idealerweise entspannt sein
7. Strecke dich ganz durch
8. Atme ruhig
9. Ziehe die Schultern nach oben
10. Bleibe oben, solange es angenehm ist
11. Komme langsam wieder runter
12. Verweile mit gesenktem Kopf, so dass das Blut ruhig zurück in den Körper fließen kann

Sarvangasana Schulterstand oder Kerze

Sarvangasana oder Schulterstand oder auch Kerze genannt ist die Königin der Übungen. Sie sollte stets etwas länger geübt werden als der Kopfstand. Manche Yogis halten Sie für die wichtigste Übung. Auch hier sind die positiven Wirkungen für den Körper manigfaltig.



Sarvangasana - Schulterstand

Die Übungsfolge:

1. Lege dich auf den Rücken, halte die Beine geschlossen, lege die Hände mit den Handflächen nach unten auf den Boden
2. Mit langsamen, fließenden Bewegungen hebe die Beine an
3. Dann das Becken
4. Unterstütze den Rücken
5. Richte dich ganz auf, so dass der Körper möglichst eine gerade Linie bildet
6. Bleibe so lange, wie es angenehm ist, in dieser Stellung

Wichtig hierbei: Forciere nicht die Stellung, die Gelenkigkeit sollte von ganz alleine kommen. Und achte darauf, dass deine Halswirbel nicht verletzt werden. Hilfreich ist es, eine Decke unter die Schultern zu legen bzw. diese damit abzustützen.

Halasana oder Pflug

Halasana - der Pflug - wird in der Regel nach Sarvangasana ausgeführt. Man geht direkt aus Sarvangasan in den Pflug hinein. Halasana hat positive Wirkungen auf die Schilddrüse und dehnt die Rücken- und Beinmuskulatur.



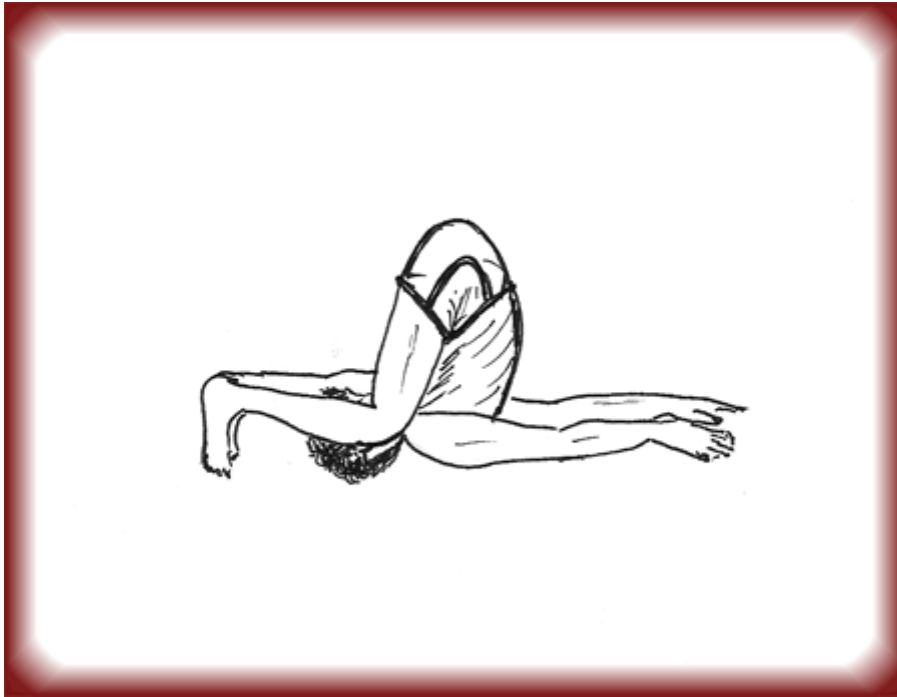
Halasana - der Pflug

Die Übungsfolge:

1. Ausgangsstellung ist Sarvangasana - der Schulterstand
2. Ausatmen - langsam beide Beine parallel zu Boden senken soweit es geht
3. Den Rücken mit den Händen abstützen
4. Die Hände parallel hinter dem Rücken ablegen
5. Bist du gelenkig genug, falte beide Hände hinter dem Rücken zusammen
6. Geniesse - Die Stellung halten solange es angenehm ist

Karmpirasana

Karmpirasana ist eine Fortführung des Pfluges. Eine Übung, die sehr gut zum Stressabbau geeignet ist.



Karmpirasana

Die Übungsfolge:

1. Ausgangsstellung ist der Pflug
2. Senke die Knie herab, bis beide Ohren von den Knien eingeschlossen werden
3. Verweile 30 Sekunden bis zu einer Minute

Matsyasana Fisch

Matsyasana - der Fisch - harmonisiert die Schilddrüse und entspannt die Rücken- und Schultermuskeln.



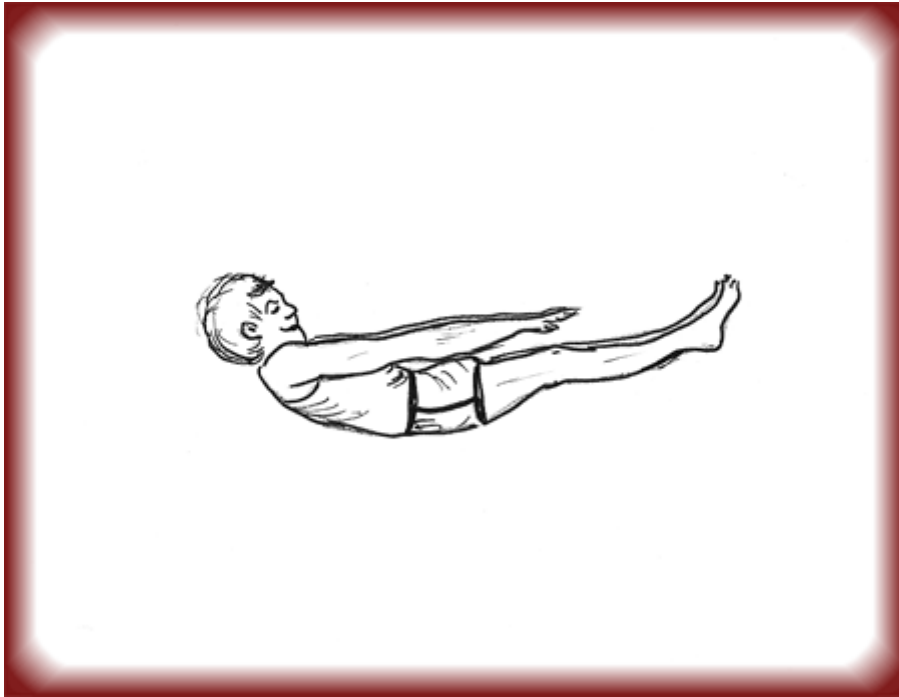
Matsyasana - der Fisch - Variation

Die Übungsfolge:

1. Die Hände unter das Gesäß legen
2. Den Brustkorb anheben
3. Den Kopf ganz nach hinten legen, das meiste Gewicht soll aber von den Händen gehalten werden
4. Übungsdauer: 30 Sekunden bis 1 Minute
5. Als Variation können wie im Bild die Beine angewinkelt und die Hände auf die Schenkel gelegt werden

Utanpadasana

Utanpadasana stärkt den Rücken und die Bauchmuskeln und fördert das Gleichgewichtsgefühl.



Utanpadasana

Die Übungsfolge:

1. Lege dich auf den Rücken
2. Heben den Oberkörper leicht an
3. Hebe parallel die Arme an
4. Hebe die Beine gestreckt etwas über den Boden
5. Verharre 30 Sekunden bis 2 Minuten

Bhujangasana Kobra

Bhujangasana - die Kobra stärkt den Rücken und öffnet das Herz.



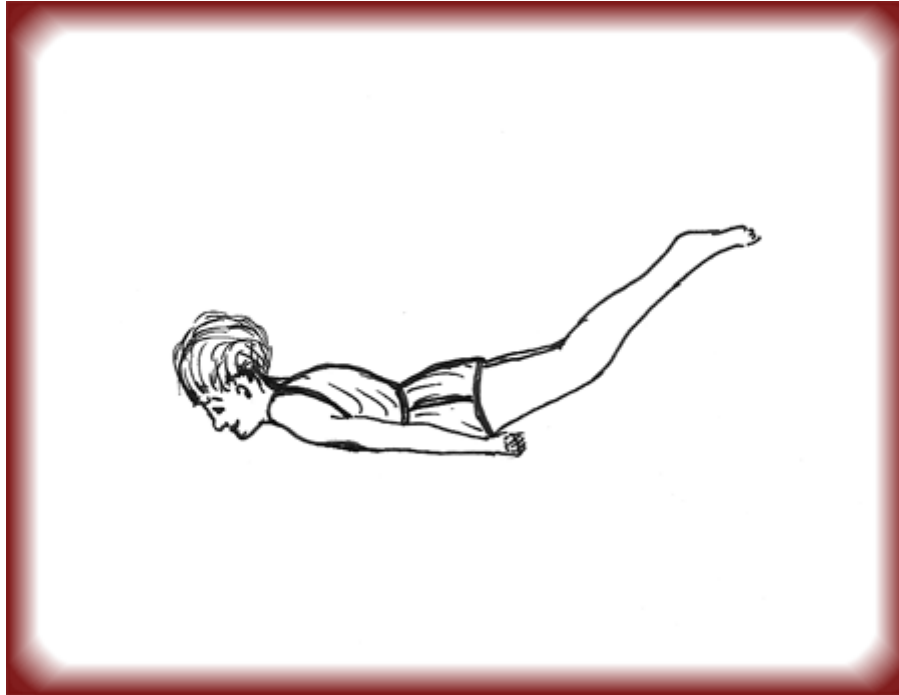
Bhujangasana - die Kobra

Die Übungsfolge:

1. Lege die Hände unter die Schulter
2. Lege die Stirn auf den Boden
3. Hebe den Kopf nach vorne
4. Drücke die Schulterblätter nach hinten
5. Spanne das Gesäß an
6. Hebe den Oberkörper soweit an, wie es angenehm ist
7. Bleibe 30 Sekunden bis 1 Minute in der Stellung

Shalabhasana Heuschrecke

Shalabhasana - die Heuschrecke - ist eine recht anstrengende Übung. Am Anfang kann man die Beine nur einige Zentimeter über den Boden heben. Die Gelenkigkeit kommt mit der Zeit. Rücken- und Gesäßmuskeln werden gestärkt und die inneren Organe massiert.



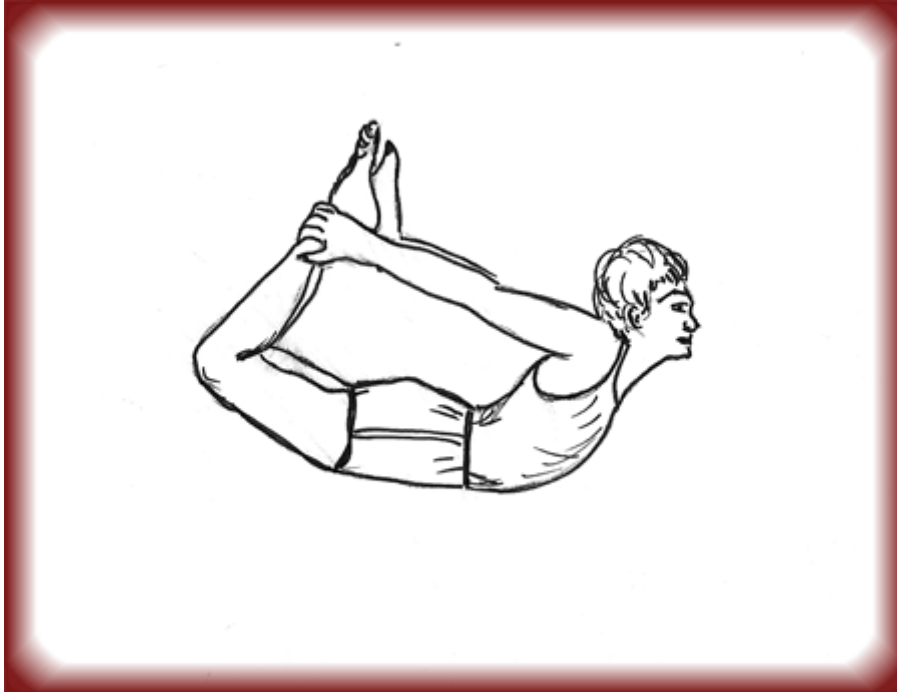
Shalabhasana - die Heuschrecke

Die Übungsfolge:

1. Lege dich auf den Bauch
2. Lege die Hände unter die Schenkel
3. Hebe beide Beine parallel an
4. Übungsdauer: 30 Sekunden bis 1 Minute

Dhanurasana Bogen

Dhanurasana - der Bogen - ist eine sehr gute Übung für die ganze Wirbelsäule. Der gesamte Rücken wird gestärkt. Parallel dazu werden auch hier die Bauchorgane massiert und durchblutet.



Dhanurasana - der Bogen

Die Übungsfolge:

1. Lege dich entspannt auf den Kopf
2. Winkle die Beine an
3. Fasse mit den Händen die Knöchel
4. Richte den Oberkörper auf und hebe die Beine an
5. Halte die Übung 30 Sekunden bis 1 Minute
6. Variation: Schaukele ein wenig hin und her

Ustrasana

Ustrasana - das Kamel - steht für eine vollständige Dehnung des Rückens und der Brustmuskulatur. Der Geist und das Herz werden geöffnet.



Ustrasana - das Kamel

Die Übungsfolge:

1. Gehe in die kniende Stellung
2. Setze dich auf
3. Hebe die Arme einatmend über den Kopf
4. Stütze dich mit der rechten Hand auf den rechten Fuss
5. Nun stütze dich mit der linken Hand auf den linken Fuss
6. Strecke dich soweit wie möglich durch
7. Übungsdauer: 30 Sekunden bis 1 Minute

Chakrasana Rad oder Kreis

Chakrasana - das Rad oder der Kreis - ist eine Gegenübung zu Schulterstand und Pflug. Chakrasana dehnt sehr intensiv Oberschenkel, Bauch, Brust und Schultern. Die Kraft in Armen, Beinen und Schultern wird gestärkt.



Chakrasana - das Rad

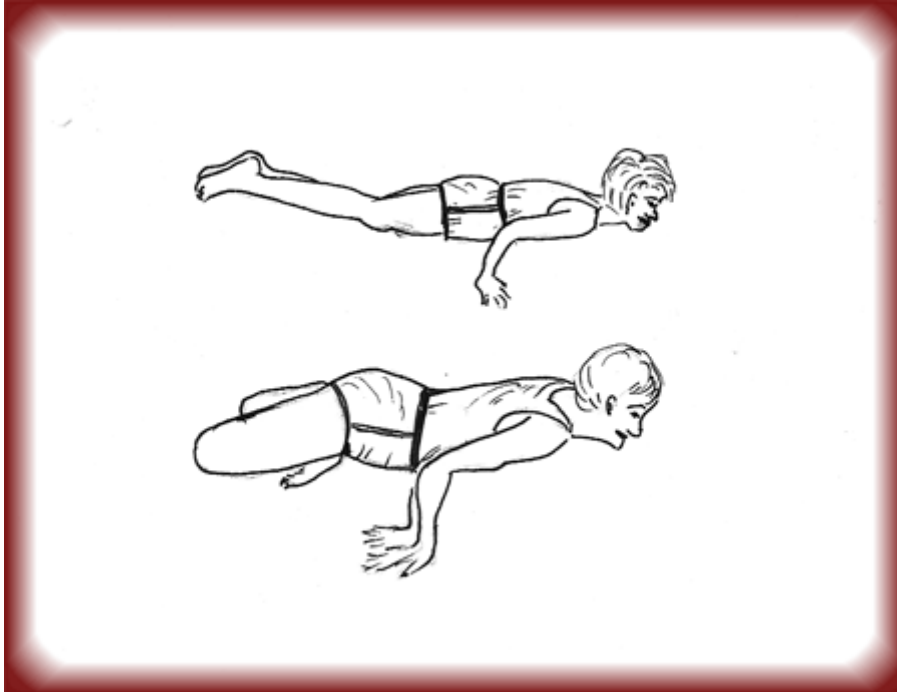
Die Übungsfolge:

1. Lege dich auf den Rücken
2. Winkele die Beine an
3. Setze die Hände unter die Schultern (siehe Zeichnung)
4. Hebe die Brust und den Bauch an, bleibe noch mit dem Kopf geerdet
5. Für Fortgeschrittene: Hebe auch den Kopf an bis zur Endstellung auf der Zeichnung

Mayurasana der Pfau

Mayurasana - der Pfau - ist eine sehr handgelenksbelastende Übung und sollte mit Vorsicht weiter entwickelt werden. Nie die Handgelenke zu sehr belasten.

Mayurasana - der Pfau - gilt als wirkungsvollste Übung für die Verdauungsorgane.



Mayurasana - der Pfau - mit Variation

Die Übungsfolge:

1. Setze dich in den Fersensitz
2. Setze die Hände zwischen den Beinen wie in der Abbildung auf den Boden, die kleinen Finger berühren sich
3. Nun berühre mit dem Kopf den Boden, die Belastung der Hände steigt an
4. Strecke die beiden Beine nach hinten aus
5. Gehe mit dem Kopf soweit nach vorne, das die Beine vom Boden abheben
6. Nun strecke den ganzen Körper aus
7. Übungsdauer: 5 Atemzüge, langsam steigern bis 1 Minute
8. Variation: Die Beine in die Lotusstellung nehmen

Gomukhasana

Gomukhasana - das Kuh-Maul öffnet die Schultern. Die Übung ist insbesondere für Männer am Anfang nicht ganz einfach, die Öffnung kommt bei regelmässigem Üben.



Gomukhasana - das Kuh-Maul

Die Übungsfolge:

1. Einen Fuss neben das Gesäss setzen
2. Das andere Bein über den Oberschenkel kreuzen
3. Die Finger hinter dem Rücken verhaken (eventuell mit einem Gürtel dazwischen)
4. Halte 30 Sekunden bis 1 Minute
5. Wiederhole mit der anderen Seite (Beine wechseln, Hände wechseln)

Bandha Padmasana

Bandha Padmasana - der gebundene Lotus - ist klar eine Stellung für Fortgeschrittenere. Es handelt sich um eine Sitzvariation. Nach der Beherrschung dieser Übung fällt das Sitzen im Lotus deutlich einfacher. Zu Beginn gilt es aber erst einmal, überhaupt den Lotussitz zu erreichen.



Bandha Padmasana - der gebundene Lotus

Die Übungsfolge:

1. Setze dich in den vollen Lotussitz
2. Kreuze die Arme im Rücken und umfasse die Füße
3. Halte 1-5 Minuten
4. Variation: Nach vorne beugen und den Kopf auf den Boden legen

Ardha Matsyendrasana

Der Ardha Matsyendrasana - Drehsitz - erhält die Flexibilität der Wirbelsäule. Durch den Druck auf den Magen werden die inneren Organe massiert, Gifte, die durch die Verdauung entstehen, können besser abgeführt werden.



Ardha Matsyendrasana - Drehsitz

Die Übungsfolge:

1. Setze dich in den Fersensitz
2. Lege den rechten Fuss neben das linke Gesäß
3. Hebe den linken Fuss und setze ihn rechts neben das rechte Knie
4. Setze den rechten Arm rechts herum hinter den Rücken
5. Umfasse mit der linken Hand den linken Knöchel, der linke Arm führt rechts am linken Bein entlang
6. Drehe mit dem Oberkörper soweit wie möglich nach rechts
7. Atme mehrmals tief durch
8. Halte 30 Sekunden bis 1 Minute
9. Komme langsam aus der Übung zurück
10. Wiederhole zur anderen Seite

Padmasana

So man den Lotussitz - Padmasana - beherrscht ist dies eine ideale Stellung für die Meditation. Der Körper wird nicht mehr wahrgenommen, die Energien können ungehindert fließen.



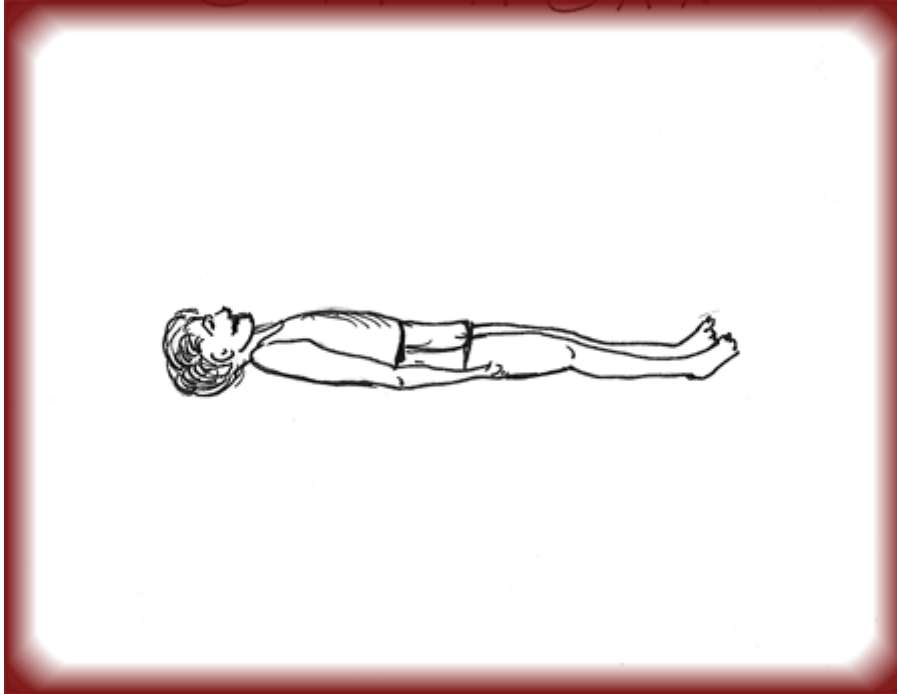
Padmasana - der Lotus-Sitz

Die Übungsfolge:

1. Setze dich in den Lotussitz
2. Halte die Hände vor den Knien in Yoga Mudra (Daumen- und Zeigefingerspitze berühren sich, die restlichen 3 Finger sind ausgestreckt)
3. Verweile in der Meditation deiner Wahl
4. Übungsdauer: 1-20 Minuten

Shavasana

Shavasana - Totenstellung - ist die Abschlussübung jeder Yogasitzung. Die Übung ist sehr wichtig für die Wirksamkeit aller Übungen, der Körper zieht grossen Nutzen von dieser Abschlussübung. Auch der Geist kann die vorige Übungsrunde verdauen.



Shavasana - Totenstellung

Die Übung:

1. Lege dich auf den Rücken
2. Die Hände liegen locker neben den Hüften
3. Entspanne den ganzen Körper
4. Gehe langsam von unten nach oben durch den ganzen Körper und entspanne jedes Körperteil
5. Entspanne auch den Kopf, die Augen, das Gesicht
6. Liege 5-10 Minuten

Copyright

Bitte verwenden Sie keine Inhalte von uns ohne Absprache. Alle Rechte vorbehalten. © 2010