

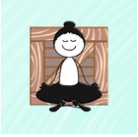
ANLEITUNG YOGIS MEMORY



Wenn du 2 gleiche Karten aufdeckst, machst du die entsprechende Übung.



Der Schmetterling ist eine sitzende Haltung, bei der die Fusssohlen aneinander gelegt werden und die Knie zur Seite sinken. Alternativ kannst du mit den "Flügeln" (Beinen) flattern.



Die Vagus-Box-Atmung kombiniert Atmung mit Augen-/Kopfbewegung. Während du von oben links nach oben rechts schaust, atmest du 4 Sekunden ein. Rechts oben nach rechts unten 4 Sekunden halten. Der fiktiven Boxunterkante entlang nach unten links 4 Sekunden ausatmen, links unten nach links oben 4 Sekunden Atem halten. Wiederholen.



Das Yoga-Boot ist eine kräftigende Haltung, bei der man auf dem Gesäss balanciert und Beine sowie Oberkörper anhebt.



Der Flamingo ist eine spielerische Balanceübung. Wir stehen auf einem Bein, das andere wird angewinkelt mit der Hand festgehalten. Den zweiten Arm strecken wir Richtung Himmel. Ganz stolz wie ein pink Flamingo.



Bei der Kerz zeigen die Beine nach oben und der Körper ruht auf den Schultern (stärkt die Balance, fördert die Durchblutung und beruhigt). Aus der Kerze kippen die Beine nach hinten über den Kopf in den Pflug (dehnt den Rücken und die Schultern, fördert ebenfalls Ruhe).



Krieger 1 aus dem Ausfallschritt heraus. Ein Bein hinten, das andere vorne (Knie gebeugt). Die Arme richten sich stolz Richtung Himmel, der Blick fokussiert geradeaus. Von hier aus ziehst du das hintere Bein nach oben während der Oberkörper sich nach vorne beugt.



Der Löwe ist eine lustige Übung, bei der du die Zunge rausstrecken und wie ein Löwe brüllen kannst. Sie hilft, Spannungen abzubauen und macht mutig.



Herabschauender und heraufschauender Hund im Flow. Aus der Bauchlage hebst du Brust und Blick nach oben. Atme in die Brustöffnung und schiebe dann mit der Ausatmung das Becken Richtung Decke. Hände und Füße am Boden wie ein umgekehrtes V.



Die Puppenarme lösen Verspannungen, beruhigen und fördern die Koordination. Lass die Arme locker hängen und schwing sie hin und her. Wie eine Puppe, deren Arme ganz weich sind. Spür den Luftwiderstand.



Bei der Bienenatmung atmest du durch die Nase ein und während du durch den Mund ausatmest, SUMMST du wie eine Biene (Vagusnerv wird stimuliert).



Stehender und knieender Halbmond im Flow. Im Stand bringst du die Arme mit der Herzgeste (Handflächen zusammen) über den Kopf und beugst deinen unteren Rücken. Komm mit den Händen zum Boden, bringe ein Bein weit nach hinten und bring die Arme wieder über den Kopf (Herzgeste). Dann Wiederholung mit dem anderen Bein.



Bei der Baumatmung stellst du dich breit hin. Hände (flex) nach oben. Du stellst dir die Wurzeln unter deinen Füßen und die Baumkrone auf deinen Händen über deinem Kopf vor. Dein Körper ist der Baumstamm. Nähre ihn mit dem Atem aus den Wurzeln (Stabilität) und der Krone (Leichtigkeit).



Noch Fragen? Melde dich gerne via www.yogiswelt.ch