

## Yogaprogamm, Kurs Aarau, Lektion 1

1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung, (*Ruhe und Frieden*)
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (*Willenskraft*)  
tief einatmen, Atem anhalten, Kopf nach vorne beugen (Kinn auf den Brustkorb), paar Sekunden so bleiben, Kopf heben, ausatmen
3. Ha-Atmung, stehend, (*Reinheit*)  
Füsse leicht gespreizt; tief einatmen, Arme von vorne über den Kopf heben, sich strecken  
durch den Mund kräftig ausatmen, nach vorne sich beugen, Arme hängen lassen  
tief einatmen, Arme bleiben gestreckt, über den Kopf heben, sich strecken  
ausatmen, Arme senken
4. Ardha-chandrasana I, (*Elastizität*)  
Füsse zusammen, gerade stehen; einatmen, Arme seitlich heben, Handflächen zusammen  
ausatmen, nach rechts sich neigen (seitlich), einatmen sich aufrichten, ausatmen nach links,  
einatmen, sich aufrichten, Arme nach oben gestreckt, ausatmen Arme seitlich senken
5. Pranayama Nr. 3, Arme kreisen, (*Widerstandskraft*)  
Füsse zusammen, gerade stehen; einatmen, Arme nach vorne auf Schulterhöhe heben (Handflächen gegen  
einander), Atem anhalten, 3x nach unten / 3x nach oben kreisen  
Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt, ausatmen Arme bewusst senken
6. Sukh-purwak, Wechsel-Atmung, (*Harmonie und Gleichgewicht*)  
Beine gekreuzt (Schneider- / Lotussitz), linke Hand wie eine Schale in den Schoss legen, mit re Hand (Faust)  
Daumen und kleinen Finger abspreizen  
mit Daumen re Nasenloch zudrücken, einatmen Wechsel, mit kl. Finger li Nasenloch zudrücken ausatmen,  
einatmen Wechsel, mit Daumen re Nasenloch zudrücken, ausatmen, etc.
7. Wadschroli-mudra, (*Widerstandskraft*)  
auf dem Boden sitzend, Füsse zu sich ziehen, Handflächen neben den Füßen auf den Boden, Arme beinahe  
gestreckt; einatmen Beine heben und halten, weiteratmen  
ausatmen, Beine senken, Knie zu sich ziehen, Hände und Stirne an die Knie
8. Ardha-salabhasana, (*Reinheit der Nieren*)  
auf dem Bauch liegend, Arme neben dem Körper parallel, Handflächen nach unten  
einatmen, re Bein heben, Kopf nach re drehen, ausatmen senken, einatmen links, ausatmen senken  
Handflächen aufeinander unter der Stirn
9. Pranayama Nr. 4, (*Kraft*)  
wie Liegestütz: Hände unter die Schultern, Füsse aufstellen  
ohne Bewegung einatmen, Atem anhalten, den ganzen Körper heben, senken (3x), ausatmen  
Handflächen aufeinander unter der Stirn
10. Wakrasana, (*Nervenkraft*)  
Drehsitz: auf dem Boden sitzend, li Bein nach vorne ausstrecken, re zu sich ziehen und darüber beugen  
Oberkörper und Kopf nach re drehen, mit li Arm re Bein nach li drücken (gegen den Bauch), re Hand hinter  
dem Rücken auf den Boden abstützen, nahe beim Körper, entspannt atmen  
wechseln, nach links sich drehen, in die Mitte kommen, Knie zu sich ziehen, Hände & Stirne an die Knie
11. Pastchimotanasana, (*Gesundheit*)  
auf dem Rücken liegend; einatmen, Arme über den Kopf heben, ausatmen aufsitzen, nach vorne sich beugen,  
Knie oder Fussgelenke halten, ohne Atem so bleiben  
einatmen, liegen, Arme bleiben neben dem Körper

12. Anantasana, (*Form und Schönheit*)

auf dem Rücken liegen, nach rechts sich drehen, Kopf aufstützen, einatmen, li Bein seitlich heben, Knie oder Fussgelenk halten, Atem halten, ausatmen senken Wechsel, linke Seite  
auf den Rücken liegen

13. Wiparita-karani, (*Regeneration*)

Halbkerze: auf dem Rücken liegend, ohne Bewegung einatmen, ausatmen beide Beine heben, Gesäss heben, Gewicht auf Schultern abstützen, mit den Händen den Rücken leicht stabilisieren, tief mit dem Bauch atmen, ausatmen langsam herunter kommen

14. Meditation, (*Selbstversenkung*)

Beine gekreuzt, gerade sitzen, entspannt atmen, Aufmerksamkeit nach innen richten, Atem beobachten

15. Sawasana, (*Ruhe und Frieden*)

auf dem Rücken liegend, Arme parallel zum Körper, den ganzen Körper entspannen, von den Zehen bis zum Kopf, entspannt atmen

zuerst 2x tief ein- und ausatmen, beim 3. einatmen Arme über den Kopf heben, sich gut strecken, von den Fingern bis zu den Zehenspitzen, nach li sich drehen und strecken, nach re sich drehen, über re Seite aufsitzen, Knie zu sich ziehen, Hände und Stirne an die Knie, Abschluss

Kampfsportschule Aarau ([www.karateschule.ch](http://www.karateschule.ch))

Yoga-Einführungskurs, Rolf Heim ([www.praxisholderbank.ch](http://www.praxisholderbank.ch))