

## Yogaprogamm, Kurs Aarau, Lektion 2 / 2

1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung, (*Ruhe und Frieden*)
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (*Willenskraft*)
3. Ha-Atmung stehend (*Reinheit*)
4. Ardha-chandrasana Variation, (*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, ausatmen nach hinten, einatmen sich aufrichten, ausatmen nach vorne,  
einatmen sich aufrichten, Arme nach oben gestreckt, ausatmen Arme seitlich senken
5. Nervenstärkende Atmung, „Liegestütz stehend“ (*Nervenkraft*)  
Füsse zusammen, gerade stehen; einatmen Arme nach vorne auf Schulterhöhe heben, Fäuste ballen, Atem  
anhalten, Arme schnell zurück reißen (Fäuste bleiben auf Schulterhöhe), Ellbogen nach hinten,  
gegen den eigenen Widerstand Arme ausstrecken, 2x wiederholen  
ausatmen Arme bewusst senken, nach vorne sich beugen und Schultern / Arme lockern, sich aufrichten
6. Formbildende Übung, „Lokomotive“ (*Form und Schönheit*)  
auf den Fersen sitzen, einatmen Arme von vorne über den Kopf heben, ausatmen nach vorne sich beugen,  
Arme gestreckt, Handflächen auf den Boden  
einatmen flach am Boden nach vorne kommen, ausatmen Oberkörper heben, zurück auf die Knie, 5-7x
7. Ardha-Bhudschangasana (*Elastizität*)  
an die Knie stehen, re Fuss nach vorne, re Knie im rechten Winkel; einatmen Arme über den Kopf heben,  
ausatmen re Knie beugen, Oberkörper gerade halten und nach links drehen; einatmen sich aufrichten, 2x  
wiederholen; ausatmen Arme senken, Seite wechseln
8. Bhudschangasana, Kobrastellung (*Nervenkraft*)  
Handflächen unter die Schultern auf den Boden, einatmen Oberkörper heben, mit den Händen stützen  
Atem anhalten, Kopf gerade, Arme nicht ganz gestreckt, ausatmen senken
9. Dhanurasana (*Elastizität*)  
auf dem Bauch liegend, Fussgelenke halten ausatmen, einatmen Oberkörper & Beine heben – Atem anhalten,  
ausatmen senken, Beine ausstrecken, Handflächen aufeinander unter der Stirn
10. verlangsamte Leibesübungen (*Form und Schönheit*)  
gerade stehen, Füsse zusammen; atemsynchron einfache Bewegungen gegen den eigenen Widerstand  
ausführen, z.B. Arme nach vorne ausstrecken zur Seite li & re ziehen; Arme seitlich heben & senken; Arme  
miteinander oder einzeln nach oben strecken; sich an einem Seil hochziehen, etc.
11. Bauch- und Beinmuskelstärkende Übung, Beine 1 cm ab Boden (*Form und Schönheit*)  
Füsse zusammen, Beine 1 cm heben, einatmen, Beine nach rechts pendeln, ausatmen nach links, fortsetzen
12. Gokarnasana (*Form und Schönheit*)  
liegend; **einatmen** Arme über den Kopf heben, ausatmen re Bein gestreckt heben, mit re Hand re Fussgelenk  
halten; **einatmen** re Bein nach rechts bis zum Boden, li Arm und Bein bleiben gestreckt; ausatmen re Bein  
heben, nach oben gestreckt, **einatmen** re Bein senken, re Arm über den Kopf gestreckt;  
ausatmen li Bein gestreckt heben, mit li Hand li Fussgelenk halten; **einatmen** li Bein nach links bis zum  
Boden, re Arm und Bein bleiben gestreckt; ausatmen li Bein heben, nach oben gestreckt, **einatmen** li Bein  
senken, li Arm über den Kopf gestreckt, ausatmen beide Arme neben den Körper senken
13. Wiparita-karani (*Regeneration*)
14. Meditation
15. Sawasana (*Ruhe und Frieden*)