

Yogaprogamm, Kurs Aarau, Lektion 3

1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung, (*Ruhe und Frieden*)
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (*Willenskraft*)
3. Ha-Atmung liegend, (*Reinheit*)
4. Bauch- und Beinmuskelstärkende Übung (*Form und Schönheit*)
auf dem Rücken liegend; einatmen Arme über den Kopf heben, ausatmen aufsitzen und rechtes Bein gestreckt heben, zu sich ziehen, Knie oder Fussgelenke halten;
einatmen liegen, Arme über den Kopf strecken, Bein senken, ausatmen aufsitzen linkes Bein, etc.
5. 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
6. 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, 3x wiederholen
Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt, ausatmen Arme bewusst senken, nach vorne sich beugen und Schultern / Arme lockern, sich aufrichten
7. Wadschroli-mudra, (*Widerstandskraft*)
8. 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
9. Kreuz- und beinmuskelstärkende Übung, „Froschübung“ (*Form und Schönheit*)
auf den Zehen hocken, re Bein nach seitlich ausstrecken, Hände an die Knie
einatmen Gewicht auf rechten Fuss übertragen (mit aufrechtem Oberkörper), ausatmen nach links, 5-7x
10. Bhudschangasana, Kobrastellung (*Nervenkraft*)
11. Wrksasana, Baumstellung (*Gleichgewicht*)
gerade stehen, auf linkem Fuss, rechten Fuss in die Leiste/ an den Oberschenkel / Unterschenkel
einatmen Arme seitlich über den Kopf heben, Handflächen zusammen, tief atmen
ausatmen Arme seitlich senken; wechseln auf re Fuss stehen
12. Wirabhadrasana II (*Form und Schönheit*)
Beine sehr stark gespreizt, einatmen Arme seitlich über den Kopf heben, Handflächen zusammen
ausatmen rechter Fuss und Oberkörper nach rechts drehen, rechtes Knie beugen, Oberkörper gerade halten
einatmen sich aufrichten, in die Mitte kommen, ausatmen nach links
einatmen sich aufrichten, in die Mitte kommen, ausatmen Arme seitlich senken, Füsse zusammen

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

Yoga-Einführungskurs, Rolf Heim (www.praxisholderbank.ch)