

## Yogaprogamm, Kurs Aarau, Lektion 4

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. Pranayama Nr. 3 (*Widerstandskraft*)
5. Trikonasana Variation (*Nervenkraft*)  
Beine gespreizt, einatmen, Arme seitlich auf Schulterhöhe heben (Handflächen nach oben)  
ausatmen mit linker Hand zu rechtem Fussgelenk, Kopf nach oben drehen, einatmen sich aufrichten  
ausatmen mit rechter Hand zu linkem Fussgelenk, Kopf nach oben drehen, einatmen sich aufrichten  
Arme seitlich strecken, ausatmen Arme senken, Füsse zusammen, gerade stehen
6. Yoga-mudra, mit Fäusten am Bauch\* (*Gesundheit, \*nicht während der Menstruation üben*)
7. Parighasana (*Widerstandskraft*)  
an die Knie stehen, einatmen Arme über den Kopf heben, Handflächen zusammen  
re Bein nach re strecken, ausatmen über re Bein sich beugen, einatmen sich aufrichten, re Bein zurück  
li Bein nach li strecken, ausatmen über li Bein sich beugen, einatmen sich aufrichten, li Bein zurück  
ausatmen Arme senken, auf die Fersen sitzen, nach vorne sich beugen, Fäuste aufeinander unter der Stirn
8. Ekapadahastasana I (*Form und Schönheit*)  
an die Zehen hocken, Hände vor sich am Boden, ausatmen, ohne Bewegung einatmen, ausatmen Arme  
strecken, einatmen re Bein heben, ausatmen senken, einatmen li Bein heben, ausatmen senken, wiederholen  
Knie beugen, auf den Boden sitzen, Knie zu sich ziehen, Hände und Stirn an die Knie
9. Bhudschangasana, Kobrastellung (*Nervenkraft*)
10. Pranayama Nr. 4, Liegestütz (*Kraft*)
11. Parwatasana (*Stabilität*)  
Beine gekreuzt, einatmen Handflächen unmittelbar über dem Kopf zusammen  
Atem anhalten Arme strecken (10-30 sec.), ausatmen Arme senken, Hände an die Knie
12. Wirabhadrasana II (*Form und Schönheit*)
13. Wiparita-karani (*Regeneration*)
14. Meditation (*Selbstversenkung*)
15. Sawasana (*Ruhe und Frieden*)

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

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