

Yogaprogramm, Kurs Aarau, Lektion 6

1. Bauch-, mittlere, obere und vollständige Yogi-Atmung (*Ruhe und Frieden*)
2. Murcha, Atempause von 7 - 30 Sek. mit Kinnpresse (*Willenskraft*)
3. Pastchimotanasana (*Gesundheit*)
4. Anantasana (*Form und Schönheit*)
5. Ekapadahastasana I & II (*Form und Schönheit*)
Beine zuerst nach hinten, danach seitlich strecken
6. Formbildende Übung „Lokomotive“ (*Form und Schönheit*)
7. Konasana (*Gesundheit*)
Beine leicht gespreizt, Hände hinter dem Rücken; einatmen; ausatmen über re Knie sich beugen
einatmen sich aufrichten, ausatmen über li Knie sich beugen, einatmen sich aufrichten, ausatmen entspannen
8. Wirabhadrasana III (*Form und Schönheit, Stabilität*)
Beine leicht gespreizt, einatmen Arme seitlich über den Kopf, Handflächen zusammen
- re Fuss & Oberkörper nach rechts drehen – ausatmen auf re Bein stehen, li Bein nach hinten gestreckt;
einatmen sich aufrichten, - li Fuss & Oberkörper nach links drehen – ausatmen auf li Bein stehen, re Bein nach
hinten gestreckt; einatmen sich aufrichten, ausatmen Arme seitlich senken
9. Sukh-purwak, Wechsel-Atmung (*Harmonie und Gleichgewicht*)
10. Dhanurasana (*Elastizität*)
auf dem Bauch liegend, Fussgelenke halten ausatmen, einatmen Oberkörper & Beine heben – Atem anhalten,
ausatmen senken, Beine ausstrecken, Handflächen aufeinander unter der Stirn
11. Surya Namaskar, Sonnengebet (*Form und Schönheit*)
einatmen Arme über den Kopf heben, ausatmen nach vorne sich beugen, **einatmen** li Bein nach hinten
strecken & Oberkörper heben, *Atem anhalten* re Bein nach hinten strecken & Gesässe heben;
ausatmen auf den Boden liegen, **einatmen** Oberkörper heben, *Atem anhalten* Gesäss heben, *Atem anhalten*
li Fuss nach vorne & Oberkörper heben, ausatmen re Fuss nach vorne & Beine strecken;
einatmen sich aufrichten & Arme über den Kopf strecken, ausatmen Arme senken
12. Wiparita-karani (*Regeneration*)
13. Meditation (*Selbstversenkung*)
14. Sawasana (*Ruhe und Frieden*)

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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