

Yogaprogramm, Kurs Aarau, Lektion 7

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*)
5. Nervenstärkende Atmung (*Nervenkraft*)
6. „Yoga am Strand“ (*rückenstärkend*)
auf dem Boden sitzen, Handflächen hinter sich auf dem Boden, Becken heben (Rücken und Oberschenkel in einer Linie, kleine Schritte nach vorn, wieder zurück, 2x wiederholen)
7. Parighasana (*Widerstandskraft*)
8. 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
9. Trikonasana Variation (*Nervenkraft*)
Beine sehr stark gespreizt, einatmen Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, Handflächen nach oben ausatmen rechter Fuss und Kopf nach rechts drehen, re Knie beugen, re Hand neben re Fuss auf den Boden, li Arm weit nach re gestreckt; einatmen sich aufrichten, in die Mitte kommen, ausatmen nach links fortsetzen; einatmen sich aufrichten, in die Mitte kommen, ausatmen Arme seitlich senken, Füsse zusammen
10. Nataradschasana (*Gleichgewicht*)
mit offenen Augen üben; auf li Fuss stehen, re Knie beugen, re Fussgelenk mit re Hand halten; re Bein nach hinten heben, Oberkörper nach vorne neigen, li Arm nach schräg oben strecken, entspannt atmen, Seite wechseln
11. 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 noch oben strecken; sich an einem Seil hochziehen, etc.
12. Urdhva Mukha Pastchimotanasana (*Gesundheit*)
auf dem Rücken liegend; einatmen Arme über den Kopf heben, ausatmen rechtes Bein gestreckt heben, zu sich ziehen und Fussgelenk halten; einatmen Arme über den Kopf, Bein nach unten senken, linkes Bein, etc.
13. Gokarnasana (*Form und Schönheit*)
14. Wiparita-karani (*Regeneration*)
15. Meditation
16. Sawasana (*Ruhe und Frieden*)

Kampfsportschule Aarau (www.karateschule.ch)

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