

# Workout - Yoga

**Kategorie:** Kraft, Beweglichkeit

**Benötigtes Material:** Matte

**Übungsdauer:** beliebig

**Übungsbeschreibung:** Yoga für Anfänger/innen



## Sonnengruß

Sonnengruß für Anfänger/innen: <https://www.youtube.com/watch?v=oVn8XFVRkvQ>, 16.3.2020

Eine typische Aufwärm-Übung beim Yoga ist der Sonnengruß. Die vielen Stellungswechsel sprechen alle Bereiche des Körpers an und bereiten so die Muskulatur auf die Asanas (Yoga-Übungen) vor.

- Beide Hände vor den Brustkorb nehmen und ausatmen
- Einatmen, dabei beide Arme nach oben strecken, Schultern und Schulterblätter zusammenführen, Po anspannen
- Ausatmen, Oberkörper nach unten beugen und mit den Händen den Boden berühren
- Einatmen, dabei das linke Bein nach hinten strecken und den Fuß aufsetzen. Das rechte Bein strecken, Oberkörper aufrichten
- Atem anhalten und auch das zweite Bein nach hinten stellen, die Arme sind durchgedrückt
- Ausatmen, dabei Stirn und Brust den Boden berühren lassen
- Einatmen, dabei den Oberkörper anheben
- Ausatmen und mit dem Becken hochkommen, die Ferse auf den Boden pressen, die Arme sind durchgedrückt
- Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne stellen, Arme vom Boden lösen und nach hinten strecken
- Ausatmen und dabei auch mit dem linken Fuß nach vorne kommen, die Beine durchstrecken, die Hände auf dem Boden
- Einatmen, beide Arme über den Kopf strecken
- Ausatmen und beide Arme zur Hüfte führen Sonnengruß wiederholen, dabei zuerst das rechte Bein nach hinten strecken. Übung insgesamt dreimal absolvieren, um die Muskeln aufzuwärmen.

## Dreieck

- Bei der Yoga-Übung Dreieck gehen Sie wie folgt vor:
- Beine grätschen, dabei den rechten Fuß nach außen drehen. Rechten Arm seitlich auf Schulterhöhe anheben, ausstrecken, Handfläche nach unten. Linken Handrücken am unteren Rücken seitlich auflegen.
- Ausatmen, dabei Oberkörper nach rechts neigen. Rechte Hand neben rechtem Knie ablegen. Kopf nach links drehen und über die Schulter nach oben blicken.
- Oberkörper weiter nach rechts neigen, linken Arm senkrecht nach oben strecken. Blick nach oben richten. Diese Pose fünfzehn Sekunden halten, dann mit der anderen Seite wiederholen.



## Krieger

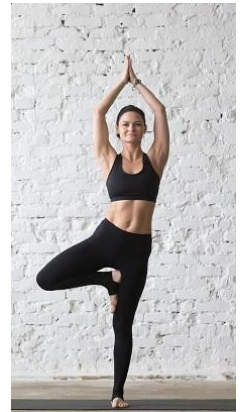
- Bei der Yoga-Übung Krieger gehen Sie wie folgt vor:
- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Beine so weit grätschen, dass die Fußgelenke auf Höhe der Handgelenke liegen. Linken Fuß nach außen drehen.
- Linkes Bein beugen. Rechten Fuß in den Boden drücken, die Außenseite des Fußes sollte auf dem Boden bleiben. Linkes Knie auf Höhe der Ferse halten. Rücken gerade strecken, gesamten Körper anspannen. Fünfzehn Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



## Baum

Bei der Yoga-Übung Baum gehen Sie wie folgt vor:

- Mit geschlossenen Füßen gerade hinstellen. Ein paar Mal tief ein- und ausatmen.
- Arme seitlich ausstrecken. Gewicht auf das rechte Bein verlagern, den linken Fuß anheben, Knie so weit wie möglich nach außen drehen. Linken Fuß oben an die Innenseite des rechten Oberschenkels legen.
- Arme leicht angewinkelt hochstrecken, Hände schließen, Bauch anspannen. Fünfzehn Sekunden halten, dann die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



## Kobra

Bei der Yoga-Übung Kobra gehen Sie wie folgt vor:

- Flach auf den Bauch legen, Beine und Arme parallel zum Körper ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Die Stirn berührt die Yogamatte.
- Hände dicht neben dem Körper auf Höhe des Bauchnabels aufstützen. Arme anwinkeln. Bein- und Pomuskeln anspannen, Oberkörper leicht vom Boden anheben.
- Oberkörper mit den Armen weiter vom Boden wegdrücken. Die Ellbogen bleiben eng am Körper.
- Kopf leicht in den Nacken legen, der Blick geht nach oben. Fünfzehn Sekunden halten, dann die Position lösen und noch dreimal wiederholen



## Hund

Bei der Yoga-Übung Hund gehen Sie wie folgt vor:

- Auf den Boden knien. Der Po liegt auf den Fersen auf.
- Zehenspitzen aufstellen, die Knie hüftbreit auseinanderspreizen.
- Den Oberkörper auf den Knien ablegen, die Arme gerade nach vorn ausstrecken und auf den Boden legen. Der Blick geht nach unten zur Yogamatte.
- Po anheben und in den Vierfüßlerstand gehen. Rücken gerade halten. Die Finger möglichst weit spreizen.
- Hände fest gegen den Boden pressen. Knie anheben, Po nach oben drücken, Beine möglichst durchstrecken. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Tief durchatmen, fünfzehn Sekunden halten. Übung dreimal wiederholen.



## Der Stuhl – Utkatasana

- Stell deine Füße hüftbreit auseinander, Zehen zeigen nach vorne. Atme tief ein und hebe deine Arme gerade nach oben über deinen Kopf. Du kannst die Handflächen zusammenlegen oder auseinander halten.
- Schiebe deine Schulterblätter nach unten und außen. Behalte deine Hüfte gerade, beuge die Knie und setze dich ab, wie auf einen Stuhl. Spann deine Bauchmuskeln an, um einem Hohlkreuz entgegen zu wirken. Geh nur so tief wie du dich wohlfühlst. Zieh dabei deine Wirbelsäule lang und atme tief ein und aus. Vergewissere dich, dass dein Gewicht über deinen ganzen Fuß verteilt ist und di fest am Boden stehst. Versuch diese Position sechs bis acht Atemzüge lang zu halten. Richte dich wieder auf. Und dann noch mal von vorn.



## Die Vorwärtsbeuge – Uttanasana

- Wenn du dich in der Stuhlposition befindest, strecke deine Hände zur Decke aus und komm wieder nach oben in den Stand oder die Bergposition – Tadasana. Atme aus, beuge dich von der Hüfte aus nach vorne, lass dich langsam nach unten sinken, ohne deinen Rücken zu sehr zu runden. Solltest du merken, dass dein Rücken rundet und senke deinen Kopf so weit in Richtung Boden wie es geht.
- Verschränke deine Unterarme und halte dich an deinen Ellbogen fest. Lass den Kopf dabei entspannt hängen. Atme ein, dehne deinen Brustkorb während du atmest, stütze deine Handflächen auf deine Hüften und komm mit geradem Rücken zurück in die Standposition. Wiederhole dies ein paar Mal.



## Das Brett – Phalakasana

- Lege deine Handflächen flach auf den Boden, schulterbreit auseinander. Laufe mit deinen Füßen so weit zurück, bis sich dein Körper gerade wie ein Brett in einer Linie befindet, auch dein Po. Du kannst deinen Po besser in einer Linie mit dem Rest deines Körpers halten, wenn du deinen Bauch anspannst. Spreize deine Finger und bringe Kraft in deine Finger, sodass sie auch Gewicht tragen und di nicht im Handgelenk kollabierst.
- Strecke deine Wirbelsäule und schiebe deinen Kopf weg von deinen Fersen, sodass sich dein Körper in einer geraden Position befindet. Die Fersen hingegen schiebst du weg von deinem Körper nach hinten. Halte diese Position acht Atemzüge lang. Senke deinen Körper langsam in einem Stück oder zuerst die Knie am Boden ab. Wiederhole.



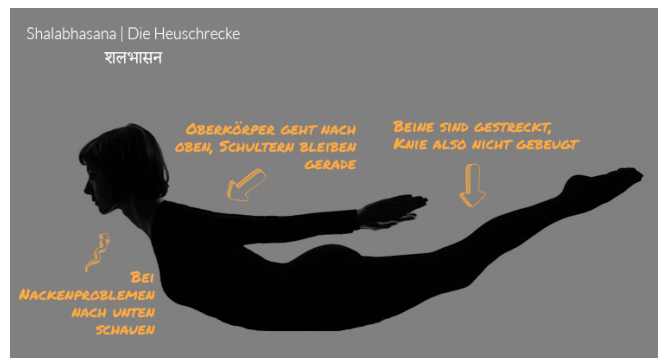
## Katze/Kuh – Chakravakasana

- Diese Übung wärmt deine Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule auf, außerdem werden deine Hüfte, Rücken, Bauchmuskulatur, Schultern und Nacken gedehnt.
- Beginne im Vierfüßler-Stand auf den Knien und Handflächen. Positioniere deine Knie Hüftbreit unter deinen Hüften, die Handflächen schulterbreit unter deinen Schultern. Für die Kuh (ausatmen), halte den Bauch leicht angespannt, drücke deinen Rücken durch. Dabei weitest du deinen Brustkorb. Für die Katze (einatmen) machst du stattdessen einen Katzenbuckel, also die Gegenbewegung. Senke deinen Kopf ab, hebe deinen Bauchnabel in Richtung Zimmerdecke, so dass du deine Oberschenkel anschauen kannst. Wiederhole die Yogaübungen in deinem Atemrhythmus.



## Die Heuschrecke – Shalabhasana

- Diese Übung kräftigt deinen Rücken, Gesäßmuskulatur, Arme und Beine. Die Schultern, Brustkorb, Bauchmuskeln und Oberschenkelvorderseiten werden gedehnt.
- Leg dich flach auf den Boden mit dem Gesicht nach unten, die Arme liegen locker neben deinem Körper, Füße sind gestreckt. Drücke deine Beine fest auf den Boden, atme ein, spanne den Bauch an und hebe Kopf, Schultern, Arme und Beine vom Boden ab. Atme fünf Mal tief ein und aus, dann lege deinen Oberkörper ab, sodass deine Stirn den Boden berührt. Wiederhole diese Übung 2-3mal für 5 Atemzüge.



Quelle:

<https://www.asanayoga.de/yoga-uebungen-fuer-zuhause/>  
<https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/yoga-uebungen>