

## Yoga gegen Stimmungsschwankungen

Durch den langanhaltenden Lockdown erleben wir enorme Stimmungsschwankungen. Hier ein paar Übungen als Stimmungsaufheller, die Körper und Geist lebendiger machen.

Wichtig: Mit der Einatmung in die Position gehen, 5-10 Atemzüge (AZ) in der Position verweilen und mit der Ausatmung die Position achtsam verlassen.

Du startest in einem bequemen Sitz:

1. Bequemer aufrechter Schneidersitz
2. Rückenlage, Rücken kann mit einer Rolle bequem gestützt werden. Beine angewinkelt aufstellen, 5-10 Minuten
3. Seitenlage, Hände auf dem Rücken verschließen, 2-3 Minuten auf jeder Seite
4. Die Katze
5. Der herabschauende Hund
6. Die Stellung des Kindes
7. Der Krieger II, 5-10 AZ auf jeder Seite
8. Gestreckter seitlicher Winkel, 5-10 AZ auf jeder Seite
9. Das Dreieck, 5-10 AZ auf jeder Seite
10. Stehende Vorbeuge, weit gegrätscht, im Wechsel 1 Arm nach oben anheben und 5-10 AZ halten
11. Tiefe Hocke, Namaste
12. Der Baum, 5-10 AZ auf jeder Seite
13. Die Heuschrecke
14. Der Bogen
15. Die Stellung des Kindes
16. Eine Krokodils Übung, eine Drehung um die eigene Axt in der Rückenlage
  - Arme in der Kreuzhaltung
  - re. Bein angewinkelt mit der li. Hand zur li. Seite ablegen
  - Kopf nach re. drehen
  - Seitenwechsel
17. Die Stockhaltung, im Wechsel 1 Bein gestreckt anheben und 5-10 AZ halten
18. Vorbeuge im Sitzen
19. Die Knie-Ohr-Haltung in der Rückenlage
20. Der Pflug
21. Entspannungslage auf dem Rücken
  - Augen schließen
  - Sanft durch die Nase ein- und ausatmen
  - Vertiefe die Einatmung und verlängere deine Ausatmung
  - Die Ausatmung sollte doppelt so lange sein, wie die Einatmung
  - Spür die Atempausen zwischen Ein- + Ausatmung und Aus- + Einatmung und verweile einen Moment in den Atempausen, nicht zwanghaft, nur so lange bis die Ein- oder Ausatmung von selbst wieder einsetzt

# Yoga gegen Stimmungsschwankungen

