

Suche dir einfach die Asanas aus, die dir am angenehmsten sind **12**

- Du startest in der Rückenlage – Shavasana
- Mit der AA in die Position gehen
- In jede einzelnen Position 3-5 Atemzüge verweilen
- Achtsam mit der EA die Position verlassen

- AZ – Atemzüge
- AA – Ausatmung
- EA – Einatmung

1. Rückenlage – Shavasana – Arme in die axiale Verlängerung.
Mit der AA Arme und Beine sanft, gestreckt, anheben, in der Haltearbeit präzise weiter EA + AA
Bei Rückenprobleme arbeitest du ohne die Arme und bringt die Hände (mit dem Handrücken nach oben) unter deine Kreuzbeinplatte.
2. Rückenlage – Shavasana – Arme in die axiale Verlängerung.
Mit der AA die Arme aus der axialen Verlängerung nach vorne ziehen und Beine anheben.
Mit der EA zurück in Shavasana.
Bei Rückenprobleme wie vor, den unteren Rücken stützen.
3. Rückenlage – Shavasana – Hände zu einem Korbchen falten und Kopf in das Korbchen ablegen. Kinn nicht in die Halsgrube absenken.
Mit der AA Schultergürtel und Beine anheben, in der Haltearbeit präzise weiter EA + AA und die Beine in kleinen Bewegungen im Wechsel hoch-tief. Mit der EA zurück in Shavasana.

Kleine Pause – in Shavasana etwas verweilen und sanft EA + AA.

4. Der Seitstütz auf dem re. Unterarm und 3-5 AZ verweilen. Dann Seitenwechsel.
5. Der Seitstütz auf dem Unterarm.
Auf dem re. Arm und re. Bein gestützt – mit der AA li. Arm nach oben strecken und wenn du du möchtest li. Bein etwas abspreizen. Dann Seitenwechsel.
6. Der Seitstütz auf dem Unterarm.
Gestützt auf der re. Seite – li. Ellenbogen und li. Knie öffnen und schließen.
Dann Seitenwechsel.
7. + 8. Das Boot – mit angewinkelten oder gestreckten Beinen.
Das Boot ohne Ruder – Hände an die Oberschenkel oder Wadenbeine.
Das Boot mit Ruder – Hände von den Beinen lösen.
9. Das schiefe Brett auf den Unterarmen – re. Bein anheben – 3-5 AZ halten, absetzen + Beinwechsel.
10. + 11. Das Tigerchen (die Katze oder Vierfußstand, dabei die Knie etwa 10 cm über dem Boden anheben) 3-5 AZ in der Pos. verweilen.
Wenn du möchtest: Re. Knie unter den Rumpf ziehen und halten oder nach oben anwinkeln und halten. Auch in dieser Pos. 3-5 AZ verweilen. Dann Seite wechseln.
12. Das schiefe Brett, auf den Händen gestützt und 3-5 AZ verweilen.
13. Das schiefe Brett, wie vor, re. Bein anheben + 3-5 AZ verweilen, dann Seite wechseln.
14. Das schiefe Brett wie vor, re. Bein angewinkelt unter den Rumpf ziehen + 3-5 AZ verweilen, dann Seite wechseln.

Yoga Workout - Bauch

