

QUICK YOGA



Schulterbrücke

Aus der Rückenlage: Hände fassen bei den Füßen, das Becken schiebt zum Himmel und das Herz Richtung Kopf, Kinn bleibt bei der Kehle. Variation: ein Bein abheben und zum Himmel strecken oder den Fuß auf das andere Knie legen (gute Hüftöffnung).



Kobra

Aus der Bauchlage: die Stirn auf den Boden legen, die Hände unter die Schultern bringen (Oberarme nahe dem Körper). Das Schambein gut erden und aus der unteren Wirbelsäule Wirbel für Wirbel Richtung Himmel ausrichten, Schulterblätter wandern zusammen, den Blick etwa 40 bis 50 cm vor dem Körper ausrichten.



Halbmond

Aus dem Sprinter: die Arme im Namaste-Mudra vor der Brust falten, die Hüfte gut dehnen und die Arme geschlossen zum Himmel und nach hinten führen, das Herz schiebt zum Himmel.



Halber Drehsitz

Aus dem Strecksitz das linke Bein über das andere stellen, der Fuß ist neben dem Knie, der rechte Arm stützt die Wirbelsäule und durch die Drehung aus dem unteren Rücken umfasst der linke Arm das rechte Knie. Wenn es möglich ist, greift die linke Hand außerhalb des Knies zum linken Knie.



Dreieck

Aus dem gegrätschten Stand (eine Beinlänge geöffnet, linker Fuß dreht nach vor, zweiter dreht ein bisschen mit), rechter Arm streckt zur Decke, das Becken bleibt gerade und der Arm wird zum rechten Ohr geführt, die linke Hand entweder auf den Rücken legen oder zum linken Fuß gleiten lassen. Gute Flankendehnung.