

Stabilitäts- und Balance-Übungen für Körper und Geist aus dem Yoga

- Erfolg:**
- = **Stärkung der Körper- und Rumpfstabilität**
 - = **Gleichgewicht und Koordination**
 - = **Fördert die Gesundheit und Muskulatur Deines Körpers**
 - = **Tiefe, gleichmäßige und langsame Atmung**
 - = **Stressabbau und Ablenkung vom Alltag**

Aufwärmen: Zum Beispiel: auf der Stiege oder Treppe zuhause 50 bis 100 Stufen schnelles Gehen oder langsames Laufen auf und ab.

Oder: Laufen am Stand, Schnur Springen, o.ä.

- Ausführung:**
- = **Zuerst die Übungen einzeln und langsam probieren.**
 - = **Wenn möglich wird jede Übung zuerst mit dem rechten Bein und dann mit dem linken Bein ausgeführt.**
 - = **Ein „Hineinfinden“ in die Übung ist wichtig. Also Herantasten.**
 - = **Kein Schmerz - beachte die Signale des Körpers.**
 - = **Bauchnabel nach innen ziehen bringt die nötige stabile und kräftige Körpermitte**
 - = **Langsames Ein- und Ausatmen während der Übung.**
 - = **5 Atemzüge in der Endposition der Übung.**

- Ziel:**
- = **Die Übungen, im Yoga „Asanas“ genannt, sollten mehrmals wiederholt und können individuell und in beliebiger Abfolge aneinandergereiht werden.**
 - = **Ein Bewegungsfluss, ein „Flow“ sollte erreicht werden. Die gleichmäßige Atmung gibt den Rhythmus vor.**
 - = **das funktioniert natürlich nicht beim ersten mal, aber mit der Zeit, Training und Geduld.**

Try it!

Christian Jäger

Stabilitäts- und Balance-Übungen für Körper und Geist aus dem Yoga



Abb. 1: Standing Position



Abb. 2: Warrior 1 Position



Abb. 3: Warrior 2 Position



Abb. 4: Supported Triangle

Stabilitäts- und Balance-Übungen für Körper und Geist aus dem Yoga



Abb. 5: Low Lunge Position

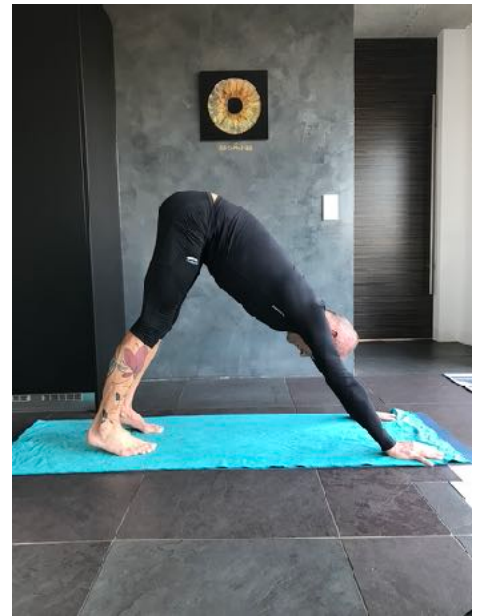


Abb. 6: Dog Position



Abb. 7: Plank Position



Abb. 8: Cobra



Abb. 9: Heuschrecke

Stabilitäts- und Balance-Übungen für Körper und Geist aus dem Yoga



Abb. 10: Plank Position



Abb. 11: Warrior 1 Position



Abb. 12: Reverse Warrior



Abb. 13: Triangle Position

Stabilitäts- und Balance-Übungen für Körper und Geist aus dem Yoga



Abb. 14: Warrior 1 Position



Abb. 15: Warrior 3 Position

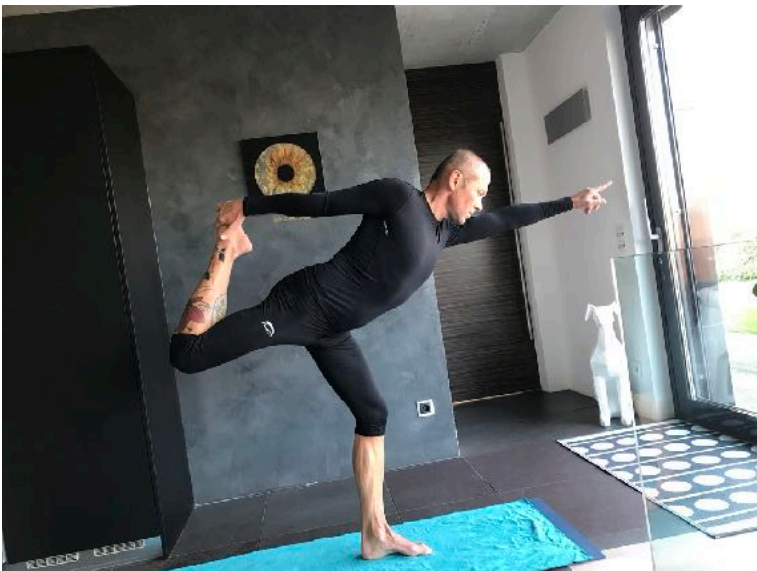


Abb. 16: Dancing Warrior