



# Yoga gibt dir Kraft und Energie

Von Frau Beier

## Materialliste

Du benötigst:

- Bequeme Kleidung
- Einen weichen Untergrund, z.B. einen Teppich
- Eine kuschelige Decke
- Du bist am besten barfuß
- Du brauchst ein bisschen Platz

## Anleitung

Prima, dass du Yoga ausprobieren möchtest. Wie du vielleicht schon weißt, gehören zum Yoga-Üben drei Dinge: Die Körper-Haltungen (auch Asanas genannt), die Atem-Übungen und die Entspannungstechniken.

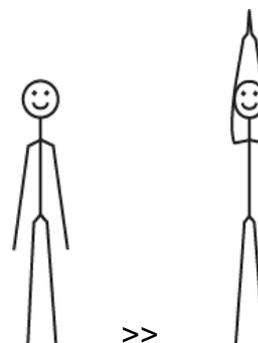
Heute zeige ich dir Yoga-Übungen, die dir dabei helfen können, gezielt deine Kraft und Energie zu sammeln. Wenn du Spaß an den Übungen hast, mach' sie am besten zwei bis dreimal pro Woche für 5 – 10 Minuten und du wirst dich mit der Zeit stärker, kraftvoller und selbstbewusster fühlen. Auch die Hausaufgaben werden dir leichter fallen, weil die Übungen dir helfen, dich leichter zu konzentrieren.

Und los geht's:

### 1. Yoga-Übung: Der Berg



>> *Berg-Haltung:*



Stell' dir vor, du stehst breit und stark da, wie ein großer mächtiger Berg ...  
Dafür stehst du aufrecht, mit deinen beiden Füßen fest und stabil auf dem Boden.  
Deine Füße stehen etwas auseinander, so dass deine Hand noch quer dazwischen  
passen würde. Strecke deine Knie, ohne sie durchzudrücken. Mache dich im Ober-  
körper bis hoch zu deinem Kopf lang und schaue geradeaus. Konzentriere dich mit

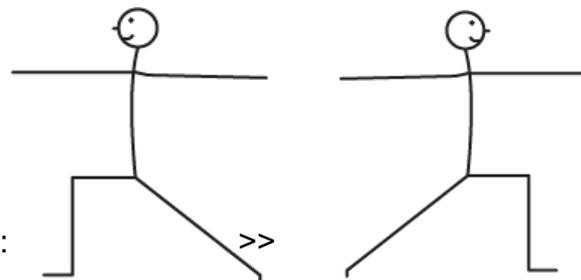
deinen Augen am besten auf eine bestimmte Stelle im Raum. Strecke deine Arme rechts und links nach unten, die Handflächen zeigen nach innen. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Dann strecke deine Arme gerade nach oben über deinen Kopf, ohne die Schultern nach oben zu ziehen und lege die Handflächen zusammen.

**>> Die Berg unterstützt deine aufrechte Haltung und deine Konzentration.**

## 2. Yoga-Übung: Der Held



>> *Helden-Haltung:*



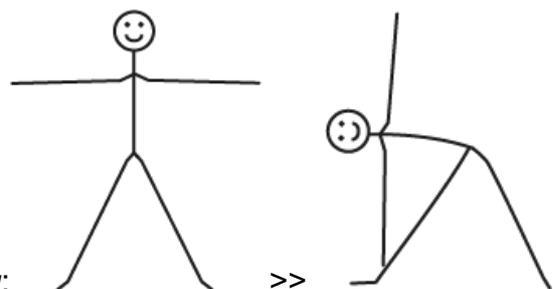
Stell dir vor, du bist ein Held! Mutig und stark stellst du dich mit beiden Beinen gegrätscht hin, beide Füße noch parallel. Dann winkle den rechten Fuß nach rechts vorne aus, hebe beide Arme auf Schulterhöhe, die Hände sind dabei gerade ausgestreckt. Beuge dann Dein rechtes Knie leicht nach vorne, geh mit deinem Oberkörper leicht mit, schau nach vorne geradeaus zu deiner rechten ausgestreckten Hand. Halte und spüre den Helden in dir! Drücke dich dann Mithilfe deiner Oberschenkelmuskulatur wieder zurück in die Ausgangshaltung. Dreh den rechten Fuß wieder parallel zum linken Fuß. Führe anschließend die Helden-Positionen zur linken Seite aus... Atme während der ganzen Übung fließend weiter ein und aus.

**>> Diese Übung gibt dir Kraft und Stärke und Mut und Durchhaltevermögen und stabilisiert deine aufrechte Haltung.**

## 3. Yoga-Übung: Das Dreieck



>> *Dreieck-Haltung:*



Diese Position heißt Dreieckshaltung, weil dabei die gegrätschten Beine, der Rumpf und die Arme miteinander ein stabiles Dreieck bilden.

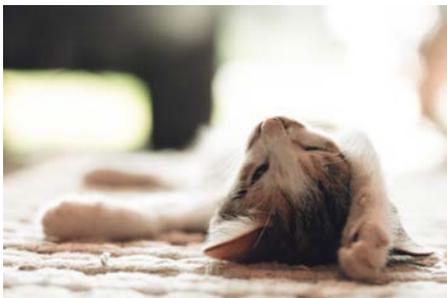
Stelle dich dazu mit deinen Beinen in eine weite Grätschposition und strecke deine Arme rechts und links auf Schulterhöhe aus, die Handflächen zeigen gerade nach unten. Atme dabei weiter ruhig ein und aus. Dann drehst du dein rechtes Bein nach außen, so dass die Zehen von dir weg zeigen und neigst deinen Oberkörper weit zur rechten Seite nach unten. Lege deine rechte Hand an das rechte Bein so weit unten, wie du kommst. Den linken Arm streckst du gerade nach oben zur Decke. Schau weiter gerade aus. Bleibe für ein paar Atemzüge in dieser Position.

Richte dich dann wieder auf, indem du dir dabei vorstellst, dich würde jemand am oberen Arm in die gerade Ausgangsstellung hochziehen.

Danach machst du das Gleiche auf der linken Seite, drehst dein linkes Bein nach außen, neigst deinen Oberkörper links nach unten, hebst den rechten Arm gestreckt nach oben.

**>> Die Dreieck-Haltung gibt dir Stabilität und Stärke, die Rückenmuskulatur wird gestreckt, die Wirbelsäule wird seitlich gedehnt und dein Gleichgewichtssinn wird trainiert.**

#### 4. Yoga-Übung: Auf dem Rücken entspannen



>> Entspannen in der Rückenlage:



Nach den kraftvollen Übungen legst du dich nun bequem auf deinen Rücken. Decke dich mit deiner Decke zu. Wenn du kannst schließe deine Augen, dann bist du eher weniger abgelenkt. Atme ruhig ein und aus und spüre dabei, wie sich dein Bauch mit der Einatmung hebt und mit der Ausatmung senkt. Während du liegst und ruhig atmest versuchst du nach und nach zur Ruhe zu kommen und zu entspannen ...

Dann sage leise oder nur in deinen Gedanken ein paar Mal hintereinander:

„Ich bin sicher. Ich bin stark.“

Abschließend atmest du tief und kräftig ein und aus – dehnt dich in alle Richtungen kommst dann wieder hoch ins Stehen – nun bist du gestärkt und bereit für deinen Tag!

Mit lieben Grüßen oder wie die Yoginis sagen „Namasté“ – Eure Frau Beier